



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

**Insatisfação Corporal em Adolescentes com o Uso das Redes Sociais: uma revisão
sistemática**

Deborah Santos Moraes Pena
Lucelia Gomes de Mendonça Oliveira
Orientadora: Prof.^a Dr.^a.Daniela Cristina Campos

Goiânia, novembro de 2025.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

**Insatisfação Corporal em Adolescentes com o Uso das Redes Sociais: uma revisão
sistemática**

**Deborah Santos Moraes Pena
Lucelia Gomes de Mendonça Oliveira**

Estudo apresentado como requisito para
conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão
Curso II do curso de Psicologia da Pontifícia
Universidade Católica de Goiás.
Professora: Dr^a.Daniela Cristina Campos

Goiânia, novembro de 2025

Pró-Reitoria de Graduação – PROGRAD

Curso de Psicologia

Eixo: Integração e Prática

Disciplina: Trabalho de Conclusão de Curso II

Professor(a): **Daniela Cristina Campos**

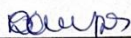
**ATA DE SESSÃO PÚBLICA DE APRESENTAÇÃO DE TRABALHO
DE CONCLUSÃO DE CURSO**

No dia 24 de novembro de 2025, às 07:30 horas, as estudantes **Deborah Santos Moraes Pena e Lucelia Gomes de Mendonça Oliveira**, do curso de **Psicologia** da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, expuseram, em Sessão Pública de Apresentação de Trabalho de Conclusão de Curso, o trabalho intitulado **Insatisfação Corporal em Adolescentes com o Uso das Redes Sociais: uma revisão sistemática** para a Banca de Avaliação composta pelos (as) docentes: **Daniela Cristina Campos, Marina de Moraes e Prado Morabi e Daniela Estela Alves**. O trabalho da Banca de Avaliação foi conduzido pelo (a) docente Presidente que, inicialmente, após apresentar os docentes integrantes da Comissão, concedeu 20 minutos as estudantes para que estas expusessem o trabalho. Após a exposição, o (a) docente Presidente concedeu a palavra a cada membro convidado da Comissão para que estes arguissem as estudantes. Após o encerramento das arguições, a Banca de Avaliação, reunida isoladamente, avaliou o trabalho desenvolvido e o desempenho das estudantes na exposição, considerada a trajetória destas no desenvolvimento do TCC. Como resultado da avaliação, a Banca de Avaliação deliberou pela:

- (☒) **Aprovação;**
- (☐) **Aprovação, condicionada às correções recomendadas pelos membros da banca;**
- (☐) **Reprovação.**

Aprovação, condicionada às correções recomendadas pelos membros da banca:

A Banca de Avaliação conclui que as estudantes estão **APROVADAS** condicionado às correções de forma e/ou conteúdo **recomendados**. As correções deverão ser indicadas no formulário de Avaliação Final de Trabalho de Conclusão de Curso. As estudantes terão o prazo de 07 dias para os ajustes e entrega da versão final ao professor (a) orientador (a), contado a partir da data da sessão de apresentação pública do TCC.



Daniela Cristina Campos
Professor(a) Orientador (a) - Presidente



Marina de Moraes e Prado Morabi
Professor(a) Convidado (a) – Avaliador (a)



Daniela Estela Alves
Professor(a) Convidado (a) – Avaliador (a)

Resumo

Este estudo investigou a relação entre a insatisfação corporal e o uso das redes sociais em adolescentes. O objetivo foi analisar como as redes sociais contribuem para a insatisfação corporal em adolescentes, discutindo e analisando suas implicações e possíveis consequências associadas a práticas de comportamentos prejudiciais. Foi utilizado como método a revisão sistemática da literatura com base em 23 artigos encontrados na base PubMed que atingiram os critérios definidos para análise. Os resultados convergem ao indicar que o uso intensivo e esteticamente orientado das plataformas (YouTube, Instagram, TikTok) constitui um contexto de risco psicossocial, fortemente mediado pela comparação social e pela internalização de ideais de beleza irreais, processos reforçados por comportamentos como a postagem e visualização de *selfies* e a edição de fotos. Essa dinâmica está consistentemente associada à insatisfação corporal, baixa autoestima e a um aumento nos sintomas de ansiedade e depressão, sendo a avaliação negativa da imagem corporal um fator de risco para o desenvolvimento de problemas de saúde mental mais graves. Contudo, conclui-se a partir dos estudos que intervenções psicoeducativas breves, centradas na autocompaixão e no letramento midiático, demonstram potencial significativo para atenuar esses efeitos negativos, promovendo um uso mais crítico das mídias e melhorando a percepção corporal e o bem-estar geral dos adolescentes. Além disso, notou-se uma lacuna de estudos que demonstram a realidade brasileira acerca do tema.

Palavras-chave: insatisfação corporal, redes sociais, adolescentes.

Abstract

This study investigated the relationship between body dissatisfaction and the use of social media among adolescents. The aim was to analyze how social media contributes to body dissatisfaction in adolescents, discussing and examining its implications and possible consequences associated with harmful behavior practices. The method used was a systematic literature review based on 23 articles found in the PubMed database that met the defined criteria for analysis. The results converge to indicate that the intensive and aesthetically oriented use of platforms (YouTube, Instagram, TikTok) constitutes a psychosocial risk context, strongly mediated by social comparison and the internalization of unrealistic beauty ideals, processes reinforced by behaviors such as posting and viewing selfies and photo editing. This dynamic is consistently associated with body dissatisfaction, low self-esteem, and an increase in symptoms of anxiety and depression, with negative body image evaluation being a risk factor for the development of more severe mental health problems. However, it is concluded from the studies that brief psychoeducational interventions, focused on self-compassion and media literacy, show significant potential to mitigate these negative effects, promoting a more critical use of media and improving adolescents' body perception and overall well-being. Additionally, a gap was noted in studies demonstrating the Brazilian reality on this topic.

Keywords: body dissatisfaction, social media, adolescents.

Sumário

Introdução	08
Método	11
Resultados e Discussões	15
Considerações Finais	22
Referências	26

Introdução

A adolescência é um período marcado por diversas transformações, sendo elas físicas, mentais, sexuais, emocionais, sociais e traz consigo esforços exacerbados para atingir expectativas da sociedade em que se vive (Maciel, N. & Franco, E. 2024). No que diz respeito a cronologia desse marco de vida, a Organização Mundial da Saúde (OMS) define a adolescência dos 10 aos 19 anos, 11 meses e 29 dias, enquanto a juventude se inicia aos 15 anos e se limita aos 24 anos, ou seja, por uma faixa de tempo, adolescência e juventude se cruzam e adotam o termo “pessoas jovens” para se referir a faixa etária dos 10 aos 24 anos.

Durante essa fase, os jovens estão muito mais suscetíveis a sinais sociais e feedback de pares. Tarefas identitárias e transformações corporais tornam o corpo um foco privilegiado de autoavaliação na juventude. Quando essa autoavaliação se dá sob forte influência de conteúdos mediados por algoritmos, filtros e curadoria de imagem, abre-se espaço para pressões normativas intensificadas e para a internalização de ideais estéticos (Santos et al., 2024). Por se tratar de um período de transição, os indivíduos que estão passando por essa fase não se reconhecem em seus próprios corpos, abrindo espaço, portanto, para a insatisfação corporal. Essa faixa etária é considerada a mais vulnerável a influências advindas de amigos, pais e, principalmente, da mídia (Maciel, N. & Franco, E. 2024).

Na avaliação da imagem corporal, estão envolvidas avaliações de fatores: perceptuais, atitudinais (cognitivo-afetivos) e comportamentais. A avaliação do fator perceptual diz respeito ao tamanho e forma do corpo, que é variável e que sofre interferências ambientais e subjetivas. O fator atitudinal está relacionado a crenças e emoções de uma pessoa em relação ao seu corpo. Já o fator comportamental diz respeito a exposição do corpo e ações de verificação do corpo - peso, medição da circunferência, checagem no espelho (Gama et al., 2022).

A insatisfação corporal é um componente da imagem corporal (Wroblevski, B. et al., 2022) e está ligada a avaliação da imagem corporal negativa, o que pode acarretar inúmeras consequências como: aumento de ansiedade e dificuldade para dormir, problemas de autoestima, percepção de discriminação por parte dos grupos onde o indivíduo está inserido, transtornos alimentares como anorexia e bulimia, transtornos de humor como a depressão, aumentando também o risco para a ideação suicida, entre outros (Wroblevski, B. et al., 2022).

Os problemas associados à insatisfação corporal e suas repercussões podem ser instigados por diferentes fontes como as amizades, pessoas da família, informações sobre padrões sociais, principalmente aqueles ditados pelas mídias sociais como instagram e tiktok, amplamente consumida por pessoas jovens. Os conteúdos veiculados nos aplicativos de mídias sociais criaram um ambiente de competição e referência sobre beleza, saúde e estilo de vida, que na maior parte das vezes não é atingido pela maioria da população.

Com o avanço da internet e com o uso indiscriminado das redes sociais, as pessoas são bombardeadas por imagens de corpos perfeitos, rotinas cronometradas e produtivas focadas na alimentação e treinos, mas com um fator que nem sempre é levado em consideração: as edições, os filtros e a decisão de mostrar somente aquilo que expõe o belo, o bom, o perfeito. Além disso, as redes não permitem apenas o consumo, mas também o compartilhamento de imagens próprias, contribuindo para a comparação social (Akerman, L. & Borsa, J., 2022).

Mais do que o uso indiscriminado, o conteúdo acessado nas redes sociais traz mais impactos: conteúdos de beleza, fitness, dieta e moda que reforçam padrões estéticos e corporais irreais e estimulam as comparações sociais injustas (Akerman, L. & Borsa, J., 2022). Uma vez em que há fatores diferentes envolvidos na vida de cada indivíduo: idade, raça, gênero, condições socioeconômicas, além da própria alteração da realidade através do uso de filtros.

Quanto às questões relacionadas ao gênero, por exemplo, para as mulheres, o que se espera é um padrão de magreza e para os homens, musculatura definida (Azevedo et al., 2024).

No contexto brasileiro, diferentes camadas sociais e culturais modulam como os jovens vivenciam corpo e aparência. Sínteses nacionais recentes enfatizam que a insatisfação corporal no Brasil é multifatorial e atravessada por determinantes socioculturais (Gama et al., 2022). Em amostras universitárias, a influência de pressões socioculturais por pares, mídia e padrões internalizados aparece relacionada a variações na satisfação corporal (Santos et al., 2024), o que dialoga com o papel das redes sociais na amplificação desses vetores.

No plano dos comportamentos de enfrentamento, evidências oriundas de contextos de moda e estética indicam que a insatisfação corporal está associada a decisões como procedimentos estéticos e uso de substâncias (Nicoletti & de Vasconcelos, 2022), práticas que, no ambiente das redes, podem ser normalizadas e até incentivadas por modelos de comparação que valorizam resultados rápidos e aderência a padrões pouco realistas. Esses achados não implicam em causalidade direta das redes sociais, mas ilustram trajetórias de risco nas quais a comparação social pode atuar como mecanismo proximal ao lado de determinantes mais amplos para a adoção de condutas voltadas à mudança corporal.

A escolha do tema justifica-se pelo fato da insatisfação corporal entre jovens ter se configurado como um tema de grande relevância clínica e educacional, pois está associada a sofrimento psicológico, prejuízos na qualidade de vida, além da adoção de práticas alimentares prejudiciais. Nesse cenário, as redes sociais exercem papel central, já que a exposição constante a conteúdos de aparência e a métricas de avaliação pública intensifica processos de comparação social e autorreferência, afetando diretamente o cotidiano acadêmico, social e emocional dos adolescentes. A veiculação de práticas midiáticas recentes, como vídeos curtos, desafios fitness e

rotinas do tipo “Tudo que eu como em um dia”, demonstra a atualidade do fenômeno e sua influência na constituição de ideais corporais, tornando indispensável uma análise que integre insatisfação corporal e uso de redes sociais.

Uma revisão sistemática mostra-se, portanto, apropriada para sintetizar os achados permitindo ampliar a compreensão do fenômeno, fazendo a análise de possíveis fatores que estão implicados na insatisfação corporal em adolescentes. Tal abordagem possibilita também desdobramentos práticos, ao oferecer subsídios para políticas de promoção de saúde e estratégias psicoeducativas em contextos escolares, além de aplicações clínicas voltadas ao manejo da comparação social e da reestruturação cognitiva. Dessa forma, o presente trabalho justifica-se por sua relevância, atualidade e potencial de contribuição tanto acadêmica quanto prática, alinhando-se ao escopo e às exigências metodológicas de um Trabalho de Conclusão de Curso.

O presente trabalho tem como objetivo geral analisar como as redes sociais contribuem para a insatisfação corporal em adolescentes, discutindo e analisando suas implicações e possíveis consequências associadas a práticas de comportamentos prejudiciais. Além do objetivo geral foram objetivos secundários desse trabalho identificar quais mecanismos das redes sociais estão associados a insatisfação corporal, mapear os sintomas e/ou estratégias psicológicas envolvidas e analisar as possíveis consequências comportamentais e perceptuais prejudiciais.

Método

Para o desenvolvimento deste estudo, de caráter descritivo e exploratório, com abordagem qualitativa, adotou-se o método de revisão sistemática da literatura acerca da insatisfação corporal em adolescentes associada ao uso das redes sociais. A revisão sistemática constitui uma modalidade de investigação científica que tem por objetivo reunir, avaliar criticamente e sintetizar evidências provenientes de múltiplos estudos primários, com vistas a

responder a uma questão de pesquisa específica. Para isso, utiliza procedimentos sistemáticos e explícitos de identificação, seleção e análise das produções relevantes (Galvão & Ricarte, 2019).

Como diretriz metodológica, empregou-se o protocolo *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA-DTA 2020), amplamente reconhecido por promover transparência, padronização e qualidade na condução e no relato de revisões sistemáticas e metanálises. Assim, considerando sua robustez metodológica e confiabilidade científica, o protocolo PRISMA foi adotado para nortear todas as etapas desta revisão (Galvão & Sarkis-Onofre, 2022).

Para a seleção dos artigos, foi conduzida uma busca sistemática na base PubMed, plataforma gratuita de acesso à literatura biomédica desenvolvida e mantida pela *U.S. National Library of Medicine* (NLM). Essa base indexa registros do MEDLINE, principal base bibliográfica da NLM, que reúne referências de periódicos revisados por pares e utiliza descritores controlados MeSH (Medical Subject Headings). O sistema MeSH organiza termos e sinônimos sob descritores padronizados, garantindo maior precisão e consistência nas estratégias de busca, conforme critérios rigorosos de qualidade editorial. A cobertura temática do MEDLINE inclui áreas como saúde pública, psicologia e ciências da vida.

Além dos registros indexados no MEDLINE, o PubMed também abrange outros tipos de conteúdo, incluindo artigos em pré-print, registros “*in process*” e “*publisher supplied*”, bem como livros disponíveis na NCBI Bookshelf. Dessa forma, os resultados recuperados contemplam tanto publicações já indexadas quanto registros adicionais disponíveis exclusivamente no PubMed (National Library of Medicine, 2025). A escolha dessa base de dados foi fundamentada em sua reconhecida abrangência, rigor metodológico e relevância na organização da literatura científica internacional.

A busca avançada foi realizada por meio dos operadores booleanos AND e OR, utilizando a seguinte combinação de descritores controlados do vocabulário MeSH e termos livres em título/resumo: “body dissatisfaction”[MeSH] OR “*body dissatisfaction*” OR “body image”[MeSH], “*body image*” OR “*negative body image*” OR “*insatisfação corporal*” OR “*imagem corporal*” AND (“adolescent”[MeSH], adolescent/*adolescen*) AND (“social media”[MeSH], “social networking”[MeSH], *social media*, *social networking*, *redes sociais*, Instagram, TikTok, YouTube, Snapchat). Para refinar os resultados, foi aplicado um filtro de período de publicação entre 1º de janeiro de 2020 e 30 de setembro de 2025 ([dp]), garantindo a inclusão de estudos recentes. Nos termos livres foi utilizado o campo [tiab] (título e resumo), de modo a captar diferentes formas de nomeação dos construtos de interesse. As buscas foram conduzidas em maio de 2025 e setembro de 2025, resultando em 263 registros inicialmente identificados.

Os estudos foram avaliados conforme os seguintes critérios de inclusão:

- (a) artigos publicados em periódicos nacionais ou internacionais;
- (b) redigidos em inglês ou português;
- (c) publicados entre 2020 e 2025; e
- (d) relacionados à temática da insatisfação corporal em adolescentes com o uso de redes sociais.

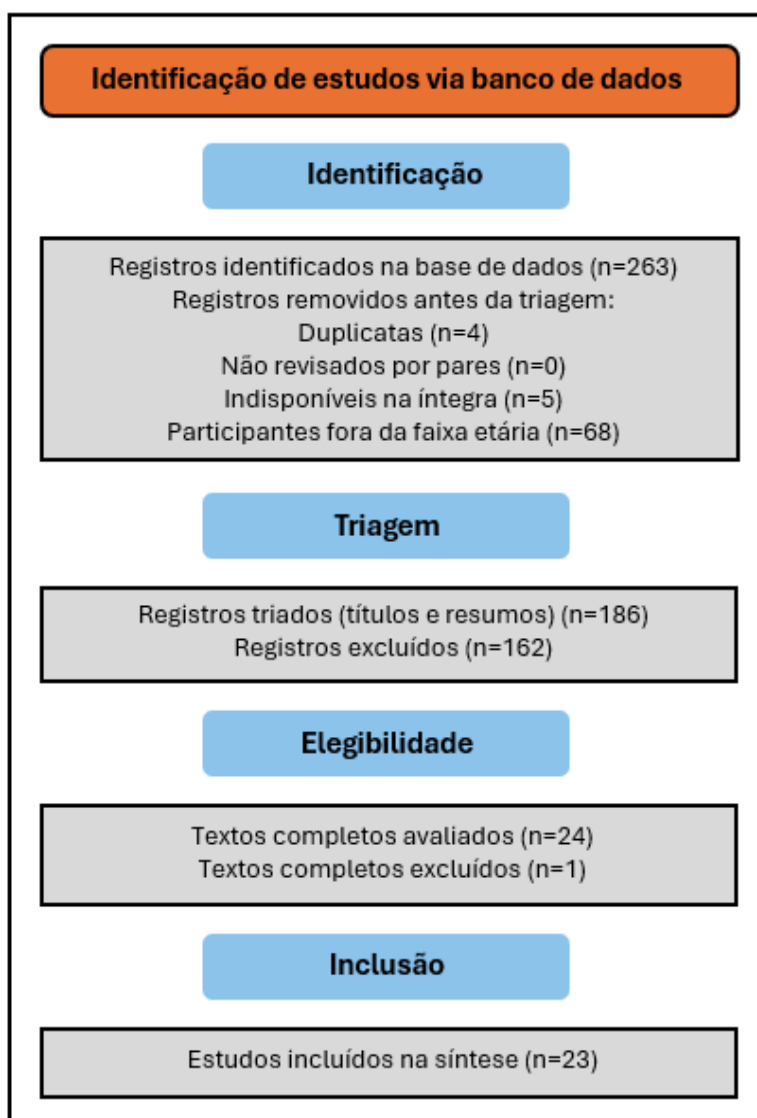
Foram excluídos artigos duplicados, não revisados por pares, indisponíveis na íntegra, com participantes fora da faixa etária de 10 a 19 anos, 11 meses e 29 dias, ou que não abordassem diretamente o tema da pesquisa. Posteriormente, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos para determinar a pertinência e a elegibilidade dos artigos. Nos casos em que o resumo não forneceu informações suficientes, foi realizada a leitura integral do texto. Dessa forma, o corpus final da revisão sistemática foi composto por 23 artigos científicos. Em todas as fases da

triagem foi realizada uma revisão por pares. A exportação e organização dos dados foi realizada através de planilhas no Excel.

Os resultados referentes à aplicação dos critérios de inclusão e exclusão estão sintetizados no fluxograma apresentado na Figura 1, que descreve detalhadamente as etapas do processo de triagem e seleção dos estudos.

Figura 1

Fluxograma Prisma 2020 que incluem pesquisa do banco de dados PubMed



Nota: fluxograma Prisma da pesquisa realizada.

Resultados e Discussões

Nos 23 artigos analisados, observou-se predomínio expressivo de pesquisas empíricas de abordagem quantitativa ($n = 19$), fundamentadas em instrumentos padronizados de avaliação, como escalas de satisfação corporal, autoestima, ansiedade, sintomas depressivos e medidas de comparação social. Esses estudos, majoritariamente transversais e observacionais, investigaram associações entre comportamentos orientados à aparência nas redes sociais e diferentes indicadores de saúde mental.

Além desse grupo majoritário, identificou-se um estudo empírico articulado a uma revisão teórica ($n = 1$), cujo objetivo central foi integrar e atualizar modelos explicativos, como o Modelo Tripartite e estruturas socioculturais contemporâneas para compreender de forma mais abrangente a insatisfação corporal na adolescência. Também foi encontrado um estudo quase-experimental desenvolvido por meio de métodos mistos ($n = 1$), voltado à avaliação de intervenções baseadas em autocompaixão e educação midiática, combinando dados quantitativos e qualitativos para medir eficácia e aceitabilidade. Por fim, dois estudos empíricos qualitativos ($n = 2$) exploraram, por meio de entrevistas e grupos focais, as percepções subjetivas das adolescentes sobre uso de redes sociais, autoapresentação e pressões estéticas.

Apesar dessa diversidade metodológica, os achados convergem de forma consistente: o uso intensivo e orientado à aparência nas redes sociais aparece associado à insatisfação corporal, menor autoestima, maior vulnerabilidade comparativa e sintomas de ansiedade e depressão. Em contrapartida, intervenções psicoeducativas breves, especialmente aquelas que envolvem autocompaixão, literacia midiática e reflexão crítica sobre padrões de beleza, demonstram potencial para atenuar esses efeitos e promover maior bem-estar entre adolescentes.

A amostra predominante dos estudos envolveu adolescentes entre 11 e 17 anos, estudantes

de escolas públicas e privadas, com representatividade equilibrada entre meninos e meninas. Alguns estudos incluíram jovens de até 19 anos, ampliando a análise para o final da adolescência. A maior parte das publicações origina-se de países de língua inglesa, principalmente Estados Unidos, Reino Unido e Austrália, seguidos de estudos no Canadá e em alguns países europeus. Também foram encontradas publicações originadas de países asiáticos, como China, Coreia do Sul, Sri Lanka e Turquia. Apenas um número reduzido de publicações foi identificado na América Latina, revelando uma lacuna regional na produção sobre o tema e sugerindo cautela ao generalizar resultados para contextos socioculturais latino-americanos.

Os objetivos dos estudos mostraram-se diversificados e agrupáveis em três eixos principais: a descrição de padrões de uso e suas associações com variáveis psicológicas; a investigação de modelos explicativos que envolvem comparação social e internalização de ideais estéticos e a avaliação de intervenções psicoeducativas voltadas à autocompaixão e ao uso crítico das mídias.

Uso das redes sociais

Os estudos que abordaram padrões de uso, indicam que os adolescentes utilizam as redes sociais de forma intensa e frequentemente orientada à aparência. Essa ênfase na autoimagem é confirmada por Vuong et al. (2021), que identificaram correlações positivas entre o tempo de uso, o engajamento com curtidas e comentários e a insatisfação corporal, mediada pela comparação social. Em um estudo publicado por Hock et al. (2025) realizado em 6 países (Austrália, Canadá, Chile, México, Reino Unido e Estados Unidos) foi possível mensurar quais aplicativos de mídias sociais eram mais utilizados pela população em questão, sendo eles: YouTube, Instagram, Facebook, Snapchat e Tiktok.

O uso dessas mídias sociais pode levar os usuários a fazerem comparações baseadas na

aparência e a internalizarem ideais corporais exibidos, que pode levar à insatisfação corporal caso a aparência do usuário não corresponda a esses padrões. As atividades mais comuns incluem publicar selfies, editar imagens com filtros, observar perfis de influenciadores e buscar validação social por meio de curtidas, comentários e número de seguidores. O comportamento de engajamento digital, fortemente mediado por feedbacks públicos e retroalimentação social constante, reforça a importância atribuída à aparência e à aprovação social.

Segundo Jarman et al. (2021), adolescentes que dedicam mais tempo à edição de fotos e ao monitoramento das reações on-line tendem a internalizar ideais de beleza irreais e apresentar maior vulnerabilidade emocional. Além disso, as meninas relatam receber mais comentários positivos sobre aparência e atribuir maior valor às curtidas do que os meninos, o que ressalta diferenças de gênero na vivência emocional das redes. As selfies foram apontadas por Li et al. (2025) como comportamento de mediação para a comparação social, uma vez que não está atrelada apenas ao ato de postar a selfie (selfie posting), mas também ao ato de ver a selfie de outras pessoas, curtir e comentar (selfie viewing). A motivação para as postagens podem estar relacionadas à gestão de impressão e à autoestima, sendo o ato de visualização das selfies considerado pelo estudo como um alto fator de mediação para que as pessoas optem por realizar cirurgias de cunho estético para atender os padrões desejados.

Em conjunto, os achados convergem para o entendimento de que o uso intensivo e esteticamente orientado das mídias sociais constitui um contexto de risco psicossocial para adolescentes. A dinâmica de interação mediada por curtidas, seguidores e validação externa favorece padrões de comparação social, aumenta a dependência de aprovação dos pares e afeta negativamente a autoimagem e o bem-estar psicológico. De acordo com a pesquisa realizada por Jin e Le (2024), os adolescentes buscam através das redes sociais o recebimento de curtidas,

comentários e compartilhamentos. O objetivo principal está atrelado ao desejo de receber atenção, fator medido pela afirmação “Espero que as minhas publicações nas mídias sociais possam receber mais curtidas, atenção, comentários e compartilhamentos”. Ainda comprovado pelo estudo, o desejo da atenção está positivamente relacionado ao grau de foco nas preocupações com a própria aparência, medido pela afirmação “Eu me importo mais com a minha aparência do que com as coisas ao meu redor”.

A escala de Consciência de Mídia Social Relacionada à Aparência (ASMC), utilizada no estudo de Üstündag et al. (2024), avalia a preocupação constante em parecer atraente para um público de mídia social. Quando relacionada com o comportamento de edição de fotos, foi possível perceber que os adolescentes que usam aplicativos de edição de fotos apresentaram maiores escores na escala ASMC. Artigos como o de Kvardova et al. (2025) apontam que o comportamento nas redes sociais direcionado para a aparência é mais crucial para moldar a imagem corporal do que o tempo gasto nas mídias sociais. Os ideais de comparação social com imagens alteradas e irreais tem efeito mais prejudicial na autoimagem e na insatisfação corporal dos adolescentes, apesar de não ser possível afirmar categoricamente que o uso das mídias sociais com esse foco inevitavelmente intensifica a insatisfação corporal posterior.

O que se pode afirmar a partir dos estudos de Maheux et al. (2024) é que as próprias características das plataformas de mídias sociais (ser visual, ter disponibilidade integral, feedback social quantificável) reforçam a percepção de que a aparência física é altamente valorizada, contribuindo, portanto para efeitos negativos na percepção do corpo e na saúde mental.

Efeito na percepção do corpo

Grande parte das pesquisas revisadas identificou uma correlação significativa entre o uso

das mídias sociais e a insatisfação corporal, especialmente entre adolescentes. A exposição contínua a conteúdos que exaltam corpos idealizados favorece a comparação social ascendente, levando os jovens a avaliarem negativamente sua própria aparência. Essa relação foi observada em estudos transversais, longitudinais, experimentais e qualitativos, concentrando-se principalmente na faixa etária entre 11 e 17 anos, período de intensas transformações corporais e sociais que aumenta a suscetibilidade a comparações e autoavaliações negativas.

Grande parte dos estudos empregou métodos quantitativos, como modelagem de equações estruturais, regressões, ANCOVA, SEM e painéis cruzados, complementados por abordagens qualitativas, como entrevistas e grupos focais. As amostras foram predominantemente compostas por adolescentes, tanto de instituições públicas quanto particulares, incluindo também atletas e usuários intensivos de redes sociais. Os objetivos das pesquisas convergem para a compreensão dos mecanismos pelos quais o uso das mídias sociais afeta a percepção corporal e a autoestima. Tais mecanismos envolvem, principalmente, a comparação social, a internalização de ideais de beleza, a auto-objetificação e a busca por validação externa. Modelos explicativos, como o da internalização dos ideais estéticos e o da comparação social mediada, emergem como centrais para compreender esse fenômeno. O uso focado na aparência leva à internalização dos ideais de beleza, como magreza ou um corpo musculoso, e conseqüentemente, a comparações sociais de aparência, que levam à insatisfação corporal.

De acordo com Papageorgiou et al. (2022), a exposição frequente a imagens sexualizadas de corpos femininos idealizados intensifica a discrepância entre a autoimagem e o padrão cultural de beleza, sobretudo entre meninas que atribuem maior importância à aparência física. Kvardova et al. (2023) observaram que comentários positivos sobre o corpo exercem um efeito

ambíguo: embora funcionem como reforço social momentâneo, mantêm o foco na aparência e reforçam a dependência da validação externa, perpetuando a comparação e a vulnerabilidade à insatisfação. Por outro lado, Mahon et al. (2023) destacaram o potencial de intervenções baseadas em autocompaixão e valorização corporal como estratégias eficazes para mitigar esses efeitos. Em um estudo quase-experimental, a autora identificou reduções significativas na insatisfação corporal após uma breve intervenção psicoeducativa, sugerindo que o desenvolvimento de uma relação mais compassiva com o próprio corpo pode interromper o ciclo de comparação e crítica interna.

O estudo teórico de Roberts et al. (2022) complementa essas evidências ao propor um modelo de mediação sociocognitiva, segundo o qual a exposição reiterada a conteúdos de aparência leva à internalização de padrões irreais, modulada pela autoestima e pela sensibilidade social. Esse modelo explica por que adolescentes em contextos de maior vulnerabilidade emocional, especialmente meninas, são mais suscetíveis à distorção da autoimagem e à consequente insatisfação corporal. Em meninos, o ideal muscular é uma preocupação maior. Os achados de Maheux et al. (2024) reforçam a maior suscetibilidade à avaliação da imagem corporal de forma negativa em meninas, apontando que elas apresentam maior preocupação com a aparência offline, antecedendo e reforçando a preocupação com o que ocorre online. Ainda de acordo com o estudo desses autores, a avaliação negativa da aparência e a preocupação online podem se reforçar mutuamente em um ciclo bidirecional.

As evidências demonstram que a exposição e o engajamento em mídias sociais, ao reforçarem ideais estéticos homogêneos e promoverem interações baseadas em feedback visual, favorecem processos comparativos contínuos que deterioram a satisfação com o corpo e ampliam o risco de autoavaliações negativas persistentes. Embora alguns estudos longitudinais indiquem

que essa relação possa ser modulada por diferenças individuais, culturais e temporais, o conjunto dos achados confirma que as mídias sociais desempenham um papel significativo na formação e distorção da percepção corporal entre adolescentes.

Impactos a saúde mental

Os resultados indicam associações consistentes entre o uso intensivo de redes sociais e indicadores de sofrimento psicológico, especialmente quando o engajamento envolve comparações sociais e busca de validação. O uso passivo das plataformas caracterizado pela observação e comparação com outros perfis relaciona-se a níveis mais elevados de ansiedade, humor deprimido e baixa autoestima (Boniel-Nissim et al., 2024). De forma convergente, Fatt et al. (2023) demonstraram que a avaliação social digital, marcada pela expectativa constante de aprovação e medo de julgamento, associa-se a altos níveis de ansiedade social, sugerindo que o ambiente digital atua como um “espelho social” que intensifica o monitoramento da autoimagem e a vulnerabilidade à crítica.

Em contextos ocidentais individualistas, a dependência da aprovação social impacta negativamente a autoestima corporal, enquanto fatores culturais coletivistas parecem atenuar esses efeitos. Estudos com adolescentes asiáticas mostram ainda que a simples visualização de selfies pode aumentar o desejo por cirurgias estéticas, mediado pela comparação de aparência. Embora o reconhecimento positivo como curtidas e comentários proporcione prazer momentâneo, seus efeitos são efêmeros e frequentemente seguidos por sentimentos de inadequação e flutuações emocionais negativas (Jarman et al., 2021; Kvardova et al., 2023).

O estudo de Üstündag et al. (2024) aponta que foi encontrada uma relação positiva e moderada entre ansiedade de aparência social e a consciência de mídia social. Portanto, esse resultado sugere que esse tipo de ansiedade em adolescentes também leva a percepções negativas

da imagem corporal e da aparência. Esse estudo também teve como foco o comportamento de edição de imagens, apontando que adolescentes que usam mídias sociais e mudam sua aparência consequentemente experimentam um ciclo vicioso de mais ansiedade e mais manipulação da aparência. Outro estudo realizado por Paraskeva et al. (2024) aponta a avaliação negativa da imagem corporal como sendo um fator de risco para o desenvolvimento de problemas de saúde mental, incluindo transtornos alimentares, depressão, ansiedade, abuso de substâncias e automutilação. O que foi apontado por Hock et al. (2025) corrobora com o que foi encontrado por Paraskeva et al. (2024), uma vez que a insatisfação corporal também pode levar a comportamentos prejudiciais como jejum, uso de produtos dietéticos, vômitos e uso de laxantes.

Em contrapartida, intervenções breves baseadas em autocompaixão e letramento midiático mostraram-se eficazes na redução de sintomas ansiosos e na melhora da autoestima, ao promoverem uma postura mais crítica e menos comparativa diante das mídias (Mahon et al., 2023; Roberts et al., 2022). Essas evidências reforçam a importância de estratégias preventivas e educativas, especialmente em contextos escolares e clínicos, que promovam a alfabetização emocional e digital. De modo geral, os achados sustentam que a exposição contínua a conteúdos de aparência e o engajamento em dinâmicas de comparação e validação online funcionam como fatores de risco psicossocial para adolescentes. A internalização de ideais estéticos inatingíveis e o uso das redes como parâmetro de valor pessoal estão associados a maior vulnerabilidade emocional, enquanto práticas que incentivam a autocompaixão e a reflexão crítica sobre as mídias demonstram potencial protetivo relevante.

Considerações finais

O presente estudo teve como objetivo analisar como as redes sociais contribuem para a insatisfação corporal em adolescentes, discutindo suas implicações e possíveis consequências

associadas a comportamentos prejudiciais. A partir da revisão sistemática realizada, pode-se afirmar que os objetivos foram atingidos, uma vez que os resultados permitiram compreender os mecanismos pelos quais o uso intensivo e esteticamente orientado das plataformas digitais influencia a percepção corporal, a autoestima e o bem-estar psicológico dos jovens.

Os resultados indicam que o uso das redes sociais impacta significativamente a forma como os adolescentes percebem a si mesmos em diferentes dimensões tanto física, comportamental, alimentar e social. A busca por pertencimento e aceitação nos grupos virtuais leva muitos jovens a modificar a aparência e os comportamentos para se aproximarem dos padrões idealizados difundidos nesses ambientes. A possibilidade de editar imagens e de construir versões idealizadas de si, frequentemente reforçada por curtidas e comentários, favorece a internalização de ideais estéticos inatingíveis e o surgimento de sentimentos de inadequação, inferioridade e culpa.

Além disso, as evidências científicas apontam que o engajamento em redes sociais, especialmente em plataformas de caráter visual como Instagram, TikTok e YouTube, intensifica os processos de comparação social e reforça a internalização de modelos corporais irreais. Tais dinâmicas, sustentadas pela busca contínua de validação social, estão associadas a indicadores de sofrimento psíquico, como baixa autoestima, ansiedade e sintomas depressivos, podendo, em casos mais severos, contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares e dismórficos. Em contrapartida, intervenções psicoeducativas de curta duração, fundamentadas na autocompaixão e no letramento midiático, mostram-se eficazes na mitigação desses efeitos, ao promoverem o uso crítico das mídias digitais e a valorização da diversidade corporal.

Durante a execução desta pesquisa, identificaram-se como principais desafios a escassez de produções nacionais recentes sobre o tema e a predominância de estudos conduzidos em

contextos socioculturais estrangeiros, o que limita a generalização dos resultados para a realidade brasileira. Observou-se, ainda, a falta de investigações que abordam fatores de proteção específicos, como influências culturais, práticas familiares e discursos midiáticos locais, bem como a carência de análises voltadas à experiência masculina na relação entre redes sociais e imagem corporal.

Torna-se, portanto, evidente que o enfrentamento dessa problemática demanda uma atuação articulada entre diferentes agentes sociais. A família exerce papel fundamental na mediação e no monitoramento do conteúdo acessado pelos adolescentes, enquanto a escola configura-se como espaço estratégico para a implementação de ações psicoeducativas voltadas à autoestima, à imagem corporal e à reflexão crítica sobre as mídias. A integração entre esses contextos é essencial para o fortalecimento de uma rede de apoio que favoreça o desenvolvimento de uma autoimagem mais positiva e realista durante a adolescência.

Dessa forma, recomenda-se que futuras pesquisas ampliem o escopo de análise, contemplando amostras diversificadas e variáveis culturais, socioeconômicas e de gênero. Estudos longitudinais e qualitativos também se mostram pertinentes para aprofundar a compreensão sobre os efeitos do tempo de exposição, do tipo de conteúdo consumido e dos impactos subjetivos e comportamentais decorrentes do uso das redes sociais, bem como examinar a influência de fatores protetivos relacionados ao apoio familiar, escolar e comunitário.

Em síntese, esta revisão reforça a relevância da temática para a psicologia contemporânea e para a saúde coletiva, evidenciando a necessidade de um olhar crítico e multidimensional sobre o papel das mídias digitais na formação da autoimagem e na promoção da saúde mental de adolescentes. Os achados indicam a importância de desenvolver práticas educativas, políticas preventivas e estratégias terapêuticas que estimulem o uso consciente das redes sociais e a

valorização da diversidade corporal.

Referências

- Akerman, L. P. F., & Borsa, J. C. (2022). O conteúdo acessado importa? Redes sociais e (in)satisfação corporal: Análise de moderação. *Paidéia*, 32, e3229.
<https://doi.org/10.1590/1982-4327e3229>
- Azevedo, M. S., Esper-Pereira, B., Gonçalves, L. V., Schincaglia, R. M., Guimarães, M. M., Martins, K. A., & Souza, L. B. (2024). O uso das mídias sociais está associado à preocupação com a imagem corporal em jovens adultos durante a pandemia de COVID-19. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 73(3), e20240040.
<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/9KVvYCTBZfpG4ndpkmWQnNb/?lang=en>
- Baminiwatta, A., Herath, N. C., & Chandradasa, M. (2021). Cross-sectional study on the association between social media use and body image dissatisfaction among adolescents. *Indian Journal of Pediatrics*, 88(5), 499–500. <https://doi.org/10.1007/s12098-021-03662-3>
- Bell, B. T., Taylor, C., Paddock, D., & Bates, A. (2022). Digital bodies: A controlled evaluation of a brief classroom-based intervention for reducing negative body image among adolescents in the digital age. *The British Journal of Educational Psychology*, 92(1), 280–298. <https://doi.org/10.1111/bjep.12449>
- Bonieli-Nissim, M., Bersia, M., Canale, N., Lahti, H., Ojala, K., Ercan, O., Dzielska, A., Inchley, J., & Dalmaso, P. (2024). Different categories of social media use and their association with body image among adolescents in 42 countries. *International Journal of Public Health*, 69, 1606944. <https://doi.org/10.3389/ijph.2024.1606944>
- Charmaraman, L., Richer, A. M., Liu, C., Lynch, A. D., & Moreno, M. A. (2021). Early adolescent social media-related body dissatisfaction: Associations with depressive

- symptoms, social anxiety, peers, and celebrities. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 42(5), 401–407. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000911>
- Choukas-Bradley, S., Roberts, S. R., Maheux, A. J., & Nesi, J. (2022). The perfect storm: A developmental-sociocultural framework for the role of social media in adolescent girls' body image concerns and mental health. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(4), 681–701. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00404-5>
- Fatt, S. J., & Fardouly, J. (2023). Digital social evaluation: Relationships between receiving likes, comments, and follows on social media and adolescents' body image concerns. *Body Image*, 47, 101621. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101621>
- Galvão, M. C. B., & Ricarte, I. L. M. (2019). Revisão sistemática da literatura: Conceituação, produção e publicação. *Logeion: Filosofia da Informação*, 6(1), 57–73. <https://doi.org/10.21728/logeion.2019v6n1.p57-73>
- Galvão, T. F., Tiguman, G. M. B., & Sarkis-Onofre, R. (2022). A declaração PRISMA 2020 em português: Recomendações atualizadas para o relato de revisões sistemáticas. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 31, e2022364. <https://doi.org/10.1590/SS2237-9622202200011>
- Gama, C. O. da, Gama, G. O. da, Pires, V. N. L., Cupolillo, A. V., Fonseca Júnior, S. J., Braga, J. U., & Maciel, E. M. G. de S. (2022). Conceitos e reflexões sobre a avaliação da insatisfação corporal no Brasil. *Palestras: Educación Física y Deportes*, 27(287), 160–179. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i287.3084>
- Hock, K., Vanderlee, L., White, C. M., & Hammond, D. (2025). Body weight perceptions among youth from 6 countries and associations with social media use: Findings from the International Food Policy Study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*,

- 125(1), 24–41. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.06.223>
- Hosokawa, R., Kawabe, K., Nakachi, K., Soga, J., Horiuchi, F., & Ueno, S. I. (2023). Effects of social media on body dissatisfaction in junior high school girls in Japan. *Eating Behaviors*, 48, 101685. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101685>
- Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image*, 36, 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.005>
- Jin, R., & Le, T.-T. (2024). Eyes on me: How social media use is associated with urban Chinese adolescents' concerns about their physical appearance. *Frontiers in Public Health*, 12, 1445090. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1445090>
- Kvardova, N., Machackova, H., & Gulec, H. (2023). “I wish my body looked like theirs!”: How positive appearance comments on social media impact adolescents' body dissatisfaction. *Body Image*, 47, 101630. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101630>
- Kvardova, N., Machackova, H., Maes, C., & Vandebosch, L. (2025). Navigating beauty standards on social media: Impact of appearance activity on adolescents' body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 54, 1999–2018. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02159-y>
- Li, Y., Chen, H., Zou, Y., Guo, Y., Gao, L., & Xu, X. (2025). Online selfie behavior and consideration of cosmetic surgery in teenage girls: The mediating roles of appearance comparisons and body dissatisfaction. *PLOS ONE*, 20(2), e0318245. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0318245>
- Maciel, N. M. S., & Franco, E. (2024). Adolescência e imagem corporal: Uma análise à luz da

[influência midiática e relações interpessoais]. *Saúde & Sociedade*, 33(4), e240127.

<https://doi.org/10.1590/S0104-12902024240127pt>

Maheux, A. J., Burnell, K., & Choukas-Bradley, S. (2024). Bidirectional associations between online and offline appearance concerns during early-to-middle adolescence.

Developmental Psychology, 60(10), 1885–1901. <https://doi.org/10.1037/dev0001795>

Mahon, C., & Hevey, D. (2023). Pilot trial of a self-compassion intervention to address adolescents' social media-related body image concerns. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 307–322. <https://doi.org/10.1177/13591045221099215>

National Library of Medicine. (2025). PubMed. *U.S. National Library of Medicine*.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>

Nicoletti, Y. A., & de Vasconcelos, S. S. N. (2022). Relação entre insatisfação corporal e a realização de procedimentos estéticos e consumo de medicamentos entre modelos de Maringá e região metropolitana. *Revista Brasileira de Revisão de Saúde*, 5(5), 21534–21548. <https://doi.org/10.34119/bjhrv5n5-295>

Papageorgiou, A., Fisher, C., & Cross, D. (2022). “Why don’t I look like her?” How adolescent girls view social media and its connection to body image. *BMC Women’s Health*, 22(1), 261. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01845-4>

Paraskeva, N., Haywood, S., Hasan, F., Nicholls, D., Toledano, M. B., & Diedrichs, P. C. (2024). An exploration of having social media influencers deliver a first-line digital intervention to improve body image among adolescent girls: A qualitative study. *Body Image*, 51, 101753. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101753>

Prieler, M., Choi, J., & Lee, H. E. (2021). The relationships among self-worth contingency on others’ approval, appearance comparisons on Facebook, and adolescent girls’ body

- esteem: A cross-cultural study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 901. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030901>
- Roberts, S. R., Maheux, A. J., Hunt, R. A., Ladd, B. A., & Choukas-Bradley, S. (2022). Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image: Towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction. *Body Image*, 41, 239–247. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.002>
- Rousseau, A. (2021). Adolescents' selfie-activities and idealized online self-presentation: An application of the sociocultural model. *Body Image*, 36, 16–26. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.005>
- Santos, J. S. dos, Santos, T. S., & Viana, S. D. L. (2024). A influência das pressões socioculturais sobre a satisfação corporal de universitários. *RBONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 18(115), 816–823. <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2484>
- Üstündag, A., Kanik, R., & Çinar, Y. R. (2024). The effect of Turkish adolescents' social appearance anxiety on their appearance-related social media consciousness: A cross-sectional descriptive study. *Journal of Pediatric Nursing*, 79, e141–e147. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.10.010>
- Vuong, A. T., Jarman, H. K., Doley, J. R., & McLean, S. A. (2021). Social media use and body dissatisfaction in adolescents: The moderating role of thin- and muscular-ideal internalisation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13222. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413222>
- Wroblewski, B., et al. (2022). Relação entre insatisfação corporal e saúde mental dos adolescentes brasileiros. *Cadernos de Saúde Pública*, 27(8), 3227–3238.

<https://doi.org/10.1590/1413-81232022278.16302021>

Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Webb, H. J., Henderson, L., & Hawes, T. (2021). Face-to-face and cyber-victimization: A longitudinal study of offline appearance anxiety and online appearance preoccupation. *Journal of Youth and Adolescence*, 50, 2311–2323.

<https://doi.org/10.1007/s10964-020-01367-y>