

ANÁLISE SOBRE A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA DISTORÇÃO DA AUTOIMAGEM DURANTE A ADOLESCÊNCIA

CIRICO, A. C; DE SOUZA, A. M; DE CAMPOS, H. M; KLEIN, L. M; FELIX, N. S;
FRANCISCO, N. C.

Palavras-chave: Adolescência. Autoimagem. Rede Social.

1 INTRODUÇÃO

No contexto atual, a adolescência se destaca como uma fase crítica para o desenvolvimento emocional e psicológico do indivíduo, marcada por mudanças corporais, sociais e de identidade. A autoestima desempenha um papel fundamental nessas esferas da vida, influenciando diretamente no desenvolvimento emocional, social e acadêmico do adolescente. Este tema é um campo muito vasto, onde existem tópicos diversos como autoconceito, autoimagem e autoconfiança que são de extrema importância para compreensão de si mesmo (Flávia Monique, Megara Dayana, Laércio Antônio, 2014). Um grande domínio que contribui para a insatisfação da autoimagem, são as redes sociais, onde os adolescentes se comparam diante de vários padrões impostos, popularizam e desejam o corpo ideal, havendo a exclusão de quem não adere a estes comportamentos.

Considerando essas questões, o presente trabalho busca analisar os impactos externos e internos da distorção da autoimagem, assim refletindo no bem-estar subjetivo de adolescentes de várias idades, a partir de estudos bibliográficos e análise de atividades aplicadas em pesquisa de campo, mediadas pelo grupo dirigente deste artigo. A dinâmica aplicada na pesquisa buscou compreender os desafios enfrentados pelos jovens ao lidar com as expectativas midiáticas e como atividades interativas podem contribuir para fortalecer a autoestima.

2 OBJETIVO GERAL

Analisar, através de pesquisas bibliográficas e pesquisa qualitativa, a visão de autoimagem e a influência da sua distorção decorrente das redes sociais nos indivíduos que estão na fase da adolescência.

3 MÉTODO

Este trabalho foi elaborado a partir de um estudo bibliográfico nas bases de dados do Scielo no período de 2000 a 2023. A metodologia utilizada foi a pesquisa qualitativa realizada pelo grupo de estágio básico dos autores deste artigo em uma atividade aplicada no CAPS IJ (Centro de Atenção Psicossocial Infanto-Juvenil) da cidade de Apucarana no Paraná em 14 de setembro de 2024, com uma amostra de 13 adolescentes (4 meninas e 9 meninos) com idade entre 12 e 16 anos, cujo tema central foi a autoestima e redes sociais. Para a coleta de dados foi aplicada uma dinâmica chamada “Placa solidária”, onde os adolescentes escrevem suas percepções sobre os outros adolescentes presentes, em seguida efetua-se uma discussão entre os pares acerca do tema proposto.

4 DESENVOLVIMENTO

A adolescência é marcada por transformações físicas que afetam a construção da identidade corporal. Essas mudanças, como um quebra-cabeça, variam de acordo com a história individual, o ambiente e as experiências dos jovens (SUPLICY et al., 1995). Além das transformações físicas, é essencial considerar a importância do autocuidado na adolescência. Colli, et al. (1995) demonstra que a imagem corporal já está definida antes mesmo do indivíduo chegar à adolescência, mas é durante esse período que ocorrem constantes transformações e reformulações dessa imagem, essa fase do desenvolvimento é muito característico à medida que os adolescentes lidam com as suas mudanças físicas, emocionais e sociais, os transformando constantemente.

Nos dias de hoje, as redes sociais são vistas de certa forma como uma vitrine para um bem-estar virtual e simbólico, muitas vezes contrastando com a realidade vivida fora do ambiente *online*. Por outro lado, pode-se argumentar que o objetivo estabelecido pelas redes sociais é suprir necessidades que são continuamente criadas por elas próprias (Brunelli et al., 2019). Esses padrões difundidos estão frequentemente ligados ao conceito de autoimagem, que abrange tudo aquilo que uma pessoa cria e imagina sobre si mesma. Essas representações individuais envolvem uma imagem real e uma imagem idealizada, as quais são comparadas aos padrões internalizados pelo indivíduo durante seu acesso às mídias.

As redes sociais exercem uma função fundamental na propagação desses padrões sociais. (Bányai, Zsila, Király, Maraz, Elekes, Griffiths, & Demetrovics, 2017). A exposição precoce às redes sociais durante a adolescência está associada a efeitos negativos como assédio *online*, qualidade de sono prejudicada, baixa autoestima e imagem corporal negativa. Pesquisas sugerem uma associação entre o uso dessas plataformas e sintomas de depressão entre o público feminino e de ansiedade para o sexo masculino. Meninas que iniciam o uso de mídias sociais no início da adolescência tendem a apresentar um bem-estar mental menos favorável ao longo do tempo (Kelly, Zilanawala, Booker, & Sacker, 2018).

Um estudo de 2017 com adolescentes em São Paulo indicou que o uso frequente de mídias sociais aumenta a insatisfação corporal, afetando a autoimagem e o autoconceito (Galhardi Lira et al., 2017). Alguns fatores de risco, como a falta de apoio social e emocional, podem comprometer a autoestima, enquanto fatores de proteção, como habilidades sociais e apoio de adultos, podem reduzir os impactos negativos (Masten & Garmezy, 1985; Poletto & Koller, 2006.). A autoestima saudável dos adolescentes é fortalecida por um ambiente familiar de apoio. A ausência desse suporte pode levar à busca de validação em comportamentos arriscados, enquanto um suporte familiar sólido contribui para uma melhor adaptação (Papalia & Feldman, 2013).

No decorrer do presente estudo, foi implementado uma atividade prática que estimulou a autorreflexão entre os adolescentes. A dinâmica "Placa Solidária", incentivou os jovens a identificar e compartilhar aspectos positivos de si mesmos e de seus colegas. Essa atividade permitiu que os adolescentes reconhecessem qualidades que muitas vezes, passam despercebidas no dia a dia, especialmente em um ambiente dominado por críticas e comparações. Logo após a atividade aplicada, foi realizado uma roda de conversa onde houve uma breve reflexão sobre a autoimagem individual e o reconhecimento de suas qualidades, o foco da discussão foi a valorização da diversidade corporal e na promoção do pensamento crítico sobre o que é consumido nas redes sociais. No *feedback* da conversa realizado após discussão, muitos expuseram passarem muito tempo nas redes sociais e as meninas, em especial, sentiam-se mais afetadas pela comparação com padrões de beleza, mas tanto os meninos quanto as meninas não se sentiam confortáveis em publicar suas próprias fotos na *internet* devido à insegurança em relação a sua aparência. Os

adolescentes também relataram sobre a consciência de que muitas das imagens nas redes sociais são manipuladas, mas que se sentiam afetados mesmo assim.

A atividade proposta é fundamentada em princípios de psicologia positiva e em técnicas de dinâmica de grupo que visam promover a introspecção, a interação social e a quebra do gelo entre os participantes. Estudos de Seligman (2011) e outros autores sugerem que práticas que incentivam o reconhecimento de qualidades pessoais e o apoio mútuo podem melhorar significativamente a autoestima e o bem-estar emocional.

Uma autoestima saudável promove confiança em si; melhora o autorrespeito e o autocuidado; fortalece a capacidade de lidar com desafios; melhora o relacionamento interpessoal; eleva a capacidade de autonomia, levando a tomar decisões positivas e a ter relacionamentos mais saudáveis. Por outro lado, uma baixa autoestima pode levar a problemas como ansiedade; depressão; isolamento social e dificuldades acadêmicas; afetando também a autoimagem. O conceito de identidade fragmentada, onde o jovem sente que precisa "performar" diferentes versões de si mesmo para ajustar-se a diferentes grupos sociais e contextos, torna-se mais evidente com o uso das redes sociais. Isso pode prejudicar a construção de uma identidade autêntica, contribuindo para a fragilidade emocional e a baixa autoestima.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das reflexões e atividades desenvolvidas neste estudo, foi possível identificar que a autoimagem e a autoestima dos adolescentes são fortemente influenciadas tanto por fatores internos quanto externos, especialmente pelas redes sociais. As atividades práticas, como a dinâmica "Placa Solidária", mostraram-se eficazes em promover a autorreflexão e o reconhecimento de qualidades individuais.

Observou-se que muitos adolescentes ainda enfrentam dificuldades em aceitar elogios relacionados à aparência física, o que reforça a necessidade de continuar promovendo espaços de suporte e discussão que fortaleçam a autoestima. Portanto, é fundamental que pais, educadores e profissionais de saúde trabalhem em conjunto para criar ambientes seguros e acolhedores, onde os adolescentes possam explorar suas identidades e discutir suas inseguranças. Iniciativas que incentivem o pensamento crítico, a diversidade corporal e o autocuidado são essenciais para o

desenvolvimento de uma autoimagem equilibrada e saudável, permitindo que os jovens enfrentem essa fase da vida com mais confiança e resiliência.

6 REFERÊNCIAS

CANO, M.A.T.; FERRIANI, M.G.C.; MEDEIROS, M.; GOMES, R. - Autoimagem na adolescência. Revista Eletrônica de Enfermagem (online), Goiânia, v.1, n.1, out-dez. 1999.

COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 10, n. 2, p. 161-177, 2018.

COSTA, Bárbara Salgado; MATOS, Ana Paula; COSTA, José Joaquim. O efeito moderador da satisfação com a vida na associação entre a qualidade da relação pais/filhos (as) e depressão na adolescência. 2018.

DA SILVA JUNIOR, Eduardo; DA SILVA, Osni Oliveira Noberto. A influência da mídia com a autoimagem de adolescentes.

DE REZENDE FRANCO, Gisele; RODRIGUES, Marisa Cosenza. Programas de intervenção na adolescência: Considerações sobre o desenvolvimento positivo do jovem. Temas em Psicologia, v. 22, n. 4, p. 677-690, 2014.
Link: <https://www.redalyc.org/pdf/5137/513751530001.pdf>

FLORIANI, Flavia Monique; MARCANTE, MD da S.; BRAGGIO, Laércio Antônio. Auto-estima e auto-imagem a relação com a estética. Acesso em, v. 1, 2014.

LIRA, A. G.; GANEN, A. P.; LODI, A. S.; ALVARENGA, M. S.. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Redes Sociais e Insatisfação Corporal**. São Paulo, SP, Brasil, p. 165- 166, 2017.

PAPALIA, D. E. e FELDMAN, R. D. (2013). Desenvolvimento Humano. Porto Alegre, Artmed, 12ª ed, p. 386, 387.

POLETTTO, M., & KOLLER, S. H. (2006). Resiliência: Uma perspectiva conceitual e histórica. In D. D. Dell’Aglío, S. H. Koller, & M. A. M. Yunes (Eds.), Resiliência e psicologia positiva: Interfaces do risco à proteção (pp. 19-44). São Paulo, SP: Casa do Psicólogo.

SILVA, Hannah Lupato; DELLA MEA, Cristina Pilla. Uso de redes sociais e autoimagem em adolescentes: uma revisão narrativa. **Psicologia em Ênfase**, v. 4, p. 34-45, 2023.

TABOGA, Ana; JUNIOR, Randolpho. Influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem de adolescentes. **Revista de Psicologia, Educação e Cultura**, v. 25, n. 1, p. 20-30, 2021.