

A INFLUÊNCIAS DAS REDES SOCIAIS NA AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES

Izadora Fernandes Albernaz¹

Rafaela Duarte Cardoso²

Analice Aparecida dos Santos³

RESUMO: A adolescência é uma fase de intensas transformações físicas, emocionais e sociais, em que a autoestima exerce papel central na formação da identidade. As redes sociais, amplamente presentes nesse período, configuram-se como espaços de socialização e comparação que influenciam diretamente a percepção de si. Este estudo teve como objetivo analisar as influências das redes sociais na autoestima de adolescentes, destacando riscos e potencialidades. A pesquisa consiste em uma revisão bibliográfica narrativa baseada em artigos, livros e relatórios científicos de bases como SciELO, PePSIC, PubMed e Google Acadêmico. Os resultados indicam que o uso excessivo das redes pode gerar baixa autoestima, ansiedade e insatisfação corporal, mas também favorecer a expressão pessoal e o sentimento de pertencimento. Conclui-se que tais influências são multifacetadas e dependem da criticidade individual e do suporte familiar, escolar e profissional para um uso equilibrado das tecnologias digitais.

Palavras-chave: Adolescência; Autoestima; Redes sociais; Psicologia; Identidade.

ABSTRACT: Adolescence is a stage of human development marked by significant physical, cognitive, emotional, and social changes, in which self-esteem plays a central role in identity formation. In this context, social media platforms have become highly influential, serving as spaces for socialization, expression, and comparison. This study aimed to analyze the influences of social media on adolescent self-esteem, considering both risks and potential benefits. A narrative literature review was conducted using articles, books, and scientific reports available in databases such as SciELO, PePSIC, PubMed, and Google Scholar. The results indicate that excessive use of social media is associated with negative outcomes, such as low self-esteem, anxiety, depressive symptoms, and body dissatisfaction. On the other hand, social networks also provide opportunities for identity strengthening, social bonding, and access to communities of belonging, especially when supported by family and school mediation. It is concluded that the influence of social media on adolescents' self-esteem is multifaceted, depending on individual critical awareness and social support, highlighting the importance of families, schools, and mental health professionals in promoting healthier and more balanced uses of digital technologies.

Keywords: Adolescence; Self-esteem; Social media; Psychology; Identity.

INTRODUÇÃO

A adolescência é uma etapa do desenvolvimento humano marcada por intensas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Trata-se de um período de transição entre a infância e a vida adulta, no qual o indivíduo abandona a dependência infantil e passa a experimentar novas formas de autonomia, ao mesmo tempo em que busca reconhecimento social e afetivo (SANTOS, 2018). Para a psicologia, essa fase não pode ser reduzida apenas às mudanças biológicas da puberdade, pois envolve principalmente a construção da identidade e a reorganização das relações consigo mesmo, com os outros e com o mundo. Nesse contexto, a autoestima desempenha papel central, funcionando como mediadora das experiências adolescentes diante das múltiplas pressões sociais.

Com o avanço da tecnologia e a popularização da internet, especialmente a partir da década de 2010, os processos de socialização sofreram transformações significativas. A convivência que antes se limitava a espaços presenciais, como escola, família e grupos de amigos, foi ampliada para o ambiente digital, onde adolescentes encontram novas formas de

interação, aprendizagem e entretenimento (FERREIRA et al., 2020). As redes sociais, nesse cenário, emergem como protagonistas, configurando-se como os principais espaços de socialização dessa fase da vida, influenciando diretamente a autoestima e o bem-estar psicológico dos jovens.

Segundo a pesquisa TIC Kids Online Brasil (2023) mais de 90% dos adolescentes brasileiros entre 11 e 17 anos acessam redes sociais diariamente, com destaque para plataformas como TikTok e Instagram. Esses ambientes digitais são estruturados em torno de curtidas, comentários e compartilhamentos, criando sistemas de recompensas que ativam mecanismos neurológicos de prazer e validação. Esse processo favorece o fenômeno da comparação social, no qual os adolescentes passam a avaliar sua autoimagem em relação a conteúdos muitas vezes idealizados e inatingíveis (FESTINGER, 1954).

Estudos recentes demonstram que a exposição constante a padrões de beleza, consumo e estilo de vida amplamente disseminados nas redes pode intensificar sentimentos de inadequação, baixa autoestima e ansiedade (CARDOSO et al., 2020; KELES; MCCRAE; GREALISH, 2020). Em uma fase marcada pela busca de identidade, essa exposição repetitiva pode fragilizar o desenvolvimento emocional e favorecer quadros de sofrimento psicológico, como sintomas de depressão, insatisfação corporal e isolamento social (FREITAS; BEMFICA; NOGUEIRA-SILVA, 2024).

No entanto, é importante ressaltar que o impacto das redes sociais na autoestima de adolescentes não é unidimensional. Best, Manktelow e Taylor (2014) apontam que esses espaços também oferecem oportunidades para a construção de vínculos, exploração de identidade e acesso a comunidades de pertencimento, especialmente para jovens em contextos de vulnerabilidade social. Dessa forma, as redes sociais podem assumir tanto um papel de risco quanto de proteção, dependendo da forma de uso e das condições de mediação a que os adolescentes estão submetidos.

Nesse sentido, a mediação familiar e escolar exerce papel fundamental. Estudos apontam que a ausência de orientação crítica aumenta a vulnerabilidade dos adolescentes frente aos conteúdos idealizados presentes nas plataformas digitais (SANTOS, 2018; FEIJÓ; OLIVEIRA, 2001). Por outro lado, quando há acompanhamento parental e programas escolares de educação midiática, os jovens tendem a desenvolver maior senso crítico, o que contribui para reduzir os impactos negativos e potencializar os benefícios do uso das redes sociais (FERREIRA et al., 2020; TIC KIDS ONLINE BRASIL, 2023).

Diante desse cenário, torna-se fundamental compreender de que maneira as redes sociais impactam a autoestima dos adolescentes, analisando tanto os riscos quanto as

potencialidades presentes nesse processo. O presente estudo, desenvolvido a partir de uma revisão bibliográfica, busca discutir as influências das redes sociais na formação da autoimagem e da identidade adolescente, destacando as consequências emocionais, sociais e psicológicas decorrentes do uso intenso dessas plataformas. Além disso, pretende-se refletir sobre o papel da família e da escola como mediadores desse processo, reconhecendo que a relação dos adolescentes com o mundo digital é complexa, multifacetada e demanda intervenções educativas para promover o uso saudável da tecnologia.

METODOLOGIA DO ESTUDO

O presente trabalho será desenvolvido através de uma revisão bibliográfica da literatura, que Cavalcante (2020) definiu como um exame de materiais acadêmicos, como livros, teses e artigos científicos. A pesquisa será realizada por fontes secundárias, com pesquisas de especialistas do tema em específicos. Na revisão bibliográfica, os pesquisadores analisam e sintetizam a literatura existente sobre um tema específico, sem coletar novos dados.

Com isso, afirma-se ainda que a pesquisa será realizada na análise de materiais teóricos acessíveis em bases de dados virtuais, incluindo Google Acadêmico, Pubmed, SciELO e PePSIC. O objetivo é analisar o impacto das redes sociais na autoestima de adolescentes. A seleção de palavras-chave como “psicologia da comparação”, “autoestima”, “impactos psicossociais das redes sociais” será mencionada para direcionar a busca.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Adolescência e autoestima

A adolescência é uma etapa do desenvolvimento humano caracterizada por profundas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais, em que os indivíduos passam a buscar maior autonomia e reconhecimento social, deixando progressivamente a dependência da infância (Santos,

2018). Essa fase é permeada por sentimentos de ambivalência, já que o desejo de independência convive com a necessidade de afeto, segurança e orientação, o que torna o processo de amadurecimento mais complexo e diretamente relacionado à construção da autoestima.

Segundo Ferreira et al. (2020), a adolescência não pode ser compreendida apenas pelas mudanças biológicas da puberdade, pois envolve principalmente a formação da identidade e a reorganização das relações consigo mesmo, com o outro e com o mundo. Nesse contexto, a autoestima emerge como um pilar essencial, funcionando como mediadora das percepções individuais diante das pressões externas.

Freitas, Bemfica e Nogueira-Silva (2024) destacam que adolescentes usuários frequentes de redes sociais apresentam maiores índices de insatisfação corporal e sintomas de ansiedade, o que evidencia como esse período de vulnerabilidade identitária pode ser intensificado pelas novas formas de socialização digital. A autoestima, nesse sentido, torna-se ainda mais frágil, já que se constrói em meio a padrões estéticos e sociais altamente idealizados.

Para Cardoso et al. (2020), a autoimagem, parte fundamental da autoestima, sofre influência direta dos conteúdos consumidos pelos adolescentes em ambientes digitais. O contato repetitivo com representações de corpos e estilos de vida idealizados pode provocar sentimentos de inferioridade e de inadequação, contribuindo para um processo de identidade marcado pela instabilidade emocional.

A literatura também ressalta que, embora seja uma fase de fragilidade, a adolescência é igualmente um período de grande potencial criativo e de construção de recursos internos. Feijó e Oliveira (2001) salientam que a forma como o adolescente atravessa essa etapa depende de fatores familiares, sociais e culturais, que podem tanto reforçar vulnerabilidades quanto favorecer o fortalecimento da autoestima.

Nesse contexto, é preciso compreender que a autoestima não é apenas um traço individual, mas o resultado de múltiplas interações. Santos (2018) observa que a adolescência é vivida em meio a tensões internas e externas, o que exige maior suporte do meio social para que o adolescente desenvolva recursos de enfrentamento saudáveis. A falta desse suporte pode abrir espaço para crises de identidade mais intensas.

Assim, os estudos apontam para a centralidade da autoestima na adolescência, tanto como fator protetivo quanto de risco. Quando fortalecida, contribui para a autonomia e bem-estar psicológico; quando fragilizada, pode favorecer sentimentos de desvalia e predispor ao surgimento de transtornos emocionais, especialmente quando associada ao uso desregulado das redes sociais (Ferreira et al., 2020).

Redes sociais como espaço de socialização e comparação

As redes sociais digitais se consolidaram como principal espaço de socialização na

contemporaneidade, especialmente entre adolescentes. De acordo com a pesquisa TIC Kids Online Brasil (2023), mais de 90% dos jovens entre 11 e 17 anos acessam diariamente

plataformas como TikTok e Instagram, que se estruturam em torno de curtidas, comentários e compartilhamentos. Esses mecanismos funcionam como sistemas de validação externa, impactando diretamente a percepção de valor pessoal.

Festinger (1954), em sua Teoria da Comparação Social, explica que os indivíduos avaliam sua autoimagem a partir da comparação com os outros. No ambiente digital, essa dinâmica é intensificada, já que os modelos apresentados são frequentemente idealizados e, em muitos casos, inatingíveis. Esse mecanismo torna-se especialmente relevante na adolescência, fase em que o olhar do outro tem papel decisivo na construção da identidade.

Segundo Ferreira et al. (2020), o design das plataformas digitais contribui para ampliar essa comparação, pois privilegia conteúdos altamente engajados e visualmente atrativos. Ao consumirem repetidamente esse tipo de material, adolescentes podem internalizar padrões inalcançáveis, criando discrepâncias entre sua autoimagem real e a imagem idealizada.

Keles, McCrae e Grealish (2020) reforçam essa perspectiva ao demonstrarem que o uso excessivo das redes sociais está associado ao aumento de ansiedade, depressão e estresse psicológico entre adolescentes. O caráter contínuo das interações digitais dificulta a pausa reflexiva e aumenta a exposição a julgamentos externos, ampliando o impacto da comparação social.

Para Cardoso et al. (2020), a busca incessante por validação por meio de curtidas e comentários funciona como um termômetro emocional. Quando essa aprovação não é alcançada, o adolescente pode experimentar sentimentos de rejeição e baixa autoestima, demonstrando como a lógica das redes interfere diretamente em seu equilíbrio emocional.

Ainda assim, Feijó e Oliveira (2001) apontam que a suscetibilidade dos adolescentes à influência de modelos midiáticos é proporcional à ausência de mediação familiar. Ou seja, quanto menor o suporte crítico recebido, maior a vulnerabilidade à comparação social exacerbada promovida pelas redes.

Portanto, as redes sociais configuram-se como um espaço paradoxal: ao mesmo tempo em que ampliam possibilidades de socialização, também intensificam a exposição a padrões inalcançáveis e a necessidade de validação constante. O desafio está em compreender como essas plataformas influenciam a construção da autoimagem dos adolescentes e em que medida a comparação social pode fragilizar sua autoestima (TIC Kids Online Brasil, 2023).

Impactos negativos na autoestima

O impacto mais evidente do uso das redes sociais sobre os adolescentes refere-se à intensificação de sentimentos de inadequação, especialmente em relação à imagem corporal.

Cardoso et al. (2020) destacam que o contato repetido com padrões estéticos idealizados aumenta a insatisfação com o próprio corpo, favorecendo o surgimento de transtornos alimentares e de autoestima.

De acordo com Ferreira et al. (2020), a lógica das plataformas digitais, que privilegia métricas visíveis como curtidas e seguidores, estimula a busca incessante por reconhecimento. Essa busca, quando frustrada, pode desencadear quadros de ansiedade e depressão, reforçando a vulnerabilidade emocional já presente na adolescência.

Freitas, Bemfica e Nogueira-Silva (2024) confirmam essa relação ao apontar que adolescentes usuários frequentes de redes sociais demonstram níveis mais elevados de insatisfação corporal e sintomas de ansiedade, evidenciando a conexão entre uso intenso e fragilidade da autoestima.

Segundo Keles, McCrae e Grealish (2020) o uso excessivo das redes está associado não apenas a ansiedade, mas também ao aumento da depressão e do estresse psicológico. Esses efeitos negativos estão ligados à comparação social constante e à internalização de padrões de sucesso inalcançáveis.

Festinger (1954), em sua teoria clássica, já sinalizava que a comparação com grupos de referência poderia resultar em sentimentos de inferioridade. No contexto digital, essa comparação ocorre em escala global, intensificada pela disponibilidade contínua de conteúdos altamente produzidos e esteticamente idealizados.

Para Santos (2018) os adolescentes que não contam com mediação familiar ou escolar adequada estão ainda mais expostos aos riscos psicológicos derivados da superexposição digital. A ausência de orientação crítica pode amplificar sentimentos de desvalia e isolamento.

Assim, observa-se que os impactos negativos das redes sociais na autoestima de adolescentes não se limitam a aspectos estéticos, mas abrangem também dimensões emocionais e sociais, como o medo da rejeição, a ansiedade de desempenho e a perda de autenticidade na construção da identidade (Ferreira et al., 2020).

Potencialidades das redes sociais

Apesar dos riscos apontados, é importante reconhecer que as redes sociais também oferecem oportunidades significativas para os adolescentes. Best, Manktelow e Taylor (2014) destacam que essas plataformas podem ser espaços de experimentação de identidade, de expressão de opiniões e de fortalecimento de vínculos sociais, sobretudo para jovens em contextos de exclusão.

Segundo Ferreira et al. (2020), a internet proporciona acesso facilitado a informações e comunidades diversas, o que pode ampliar horizontes culturais e estimular a construção de novos conhecimentos. Esse aspecto é particularmente relevante para adolescentes que buscam pertencimento em grupos de interesse específicos.

A pesquisa de Freitas, Bemfica e Nogueira-Silva (2024) também reconhece que, embora o uso excessivo possa fragilizar a autoestima, a utilização consciente das redes sociais pode favorecer a troca de experiências positivas e a construção de redes de apoio emocional.

Cardoso et al. (2020) apontam ainda que, em alguns casos, as redes funcionam como espaços terapêuticos informais, permitindo que adolescentes compartilhem inseguranças e encontrem acolhimento em pares que enfrentam desafios semelhantes. Essa dimensão de apoio pode reduzir sentimentos de isolamento.

Segundo Feijó e Oliveira (2001), a vulnerabilidade dos adolescentes não elimina sua capacidade de resiliência. Quando as redes são utilizadas de forma crítica, elas podem favorecer a autonomia, a expressão criativa e a experimentação saudável de papéis sociais.

Best, Manktelow e Taylor (2014) ressaltam que para adolescentes em situação de vulnerabilidade social, as redes podem oferecer acesso a comunidades de pertencimento que dificilmente estariam disponíveis no ambiente offline. Nesses casos, o impacto tende a ser positivo, ampliando a autoestima e a percepção de valor pessoal.

Dessa forma, é necessário compreender que o impacto das redes sociais não é unívoco. Santos (2018) afirma que os efeitos variam de acordo com a forma de uso e com os recursos de suporte disponíveis, de modo que a presença de orientação familiar e escolar pode transformar o ambiente digital em uma ferramenta de fortalecimento da autoestima, ao invés de um fator de risco.

O papel da mediação familiar e escolar

A literatura aponta de forma consistente que o equilíbrio entre riscos e potencialidades das redes sociais depende, em grande medida, da mediação familiar e escolar. Santos (2018) enfatiza que a ausência de orientação crítica aumenta a vulnerabilidade dos adolescentes frente aos conteúdos digitalmente idealizados.

Segundo Feijó e Oliveira (2001) a adolescência é um período em que a influência midiática se torna particularmente significativa, especialmente quando a família não estabelece limites claros ou não fornece referências adequadas de comportamento. Essa ausência pode intensificar a dependência da validação digital.

Ferreira et al. (2020) defendem que programas escolares voltados para a educação midiática são fundamentais para reduzir os riscos associados ao uso desregulado das redes sociais. Ao estimular o pensamento crítico, a escola pode ajudar adolescentes a interpretar conteúdos digitais de forma menos passiva e mais reflexiva.

De acordo com TIC Kids Online Brasil (2023), adolescentes com maior acompanhamento parental tendem a relatar menos experiências negativas nas redes sociais, o que reforça a importância da participação da família como mediadora desse processo. Freitas, Bemfica e Nogueira-Silva (2024)

sugerem que intervenções educativas que envolvam tanto pais quanto professores são mais eficazes, pois criam uma rede de suporte capaz de minimizar os efeitos negativos e fortalecer a autoestima dos jovens.

Cardoso et al. (2020) acrescentam que o papel da escola é igualmente relevante na promoção de hábitos saudáveis, pois oferece espaços de diálogo e reflexão sobre padrões corporais e sociais, contribuindo para desconstruir ideais inalcançáveis presentes nas redes.

Assim, conclui-se que a mediação familiar e escolar atua como fator de proteção essencial na relação entre adolescentes e redes sociais. Quando bem conduzida, ela permite transformar potenciais riscos em oportunidades de desenvolvimento saudável, reforçando a autoestima e promovendo maior equilíbrio emocional (Santos, 2018).

REFERÊNCIAS

- BEST, P.; MANKTELOW, R.; TAYLOR, B. *Online communication, social media and adolescent wellbeing: a systematic narrative review. Children and Youth Services Review*, v. 41, p. 27–36, 2014.
- CARDOSO, L. et al. *Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 69, n. 3, p. 156–164, jul. 2020.
- CAVALCANTE, L. T. C.; OLIVEIRA, A. A. S. de. *Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, v. 26, n. 1, p. 83–102, abr. 2020.
- FEIJÓ, R. B.; OLIVEIRA, E. A. de. *Comportamento de risco na adolescência. Jornal de Pediatria da Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS*, n. 2, Porto Alegre, 2001.
- FERREIRA, E. Z. et al. *Internet influence on the biopsychosocial health of adolescents: an integrative review. Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, n. 2, p. e20180766, 2020.
- FESTINGER, L. *Uma teoria dos processos de comparação social. Relações Humanas*, v. 7, n. 2, p. 117–140, 1954.
- FREITAS, A. B. A.; BEMFICA, K. M.; NOGUEIRA-SILVA, R. *Impactos das redes sociais na autoestima dos adolescentes. Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT*, Itapeva, v. 9, n. 2, p. 1–20, out. 2024.
- KELES, B.; MCCRAE, N.; GREALISH, A. *A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. International Journal of Adolescence and Youth*, v. 25, n. 1, p. 79–93, 2020.

SANTOS, A. R. D. *A influência da internet em adolescentes*. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Tecnologia) – Faculdade de Tecnologia Americana, Americana, 2018.

TIC KIDS ONLINE BRASIL. *Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil*. São Paulo: CGI.br, 2023.