O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA AUTOESTIMA DOS ADOLESCENTES

Samira Isabel da Motta[1]
Naiane da Rosa da Motta[2]
Fernanda Peres Sandri[3]

Instituição: Escola Estadual de Ensino Médio Coronel Barros

Modalidade: Relato de pesquisa

Eixo Temático: Ciências Humanas e suas Tecnologias

1. Introdução: As redes sociais estão cada vez mais presentes no cotidiano dos adolescentes, tornando-se importantes espaços de comunicação, entretenimento, informação e construção da identidade. Plataformas como Instagram, TikTok, Snapchat e Facebook permitem que os jovens compartilhem experiências, acompanhem tendências e mantenham contato com outras pessoas. Entretanto, junto às possibilidades oferecidas pelo ambiente digital, surgem desafios relacionados à forma como os adolescentes percebem a si mesmos e constroem sua autoestima.A adolescência é uma etapa marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais. Nesse período, a busca por aceitação e pertencimento pode tornar os jovens mais suscetíveis à opinião de outras pessoas e aos padrões apresentados pela sociedade. Nas redes sociais, essa influência pode ser ainda maior, pois os adolescentes são constantemente expostos a imagens de corpos, estilos de vida, relacionamentos e situações que aparentam representar uma realidade perfeita.O problema surge quando essas representações passam a ser utilizadas como referência para avaliar a própria aparência e a própria vida. Fotografias podem receber filtros e edições, vídeos podem mostrar apenas momentos selecionados e publicações podem representar somente uma pequena parte da realidade. Mesmo assim, a exposição frequente a esses conteúdos pode estimular comparações e gerar sentimentos de inadequação, insegurança, insatisfação corporal e baixa autoestima.Além da aparência física, a busca por curtidas, comentários, seguidores e aprovação também pode fazer com que alguns adolescentes associam seu valor pessoal ao reconhecimento recebido no ambiente virtual. Dessa maneira, o uso excessivo das redes sociais pode ultrapassar a função de entretenimento e comunicação, influenciando a saúde emocional e a maneira como os jovens enxergam a si mesmos.Por outro lado, as redes sociais não apresentam apenas consequências negativas. Quando utilizadas de maneira consciente e equilibrada, podem contribuir para a comunicação, o acesso à informação, a aprendizagem, a expressão pessoal e a criação de vínculos. Portanto, é necessário compreender que os efeitos das redes sociais dependem não apenas da plataforma utilizada, mas também da frequência,

[1] Aluna do 3°ano da Escola Estadual de Ensino Médio Coronel Barros
[2] Aluna do 3°ano da Escola Estadual de Ensino Médio Coronel Barros
[3] Professora da Rede estadual do estado Rio Grande do Sul, graduada em Letras - fernanda-peres2@educar.rs.gov.br

da finalidade e da maneira como o usuário se relaciona com o conteúdo consumido.Diante desse contexto, este trabalho tem como objetivo analisar o impacto das redes sociais na autoestima dos adolescentes, identificando os principais fatores que podem contribuir para a insatisfação corporal, a comparação social e a insegurança, sem desconsiderar os benefícios proporcionados pelo ambiente digital. Busca-se, ainda, conscientizar os adolescentes sobre a importância de desenvolver um uso crítico, responsável e equilibrado das redes sociais, fortalecendo a valorização da própria identidade e compreendendo que a realidade apresentada nas telas nem sempre corresponde à realidade vivida.

2. Procedimentos Metodológicos: O estudo foi realizado na escola, em dupla, com base teórica do artigo do "O Impacto Das Redes Sociais Na Autoimagem E Autoestima De Adolescentes" (Santana, Oliveira, Jacob, Santos, Sousa, Aguiar, Azevedo, Pavão, Junior, 2024, www.iosrjournals.org)

3. Resultados e Discussões:

3.0 Redes sociais e a atualidade

Na atualidade, as redes sociais ocupam um grande espaço dentro da sociedade. Podemos ver através da reflexão de Sherry Turkle, onde mostra como a tecnologia apesar de aproximar as pessoas também tornam as relações mais superficiais. Estamos sempre conectados às redes sociais e as mensagens instantâneas, mas nem sempre estabelecemos conversas profundas ou vínculos verdadeiros. Dependendo da característica de cada rede social, muitas tentam mostrar uma realidade perfeita, ostentando um luxo que não condiz com a realidade.

3.1 Autoestima e saúde mental dos jovens contemporâneos

As redes sociais, muitas vezes, fazem com que as pessoas busquem constantemente a perfeição e o sucesso. Essa pressão pode gerar esgotamento e a sensação de fracasso quando os resultados esperados não são alcançados As redes sociais, muitas vezes, fazem com que as pessoas busquem constantemente a perfeição, o sucesso e a aprovação dos outros. A exposição frequente a pessoas que aparentam ter uma vida perfeita pode gerar comparações e expectativas irreais sobre a própria vida. Essa pressão pode causar ansiedade, insegurança e esgotamento, além da sensação de fracasso quando os resultados esperados não são alcançados. Dessa forma, o uso excessivo das redes sociais pode afetar a autoestima e o bem-estar emocional, principalmente quando a pessoa passa a medir seu próprio valor com base em curtidas, seguidores e reconhecimento virtual,assim, como afirma, Byung-Chul Han, em sua obra, *A sociedade do descanso*"A sociedade do desempenho gera indivíduos esgotados, que se cobram excessivamente e se veem como fracassados quando não atingem padrões utópicos".

3.2 O Uso Excessivo/ lado positivo e negativo das redes sociais

Na contemporaneidade, as pessoas utilizam as redes sociais de diferentes formas, seja para entretenimento, trabalho, comunicação, estudos ou até mesmo para realizar pesquisas e buscar informações. As redes sociais facilitam o contato entre pessoas, permitem o acesso rápido a notícias e conhecimentos e também podem ser utilizadas como ferramentas de aprendizado e divulgação de trabalhos.Um exemplo brasileiro é o influenciador Brenno Faustino, que relatou ter enfrentado um período de exaustão relacionado à rotina nas redes sociais. O caso mostra que a necessidade de estar constantemente conectado, produzir conteúdo e acompanhar o ambiente virtual pode afetar o bem-estar e a qualidade de vida dos

influenciadores. Dessa forma, percebe-se que as redes sociais podem trazer benefícios importantes, mas seu uso precisa ser equilibrado para evitar consequências negativas para a saúde e para a rotina.

4. Conclusão: As redes sociais, ao longo da última década, tornaram-se uma parte indispensável da vida cotidiana dos adolescentes, impactando diretamente suas interações sociais, formação de identidade e percepção de si mesmos. A metanálise revelou que o uso frequente de redes sociais, especialmente aquelas voltadas para conteúdos visuais, pode ter efeitos significativos na autoimagem e na autoestima dos adolescentes. Os resultados demonstram que plataformas como Instagram e TikTok, que frequentemente apresentam padrões estéticos idealizados, estão associadas a uma maior insatisfação corporal, insegurança e baixa autoestima. Além disso, a constante comparação com influenciadores, celebridades e outras pessoas nas redes sociais pode fazer com que os adolescentes desenvolvam uma visão negativa sobre sua própria aparência e estilo de vida. A busca por curtidas, comentários e aprovação também pode aumentar a pressão para se encaixar em determinados padrões de beleza e comportamento. Por isso, é importante compreender que grande parte do conteúdo apresentado nas redes pode ser editado, filtrado ou representar apenas uma pequena parte da realidade.

5. Referências:

IOSR Journals. *IOSR Journals*. Disponível em: www.iosrjournals.org. Acesso em: 19 ago. 2026. “Artigo: O Impacto das Redes Sociais na Autoimagem E Autoestima De Adolescentes”