OS IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS NA CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE JUVENIL

ROSSI, Emilly Larissa[1]
HOFFMANN, Ana Carolina[2]
MASSANEIRO, Matheus Henrique[3]
LOPES, Guilherme Augusto Hilário[4]

RESUMO: Este estudo, investiga os efeitos do uso contínuo das plataformas sobre a autoimagem e a autoestima juvenil, pois redes sociais digitais tornaram-se essenciais na vida de adolescentes e jovens adultos, influenciando a construção da identidade, a percepção de si e as relações interpessoais. Por meio de uma abordagem quantitativa, o artigo visa analisar os efeitos do uso das redes sociais na construção da identidade, buscando identificar padrões de comportamento, sentimentos recorrentes e possíveis impactos psicossociais decorrentes dessa interação. Os dados foram coletados por meio de um questionário estruturado, com 271 respostas válidas. Os resultados revelam que a maioria dos participantes reconhece os impactos negativos das redes sociais, especialmente em relação à comparação social, à busca por validação e à exposição a padrões irreais de beleza. Apesar de oferecerem oportunidades de expressão e pertencimento, as redes também geram pressões que afetam o bem-estar emocional. O estudo destaca a importância de promover a alfabetização midiática como estratégia para um uso mais consciente e saudável dessas tecnologias.

Palavras-chave: redes sociais; identidade; autoimagem; autoestima; juventude.

RESUMEN: *Las redes sociales digitales se han convertido en una parte esencial de la vida de adolescentes y jóvenes adultos, influyendo en la construcción de la identidad, la percepción de sí mismos y las relaciones interpersonales. Este estudio, de enfoque cuantitativo, investiga los efectos del uso continuo de estas plataformas sobre la autoimagen y la autoestima juvenil. Los datos fueron recolectados mediante un cuestionario estructurado, con 271 respuestas válidas. Los resultados revelan que la mayoría de los participantes reconoce los impactos negativos de las redes sociales, especialmente en relación con la comparación social, la búsqueda de validación y la exposición a estándares de belleza irreales. A pesar de ofrecer oportunidades de expresión y pertenencia, las redes también generan presiones que afectan el bienestar emocional. El estudio destaca la importancia de promover la alfabetización mediática como estrategia para un uso más consciente y saludable de estas tecnologías.*

1Estudante do Ensino Médio do Colégio UNIFEBE. E-mail: emilly.santos@colegio.unifebe.edu.br

2Estudante do Ensino Médio do Colégio UNIFEBE. E-mail: ana.hoffmann@colegio.unifebe. edu.br

3Estudante do Ensino Médio do Colégio UNIFEBE. E-mail: matheus.massaneiro@colegio.unifebe.edu.br

4 Cientista social e historiador, mestre e doutorando em Desenvolvimento Regional pela Universidade Regional de Blumenau (FURB). Professor no Centro Universitário de Brusque – UNIFEBE e no Colégio UNIFEBE. Pesquisador do Grupo de pesquisa em Cidadania e Direitos Humanos, vinculado ao LACEDH/UNIFEBE, e do Núcleo de Estudos da Tecnociência (NET/FURB). E-mail: guilherme.lopes@unifebe.edu.br

Palabras clave: *Redes sociales; Identidad; Autoimagen; Autoestima; Juventud.*

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, as redes sociais digitais se consolidaram como uma das mais influentes formas de interação humana, transformando não apenas os modos de comunicação, mas também os processos de construção da identidade individual e coletiva. O uso cotidiano dessas plataformas impacta diretamente a maneira como os sujeitos se percebem, se expressam e se relacionam com o mundo ao seu redor. Nesse contexto, esta pesquisa propõe-se a investigar como as redes sociais afetam a formação da identidade dos indivíduos, especialmente no que se refere à autoimagem, à autoestima e às relações interpessoais5.

De forma geral, o estudo visa compreender de que maneira o tempo e a exposição contínua às redes sociais alteram a percepção que os sujeitos têm de si mesmos e dos outros, influenciando comportamentos, valores e emoções. Considerando que a identidade é um processo dinâmico, construído em interação com o meio social e cultural, torna-se essencial analisar como esses ambientes digitais, altamente midiáticos e performáticos, contribuem para a internalização de padrões e expectativas muitas vezes irreais e excludentes.

Diante desse cenário, surge a seguinte questão: como o uso contínuo das redes sociais influencia a percepção de si, a autoestima e a construção da identidade entre os jovens?

O objetivo central do trabalho é analisar os efeitos do uso das redes sociais na construção da identidade, buscando identificar padrões de comportamento, sentimentos recorrentes e possíveis impactos psicossociais decorrentes dessa interação. Para isso, foram coletados dados de pessoas pertencentes a diferentes faixas etárias e contextos sociais, com o intuito de mapear experiências, percepções e práticas relacionadas ao uso das redes sociais. A investigação adota uma abordagem quantitativa, por meio da aplicação de um questionário estruturado, permitindo uma análise mais objetiva e ampla dos dados obtidos.

Importa destacar que esta pesquisa foi concebida no âmbito do componente curricular Práticas em Ciências Humanas, no qual foram abordados os fundamentos metodológicos da pesquisa nas ciências sociais e humanas. Assim, a proposta possui uma dupla finalidade: por um lado, visa proporcionar a vivência prática dos estudantes em relação ao desenvolvimento de uma pesquisa empírica com rigor metodológico; por outro, busca aprofundar a compreensão crítica sobre o universo das redes sociais e os efeitos que essas plataformas exercem sobre a constituição subjetiva dos indivíduos.

Diante da crescente influência das tecnologias digitais no cotidiano dos jovens, principais usuários dessas plataformas, torna-se urgente refletir sobre os impactos que esse fenômeno tem gerado na formação da identidade e nos modos de ser e estar no mundo. Ao reconhecer a centralidade das redes sociais na vida contemporânea, esta pesquisa pretende contribuir com o debate acadêmico e social sobre o papel desses meios na construção de subjetividades. Além disso,

5 Uma versão preliminar deste trabalho foi aprovada para a fase presencial da Feira Brasileira de Iniciação Científica (FEBIC), edição 2024, e posteriormente apresentada, em 2025, como resumo expandido no GT II — Qualidade de vida e saúde da comunidade escolar, durante o XIII Fórum Internacional de Inovação e Criatividade (INCREA), o V Congresso Internacional de Educação e Saúde (CIEDUS) e o I Congresso Internacional de Educação (EDUQUE), organizados pelo Centro Universitário da Fundação Educacional de Brusque (UNIFEBE), em parceria com a Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP).

auxilia na formulação de estratégias educativas que promovam o uso consciente, crítico e saudável das tecnologias de comunicação.

Nesse contexto, é fundamental considerar também o papel da escola nesse processo formativo. A construção da identidade dos estudantes ocorre em meio a processos de reconhecimento e exclusão simbólica no espaço escolar. Lopes et al. (2023) apontam que o ensino tradicional tende a valorizar comportamentos passivos e a reprimir estudantes questionadores, limitando a formação de uma identidade crítica e autônoma. Essa lógica escolar, somada à influência das mídias digitais, exige uma abordagem pedagógica que valorize o protagonismo juvenil e incentive práticas reflexivas, capazes de fortalecer o senso crítico e a autonomia dos estudantes diante dos discursos que circulam tanto no ambiente escolar quanto nas redes sociais.

2 O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA FORMAÇÃO DA IDENTIDADE

As redes sociais, enquanto fenômeno sociotécnico contemporâneo, têm ocupado um lugar central na vida cotidiana, especialmente entre os jovens. Esses ambientes digitais tornaram-se espaços privilegiados de interação, construção simbólica e projeção identitária. O modo como os sujeitos se apresentam nas redes envolve frequentemente a curadoria de imagens, textos e experiências que moldam uma percepção específica de si mesmos. Nesses espaços, cria-se uma espécie de "vitrine social", em que cada publicação é pensada para reforçar uma imagem desejada, muitas vezes idealizada (Guimarães; Aleixo; Costa, 2020).

Essa dinâmica de exposição constante, aliada à lógica algorítmica que privilegia determinados tipos de conteúdo, contribui para a construção de um ambiente altamente comparativo. Jovens, ao acessarem diariamente conteúdos que exibem padrões estéticos, estilos de vida e conquistas pessoais, tendem a comparar as suas próprias vidas com essas representações midiáticas. Isso pode gerar sentimentos de inadequação, frustração e a internalização de padrões de beleza e comportamento muitas vezes inalcançáveis (Lira et al., 2017).

O processo de construção da identidade, conforme compreendido pelas ciências humanas, é profundamente relacional. A identidade não é algo fixo ou dado, mas uma construção contínua, mediada pelas interações sociais e pelos discursos que circulam na sociedade. No contexto das redes sociais, essas interações adquirem novas formas e intensidades, alterando a maneira como os indivíduos se veem e como desejam ser vistos (Carrano, 2017). A busca por validação, expressa em curtidas, comentários e compartilhamentos, passa a ser um elemento central na experiência digital, impactando diretamente a autoestima e a autoimagem dos usuários (Barcelos, 2010).

Diante dessa realidade, propomos uma análise em dois níveis interdependentes: a) nível macro, que se refere às estruturas socioculturais mais amplas, e b) nível micro, relacionado às vivências dos indivíduos. No nível macro, observamos como as redes sociais operam como dispositivos de reprodução simbólica, disseminando padrões normativos de beleza, sucesso e felicidade. A presença contínua de influenciadores e celebridades que se enquadram em estéticas hegemônicas cria uma pressão implícita para que os jovens se adequem a esses modelos idealizados (Copetti; Quiroga, 2018). Tal pressão pode desencadear comportamentos prejudiciais, como dietas extremas, práticas exaustivas de

exercícios físicos, uso excessivo de filtros digitais e, em casos mais graves, a realização de procedimentos cirúrgicos, visando alcançar um corpo perfeito.

No nível micro, a exposição diária a esses conteúdos impacta diretamente o modo como os sujeitos percebem a si mesmos. A constante comparação com imagens idealizadas pode gerar sentimentos de inferioridade, baixa autoestima e insegurança (Festinger, 1959). Muitos jovens passam a desenvolver uma autopercepção negativa, marcada pela sensação de que nunca serão bons o suficiente para corresponder às expectativas sociais construídas no ambiente digital (Barcelos, 2010). Essa experiência de inadequação pode afetar não apenas o bem-estar emocional, mas também o desenvolvimento de relações interpessoais autênticas, uma vez que o medo do julgamento e o desejo de aceitação interferem na espontaneidade das interações sociais.

É importante destacar que as redes sociais, embora possam provocar efeitos negativos, também oferecem oportunidades relevantes. Entre elas, destaca-se a construção de vínculos significativos, o pertencimento as comunidades com interesses comuns e a possibilidade de expressão identitária (Carrano, 2017). Muitos jovens encontram nesses espaços formas de afirmar as suas subjetividades. Isso é especialmente verdadeiro para aqueles pertencentes a grupos historicamente marginalizados. A criação de espaços de resistência, acolhimento e empoderamento nas redes sociais reforça o caráter ambivalente dessas plataformas. Elas são capazes, ao mesmo tempo, de reproduzir exclusões e de promover pertencimento (Guimarães; Aleixo; Costa, 2020).

No entanto, essa ambivalência não anula a necessidade de refletir criticamente sobre os riscos envolvidos na vivência digital. A busca incessante por validação externa, o culto à performance e a estetização da vida cotidiana têm gerado impactos significativos na saúde mental dos jovens. O aumento de transtornos como ansiedade, depressão, transtornos alimentares e dismorfia corporal está diretamente relacionado ao consumo massivo de conteúdos que promovem padrões irreais de beleza e sucesso (Nesi; Prinstein, 2015; Olczyk et al., 2023).

No Brasil, dados recentes apontam um crescimento expressivo no número de procedimentos estéticos entre adolescentes. Esse aumento está relacionado, na maioria, à influência das redes sociais (Luz; Brainer, 2021). A exposição constante a imagens manipuladas contribui diretamente para esse fenômeno. Trata-se de um sinal de alerta sobre os efeitos psíquicos da cultura da aparência. A pressão por adequação estética afeta, sobretudo, os jovens. Eles estão numa fase da vida marcada pela construção da identidade e por maior vulnerabilidade emocional (Copetti; Quiroga, 2018).

Em síntese, as redes sociais exercem um papel ambivalente na formação da identidade dos jovens. Ao mesmo tempo que possibilitam expressão, conexão e visibilidade, também impõem padrões e pressões que podem comprometer o desenvolvimento saudável da subjetividade. Compreender esses impactos exige uma abordagem crítica e multidimensional, que considere tanto os aspectos estruturais quanto os vivenciais da experiência digital. É urgente, portanto, promover a alfabetização midiática e digital (Calil Junior, 2017) nas instituições escolares e familiares, visando fomentar o uso consciente e reflexivo das tecnologias, fortalecendo a autonomia, a autoestima e o senso crítico dos jovens frente às dinâmicas das redes sociais.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa se enquadra na categoria de estudos exploratórios, por buscar se compreender com mais profundidade um fenômeno ainda pouco delimitado: os impactos das redes sociais na formação da identidade dos jovens. Esse tipo de abordagem é especialmente útil quando se pretende conhecer melhor um tema, levantar possíveis hipóteses e abrir caminhos para estudos futuros. Como destaca Gil (2002, p. 41), "Estas pesquisas [de caráter exploratório] têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses".

A escolha por uma pesquisa exploratória se justifica pelo interesse do grupo em investigar um tema atual e relevante, ainda em constante transformação, especialmente ao se considerar o uso intensivo das redes sociais por adolescentes e jovens adultos. A intenção foi compreender como essas plataformas influenciam o modo como os jovens constroem as suas identidades, tanto em termos individuais quanto coletivos (Guimarães; Aleixo; Costa, 2020).

Em relação aos procedimentos técnicos, optou-se pela realização de um levantamento de dados por meio de um questionário estruturado, elaborado e aplicado digitalmente. Essa ferramenta foi escolhida por sua praticidade e pela possibilidade de alcançar um número maior de participantes. Além disso, permitiu reunir percepções pessoais sobre o uso das redes sociais e os seus efeitos na vida cotidiana. De acordo com Gil (2002, p. 50), esse tipo de instrumento "[...] procede-se à solicitação de informações a um grupo significativo de pessoas acerca do problema, para, em seguida, mediante análise quantitativa, obterem-se as conclusões correspondentes aos dados coletados".

A abordagem metodológica adotada foi quantitativa, pois o principal objetivo foi obter dados objetivos e mensuráveis, que pudessem ser analisados de forma sistemática. O questionário foi elaborado na plataforma Google Forms, permitindo maior praticidade tanto na criação quanto na coleta e organização das respostas. Ele foi composto por perguntas predominantemente fechadas, facilitando a tabulação dos dados e a construção de gráficos e tabelas para análise.

A divulgação do questionário ocorreu por meio de diferentes canais de comunicação, com o intuito de alcançar um número significativo de participantes. O link do formulário foi compartilhado por meio do aplicativo ClassApp, utilizado por estudantes e responsáveis da instituição de ensino participante, garantindo um alcance direto ao público-alvo. Além disso, o questionário foi divulgado também em redes sociais como o Instagram, ampliando o seu alcance para além do ambiente escolar.

Segundo Gray (2012) e Faleiros et al. (2016), a pesquisa quantitativa contribui para identificar padrões, tendências e relações entre diferentes variáveis, permitindo uma análise mais precisa dos dados. Nesse sentido, a escolha por essa abordagem foi fundamental para compreender, de forma objetiva, como os jovens percebem os impactos das redes sociais na sua identidade e autoestima.

A opção por essa abordagem também se relaciona à natureza do tema estudado. Os impactos das redes sociais podem ser percebidos por meio de comportamentos recorrentes e opiniões compartilhadas entre os jovens. Assim, o método quantitativo possibilitou uma leitura mais ampla e comparativa dos dados obtidos. Foi possível observar, por exemplo, como fatores como idade, tempo de uso das redes, tipo de conteúdo consumido e gênero influenciam como os participantes se percebem e se expressam on-line.

A amostra desta pesquisa foi composta, majoritariamente, por adolescentes e jovens com idades entre 14 e 24 anos, provenientes de diferentes regiões do Brasil. Esse recorte etário foi escolhido por representar uma fase da vida marcada por intensas transformações emocionais, sociais e identitárias. A participação de pessoas com idade superior a 24 anos foi pontual, demonstrando que o tema teve maior adesão entre os mais jovens.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O instrumento escolhido para a realização do levantamento foi um questionário estruturado, elaborado e aplicado por meio da plataforma Google Formulários. Ao todo, o questionário foi composto por vinte e quatro perguntas, das quais vinte e uma eram objetivas, duas utilizavam a escala de Likert e uma era descritiva. As perguntas foram organizadas em cinco seções temáticas, contemplando: (1) identificação; (2) análise de perfil e comportamento; (3) relações interpessoais e redes sociais; (4) consequências psicológicas e emocionais; e (5) influência da mídia social na autoimagem.

O tempo médio estimado para o preenchimento do formulário foi de aproximadamente dois minutos, o que favoreceu a adesão dos participantes. A divulgação do questionário foi realizada por meio de vídeos gravados e postados nas redes sociais dos pesquisadores, cartazes com QR Code fixados em diferentes pontos da instituição de ensino e por meio de um comunicado enviado aos estudantes e responsáveis do Colégio Universitário UNIFEBE, por meio do aplicativo ClassApp. Tais estratégias ampliaram o alcance da pesquisa e diversificaram o perfil dos respondentes.

A coleta de dados ocorreu ao longo de 49 dias, período em que foram registradas 271 respostas válidas. Os dados foram analisados por meio de estatísticas simples, como contagem e porcentagem das respostas. Eles foram organizados em gráficos e sistematizados tabelas para facilitar a visualização dos padrões. A análise foi feita de forma manual, com a ajuda do Google Forms e de planilhas eletrônicas. Para a análise dos dados, escolhemos uma pergunta de cada seção do questionário, considerando a sua relevância para os objetivos da pesquisa. A seguir, apresentamos os principais resultados obtidos, organizados segundo os temas centrais do estudo.

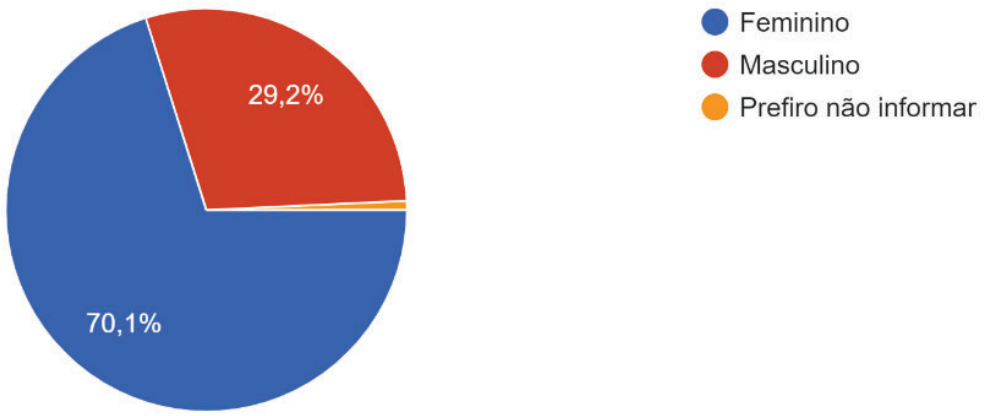
4.1 PERFIL DOS PARTICIPANTES

A análise do perfil sociodemográfico dos participantes, apresentada na Figura 1, oferece informações relevantes sobre a composição da amostra. Os dados coletados demonstram uma clara predominância de respondentes que se identificaram com o sexo feminino, totalizando 190 respostas, correspondendo a uma parcela expressiva de aproximadamente 70% da amostra completa. Em contrapartida, 79 indivíduos identificaram-se com o sexo masculino, representando 29% dos participantes. Adicionalmente, 2 participantes optaram por não informar a sua identidade de gênero, correspondendo a 1% do total.

Essa distribuição notável, com uma participação feminina significativamente maior na pesquisa, pode ser atribuída a dois fatores principais: primeiro, um maior interesse desse grupo demográfico pelo tema investigado, que se relaciona de

maneira mais direta com as suas vivências e preocupações; segundo, um maior engajamento feminino na divulgação da pesquisa pelos canais utilizados, ampliando possivelmente o alcance entre pares, conforme a Figura 1.

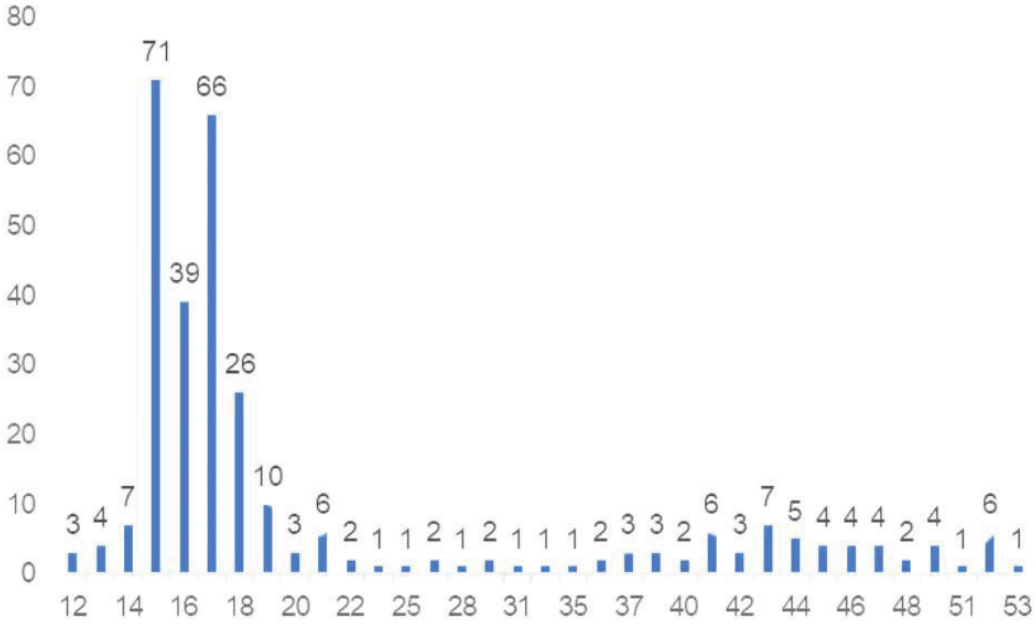
Figura 1 – Qual o seu sexo



Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Esse dado pode estar relacionado a pesquisas anteriores que indicam uma maior participação feminina em estudos sobre autoestima e redes sociais, especialmente entre adolescentes e jovens adultas, que tendem a se envolver mais com esses temas por serem diretamente afetadas por eles (Tiggemann; Slater, 2014; Perloff, 2014).

Figura 2 – Qual a sua idade



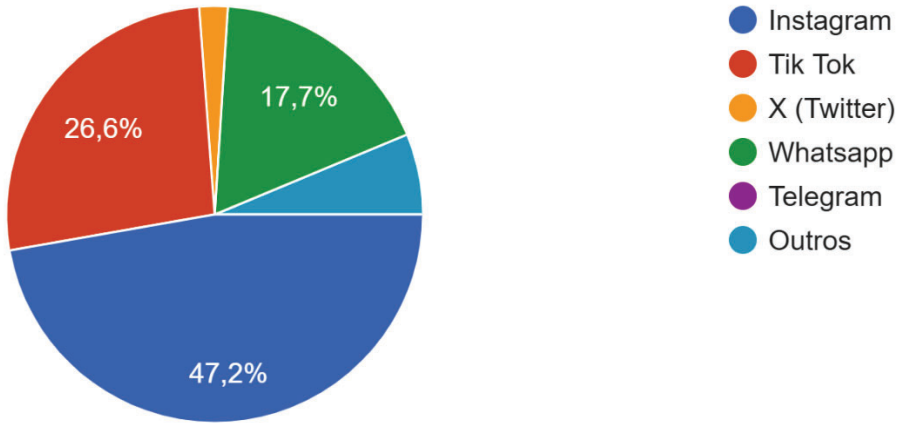
Fonte: Dados da pesquisa (2024)

A análise das respostas apresentadas na Figura 2, referentes à distribuição etária dos participantes do questionário, revela uma concentração expressiva de respondentes na faixa da adolescência, especificamente entre os 14 e 17 anos. Esse segmento etário se destaca com os maiores índices de participação. Observa-se um pico acentuado entre os indivíduos de 15 anos, totalizando 71 respostas, seguido de perto pelos de 17 anos, com 66 respostas, e os de 16 anos, com 39 respostas. Essa incidência demonstra um engajamento robusto por parte dos adolescentes mais jovens.

A partir dos 18 anos, no entanto, a tendência se inverte e se observa uma redução acentuada no número de respostas. As faixas etárias subsequentes, abrangendo dos 19 aos 53 anos, apresentam variações discretas, com o número de participantes oscilando modestamente entre 1 e 10.

Essa distribuição demográfica sugere que o questionário foi majoritariamente respondido por adolescentes, com especial proeminência da faixa etária entre 14 e 17 anos. Tal cenário pode indicar tanto um maior interesse intrínseco desse grupo pelo tema investigado, que ressoa profundamente com as suas experiências de vida, quanto um maior alcance e engajamento da pesquisa entre essa população específica. A clara predominância de jovens nessa etapa crucial da adolescência, seguida por uma queda progressiva na participação com o avanço da idade, não apenas caracteriza o perfil da amostra. Isso também reforça, como apontam Keles, McCrae e Grealish (2020), a pertinência e a relevância dos tópicos abordados para o público juvenil, pois a literatura científica tem consistentemente demonstrado a profunda influência das mídias sociais no desenvolvimento psicológico e na identidade de adolescentes.

Figura 3 – Qual a rede social favorita

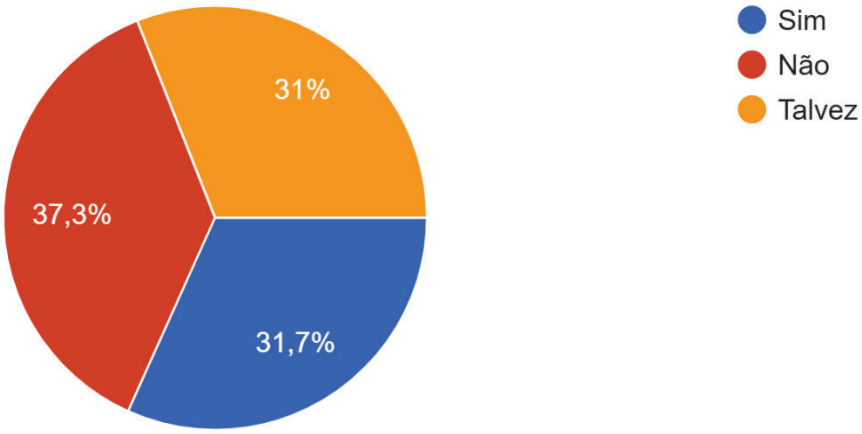


Fonte: Dados da pesquisa (2024)

A Figura 3 apresenta a rede social preferida pelos respondentes da pesquisa. Nesta questão, os participantes deveriam indicar a rede que mais apreciam, o que não implica, necessariamente, exclusividade de uso ou preferência única, uma vez que é possível que utilizem e gostem de outras plataformas simultaneamente. O objetivo foi estabelecer um ranking de preferência entre os usuários.

Os dados indicam que o Instagram foi a rede social mais mencionada, com 128 respostas, correspondendo a 47,2% do total. Em segundo lugar aparece o TikTok, com 72 respostas (26,6%), seguido pelo WhatsApp, que obteve 48 respostas (17,7%). Outras redes sociais não especificadas no questionário receberam 17 respostas (6,3%), enquanto o X (antigo Twitter) foi citado por 6 respondentes (2,2%). Nenhuma resposta indicou o Telegram como rede social favorita. Essa predominância do Instagram, especialmente entre o público jovem, é um fenômeno notável, uma vez que a plataforma alcançou a marca de 1 bilhão de usuários ativos mensais e demonstra crescente popularidade entre adolescentes e jovens adultos, com a maioria checando as suas contas pelo menos uma vez ao dia (Faelens et al., 2021).

Figura 4 – Você sente que as redes sociais influenciam os seus relacionamentos offline



Fonte: Dados da pesquisa (2024)

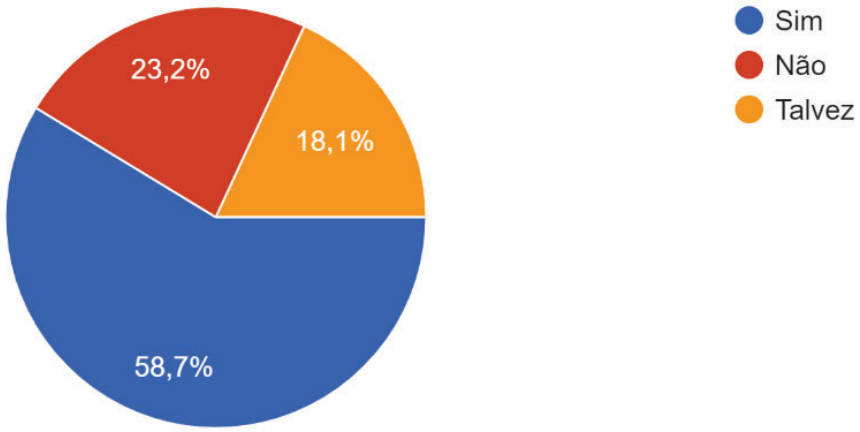
O gráfico apresentado na Figura 4 ilustra a percepção dos respondentes sobre a influência das redes sociais nos seus relacionamentos offline. Dos 271 participantes, uma parcela significativa, 37,3% (101 respostas), não sente que as redes sociais influenciam os seus relacionamentos offline. Por outro lado, 31,7% (86 respostas) afirmam que, sim, há uma influência, enquanto 31% (84 respostas) indicam que talvez haja essa influência.

Essa distribuição de respostas revela ambivalência entre os jovens sobre o impacto direto das redes sociais nas suas interações fora do ambiente digital. Embora quase um terço perceba alguma influência, uma porção maior a nega, e uma parcela similar demonstra incerteza. Isso sugere que, para muitos, as redes sociais funcionam como extensão ou complemento aos relacionamentos existentes, sem alterar substancialmente a natureza dessas conexões no mundo físico. A literatura corrobora esse ponto, indicando como a atividade em redes sociais pode atuar na manutenção e fortalecimento de laços sociais já estabelecidos, contribuindo para o bem-estar social, em vez de substituir interações offline (Burke; Marlow; Lento, 2010). A alta porcentagem talvez também reforce a complexidade em discernir e quantificar essa influência, pois os efeitos podem ser sutis, variados ou contextuais, dificultando uma percepção clara e direta por parte dos usuários.

4.2 AUTOIMAGEM E REDES SOCIAIS

Um dos pontos centrais investigados pela pesquisa diz respeito à relação entre autoestima, autoimagem e redes sociais. Conforme demonstrado na Figura 5, 159 participantes (58,7%) afirmaram acreditar que as redes sociais afetam a sua autoestima e imagem pessoal. Outros 63 (23,2%) disseram que não percebem esse impacto, enquanto 49 (18,1%) responderam “talvez”.

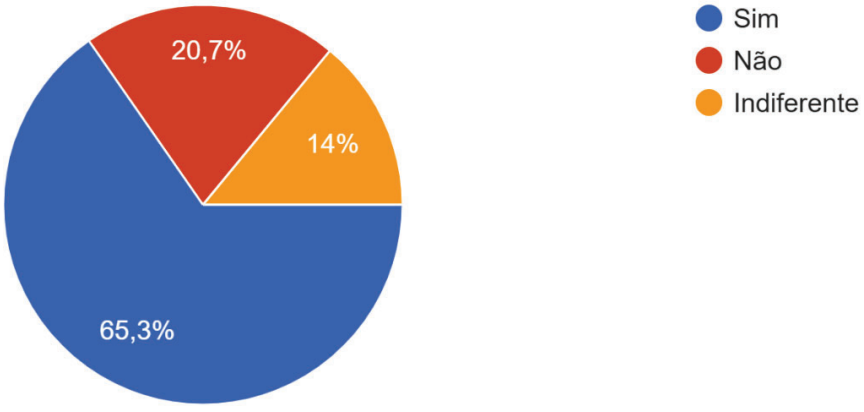
Figura 5 – Você acredita que as redes sociais afetam a sua autoestima e autoimagem?



Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Esse resultado revela que mais da metade dos jovens reconhece os efeitos das redes sociais sobre a percepção de si mesmo, especialmente no que diz respeito à aparência e valorização pessoal. A exposição constante a conteúdos idealizados nas redes pode favorecer comparações, inseguranças e sentimentos de inadequação, como apontado por Perloff (2014), ao discutir os impactos da cultura da imagem no ambiente digital.

Figura 6 – Você sente que passa muito tempo nas redes sociais e que isso te atrapalha em outras atividades?



Fonte: Dados da pesquisa (2024)

A Figura 6 aborda a percepção dos participantes sobre o tempo de uso das redes sociais e a sua interferência em outras atividades. Os dados revelam que a grande maioria dos respondentes, 65,3% (equivalente a 177 indivíduos), afirma "Sim", indicando que percebem um tempo excessivo de uso e as suas consequências negativas em outras áreas da vida. Em contraste, 20,7% (cerca de 56 participantes) responderam "Não", não identificando essa interferência. Por fim, 14% (38 respondentes) demonstraram "Indiferença" em relação a essa percepção.

A predominância esmagadora de respostas "Sim" sugere que uma parcela significativa dos jovens participantes reconhece o uso problemático das redes sociais. Essa autopercepção de tempo excessivo e de prejuízo em atividades cotidianas, sejam elas acadêmicas, sociais, offline ou de lazer, é um indicador importante da natureza viciante e disruptiva que as plataformas podem assumir na vida dos usuários. A preocupação com a quantidade de tempo investida e os impactos negativos dela está alinhada com estudos de Kircaburun e Griffiths (2018) que investigam a relação entre o uso intensivo de redes sociais e o desenvolvimento de comportamentos problemáticos ou aditivos, os quais podem afetar negativamente o bem-estar e o desempenho em outras esferas da vida.

Tabela 1 – Você acredita que o uso excessivo das redes sociais pode afetar a saúde mental das pessoas?

Resposta	Frequência Absoluta	Frequência Relativa (%)
Sim	253	93,4
Talvez	14	5,2
Não	4	1,4
Total	271	100

Fonte: Dados da pesquisa (2024)

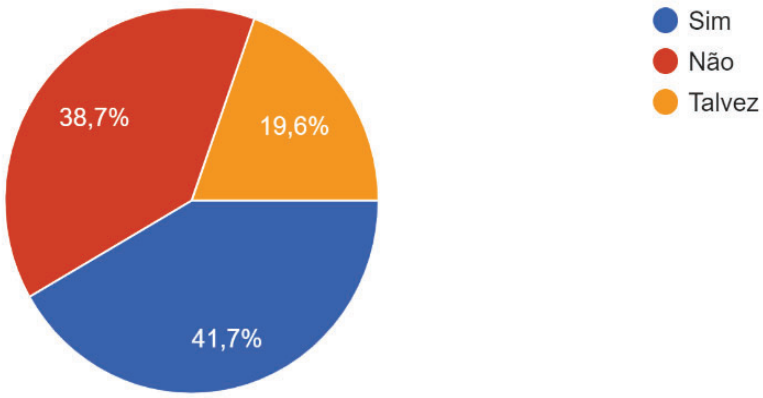
Já a Tabela 1 apresenta a percepção dos participantes sobre a relação entre o uso excessivo das redes sociais e a saúde mental. Os resultados revelam um consenso esmagador entre os respondentes. A vasta maioria, 93,4% (253 participantes), respondeu "Sim", indicando uma forte crença no impacto negativo do uso excessivo das redes sociais na saúde mental. As opções "Talvez" e "Não" obtiveram percentuais significativamente menores. Cerca de 5,2% (14 indivíduos) optaram por "Talvez", demonstrando alguma incerteza. Já a opção "Não" foi marcada por uma parcela mínima, aproximadamente 1,4% (4 pessoas), tornando-a quase imperceptível no gráfico.

Essa distribuição de respostas evidencia um alto nível de conscientização entre os jovens participantes da pesquisa sobre os potenciais riscos do uso descontrolado das redes sociais para o bem-estar psicológico. A quase unanimidade na percepção de que o excesso de tempo on-line pode ser prejudicial à saúde mental reflete um reconhecimento generalizado de um fenômeno que tem sido amplamente discutido e documentado. Essa percepção dos jovens encontra forte respaldo na abordagem proposta por Faelens et al. (2021), que tem consistentemente apontado para a associação entre o uso excessivo de mídias sociais e indicadores negativos de saúde mental, como depressão, ansiedade e estresse.

4.3 COMPARAÇÃO SOCIAL

A Figura 7 apresenta as respostas à pergunta sobre comparação social, um fenômeno amplamente discutido na literatura contemporânea sobre redes sociais. Do total de respondentes, 113 pessoas (41,7%) admitiram se comparar com outras pessoas nas redes sociais, enquanto 105 (38,7%) disseram que não o fazem, e 53 (19,6%) responderam “talvez”.

Figura 7 – Você se compara com outras pessoas nas redes sociais?



Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Esses dados demonstram que a prática da comparação está presente de forma significativa entre os jovens. A comparação social, conforme proposto por Festinger (1954), é um processo natural do ser humano, uma vez que as pessoas avaliam as suas opiniões, comportamentos e habilidades observando e se comparando com os outros, porém, esse processo pode ser intensificado negativamente no ambiente digital, onde os usuários tendem a compartilhar apenas versões idealizadas das suas vidas. A percepção de que “o outro” é mais bonito, bem-sucedido ou feliz pode gerar frustrações pessoais e afetar diretamente a saúde emocional dos usuários. Além disso, como destacam Nesi e Prinstein (2015), as redes sociais oferecem um espaço de visibilidade e validação social que pode intensificar a comparação e a busca por aprovação, impactando profundamente a construção identitária na adolescência.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados obtidos e nas discussões desenvolvidas ao longo deste estudo, é possível identificar conclusões relevantes acerca dos impactos das redes sociais na formação da identidade dos jovens. A pesquisa revelou que a percepção de grande parte dos adolescentes sobre os efeitos das redes sociais na sua autoimagem e autoestima é majoritariamente negativa. A exposição contínua a influenciadores, celebridades e conteúdos idealizados nessas plataformas gera uma pressão por conformidade — tanto em níveis macro quanto em micro —

contribuindo para a internalização de padrões de beleza e sucesso inatingíveis. Tal processo pode intensificar sentimentos de inadequação, afetando negativamente a autoestima, o bem-estar emocional e, consequentemente, comprometendo o desenvolvimento saudável da identidade na adolescência, conforme amplamente discutido na literatura.

Adicionalmente, o estudo destacou que o uso excessivo das redes sociais influencia não apenas a autoimagem, mas também as relações interpessoais offline, provocando, em certos casos, uma desconexão ou falta de autenticidade nas interações presenciais, embora a percepção dessa influência seja ambivalente entre os jovens. A constante exposição a padrões estéticos irreais reforça a insatisfação corporal e amplia os desafios relacionados à autoestima, com implicações significativas para a saúde mental dos jovens. O reconhecimento do potencial viciante das redes sociais pelos próprios usuários, que relatam interferência em outras atividades, e a quase unanimidade na percepção de que o uso excessivo afeta a saúde mental, sublinham a urgência em abordar essa problemática.

Outro aspecto crucial observado é a busca recorrente por validação externa nas plataformas digitais, muitas vezes em detrimento do fortalecimento da autoconfiança. Essa dinâmica gera uma dependência de aprovação on-line que interfere diretamente na construção da identidade e na autonomia emocional dos adolescentes. Nesse sentido, torna-se urgente a implementação de ações educativas voltadas à mediação crítica do uso das redes sociais, promovendo uma educação digital que vá além do domínio técnico e aborde também os aspectos psicossociais e as pressões normativas envolvidas nesse processo. A alfabetização midiática e digital, como apontado na Introdução, surge como uma estratégia fundamental para fomentar o uso consciente e reflexivo das tecnologias, fortalecendo a autonomia, a autoestima e o senso crítico dos jovens frente às dinâmicas das redes sociais.

É fundamental que jovens, educadores e famílias atuem conjuntamente na criação de ambientes digitais mais seguros e saudáveis, nos quais os adolescentes se sintam acolhidos e capazes de desenvolver uma autoimagem positiva, resistindo às pressões externas impostas pelo meio virtual. O reconhecimento da existência e da complexidade dessa problemática é o primeiro passo para enfrentá-la de forma consciente e responsável.

Por fim, esta pesquisa evidencia que as redes sociais exercem um papel ambíguo na formação da identidade: ao mesmo tempo que oferecem possibilidades de expressão e conexão, também impõem desafios significativos à saúde emocional e à construção de uma autoimagem autêntica dos jovens. Reconhecendo o seu caráter introdutório e exploratório, este estudo visa contribuir com um recorte específico da realidade vivida por adolescentes no ambiente digital. Ao mesmo tempo, destaca a inegável necessidade de aprofundamento por meio de novas investigações longitudinais e qualitativas, que explorem as nuances desses impactos psicossociais e subsidiar a formulação de estratégias pedagógicas e de saúde pública mais eficazes para promover o uso consciente e saudável das redes sociais na contemporaneidade.

REFERÊNCIAS

BARCELOS, Renato Hübner. **Nova mídia, socialização e adolescência:** um estudo exploratório sobre o consumo das novas tecnologias de comunicação pelos jovens. 2010. 165f. Dissertação (Mestrado em Administração). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, 2010.

BURKE, Moira; MARLOW, Cameron; LENTO, Thomas. Social network activity and social well-being. *In*: **Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems**. [S. l.]: ACM, 2010. p. 1909-1912. Disponível em: https://doi.org/10.1145/1753326.1753613. Acesso em: 27 jun. 2025.

CALIL JUNIOR, A. Bibliotecas Públicas como lócus para a alfabetização midiática e informacional. **Revista Brasileira de Biblioteconomia e Documentação**, *[S. l.]*, v. 13, p. 136–154, 2017. Disponível em: https://rbbd.febab.org.br/rbbd/article/view/663. Acesso em: 8 mar. 2025.

CARRANO, Paulo Cesar Rodrigues. Redes sociais de internet numa escola de ensino médio: entre aprendizagens mútuas e conhecimentos escolares. **Perspectiva**, *[S. l.]*, v. 35, n. 2, p. 395–421, 2017. Disponível em: https://periodicos.ufsc.br/index.php/perspectiva/article/view/2175-795X.2017v35n2p395. Acesso em: 8 mar. 2025.

COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Rev. Psicol. IMED** vol.10 n. 2 Passo Fundo. 2018.

FAELENS, Lien *et al*. The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. **Computers in Human Behavior Reports**, v. 4, p. 100121, 2021.

FALEIROS, Fabiana *et al*. Uso de questionário online e divulgação virtual como estratégia de coleta de dados em estudos científicos. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 25, p. e3880014, 2016.

FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. **Human relations**, v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954.

GUIMARÃES, Águita da Mota.; ALEIXO, Lívia da Silva.; COSTA, Mariana Sant' Anna. **Redes sociais**: influências na construção da identidade dos adolescentes. Minas Gerais, 2020. Disponível em: https://goo.su/xTzJo9. Acesso em: 7 mar. 2025.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GRAY, David E. **Pesquisa no mundo real**. 2. ed. Porto Alegre: Penso, 2012.

KELES, Betul; MCCRAE, Niall; GREALISH, Annmarie. 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. Disponível em: https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851. Acesso em: 27 jun. 2025.

KIRCABURUN, Kagan; GRIFFITHS, Mark D. Instagram addiction and the Big Five of personality: the mediating role of self-liking. **Journal of Behavioral Addictions**, v. 7, n. 1, p. 158–170, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15. Acesso em: 27 jun. 2025.

LIRA, Ariana Galhardi *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, p. 164-171, 2017.

LOPES, Guilherme Augusto Hilário *et al.* Marcos. Por que estou aprendendo isso? Debate competitivo como prática pedagógica. **Revista Metodologias e Aprendizado**, v. 6, 2023. DOI: 10.21166/metapre.v6i.4134.

LUZ, Ana Rita Ferreira da; BRAINER, Adriano C.. Reconstrução do belo no digital: As nuances e impactos do reflexo Idealizado. **Arte 21**, *[S. l.]*, v. 18, n. 1, p. 6–27, 2024. Disponível em: https://revistas.belasartes.br/arte21/article/view/429. Acesso em: 8 abr. 2025.

NESI, Jacqueline; PRINSTEIN, Mitchell J. Using social media for social comparison and feedback-seeking: gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. **Journal of abnormal child psychology**, v. 43, p. 1427-1438, 2015.

OLCZYK, Ana Luisa *et al.* COMO AS REDES SOCIAIS AFETAM A AUTOESTIMA DAS MULHERES BRASILEIRAS?. **Anais da Mostra de Ensino, Pesquisa, Extensão e Cidadania (MEPEC) - ISSN 2596-0954**, *[S. l.]*, v. 5, 2023. Disponível em: https://publicacoes.ifc.edu.br/index.php/MEPEC/article/view/4842. Acesso em: 2 jun. 2024.

PERLOFF, Richard M. Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. **Sex roles**, v. 71, p. 363-377, 2014.

TIGGEMANN, Marika; SLATER, Amy. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. **International Journal of Eating Disorders**, v. 46, n. 6, p. 630-633, 2013.