Ano VII, v.1 2026 | submissão: 07/11/2026 | aceito: 14/11/2026 | publicação: 19/11/2026

Uso de redes sociais e insatisfação corporal em adolescentes: revisão narrativa da literatura

Social media use and body dissatisfaction in adolescents: a narrative review
Uso de redes sociales e insatisfacción corporal en adolescentes: revisión narrativa de la literatura

Matheus Biavati[1]
Sara Biavati[2]
Anna Paula Tonelo Ziliotto[1]
Gabriel Muradás[3]
Julia Simon Manzke[3]
[1] Discente — Medicina da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).
[2] Discente — Medicina do Centro Universitário São Camilo.
[3] Discente — Medicina da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC).

Resumo:
O uso de redes sociais integra o cotidiano de adolescentes e constitui um contexto relevante para compreender sua relação com a própria aparência. Esta revisão narrativa exploratória discute a associação entre experiências digitais centradas na aparência e insatisfação corporal, considerando a magnitude das associações, os mecanismos psicológicos, as diferenças entre grupos, as evidências brasileiras e as possibilidades de prevenção. A síntese reuniu 24 fontes publicadas entre 2013 e 2026, identificadas por buscas dirigidas na internet e em registros bibliográficos. As evidências agregadas indicam associações positivas, em geral pequenas, entre uso de redes sociais e desfechos relacionados à imagem corporal e ao comportamento alimentar. A comparação social, a autoobjetificação e determinadas práticas de uso aparecem como processos relevantes, sem demonstração de uma relação causal uniforme. Estudos longitudinais sugerem relações bidirecionais entre preocupações com a aparência e experiências digitais, além de associações prospectivas com sintomas depressivos. Os dados brasileiros são predominantemente transversais e apontam prevalências expressivas de insatisfação corporal, mas esclarecem pouco o papel específico das redes. Intervenções de educação midiática e estratégias digitais apresentam benefícios em alguns desfechos, com heterogeneidade e manutenção incerta. A interpretação é limitada pela seleção não sistemática das fontes e pela inclusão de populações de idades distintas. Conclui-se que a avaliação deve considerar conteúdo, tipo de engajamento, vulnerabilidade individual e contexto, sem atribuir causalidade exclusiva às plataformas nem equiparar insatisfação corporal a transtorno alimentar.

Palavras-chave: Redes sociais; Imagem corporal; Adolescente; Saúde mental; Comportamento alimentar.

Abstract:
Social media use is part of adolescents' everyday lives and provides a relevant context for understanding their relationship with their appearance. This exploratory narrative review discusses the association between appearance-focused online experiences and body dissatisfaction, considering the magnitude of associations, psychological mechanisms, group differences, Brazilian evidence, and prevention. The synthesis included 24 sources published between 2013 and 2026, identified through targeted internet searches and bibliographic records. Pooled evidence indicates positive, generally small associations between social media use and outcomes related to body image and eating behavior. Social comparison, self-objectification, and specific patterns of use emerge as relevant processes, without demonstrating a uniform

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 07/11/2026 | aceito: 14/11/2026 | publicação: 19/11/2026

causal relationship. Longitudinal studies suggest bidirectional relationships between appearance concerns and online experiences, as well as prospective associations with depressive symptoms. Brazilian data are predominantly cross-sectional and indicate substantial levels of body dissatisfaction but provide limited insight into the specific role of social media. Media literacy interventions and digital strategies show benefits for some outcomes, with heterogeneous findings and uncertain maintenance. Interpretation is limited by the nonsystematic selection of sources and the inclusion of different age groups. Assessment should consider content, patterns of engagement, individual vulnerability, and context, without attributing causality exclusively to platforms or equating body dissatisfaction with an eating disorder.

Keywords: Social media; Body image; Adolescent; Mental health; Eating behavior.

Resumen:
El uso de redes sociales forma parte de la vida cotidiana adolescente y constituye un contexto relevante para comprender su relación con la propia apariencia. Esta revisión narrativa exploratoria discute la asociación entre experiencias digitales centradas en la apariencia e insatisfacción corporal, considerando la magnitud de las asociaciones, los mecanismos psicológicos, las diferencias entre grupos, la evidencia brasileña y las posibilidades de prevención. La síntesis reunió 24 fuentes publicadas entre 2013 y 2026, identificadas mediante búsquedas dirigidas en internet y registros bibliográficos. La evidencia agregada indica asociaciones positivas, generalmente pequeñas, entre uso de redes sociales y desenlaces relacionados con imagen corporal y conducta alimentaria. La comparación social, la autoobjetificación y determinadas prácticas de uso aparecen como procesos relevantes, sin demostrar una relación causal uniforme. Los estudios longitudinales sugieren relaciones bidireccionales entre preocupaciones por la apariencia y experiencias digitales, además de asociaciones prospectivas con síntomas depresivos. Los datos brasileños son predominantemente transversales e indican prevalencias considerables de insatisfacción corporal, pero aclaran poco el papel específico de las redes. Las intervenciones de alfabetización mediática y las estrategias digitales presentan beneficios en algunos desenlaces, con heterogeneidad y mantenimiento incierto. La interpretación está limitada por la selección no sistemática de fuentes y la inclusión de poblaciones de distintas edades. Se concluye que la evaluación debe considerar contenido, tipo de participación, vulnerabilidad individual y contexto, sin atribuir causalidad exclusiva a las plataformas ni equiparar insatisfacción corporal con trastorno alimentario.

Palabras clave: Redes sociales; Imagen corporal; Adolescente; Salud mental; Conducta alimentaria.

Introdução

A imagem corporal compreende a maneira como a pessoa percebe, avalia e vivencia o próprio corpo. No estudo da adolescência, investigar essa experiência requer considerar tanto as transformações puberais e individuais quanto os contextos em que a aparência recebe valor social. As redes sociais acrescentam um ambiente no qual a apresentação de si e a avaliação por outras pessoas ocupam espaço expressivo no cotidiano: nos Estados Unidos, até 95% dos jovens

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 07/11/2026 | aceito: 14/11/2026 | publicação: 19/11/2026

de 13 a 17 anos utilizam alguma plataforma e quase dois terços a acessam diariamente, e 46% dos adolescentes relataram que as redes os fazem sentir-se pior em relação ao próprio corpo [1].

Tiggemann e Slater investigaram 1.087 meninas de 13 a 15 anos e encontraram associações entre uso da internet e internalização do ideal de magreza, vigilância corporal e busca pela magreza. As participantes que utilizavam Facebook apresentaram maiores preocupações com a imagem corporal do que as não usuárias. Por se tratar de estudo transversal, os resultados descrevem associações, sem estabelecer qual fenômeno ocorreu primeiro [2]. Desde então, a literatura cresceu em volume e em diversidade de delineamentos, com revisões sistemáticas e metanálises que permitem estimar a magnitude das associações e identificar fatores que as modulam [3-5].

Uma questão relevante para a Psiquiatria é compreender se determinadas experiências nas redes acompanham sofrimento emocional e alterações na relação com o corpo. Isso exige separar frequência de acesso, conteúdo visualizado, práticas ativas (como editar e publicar fotografias) e preocupação com a própria apresentação. Também é necessário diferenciar insatisfação corporal, sintomas alimentares e transtornos diagnosticados, pois representam desfechos distintos. No Brasil, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2019 estimou que cerca de 30% dos adolescentes de 13 a 17 anos estavam insatisfeitos com a imagem corporal [6], o que reforça a pertinência local do tema.

Este trabalho tem como objetivo discutir a relação entre o uso de redes sociais e a insatisfação corporal em adolescentes, examinando a magnitude das associações, os mecanismos propostos, as diferenças entre grupos, a evidência disponível no Brasil, as repercussões emocionais e as possibilidades de prevenção. A pergunta norteadora é: como as experiências nas redes sociais centradas na aparência se relacionam à insatisfação corporal e às repercussões sobre a saúde mental de adolescentes, e quão consistente é a evidência que sustenta essa relação?

Metodologia

Trata-se de uma revisão narrativa exploratória, orientada pela pergunta: como as experiências nas redes sociais centradas na aparência se relacionam à insatisfação corporal e à saúde mental de adolescentes? A identificação das fontes foi realizada em 11 de novembro de 2026, em duas etapas: uma busca exploratória inicial, da qual resultaram seis estudos, e uma ampliação direcionada à inclusão de sínteses de evidências, estudos brasileiros, intervenções e publicações sobre meninos, edição de imagens e desfechos alimentares.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 07/11/2026 | aceito: 14/11/2026 | publicação: 19/11/2026

Foram realizadas buscas dirigidas em mecanismos de pesquisa na internet, registros do PubMed, SciELO, páginas de editoras e repositórios institucionais. Empregaram-se termos em inglês relacionados a social media, body image, body dissatisfaction, adolescents, systematic review, meta-analysis, longitudinal, randomized trial, media literacy, boys, muscularity, photo editing e disordered eating, além dos termos em português redes sociais, imagem corporal, insatisfação corporal e adolescentes brasileiros. Priorizaram-se revisões sistemáticas e metanálises, estudos longitudinais e experimentais, pesquisas com adolescentes brasileiros e publicações a partir de 2022. Estudos anteriores foram mantidos quando relevantes para a contextualização do tema. Não foi aplicada uma estratégia padronizada e reprodutível por base de dados.

A seleção foi intencional, segundo a pertinência à pergunta norteadora e a disponibilidade de informações sobre população, delineamento e resultados. Foram incluídas 24 fontes publicadas entre 2013 e 2026: três metanálises, três revisões sistemáticas sem metanálise, uma revisão guarda-chuva, quatro revisões narrativas ou capítulos, doze estudos primários e um documento técnico de saúde pública. O intervalo corresponde às publicações selecionadas, e não a um filtro temporal previamente definido. Estudos com universitários e adultos jovens foram tratados como evidência complementar; sínteses com idades mistas foram identificadas como tal. As fontes foram organizadas por magnitude das associações, mecanismos, temporalidade, práticas de uso, diferenças entre grupos, contexto brasileiro, repercussões clínicas e prevenção. O Quadro 1 apresenta suas principais características.

A síntese foi qualitativa e interpretativa, com comparação entre delineamentos, populações, medidas de exposição e desfechos. Não foram realizadas busca sistemática exaustiva, triagem independente por revisores, avaliação formal do risco de viés, registro de protocolo ou metanálise própria. A consulta abrangeu textos e resumos disponíveis online, sem leitura integral de todas as referências. Como revisões e estudos primários podem compartilhar amostras, seus números de participantes não foram somados. Esses aspectos limitam a abrangência e a força das conclusões.

Quadro 1. Características das fontes incluídas na revisão narrativa.

Referência	**Delineamento**	**População ou amostra**	**Achado principal**
Cirurgião-Geral dos EUA (2023) [1]	Documento técnico	Jovens de 13–17 anos (EUA)	46% referem piora da imagem corporal pelas redes; lacunas de evidência

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 07/11/2026 | aceito: 14/11/2026 | publicação: 19/11/2026

Referência	Delineamento	População ou amostra	Achado principal
Tiggemann e Slater (2013) [2]	Transversal	1.087 meninas, 13–15 anos	Uso da internet e do Facebook associado a internalização do ideal de magreza e preocupação corporal
Holland e Tiggemann (2016) [3]	Revisão sistemática	Jovens e adultos	Uso de redes associado a preocupações corporais e alimentação desordenada
Fioravanti et al. (2022) [4]	Revisão sistemática de experimentos	43 estudos; 8.637 participantes	Exposição a imagens idealizadas prejudicou indicadores de imagem corporal; predomínio de adultos jovens.
Fortunato et al. (2026) [5]	Metanálise	45 estudos; 33.086 adolescentes	Associação global pequena (r = 0,19); variação por desfecho e plataforma.
Linhares et al. (2024) [6]	Transversal (PeNSE 2019)	159.245 escolares, 13 –17 anos	Insatisfação de 30,2%; associada a sexo feminino e a sofrimento emocional
Bonfanti et al. (2025) [7]	Metanálise	83 estudos; 55.440 (idades mistas)	Comparação social online: r = 0,45 com preocupação corporal; 0,36 com sintomas alimentares
Valkenburg et al. (2022) [8]	Revisão guarda-chuva	Adolescentes (bem-estar geral)	Associações pequenas e heterogêneas com saúde mental; diferenças individuais relevantes.
Vandenbosch et al. (2022) [9]	Revisão narrativa	Jovens	Plataformas de imagem e edição de selfies associam-se a pior imagem corporal
Bugeja et al. (2026) [10]	Transversal	169 mulheres, 18–35 anos	Edição frequente de selfies associada a medo de avaliação e aceitação de cirurgia cosmética
Mills et al. (2022) [11]	Revisão teórica	Jovens	Propõe papel do engajamento ativo e do uso problemático (hipótese)
Maheux et al. (2024a) [12]	Longitudinal (3 ondas)	1.582 adolescentes, 11 – 15 anos	Relação bidirecional entre preocupação com aparência online e autoestima de aparência
Sanzari et al. (2023) [13]	Transversal (2 amostras)	Universitários	Conteúdo de perda de peso associado a pior imagem corporal e compulsão; positividade sem efeito protetor
Shi et al. (2025) [14]	Longitudinal (coorte ABCD)	1.940 jovens, 11–12 anos	Uso problemático autorrelatado, e não tempo de uso, associado a sintomas de compulsão alimentar.
Lonergan et al. (2021) [15]	Capítulo de livro	Meninos e homens	Comportamentos de aparência e busca de conteúdos de musculatura associados a maior risco
Copez-Lonzoy et al. (2026) [16]	Revisão sistemática	8 estudos; 4.975 participantes	Benefícios em alguns desfechos, com resultados heterogêneos e limitações de comparação.
Mazzeo et al. (2024) [17]	Revisão narrativa	Adolescentes	Redução de danos, neutralidade corporal e regulação de algoritmos
Lewis-Smith et al. (2023) [18]	Ensaio randomizado	686 meninas, 13–18 anos	Maior aceitação da diversidade de aparência; sem efeito na satisfação corporal

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 07/11/2026 | aceito: 14/11/2026 | publicação: 19/11/2026

Referência	Delineamento	População ou amostra	Achado principal
Lira et al. (2017) [19]	Transversal	212 adolescentes (SP)	85,8% insatisfeitas; Instagram >10 vezes/dia: OR = 4,11
Quandt et al. (2024) [20]	Transversal	810 estudantes (Pelotas)	Insatisfação de ~31%; bullying associado em ambos os sexos
Andrade et al. (2023) [21]	Transversal	465 adolescentes (Salvador)	Sobrepeso associado ao desejo de silhueta menor
Maheux et al. (2024b) [22]	Longitudinal	1.594 adolescentes, 11 – 15 anos	Preocupação com aparência nas redes precedeu sintomas depressivos
Smith et al. (2024) [23]	Ensaio randomizado	66 universitárias	Pausa de uma semana melhorou satisfação corporal e autoestima
Kurz et al. (2022) [24]	Metanálise	17 estudos; 8.897 no pós-intervenção; 7.392 com seguimento	Imagem corporal: g = 0,16 após intervenção; efeito não significativo no seguimento.

Nota: as amostras das revisões podem se sobrepor. OR: razão de chances; IC: intervalo de confiança; r: coeficiente de correlação; g: tamanho de efeito de Hedges.

Desenvolvimento e discussão

Panorama das evidências agregadas e magnitude das associações

A revisão de Holland e Tiggemann descreveu associações entre o uso de redes sociais, preocupações corporais e comportamentos alimentares desordenados [3]. Na metanálise de Fortunato e colaboradores, com 45 estudos e 33.086 adolescentes, a correlação global foi pequena (r = 0,19; IC 95%: 0,15 a 0,22). Nos nove estudos longitudinais, a associação permaneceu positiva, inclusive após controle do desfecho basal (z de Fisher = 0,138; IC 95%: 0,061 a 0,216). As associações variaram conforme o desfecho e foram mais pronunciadas para autoobjetificação e em estudos centrados no Instagram [5]. Essa heterogeneidade impede tratar todos os indicadores de uso e de imagem corporal como medidas equivalentes.

O processo de comparação social também merece atenção. Em metanálise de 83 estudos, com 55.440 participantes de idades variadas, a comparação social online associou-se a preocupações corporais (r = 0,45) e sintomas alimentares (r = 0,36) [7]. Essas estimativas não são diretamente comparáveis às de estudos sobre uso geral de redes, pois diferem a exposição, as populações e os instrumentos. Os resultados sustentam a relevância de investigar como o adolescente se compara a outras pessoas, sem demonstrar que esse processo constitua causa isolada de sofrimento.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 07/11/2026 | aceito: 14/11/2026 | publicação: 19/11/2026

A revisão guarda-chuva de Valkenburg e colaboradores, voltada à saúde mental de adolescentes em geral, identificou associações predominantemente pequenas e heterogêneas entre uso de redes e bem-estar [8]. As diferenças individuais foram relevantes: médias populacionais podem ocultar experiências favoráveis, desfavoráveis ou pouco expressivas. Como a revisão não se restringiu à imagem corporal, sua contribuição é contextualizar a variabilidade dos efeitos, sem fornecer uma estimativa específica de risco para esse desfecho.

Mecanismos, plataformas e práticas de uso

A comparação de aparência está entre os mecanismos mais examinados. Fioravanti e colaboradores reuniram 43 estudos experimentais, com 8.637 participantes, predominantemente mulheres jovens. A exposição a imagens idealizadas prejudicou indicadores de imagem corporal, e a comparação de aparência atuou como mediadora em parte dos estudos. Conteúdos de fitspiration e de positividade corporal apresentaram resultados variáveis [4]. Apenas dois estudos incluídos foram realizados com adolescentes. Portanto, efeitos observados após exposições breves em adultos jovens não devem ser automaticamente extrapolados para o uso cotidiano na adolescência.

As características das plataformas e as práticas de uso parecem relevantes. A revisão de Vandenbosch e colaboradores descreveu associações entre recursos visuais, práticas de produção e edição de selfies e imagem corporal negativa [9]. Em estudo transversal com 169 mulheres australianas de 18 a 35 anos, a edição frequente de selfies relacionou-se a maior medo de avaliação negativa da aparência e maior aceitação de procedimentos cosméticos, mas não apresentou associação independente com insatisfação corporal após o ajuste considerado pelos autores [10]. O achado é complementar e não estabelece causalidade. Mills e colaboradores propõem que o engajamento ativo e emocional e as comparações compulsivas possam ser mais relevantes do que a duração do acesso, hipótese que requer investigação específica [11]. Os estudos reunidos não permitem isolar os efeitos de filtros e de algoritmos de recomendação.

Temporalidade e influência bidirecional

Estudos transversais, como o de Tiggemann e Slater, não permitem estabelecer precedência temporal [2]. Maheux, Burnell e Choukas-Bradley acompanharam 1.582 adolescentes de 11 a 15 anos em três momentos de um ano letivo. A elevação da preocupação com a aparência nas redes precedeu o aumento da autoestima condicionada à aparência e apresentou associação bidirecional com pior autoestima relativa à aparência, sem diferenças

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 07/11/2026 | aceito: 14/11/2026 | publicação: 19/11/2026

por gênero [12]. A estimativa longitudinal agregada, de menor magnitude que a transversal, é compatível com esse quadro [5].

O desenho longitudinal amplia a análise para além de uma fotografia de um único momento. Ainda assim, precedência temporal não elimina fatores de confusão nem demonstra causalidade isolada. A bidirecionalidade sugere que preocupações corporais podem acompanhar mudanças no envolvimento com a aparência nas redes e também ser reforçadas por essas experiências; adolescentes mais preocupados com a aparência podem buscar mais conteúdos e interações sobre o tema. Portanto, a explicação clínica deve admitir trajetórias distintas [12].

Conteúdo, tempo e uso problemático

Em duas amostras de universitários, Sanzari e colaboradores observaram que o conteúdo consumido se associou a alterações da imagem corporal e a comportamentos alimentares desordenados após controle por gênero e índice de massa corporal. A exposição a conteúdos sobre perda de peso esteve relacionada a menor apreciação corporal, maior receio de avaliação negativa da aparência e maior frequência de compulsão alimentar, e conteúdos de positividade ou neutralidade corporal não apresentaram efeito protetor naquele estudo [13]. Esses achados são complementares, pois não provêm de amostra exclusivamente adolescente, e não permitem concluir que determinada publicação produza um transtorno alimentar.

A hipótese de que o conteúdo seja mais relevante do que a duração do acesso não recebe apoio uniforme. Na metanálise com adolescentes, as associações agregadas para uso relacionado à aparência e tempo de uso foram semelhantes, ambas próximas de $r = 0,18$ [5]. Na coorte ABCD, com 1.940 participantes de 11 a 12 anos, indicadores autorrelatados de uso problemático das redes, e não o tempo de uso, associaram-se a sintomas de compulsão alimentar de forma concorrente e prospectiva [14]. A medida de uso problemático empregada na pesquisa não equivale, por si só, a um diagnóstico de dependência. Em conjunto, esses resultados justificam avaliar conteúdo, padrão de engajamento e prejuízo funcional, além do número de horas de acesso.

Diferenças entre grupos: gênero, diversidade e idade

A maior parte das evidências provém de meninas e mulheres. Na metanálise com adolescentes, associações mais fortes ocorreram em amostras com maior proporção de mulheres [5], embora o estudo longitudinal de Maheux e colaboradores não tenha encontrado

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 07/11/2026 | aceito: 14/11/2026 | publicação: 19/11/2026

diferença por gênero nas relações entre preocupação com a aparência online e offline [12]. Em meninos e homens, comportamentos de aparência, como publicar selfies, e a busca por conteúdos de musculatura ou dieta parecem conferir maior risco de preocupações com a musculatura e de comportamento alimentar desordenado [15], e a exposição a fitspiration aumentou a insatisfação em vários experimentos com homens [4].

Persistem lacunas de representatividade. Seis dos oito estudos da revisão sobre intervenções em plataformas visuais incluíram apenas mulheres [16]. Revisões recentes destacam a necessidade de ampliar pesquisas com meninos, participantes de diferentes grupos raciais e étnicos e faixas etárias mais jovens, com seguimento prolongado [17]. Em ensaio com meninas de 13 a 18 anos, uma intervenção breve melhorou um indicador de racismo internalizado relacionado à aparência entre as participantes negras [18]. O conjunto selecionado não permite conclusões específicas sobre adolescentes de minorias sexuais e de gênero; isso não deve ser interpretado como ausência de literatura sobre essas populações.

Evidências brasileiras

Os estudos brasileiros reunidos são predominantemente transversais. Em amostra de conveniência com 212 adolescentes do sexo feminino de São Paulo, 85,8% apresentaram insatisfação corporal. Acessar o Instagram mais de dez vezes ao dia permaneceu associado ao desfecho após ajuste para idade, estado nutricional, classe social e escolaridade materna (OR = 4,11; IC 95%: 3,09 a 10,65). As perdas de participação de 64,3% e o instrumento de uso de redes elaborado pelos pesquisadores limitam a generalização [19]. A estimativa expressa uma razão de chances, e não um aumento equivalente de probabilidade ou uma demonstração causal.

Em análise da PeNSE 2019 com 159.245 escolares de 13 a 17 anos, 30,2% relataram insatisfação corporal (IC 95%: 29,2 a 31,1). O desfecho associou-se ao sexo feminino, ao acesso domiciliar à internet e a indicadores de sofrimento emocional [6]. Ter internet em casa não mede diretamente uso de redes sociais, conteúdo visualizado ou intensidade de exposição. Em Pelotas, aproximadamente 31% de 810 estudantes apresentaram insatisfação corporal, com associação ao bullying em ambos os sexos [20]. Em Salvador, entre 465 adolescentes de 10 a 17 anos, o estado antropométrico associou-se ao desejo de modificar a silhueta, enquanto atividade física e tempo de televisão não apresentaram associação [21]. As diferenças entre prevalências devem ser interpretadas à luz das amostras e dos instrumentos utilizados. Esses estudos indicam que a insatisfação corporal envolve fatores individuais e sociais que ultrapassam a experiência digital.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 07/11/2026 | aceito: 14/11/2026 | publicação: 19/11/2026

A revisão de intervenções em plataformas visuais incluiu um ensaio brasileiro com adolescentes, realizado por meio de um chatbot no Facebook Messenger [16]. Essa experiência mostra a possibilidade de utilizar recursos digitais para promover imagem corporal positiva, embora não esclareça os efeitos da exposição habitual a plataformas como Instagram e TikTok. O conjunto selecionado permanece insuficiente para caracterizar trajetórias de longo prazo em adolescentes brasileiros.

Repercussões emocionais e avaliação clínica

Em pesquisa longitudinal com 1.594 adolescentes de 11 a 15 anos, Maheux e colaboradores observaram que aumentos da preocupação com a aparência nas redes precederam aumentos de sintomas depressivos. O sentido inverso não foi identificado naquele modelo, e a associação permaneceu após controle do tempo de uso das redes e da autoobjetificação fora delas [22]. Esse resultado reforça a importância de investigar experiências específicas, mas não estabelece que todos os adolescentes com preocupação estética desenvolverão depressão. Sintomas mensurados em instrumentos de pesquisa também não equivalem necessariamente a diagnóstico de transtorno depressivo [22].

No campo alimentar, as estimativas variam conforme a exposição e o desfecho: o uso geral das redes apresenta associações pequenas em sínteses com adolescentes [5], enquanto a comparação social apresenta associações mais pronunciadas em populações de idades mistas [7]. Indicadores de uso problemático também se relacionaram a sintomas de compulsão alimentar no início da adolescência [14]. Restrição, compulsão e práticas compensatórias exigem avaliação específica. A identificação de uma relação com conteúdos digitais não substitui a investigação de fatores individuais, familiares e sociais.

Como implicações clínicas decorrentes da síntese, e não como protocolo de entrevista validado pelos estudos apresentados, sugere-se investigar:

- plataformas utilizadas, conteúdo acompanhado e práticas de engajamento, como comparação de aparência, edição de fotografias e busca de aprovação [9,13];
- dificuldade para reduzir o acesso, perda de controle percebida e prejuízo funcional associado ao uso [14];
- significado das interações digitais, importância da aparência para o valor pessoal e sintomas de humor [22];

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 07/11/2026 | aceito: 14/11/2026 | publicação: 19/11/2026

- restrição alimentar, compulsão, práticas compensatórias e sinais de desesperança; a presença de ideação de morte deve ser investigada diretamente quando clinicamente pertinente, sem ser inferida apenas a partir de insatisfação corporal [6];
- experiências de bullying, inclusive relacionado ao peso, e condições de apoio familiar e social [17,20];
- preocupações com musculatura e consumo de conteúdos sobre dieta e treino, especialmente entre meninos [15].

Prevenção e limites das intervenções

Smith, Mills e Samson distribuíram aleatoriamente 66 universitárias entre uma pausa de uma semana nas redes e manutenção do uso habitual. O grupo que realizou a pausa apresentou melhor satisfação corporal e autoestima ao final do período. O pequeno tamanho amostral, a população universitária feminina e o acompanhamento breve limitam a extrapolação para adolescentes e a avaliação de manutenção dos efeitos [23].

No ensaio de Lewis-Smith e colaboradores, com 686 meninas de 13 a 18 anos, um episódio de ficção voltado à resistência a pressões de aparência melhorou a aceitação da diversidade, mas não produziu diferença significativa na satisfação corporal [18]. A revisão de Copez-Lonzoy e colaboradores, com oito estudos e 4.975 participantes, identificou benefícios em algumas intervenções digitais, mas também resultados nulos e elevada heterogeneidade de formatos, duração e desfechos [16]. Melhorar um indicador de diversidade ou autoestima corporal não implica, necessariamente, reduzir sintomas alimentares ou prevenir transtornos.

Na metanálise escolar de Kurz e colaboradores, 17 estudos reuniram 8.897 participantes na avaliação pós-intervenção, dos quais 7.392 dispunham de dados para as avaliações pós-intervenção e de seguimento. O efeito sobre imagem corporal foi pequeno imediatamente após a intervenção (g = 0,16; IC 95%: 0,06 a 0,26) e não permaneceu significativo no seguimento (g = 0,03; IC 95%: -0,03 a 0,10). O ganho em educação midiática manteve-se significativo (g = 0,20; IC 95%: 0,10 a 0,30) [24]. Conteúdos de positividade corporal também apresentam resultados condicionais [9,13]. Estratégias de neutralidade corporal, com menor centralidade da aparência, foram propostas como alternativa, mas demandam investigação específica em adolescentes [17].

No plano das políticas, Mazzeo e colaboradores defendem estratégias de redução de danos e discutem os limites de medidas isoladas, como rótulos de imagens editadas, ocultação de curtidas e bloqueio de hashtags. A revisão também aponta a importância de transparência

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 07/11/2026 | aceito: 14/11/2026 | publicação: 19/11/2026

das plataformas e de enfrentamento ao bullying relacionado ao peso [17]. O documento do Cirurgião-Geral dos Estados Unidos reconhece que as evidências disponíveis não permitem concluir que as redes sejam suficientemente seguras para crianças e adolescentes [1]. Esses posicionamentos devem ser distinguidos dos resultados de ensaios clínicos. O conjunto apresentado não estabelece uma duração universalmente segura de acesso nem comprova prevenção de transtornos psiquiátricos em longo prazo.

Limitações da síntese e perspectivas

As fontes diferem quanto à faixa etária, às plataformas, aos instrumentos e aos desfechos, e parte importante da literatura é transversal e baseada em autorrelato. A inclusão de adultos jovens amplia a discussão, mas reduz sua especificidade para adolescentes. Recursos digitais e padrões de uso também mudam mais rapidamente do que o ciclo de publicação científica. Pesquisas futuras devem priorizar acompanhamento longitudinal no Brasil, medidas mais precisas de exposição, avaliação de prejuízo funcional e inclusão de grupos pouco representados. Essas medidas são necessárias para esclarecer mecanismos, identificar populações vulneráveis e avaliar a manutenção dos efeitos preventivos.

Considerações finais

As evidências reunidas indicam associações entre uso de redes sociais e insatisfação corporal em adolescentes, geralmente pequenas em média e heterogêneas entre indivíduos e desfechos. Comparação de aparência, autoobjetificação e uso problemático constituem processos relevantes para a avaliação, mas não demonstram causalidade exclusiva das plataformas nem superioridade uniforme de uma medida de exposição sobre outra. Estudos brasileiros apontam prevalências expressivas de insatisfação corporal, porém esclarecem pouco o papel específico das redes. Intervenções educativas e digitais apresentam benefícios em alguns indicadores, com manutenção incerta e representação limitada de diferentes grupos. Na prática clínica, cabe integrar a experiência digital à avaliação do sofrimento emocional, do comportamento alimentar e do contexto familiar e social. A natureza exploratória desta revisão recomenda interpretar suas conclusões como síntese crítica, e não como estimativa definitiva de risco ou protocolo de prevenção.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 07/11/2026 | aceito: 14/11/2026 | publicação: 19/11/2026

Referências

1. Office of the Surgeon General (US). Social media and youth mental health: the U.S. Surgeon General's advisory [Internet]. Washington (DC): US Department of Health and Human Services; 2023 [citado em 13 nov 2026]. Disponível em: https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/youth-mental-health/social-media/index.html.

2. Tiggemann M, Slater A. NetGirls: the Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. Int J Eat Disord. 2013;46(6):630-633. doi:10.1002/eat.22141.

3. Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. Body Image. 2016;17:100-110. doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008.

4. Fioravanti G, Bocci Benucci S, Ceragioli G, Casale S. How the exposure to beauty ideals on social networking sites influences body image: a systematic review of experimental studies. Adolesc Res Rev. 2022;7:419-458. doi:10.1007/s40894-022-00179-4.

5. Fortunato L, Gullo S, Muscolino A, La Tona A, Rodgers RF, Lo Coco G. Relation between social media use and body image concerns and disordered eating in adolescence: a systematic review and meta-analysis. Adolesc Res Rev. 2026;11:433-453. doi:10.1007/s40894-026-00285-7.

6. Linhares IS, Cardoso OO, Andrade JX, Nascimento FF, Rodrigues MTP, Mascarenhas MDM. Prevalência e fatores associados à insatisfação com a imagem corporal de adolescentes escolares: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2019. Epidemiol Serv Saúde. 2024;33:e20231441. doi:10.1590/S2237-96222024v33e20231441.pt.

7. Bonfanti RC, Melchiori F, Teti A, Albano G, Raffard S, Rodgers R, et al. The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: a systematic review and meta-analysis. Body Image. 2025;52:101841. doi:10.1016/j.bodyim.2024.101841.

8. Valkenburg PM, Meier A, Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: an umbrella review of the evidence. Curr Opin Psychol. 2022;44:58-68. doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.017.

9. Vandenbosch L, Fardouly J, Tiggemann M. Social media and body image: recent trends and future directions. Curr Opin Psychol. 2022;45:101289. doi:10.1016/j.copsyc.2021.12.002.

10. Bugeja B, Spirou D, Raman J. The effects of social media and photo-editing applications on body image and attitudes towards cosmetic procedures. Clin Psychol. 2026:1-13. doi:10.1080/13284207.2026.2628918.

11. Mills JS, Minister C, Samson L. Enriching sociocultural perspectives on the effects of idealized body norms: integrating shame, positive body image, and self-compassion. Front Psychol. 2022;13:983534. doi:10.3389/fpsyg.2022.983534.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 07/11/2026 | aceito: 14/11/2026 | publicação: 19/11/2026

12. Maheux AJ, Burnell K, Choukas-Bradley S. Bidirectional associations between online and offline appearance concerns during early-to-middle adolescence. Dev Psychol. 2024;60(10):1885-1901. doi:10.1037/dev0001795.

13. Sanzari CM, Gorrell S, Anderson LM, Reilly EE, Niemiec MA, Orloff NC, et al. The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: content matters more than duration of exposure. Eat Behav. 2023;49:101722. doi:10.1016/j.eatbeh.2023.101722.

14. Shi X, Duck SA, Jansen E, Borsarini B, Blackwell CK, Li Y, et al. Concurrent and prospective associations of social media usage with binge eating symptoms in early adolescence. Obesity (Silver Spring). 2025;33(2):346-355. doi:10.1002/oby.24199.

15. Lonergan AR, Mitchison D, Bussey K, Fardouly J. Social media and eating and body image concerns among men and boys. In: Nagata JM, Brown TA, Murray SB, Lavender JM, editors. Eating disorders in boys and men. Cham: Springer; 2021. p. 307-316. doi:10.1007/978-3-030-67127-3_20.

16. Copez-Lonzoy A, Bazalar-Palacios J, Mayo-Puchoc N, Calderon de la Cruz G, Cruz-Ausejo L, Goicochea-Ríos E, et al. Interventions that use highly visual social media platforms to tackle unhealthy body image in adolescents and young adults: systematic review of randomized controlled trials and quasi-experimental studies. J Med Internet Res. 2026;28:e80141. doi:10.2196/80141.

17. Mazzeo SE, Weinstock M, Vashro TN, Henning T, Derrigo K. Mitigating harms of social media for adolescent body image and eating disorders: a review. Psychol Res Behav Manag. 2024;17:2587-2601. doi:10.2147/PRBM.S410600.

18. Lewis-Smith H, Pegram G, White P, Ward LM, Diedrichs PC. A short-form drama series created for the digital media environment: a randomised controlled trial exploring effects on girls' body satisfaction, acceptance of appearance diversity, and appearance-related internalised racism. Body Image. 2023;47:101610. doi:10.1016/j.bodyim.2023.08.002.

19. Lira AG, Ganen AP, Lodi AS, Alvarenga MS. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. J Bras Psiquiatr. 2017;66(3):164-171. doi:10.1590/0047-2085000000166.

20. Quandt VG, Martins-Silva T, Kaufmann CC, Bielemann RM, Muniz LC, Mintem GC. Imagem corporal e fatores associados em estudantes da rede municipal de ensino em uma cidade no sul do Brasil. Cienc Saude Colet. 2024;29(5):e01542023. doi:10.1590/1413-81232024295.01542023.

21. Andrade LR, Santana MLP, Costa PRF, Assis AMO, Kinra S. Imagem corporal está associada com estado antropométrico em adolescentes, mas não com estilo de vida. Cienc Saude Colet. 2023;28(1):71-82. doi:10.1590/1413-81232023281.06192022.

22. Maheux AJ, Laurenceau JP, Roberts SR, Nesi J, Widman L, Choukas-Bradley S. Longitudinal change in appearance-related social media consciousness and depressive symptoms: a within-person analysis during early-to-middle adolescence. J Youth Adolesc. 2024;53(10):2287-2299. doi:10.1007/s10964-024-01998-5.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 07/11/2026 | aceito: 14/11/2026 | publicação: 19/11/2026

23. Smith OE, Mills JS, Samson L. Out of the loop: taking a one-week break from social media leads to better self-esteem and body image among young women. Body Image. 2024;49:101715. doi:10.1016/j.bodyim.2024.101715.

24. Kurz M, Rosendahl J, Rodeck J, Muehleck J, Berger U. School-based interventions improve body image and media literacy in youth: a systematic review and meta-analysis. J Prev (2022). 2022;43(1):5-23. doi:10.1007/s10935-021-00660-1.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.