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

Uso de redes sociales e insatisfacción corporal en adolescentes: revisión narrativa de la literatura

Uso de redes sociais e insatisfação corporal em adolescentes: revisão narrativa da literatura
Social media use and body dissatisfaction in adolescents: a narrative review

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

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.

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

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

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 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.

Introducción

La imagen corporal comprende la manera en que una persona percibe, evalúa y experimenta su propio cuerpo. Estudiar esta experiencia en la adolescencia requiere considerar tanto las transformaciones puberales e individuales como los contextos en los que la apariencia recibe valor social. Las redes sociales añaden un entorno en el que la presentación personal y la evaluación por otras personas ocupan un espacio considerable en la vida cotidiana: en Estados Unidos, hasta el 95% de los jóvenes de 13 a 17 años utilizan alguna plataforma y casi dos tercios

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

acceden a ella diariamente, mientras que el 46% de los adolescentes señalaron que las redes les hacen sentirse peor con respecto a su cuerpo [1].

Tiggemann y Slater investigaron a 1.087 niñas de 13 a 15 años y encontraron asociaciones entre el uso de internet y la interiorización del ideal de delgadez, la vigilancia corporal y la búsqueda de delgadez. Las participantes que utilizaban Facebook presentaban mayores preocupaciones por la imagen corporal que las no usuarias. Al tratarse de un estudio transversal, sus resultados describen asociaciones sin establecer qué fenómeno ocurrió primero [2]. Desde entonces, la literatura ha aumentado en volumen y diversidad de diseños, con revisiones sistemáticas y metanálisis que permiten estimar la magnitud de las asociaciones e identificar factores moduladores [3-5].

Una cuestión relevante para la psiquiatría es comprender si determinadas experiencias en las redes acompañan al malestar emocional y a cambios en la relación con el cuerpo. Esto exige distinguir la frecuencia de acceso, el contenido visualizado, las prácticas activas (como editar y publicar fotografías) y la preocupación por la propia presentación. También es necesario diferenciar la insatisfacción corporal, los síntomas alimentarios y los trastornos diagnosticados, pues representan desenlaces distintos. En Brasil, la Encuesta Nacional de Salud del Escolar de 2019 estimó que alrededor del 30% de los adolescentes de 13 a 17 años estaban insatisfechos con su imagen corporal [6], lo que refuerza la pertinencia local del tema.

Este trabajo tiene como objetivo discutir la relación entre el uso de redes sociales y la insatisfacción corporal en adolescentes, examinando la magnitud de las asociaciones, los mecanismos propuestos, las diferencias entre grupos, la evidencia disponible en Brasil, las repercusiones emocionales y las posibilidades de prevención. La pregunta orientadora es: ¿cómo se relacionan las experiencias en redes sociales centradas en la apariencia con la insatisfacción corporal y las repercusiones sobre la salud mental adolescente, y cuán consistente es la evidencia que sustenta esa relación?

Metodología

Se trata de una revisión narrativa exploratoria orientada por la pregunta: ¿cómo se relacionan las experiencias en redes sociales centradas en la apariencia con la insatisfacción corporal y la salud mental adolescente? Las fuentes se identificaron el 11 de noviembre de 2026 en dos etapas: una búsqueda exploratoria inicial que dio lugar a seis estudios y una ampliación dirigida a incluir síntesis de evidencia, estudios brasileños, intervenciones y publicaciones sobre varones, edición de imágenes y desenlaces alimentarios.

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

Se realizaron búsquedas dirigidas en buscadores de internet, registros de PubMed, SciELO, páginas editoriales y repositorios institucionales. Se emplearon términos en inglés relacionados con social media, body image, body dissatisfaction, adolescents, systematic review, meta-analysis, longitudinal, randomized trial, media literacy, boys, muscularity, photo editing y disordered eating, además de los términos en portugués redes sociais, imagem corporal, insatisfação corporal y adolescentes brasileiros. Se priorizaron revisiones sistemáticas y metanálisis, estudios longitudinales y experimentales, investigaciones con adolescentes brasileños y publicaciones desde 2022. Se conservaron estudios anteriores cuando resultaban relevantes para contextualizar el tema. No se aplicó una estrategia estandarizada y reproducible para cada base de datos.

La selección fue intencional, según la pertinencia para la pregunta orientadora y la disponibilidad de información sobre población, diseño y resultados. Se incluyeron 24 fuentes publicadas entre 2013 y 2026: tres metanálisis, tres revisiones sistemáticas sin metanálisis, una revisión de revisiones, cuatro revisiones narrativas o capítulos, doce estudios primarios y un documento técnico de salud pública. El intervalo corresponde a las publicaciones seleccionadas y no a un filtro temporal previamente definido. Los estudios con universitarios y adultos jóvenes se trataron como evidencia complementaria; las síntesis con edades mixtas se identificaron como tales. Las fuentes se organizaron por magnitud de las asociaciones, mecanismos, temporalidad, prácticas de uso, diferencias entre grupos, contexto brasileño, repercusiones clínicas y prevención. El Cuadro 1 presenta sus características principales.

La síntesis fue cualitativa e interpretativa, comparando diseños, poblaciones, medidas de exposición y desenlaces. No se realizaron una búsqueda sistemática exhaustiva, cribado independiente por revisores, evaluación formal del riesgo de sesgo, registro de protocolo ni metanálisis propio. La consulta abarcó textos y resúmenes disponibles en línea, sin lectura íntegra de todas las referencias. Dado que las revisiones y los estudios primarios pueden compartir muestras, no se sumaron sus participantes. Estos aspectos limitan el alcance y la solidez de las conclusiones.

Cuadro 1. Características de las fuentes incluidas en la revisión narrativa.

Referencia	**Diseño**	**Población o muestra**	**Hallazgo principal**
Cirujano General de EE. UU. (2023) [1]	Documento técnico	Jóvenes de 13–17 años (EE. UU.)	46% refiere peor imagen corporal por las redes; vacíos de evidencia
Tiggemann e Slater (2013) [2]	Transversal	1.087 niñas, 13–15 años	Uso de internet y Facebook asociado a interiorización del ideal de delgadez y preocupación 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

Referencia	Diseño	Población o muestra	Hallazgo principal
Holland e Tiggemann (2016) [3]	Revisión sistemática	Jóvenes y adultos	Uso de redes asociado a preocupaciones corporales y alimentación desordenada
Fioravanti et al. (2022) [4]	Revisión sistemática de experimentos	43 estudios; 8.637 participantes	Exposición a imágenes idealizadas perjudicó indicadores de imagen corporal; predominio de adultos jóvenes.
Fortunato et al. (2026) [5]	Metanálisis	45 estudios; 33.086 adolescentes	Asociación global pequeña (r = 0,19); variación por desenlace y plataforma.
Linhares et al. (2024) [6]	Transversal (PeNSE 2019)	159.245 escolares, 13 –17 años	Insatisfacción del 30,2%; asociada a sexo femenino y malestar emocional
Bonfanti et al. (2025) [7]	Metanálisis	83 estudios; 55.440 (edades mixtas)	Comparación social en línea: r = 0,45 con preocupación corporal; 0,36 con síntomas alimentarios
Valkenburg et al. (2022) [8]	Revisión de revisiones	Adolescentes (bienestar general)	Asociaciones pequeñas y heterogéneas con salud mental; diferencias individuales relevantes.
Vandenbosch et al. (2022) [9]	Revisión narrativa	Jóvenes	Plataformas de imagen y edición de selfis asociadas a peor imagen corporal
Bugeja et al. (2026) [10]	Transversal	169 mujeres, 18–35 años	Edición frecuente de selfis asociada a temor a la evaluación y aceptación de cirugía cosmética
Mills et al. (2022) [11]	Revisión teórica	Jóvenes	Propone un papel de la participación activa y el uso problemático (hipótesis)
Maheux et al. (2024a) [12]	Longitudinal (3 mediciones)	1.582 adolescentes, 11 –15 años	Relación bidireccional entre preocupación por apariencia en línea y autoestima de apariencia
Sanzari et al. (2023) [13]	Transversal (2 muestras)	Universitarios	Contenido de pérdida de peso asociado a peor imagen corporal y atracones; positividad sin efecto protector
Shi et al. (2025) [14]	Longitudinal (cohorte ABCD)	1.940 jóvenes, 11–12 años	Uso problemático autoinformado, no tiempo de uso, asociado a síntomas de atracones.
Lonergan et al. (2021) [15]	Capítulo de libro	Niños y hombres	Conductas de apariencia y búsqueda de contenido muscular asociadas a mayor riesgo
Copez-Lonzoy et al. (2026) [16]	Revisión sistemática	8 estudios; 4.975 participantes	Beneficios en algunos desenlaces, con resultados heterogéneos y limitaciones de comparación.
Mazzeo et al. (2024) [17]	Revisión narrativa	Adolescentes	Reducción de daños, neutralidad corporal y regulación de algoritmos
Lewis-Smith et al. (2023) [18]	Ensayo aleatorizado	686 niñas, 13–18 años	Mayor aceptación de diversidad de apariencia; sin efecto en satisfacción corporal
Lira et al. (2017) [19]	Transversal	212 adolescentes (São Paulo)	85,8% insatisfechas; Instagram >10 veces/día: OR = 4,11
Quandt et al. (2024) [20]	Transversal	810 estudiantes (Pelotas)	Insatisfacción de ~31%; acoso asociado en ambos sexos

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

Referencia	Diseño	Población o muestra	Hallazgo principal
Andrade et al. (2023) [21]	Transversal	465 adolescentes (Salvador)	Sobrepeso asociado al deseo de una silueta menor
Maheux et al. (2024b) [22]	Longitudinal	1.594 adolescentes, 11 –15 años	Preocupación por apariencia en redes precedió a síntomas depresivos
Smith et al. (2024) [23]	Ensayo aleatorizado	66 universitarias	Pausa de una semana mejoró satisfacción corporal y autoestima
Kurz et al. (2022) [24]	Metanálisis	17 estudios; 8.897 tras intervención; 7.392 con seguimiento	Imagen corporal: g = 0,16 tras intervención; efecto no significativo en seguimiento.

Nota: las muestras de las revisiones pueden superponerse. OR: razón de momios; IC: intervalo de confianza; r: coeficiente de correlación; g: tamaño del efecto de Hedges.

Desarrollo y discusión

Panorama de la evidencia agregada y magnitud de las asociaciones

La revisión de Holland y Tiggemann describió asociaciones entre uso de redes sociales, preocupaciones corporales y conductas alimentarias desordenadas [3]. En el metanálisis de Fortunato y colaboradores, con 45 estudios y 33.086 adolescentes, la correlación global fue pequeña (r = 0,19; IC del 95%: 0,15 a 0,22). En los nueve estudios longitudinales, la asociación siguió siendo positiva, incluso tras controlar el desenlace basal (z de Fisher = 0,138; IC del 95%: 0,061 a 0,216). Las asociaciones variaron según el desenlace y fueron más pronunciadas para la autoobjetificación y en estudios centrados en Instagram [5]. Esta heterogeneidad impide tratar todos los indicadores de uso e imagen corporal como medidas equivalentes.

El proceso de comparación social también merece atención. En un metanálisis de 83 estudios con 55.440 participantes de diversas edades, la comparación social en línea se asoció con preocupaciones corporales (r = 0,45) y síntomas alimentarios (r = 0,36) [7]. Estas estimaciones no son directamente comparables con las de estudios sobre uso general de redes, pues difieren la exposición, las poblaciones y los instrumentos. Los resultados respaldan investigar cómo se compara el adolescente con otras personas, sin demostrar que este proceso constituya una causa aislada de malestar.

La revisión de revisiones de Valkenburg y colaboradores, centrada en la salud mental adolescente en general, identificó asociaciones predominantemente pequeñas y heterogéneas entre uso de redes y bienestar [8]. Las diferencias individuales fueron relevantes: los promedios poblacionales pueden ocultar experiencias favorables, desfavorables o poco marcadas. Como

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

la revisión no se limitó a la imagen corporal, su contribución es contextualizar la variabilidad de los efectos, sin ofrecer una estimación específica del riesgo para este desenlace.

Mecanismos, plataformas y prácticas de uso

La comparación de apariencia se encuentra entre los mecanismos más estudiados. Fioravanti y colaboradores reunieron 43 estudios experimentales con 8.637 participantes, predominantemente mujeres jóvenes. La exposición a imágenes idealizadas perjudicó indicadores de imagen corporal, y la comparación de apariencia actuó como mediadora en parte de los estudios. Los contenidos de fitspiration y positividad corporal presentaron resultados variables [4]. Solo dos estudios incluidos se realizaron con adolescentes. Por tanto, los efectos observados tras exposiciones breves en adultos jóvenes no deben extrapolarse automáticamente al uso cotidiano adolescente.

Las características de las plataformas y las prácticas de uso parecen relevantes. La revisión de Vandenbosch y colaboradores describió asociaciones entre recursos visuales, producción y edición de selfis e imagen corporal negativa [9]. En un estudio transversal con 169 mujeres australianas de 18 a 35 años, la edición frecuente de selfis se relacionó con mayor temor a la evaluación negativa de la apariencia y mayor aceptación de procedimientos cosméticos, pero no presentó una asociación independiente con insatisfacción corporal después del ajuste considerado por los autores [10]. El hallazgo es complementario y no establece causalidad. Mills y colaboradores proponen que la participación activa y emocional y las comparaciones compulsivas podrían ser más relevantes que la duración del acceso, hipótesis que requiere investigación específica [11]. Los estudios reunidos no permiten aislar los efectos de filtros y algoritmos de recomendación.

Temporalidad e influencia bidireccional

Los estudios transversales, como el de Tiggemann y Slater, no permiten establecer precedencia temporal [2]. Maheux, Burnell y Choukas-Bradley siguieron a 1.582 adolescentes de 11 a 15 años en tres momentos de un curso escolar. El aumento de la preocupación por la apariencia en las redes precedió al aumento de la autoestima condicionada a la apariencia y presentó una asociación bidireccional con una peor autoestima relativa a la apariencia, sin diferencias de género [12]. La estimación longitudinal agregada, de menor magnitud que la transversal, es compatible con este panorama [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

El diseño longitudinal amplía el análisis más allá de una fotografía de un solo momento. Aun así, la precedencia temporal no elimina los factores de confusión ni demuestra causalidad aislada. La bidireccionalidad sugiere que las preocupaciones corporales pueden acompañar cambios en la implicación con la apariencia en las redes y también verse reforzadas por esas experiencias; los adolescentes más preocupados por su apariencia pueden buscar más contenidos e interacciones sobre el tema. Por tanto, la explicación clínica debe admitir trayectorias distintas [12].

Contenido, tiempo y uso problemático

En dos muestras de universitarios, Sanzari y colaboradores observaron que el contenido consumido se asociaba con cambios en la imagen corporal y conductas alimentarias desordenadas tras controlar género e índice de masa corporal. La exposición a contenidos sobre pérdida de peso se relacionó con menor apreciación corporal, mayor temor a la evaluación negativa de la apariencia y mayor frecuencia de atracones, mientras que los contenidos de positividad o neutralidad corporal no mostraron un efecto protector en ese estudio [13]. Estos hallazgos son complementarios, pues no proceden de una muestra exclusivamente adolescente, y no permiten concluir que una publicación determinada produzca un trastorno alimentario.

La hipótesis de que el contenido sea más relevante que la duración del acceso no recibe apoyo uniforme. En el metanálisis con adolescentes, las asociaciones agregadas para uso relacionado con la apariencia y tiempo de uso fueron semejantes, ambas próximas a r = 0,18 [5]. En la cohorte ABCD, con 1.940 participantes de 11 a 12 años, los indicadores autoinformados de uso problemático de redes, y no el tiempo de uso, se asociaron con síntomas de atracones de forma concurrente y prospectiva [14]. La medida de uso problemático empleada no equivale por sí sola a un diagnóstico de adicción. En conjunto, estos resultados justifican evaluar contenido, patrón de participación y deterioro funcional, además del número de horas de acceso.

Diferencias entre grupos: género, diversidad y edad

La mayor parte de la evidencia procede de niñas y mujeres. En el metanálisis con adolescentes, las asociaciones más fuertes aparecieron en muestras con mayor proporción de mujeres [5], aunque el estudio longitudinal de Maheux y colaboradores no encontró diferencias de género en las relaciones entre preocupaciones por la apariencia en línea y fuera de ella [12]. En niños y hombres, las conductas de apariencia, como publicar selfis, y la búsqueda de

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

contenidos sobre musculatura o dieta parecen conferir mayor riesgo de preocupaciones musculares y conducta alimentaria desordenada [15], y la exposición a fitspiration incrementó la insatisfacción en varios experimentos con hombres [4].

Persisten vacíos de representatividad. Seis de los ocho estudios de la revisión sobre intervenciones en plataformas visuales incluyeron únicamente mujeres [16]. Revisiones recientes destacan la necesidad de ampliar las investigaciones con varones, participantes de distintos grupos raciales y étnicos y edades más tempranas, con seguimiento prolongado [17]. En un ensayo con niñas de 13 a 18 años, una intervención breve mejoró un indicador de racismo interiorizado relacionado con la apariencia entre las participantes negras [18]. El conjunto seleccionado no permite conclusiones específicas sobre adolescentes de minorías sexuales y de género; esto no debe interpretarse como ausencia de literatura sobre estas poblaciones.

Evidencia brasileña

Los estudios brasileños reunidos son predominantemente transversales. En una muestra de conveniencia de 212 adolescentes de sexo femenino de São Paulo, el 85,8% presentó insatisfacción corporal. Acceder a Instagram más de diez veces al día siguió asociado al desenlace tras ajustar por edad, estado nutricional, clase social y educación materna (OR = 4,11; IC del 95%: 3,09 a 10,65). Las pérdidas de participación del 64,3% y el instrumento de uso de redes elaborado por los investigadores limitan la generalización [19]. La estimación expresa una razón de momios, no un aumento equivalente de probabilidad ni una demostración causal.

En un análisis de PeNSE 2019 con 159.245 escolares de 13 a 17 años, el 30,2% informó insatisfacción corporal (IC del 95%: 29,2 a 31,1). El desenlace se asoció con sexo femenino, acceso a internet en el hogar e indicadores de malestar emocional [6]. Tener internet en casa no mide directamente el uso de redes sociales, el contenido visualizado ni la intensidad de exposición. En Pelotas, aproximadamente el 31% de 810 estudiantes presentó insatisfacción corporal, asociada al acoso escolar en ambos sexos [20]. En Salvador, entre 465 adolescentes de 10 a 17 años, el estado antropométrico se asoció con el deseo de modificar la silueta, mientras que la actividad física y el tiempo de televisión no mostraron asociación [21]. Las diferencias de prevalencia deben interpretarse según las muestras y los instrumentos utilizados. Estos estudios indican que la insatisfacción corporal involucra factores individuales y sociales que trascienden la experiencia digital.

La revisión de intervenciones en plataformas visuales incluyó un ensayo brasileño con adolescentes realizado mediante un chatbot en Facebook Messenger [16]. Esta experiencia

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

muestra la posibilidad de utilizar recursos digitales para promover una imagen corporal positiva, aunque no aclara los efectos de la exposición habitual a plataformas como Instagram y TikTok. El conjunto seleccionado sigue siendo insuficiente para caracterizar trayectorias a largo plazo en adolescentes brasileños.

Repercusiones emocionales y evaluación clínica

En una investigación longitudinal con 1.594 adolescentes de 11 a 15 años, Maheux y colaboradores observaron que los aumentos de preocupación por la apariencia en las redes precedían a aumentos de síntomas depresivos. No se identificó la dirección inversa en ese modelo, y la asociación persistió tras controlar el tiempo de uso de redes y la autoobjetificación fuera de ellas [22]. El resultado refuerza la importancia de investigar experiencias específicas, pero no establece que todos los adolescentes con preocupaciones estéticas desarrollarán depresión. Los síntomas medidos mediante instrumentos de investigación tampoco equivalen necesariamente a un diagnóstico de trastorno depresivo [22].

En el ámbito alimentario, las estimaciones varían según exposición y desenlace: el uso general de redes presenta asociaciones pequeñas en síntesis con adolescentes [5], mientras que la comparación social presenta asociaciones más pronunciadas en poblaciones de edades mixtas [7]. Los indicadores de uso problemático también se relacionaron con síntomas de atracones al inicio de la adolescencia [14]. La restricción, los atracones y las prácticas compensatorias requieren evaluación específica. Identificar una relación con contenidos digitales no sustituye la investigación de factores individuales, familiares y sociales.

Como implicaciones clínicas derivadas de la síntesis, y no como protocolo de entrevista validado por los estudios presentados, se sugiere investigar:

- plataformas utilizadas, contenido seguido y prácticas de participación, como comparación de apariencia, edición de fotografías y búsqueda de aprobación [9,13];
- dificultad para reducir el acceso, pérdida de control percibida y deterioro funcional asociado al uso [14];
- significado de las interacciones digitales, importancia de la apariencia para la valoración personal y síntomas del estado de ánimo [22];
- restricción alimentaria, atracones, prácticas compensatorias y signos de desesperanza; la ideación de muerte debe investigarse directamente cuando sea clínicamente pertinente, sin inferirla solo de la insatisfacción corporal [6];

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

- experiencias de acoso, incluido el relacionado con el peso, y condiciones de apoyo familiar y social [17,20];
- preocupaciones musculares y consumo de contenidos sobre dieta y entrenamiento, especialmente entre varones [15].

Prevención y límites de las intervenciones

Smith, Mills y Samson asignaron aleatoriamente a 66 universitarias a una pausa de una semana en redes o al mantenimiento del uso habitual. El grupo que realizó la pausa presentó mejor satisfacción corporal y autoestima al finalizar el período. El pequeño tamaño muestral, la población universitaria femenina y el seguimiento breve limitan la extrapolación a adolescentes y la evaluación del mantenimiento de los efectos [23].

En el ensayo de Lewis-Smith y colaboradores, con 686 niñas de 13 a 18 años, un episodio de ficción dirigido a resistir presiones de apariencia mejoró la aceptación de la diversidad, pero no produjo diferencias significativas en satisfacción corporal [18]. La revisión de Copez-Lonzoy y colaboradores, con ocho estudios y 4.975 participantes, identificó beneficios en algunas intervenciones digitales, pero también resultados nulos y elevada heterogeneidad de formatos, duración y desenlaces [16]. Mejorar un indicador de diversidad o autoestima corporal no implica necesariamente reducir síntomas alimentarios o prevenir trastornos.

En el metanálisis escolar de Kurz y colaboradores, 17 estudios reunieron a 8.897 participantes en la evaluación posterior a la intervención, de los cuales 7.392 disponían de datos para las evaluaciones posterior y de seguimiento. El efecto sobre imagen corporal fue pequeño inmediatamente después de la intervención (g = 0,16; IC del 95%: 0,06 a 0,26) y no siguió siendo significativo en el seguimiento (g = 0,03; IC del 95%: -0,03 a 0,10). La mejora en alfabetización mediática se mantuvo significativa (g = 0,20; IC del 95%: 0,10 a 0,30) [24]. Los contenidos de positividad corporal también presentan resultados condicionados [9,13]. Se han propuesto estrategias de neutralidad corporal, con menor centralidad de la apariencia, como alternativa, pero requieren investigación específica en adolescentes [17].

En materia de políticas, Mazzeo y colaboradores defienden estrategias de reducción de daños y discuten los límites de medidas aisladas, como etiquetas en imágenes editadas, ocultación de «me gusta» y bloqueo de etiquetas temáticas. La revisión también señala la importancia de la transparencia de las plataformas y de afrontar el acoso relacionado con el peso [17]. El documento del Cirujano General de Estados Unidos reconoce que la evidencia

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

disponible no permite concluir que las redes sean suficientemente seguras para niños y adolescentes [1]. Estas posiciones deben distinguirse de los resultados de ensayos clínicos. El conjunto presentado no establece una duración de acceso universalmente segura ni demuestra la prevención de trastornos psiquiátricos a largo plazo.

Limitaciones de la síntesis y perspectivas

Las fuentes difieren en edades, plataformas, instrumentos y desenlaces, y una parte importante de la literatura es transversal y se basa en autoinformes. Incluir adultos jóvenes amplía la discusión, pero reduce su especificidad para adolescentes. Los recursos digitales y patrones de uso también cambian más rápidamente que el ciclo de publicación científica. Las investigaciones futuras deben priorizar el seguimiento longitudinal en Brasil, medidas más precisas de exposición, evaluación del deterioro funcional e inclusión de grupos poco representados. Estas medidas son necesarias para aclarar mecanismos, identificar poblaciones vulnerables y evaluar el mantenimiento de los efectos preventivos.

Consideraciones finales

La evidencia reunida indica asociaciones entre uso de redes sociales e insatisfacción corporal adolescente, generalmente pequeñas en promedio y heterogéneas entre individuos y desenlaces. La comparación de apariencia, la autoobjetificación y el uso problemático son procesos relevantes para la evaluación, pero no demuestran causalidad exclusiva de las plataformas ni superioridad uniforme de una medida de exposición sobre otra. Los estudios brasileños señalan prevalencias considerables de insatisfacción corporal, aunque aclaran poco el papel específico de las redes. Las intervenciones educativas y digitales presentan beneficios en algunos indicadores, con mantenimiento incierto y representación limitada de distintos grupos. En la práctica clínica, corresponde integrar la experiencia digital en la evaluación del malestar emocional, la conducta alimentaria y el contexto familiar y social. La naturaleza exploratoria de esta revisión aconseja interpretar sus conclusiones como síntesis crítica, no como estimación definitiva del riesgo o protocolo de prevención.

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

Referencias

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]. Disponible en: 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.