

DISTORÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E REDES SOCIAIS: O IMPACTO DAS TELAS NA AUTOIMAGEM, E O DESENCADEAMENTO DE DOENÇAS MENTAIS E TRANSTORNOS ALIMENTARES.

Alicya Regina Pereira Torres (alicyaregina15@gmail.com)

INTRODUÇÃO: O avanço tecnológico e digital desencadeou o uso massivo das redes sociais impactando na construção da imagem dos indivíduos, como adolescentes que estão no processo de desenvolvimento da sua identidade. A exposição nessa faixa etária é abundante nas plataformas digitais, como instagram e em outras redes, uma vez que o algoritmo entrega conteúdo de seus interesses de forma rápida como fotos, vídeos. Entre esses conteúdos, os influenciadores digitais se destacam por usar uma linguagem próxima dos jovens gerando um sentimento de autenticidade e conexão. No entanto, o uso irresponsável da internet se torna um lugar de comparações, levando a diversas insatisfações.

De acordo com a TIC Kids Online Brasil (2024), 83% dos jovens de 9 a 17 anos têm perfil em redes sociais. A exposição cedo e recorrente a imagens de influenciadores com procedimentos estéticos, fotografias cheias de filtros e, mais recentemente, recursos de inteligência artificial, intensificam padrões irreais de beleza e aprofunda a distorção de como as pessoas se percebem. Esse processo alimenta o desejo pelo reconhecimento coletivo, mas também gera frustração, sofrimento silencioso e uma percepção negativa de si, podendo desencadear transtornos alimentares como anorexia, bulimia, dismorfia corporal e vigorexia, além de sintomas de ansiedade e depressão.

Diante desse cenário, o projeto de extensão buscou conscientizar jovens sobre os riscos da comparação digital, estimulando a valorização da diversidade corporal e o uso saudável das redes sociais.

OBJETIVO: Analisar os impactos das redes sociais na percepção da imagem corporal de adolescentes, promovendo reflexão crítica, autocuidado e uso consciente das mídias digitais.

MATERIAL E MÉTODOS:

A atividade foi desenvolvida em uma escola de ensino médio, no turno matutino, com uma turma do 2º ano composta por 38 estudantes, com idades entre 16 e 17 anos. A intervenção foi conduzida pela equipe de extensão, que apresentou oito slides projetados na lousa como apoio didático. Inicialmente, explicou-se o objetivo da ação e realizou-se uma breve explanação teórica sobre o funcionamento da dopamina e sua relação com o uso das redes sociais, abordando mecanismos neuropsicológicos ligados à busca por recompensas digitais.

Em seguida, exibiu-se o filme *A Substância*, utilizado como recurso para discutir a busca pela juventude, os padrões estéticos e a pressão social exercida sobre as mulheres. Posteriormente, promoveu-se um debate mediado sobre a influência do fisiculturismo na construção da autoimagem entre adolescentes, destacando impactos físicos e emocionais decorrentes da idealização corporal e da comparação social.

Na etapa final, foram apresentadas estratégias práticas de promoção do autocuidado e redução da comparação digital, como o conceito de digital detox e o incentivo à criação de hábitos saudáveis voltados ao bem-estar físico e mental.

Como encerramento e estímulo à adesão das práticas propostas, cada estudante recebeu um planner trimestral, uma caneta e um bombom, simbolizando o compromisso com o autocuidado. O registro da experiência ocorreu por meio de fotografias e vídeos produzidos pela equipe, posteriormente analisados qualitativamente para compor a avaliação dos resultados obtidos.

RESULTADOS:

Durante a execução do projeto, observou-se grande envolvimento dos estudantes, que demonstraram curiosidade e identificação ao relacionar suas

experiências com o uso das redes sociais e a busca por padrões de beleza. As discussões mostraram que muitos entendem o impacto da dopamina e das comparações digitais, mas ainda têm dificuldade em controlar hábitos ligados à autoestima e à imagem corporal. A relação entre o filme apresentado e a pressão estética feminina gerou reflexões profundas, sobretudo sobre o envelhecimento e o valor dado à aparência. Entre os meninos, o debate sobre o fisiculturismo evidenciou a influência do corpo viril e o uso de substâncias para resultados rápidos. A entrega do planner, acompanhada de um bombom e uma caneta, foi recebida com entusiasmo, servindo como estímulo simbólico para hábitos saudáveis. A prática permitiu à equipe perceber a importância do diálogo aberto e da educação em saúde na promoção da autopercepção positiva e na redução de comportamentos de risco.

CONCLUSÃO: A experiência evidenciou que o diálogo sobre a imagem corporal e redes sociais é essencial no ambiente escolar, pois aborda uma questão próxima da realidade dos adolescentes. O projeto favoreceu a conscientização, o fortalecimento da autoestima e a construção de uma visão mais saudável sobre o corpo e a internet.

Além disso, ficou claro que as abordagens educativas e multidisciplinares são fundamentais no enfrentamento desse tema, não apenas sob o olhar psicológico, mas também nutricional e da enfermagem. A união dessas áreas permite compreender e cuidar do indivíduo em sua totalidade, abordando tanto os aspectos mentais quanto físicos do bem-estar.

O projeto se mostrou enriquecedor para todos os envolvidos, confirmando que ações simples de educação e escuta podem gerar reflexões profundas e transformadoras entre jovens e adolescentes.

REFERÊNCIAS:

ALVARENGA, Marle dos Santos; GANEN, Aline de Piano; LIRA, Ariana Galhardi. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 66, n. 3, p. 164-171, 2017. Repositório da Produção USP+1.

CENTRO REGIONAL DE ESTUDOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO (Cetic.br). TIC Kids Online Brasil 2024: Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil. São Paulo: Cetic.br, 2024.

GONÇALVES, Livia Rodrigues. A influência de redes sociais no comportamento alimentar e auto-imagem de adolescentes. 2022. 64 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) — Instituto de Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, Santos. Repositorio Unifesp

Palavras-chave: autoestima; adolescentes; redes sociais; imagem corporal.