

MÍDIAS DIGITAIS E A CONSTRUÇÃO DA IMAGEM CORPORAL: RISCOS, INFLUÊNCIAS E REPERCUSSÕES PSICOLÓGICAS

Angélica Fernandes RESENDE*
Ani Kerlin MEDEIROS**
Isabela Broliato do AMARAL***
Lana Valereto Mendes dos SANTOS****
Letícia de Oliveira FREITAS*****
Ana Paula dos Santos PRADO*****
Elaine Doro Mardegan COSTA*****

RESUMO

Introdução: A influência das mídias digitais na construção da imagem corporal é um fenômeno crescente na contemporaneidade, marcado pela difusão de padrões de beleza irreais e pela intensificação do culto ao corpo perfeito. Redes sociais como Instagram e Facebook têm se configurado como espaços de circulação de imagens idealizadas que, embora alcancem ampla visibilidade, contribuem para o aumento da insatisfação corporal e o adoecimento psicológico, sobretudo entre adolescentes e mulheres jovens. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo analisar os impactos das mídias digitais na percepção da imagem corporal e sua relação com transtornos alimentares, transtornos dismórficos corporais e baixa autoestima, considerando os fatores socioculturais que sustentam a imposição de padrões estéticos e o papel da Psicologia nesse processo. **Metodologia:** Trata-se de um estudo bibliográfico de abordagem qualitativa, baseada na análise de artigos publicados entre 2021 e 2025 que abordam as conexões entre redes sociais, estética corporal e saúde mental. **Resultados:** Os estudos evidenciam que a exposição contínua a imagens editadas, filtros e conteúdo de influenciadores digitais reforça ideais estéticos inatingíveis, gerando sentimentos de inadequação, frustração e baixa autoestima. Há evidências de correlação entre o uso excessivo das redes sociais e o surgimento de transtornos alimentares, como anorexia e bulimia, além de transtorno dismórfico corporal. A lógica do consumo reforça a ideia de que sucesso e felicidade dependem da aparência física, potencializando o sofrimento psíquico. **Conclusão:** Conclui-se que as mídias digitais exercem papel ambivalente: embora ampliem o acesso à informação, também funcionam como agentes de pressão estética e adoecimento mental. Assim, recomenda-se o desenvolvimento de ações educativas, o fortalecimento da valorização da diversidade corporal e intervenções psicológicas integradas como estratégias de prevenção e promoção da saúde mental.

Palavras-chave: mídias digitais; imagem corporal; padrões de beleza; redes sociais; transtornos alimentares.

* Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, resendeangelica1606@gmail.com

** Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, anikerlinmedeiros@gmail.com

*** Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, broliatoisabela@gmail.com

**** Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, anavmsantos@gmail.com

***** Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, leoliveirafreitas16@gmail.com

***** Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, anapaula.educaon@gmail.com

***** Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, elamardegan@hotmail.com