



## Intervenções com adolescentes destinadas ao impacto das mídias sociais na imagem corporal

Interventions with adolescents aimed at the impact of social media on body image

Intervenciones con adolescentes destinadas al impacto de las redes sociales en la imagen corporal

Camila Peixoto Melo<sup>1</sup>, Ana Cecília Ferreira de Vasconcelos Hartmann<sup>1</sup>, Roberta Peixoto Pimentel<sup>1</sup>, Renata Teti Tibúrcio Maia<sup>1</sup>, Marília Suzi Pereira dos Santos<sup>2</sup>.

### RESUMO

**Objetivo:** Analisar estudos que aplicam intervenções para mitigar efeitos negativos das mídias sociais na imagem corporal de adolescentes. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa, onde foi realizada uma busca nas bases de dados PubMed, ScienceDirect, Lilacs e Medline via BVS, por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) referentes à "imagem corporal", "adolescentes" e "mídias sociais", com o operador booleano "AND" para realização de cruzamento entre os descritores. Os critérios de inclusão foram: artigos disponibilizados na íntegra, que apresentavam aderência à temática nos idiomas português e inglês, publicados nos últimos 10 (dez) anos entre 2014 e 2024. **Resultados:** Foram incluídos 8 artigos que obedeceram aos critérios de inclusão e exclusão, abordando intervenções com adolescentes direcionadas aos impactos nas mídias sociais na imagem corporal. **Considerações finais:** Pode-se concluir que há uma significativa demanda por intervenções relacionadas à imagem corporal e à influência das mídias sociais entre adolescentes. Portanto, é necessário aprimorar intervenções que abordem o uso das mídias sociais e as preocupações com a imagem corporal, a fim de prevenir e reduzir possíveis impactos negativos na saúde dos jovens.

**Palavras-chave:** Mídias sociais, Imagem corporal, Adolescentes.

### ABSTRACT

**Objective:** To analyze studies that apply interventions to mitigate the negative effects of social media on adolescents' body image. **Methods:** This is an integrative review, in which a search was conducted in the PubMed, ScienceDirect, Lilacs, and Medline databases via BVS, using Health Science Descriptors (DeCS) related to "body image," "adolescents," and "social media," with the boolean operator "AND" to cross the descriptors. The inclusion criteria were: full-text articles that adhered to the topic, in Portuguese and English, published in the last 10 (ten) years between 2014 and 2024. **Results:** Eight articles were included that met the inclusion and exclusion criteria, addressing interventions with adolescents targeting the impact of social media on body image. **Final considerations:** It can be concluded that there is a significant demand for interventions related to body image and the influence of social media among adolescents. Therefore, it is necessary to improve interventions that address social media use and body image concerns to prevent and reduce possible negative impacts on youth health.

**Keywords:** Social media, Body image, Adolescents.

<sup>1</sup> Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), Recife – PE.

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Recife – PE.

## RESUMEN

**Objetivo:** Analizar estudios que aplican intervenciones para mitigar los efectos negativos de las redes sociales en la imagen corporal de los adolescentes. **Métodos:** Se trata de una revisión integrativa, en la que se realizó una búsqueda en las bases de datos PubMed, ScienceDirect, Lilacs y Medline a través de la BVS, utilizando los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) relacionados con “imagen corporal,” “adolescentes” y “redes sociales,” con el operador booleano “AND” para realizar el cruce entre los descriptores. Los criterios de inclusión fueron: artículos disponibles en su totalidad, que presentaban adherencia al tema en los idiomas portugués e inglés, publicados en los últimos 10 (diez) años, entre 2014 y 2024. **Resultados:** Se incluyeron 8 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión, abordando intervenciones con adolescentes dirigidas a los impactos de las redes sociales en la imagen corporal. **Consideraciones finales:** Se puede concluir que existe una demanda significativa de intervenciones relacionadas con la imagen corporal y la influencia de las redes sociales entre adolescentes. Por lo tanto, es necesario mejorar las intervenciones que aborden el uso de las redes sociales y las preocupaciones sobre la imagen corporal, con el fin de prevenir y reducir posibles impactos negativos en la salud de los jóvenes.

**Palabras clave:** Redes sociales, Imagen corporal, Adolescentes.

## INTRODUÇÃO

A adolescência é definida pela ciência como o estágio de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizada por mudanças significativas nos aspectos físico, mental, emocional, sexual e social. Durante este período, o corpo do jovem passa por uma série de mudanças, como a perda do corpo infantil e a reestruturação corporal. Essas alterações morfológicas podem trazer sofrimento na busca pela aceitação social, gerando preocupações com a imagem corporal (OLIVEIRA SR e MACHADO JS, 2021).

A construção da identidade pessoal é considerada a tarefa mais importante da adolescência e essa se dá através da relação entre as dimensões biológica e social que permeiam toda a vida do indivíduo. Devido a esse processo, a adolescência é frequentemente caracterizada por instabilidade, dúvidas, curiosidade e crise. (FERREIRA EZ, et al., 2020). Cardoso L, et al (2020), entende a imagem corporal como a representação mental que o indivíduo forma de si mesmo, abrangendo pensamentos e sentimentos sobre o tamanho, a aparência e a forma do próprio corpo.

A percepção da imagem corporal é uma estrutura multifatorial que abrange diversas dimensões, biológicas, psicológicas e sociais. Ela está em constante transformação e pode não condizer com a aparência real do indivíduo, sendo influenciada por fatores, como as atitudes, experiências e autoavaliações relacionadas ao corpo, além de influências, como as mídias e os padrões de beleza idealizados (LÔBO ILB, et al., 2020). O avanço tecnológico das últimas décadas, em destaque as mídias sociais, trouxeram diversas mudanças para a sociedade, impactando significativamente a vida dos adolescentes, resultando em uma geração hiperconectada, transformando a maneira como se comunicam, interagem e percebem-se inseridos na sociedade (COMIN BC, et al., 2024).

Diante deste cenário, a influência das mídias sociais pode interferir na percepção da realidade pelos adolescentes, uma vez que estes estão em um estágio crítico de desenvolvimento e em processo de autodescoberta. (JUNIOR ESS, et al., 2022). As mídias sociais promovem um padrão de beleza artificial ou irreal, como o “corpo perfeito”, que afeta a autoimagem e, conseqüentemente, a autoestima dos adolescentes, podendo levar a sofrimento e problemas de saúde devido à baixa autoestima (DA SILVA LS e ALMEIDA NMGS, 2023). A autoimagem pode ser entendida como a maneira como uma pessoa se vê, percebe ou sente a seu próprio respeito, é um fenômeno psicológico que permite ao indivíduo representar e registrar as experiências vividas e/ou percebidas.

A construção dessa imagem ocorre através da interação do indivíduo com o mundo, suas relações afetivas e os contextos socioculturais em que está inserido (OLIVEIRA SR e MACHADO JS, 2021). Conteúdos presentes nas mídias sociais podem ativar processos de insatisfação corporal, quando há uma discrepância entre a imagem que o indivíduo percebe de si mesmo e a imagem que deseja ter, levando a uma avaliação

negativa de sua aparência física (LÔBO ILB, et al., 2020). Ela pode emergir da internalização dos ideais de beleza e da tentativa de se conformar aos padrões promovidos pela mídia (CHAGAS L, et al., 2019).

Aqueles que passam mais tempo em plataformas de mídia social são frequentemente bombardeados com feedback sobre sua aparência física, estando sujeitos a avaliações constantes de sua imagem por meio de comentários e "curtidas". Dessa maneira, a sociedade atual é dominada por estereótipos, que produzem padrões rígidos e estabelecem corpos e comportamentos específicos, onde há uma valorização da magreza e celebração da perfeição imposta pela mídia diariamente (DI GENNARO S e TESCIONE A, 2023).

A busca por validação online através de curtidas, número de seguidores e comentários positivos, pode gerar o sentimento de pertencimento almejado na adolescência. Em contraponto, exposição contínua a vidas e experiências aparentemente perfeitas, compartilhadas nas mídias sociais pode gerar comparações, fomentando sentimentos de inadequação e inveja, afetando a autoestima e o bem-estar dos adolescentes (DI GENNARO S e TESCIONE A, 2023).

Diante dos impactos das mídias sociais na imagem corporal dos adolescentes, entende-se a importância de investigar os efeitos de programas de prevenção e intervenções destinados a este público, com o objetivo de evitar o surgimento de distúrbios relacionados à imagem corporal e comportamentos de risco para a saúde, para assim promover o desenvolvimento de uma imagem corporal positiva (MAHON C, et al., 2023). Dessa forma, o objetivo desta revisão é analisar estudos que aplicam intervenções para mitigar efeitos negativos das mídias sociais na imagem corporal de adolescentes.

## MÉTODOS

O método utilizado para a realização desta pesquisa foi a revisão integrativa, na qual visa compilar e sintetizar, de forma sistemática e organizada, os resultados de pesquisas sobre um tema ou questão específica, proporcionando um aprofundamento do conhecimento na área investigada. Para conduzir uma revisão integrativa, são adotadas as seguintes etapas: 1) identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos para seleção da amostra; 3) extração dos dados dos artigos selecionados; 4) avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; 5) interpretação dos resultados e, 6) apresentação da revisão (MENDES KDS, et al., 2008).

A questão desta pesquisa, foi formulada seguindo a estratégia PCC (População, Conceito e Contexto): "Como as intervenções podem ajudar adolescentes a lidar com a influência das mídias sociais na imagem corporal?", sendo a população os adolescentes, o conceito é a intervenções sobre imagem corporal e o contexto é a influência das mídias sociais.

As bases de dados selecionadas para a busca dos estudos primários incluídos na revisão foram ScienceDirect, Lilacs e Medline via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e a PubMed. A busca foi conduzida no mês de maio de 2024, utilizando-se os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e os seus respectivos sinônimos em inglês: "Mídias Sociais/Social Media", "Imagem Corporal/Body Image" e "Adolescentes/Adolescents" e o operador booleano "AND" para realização de cruzamento entre os descritores, conforme (Quadro 1).

**Quadro 1-** Bases de dados e estratégia de busca.

Base de dados	Estratégia de busca
Pubmed	"social media" and "body image" and "adolescents"
Biblioteca virtual em saúde (bvs)	"social media" and "body image" and "adolescents"

Fonte: Melo CP, et al., 2025.

Os critérios de inclusão dos estudos para esta revisão foram: ensaios clínicos, publicados em português e inglês, nos últimos 10 anos, com texto completo disponível gratuitamente, que avaliassem intervenções destinadas ao impacto do uso das mídias sociais na imagem corporal dos adolescentes. Foram estabelecidos como critérios de exclusão, estudos em que o texto completo não estava disponível, bem como estudos que

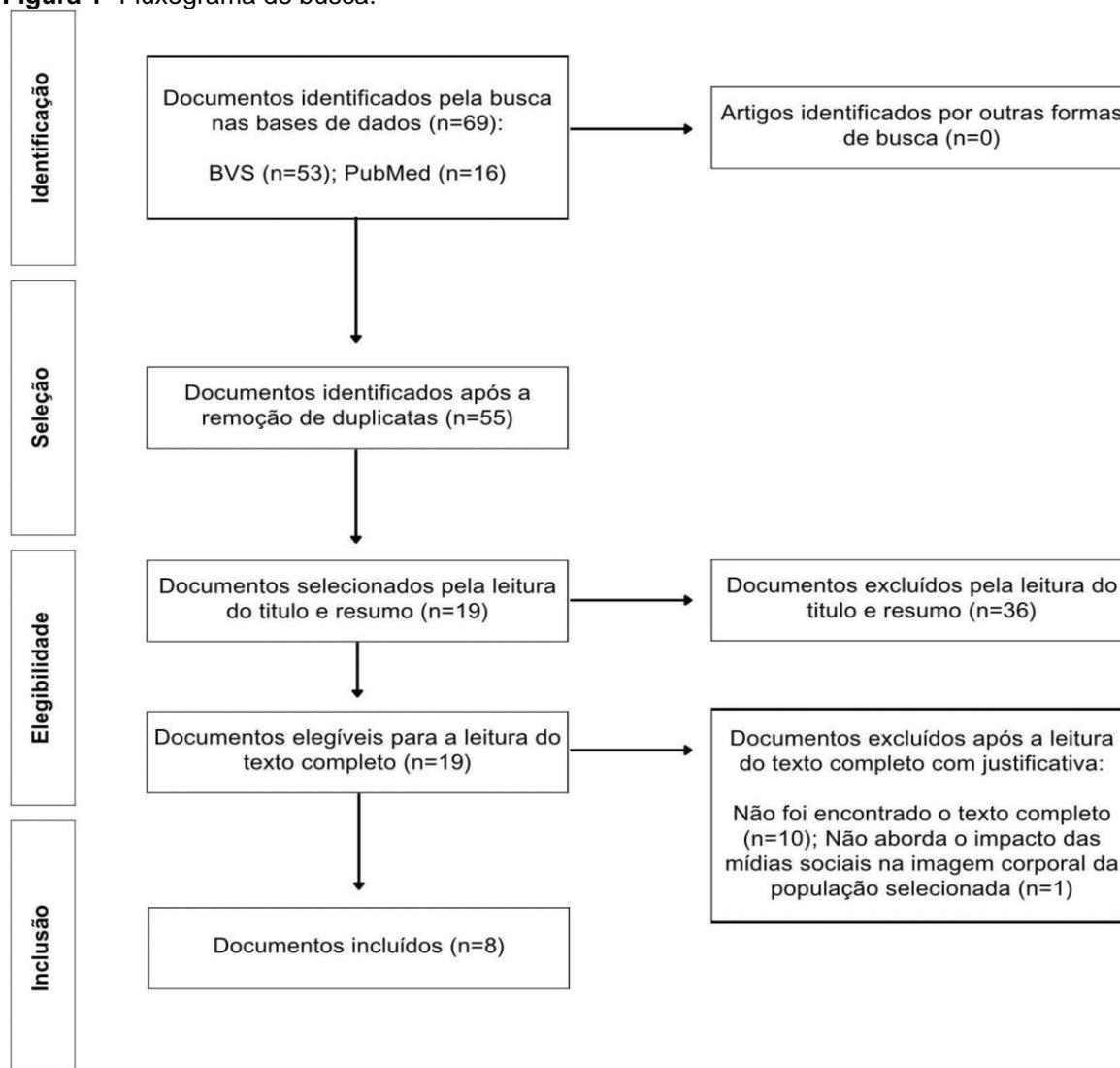
abordam intervenções com adolescentes sem abordar a imagem corporal e o impacto das mídias sociais, assim como estudos que trazem intervenções com outra população.

## RESULTADOS

Foram identificados nas bases de dados selecionadas, o total de 69 artigos, sendo destes 53 na BVS e 16 na Pubmed. Posteriormente foram agrupados e carregados no software Rayyan, e as duplicatas foram removidas. Ao excluir as duplicatas, obteve-se um n= 55 artigos. Destes, 36 foram excluídos por meio da leitura do título e resumo.

Foram classificados como elegíveis 19 artigos para serem analisados por completo e, após análise, foram excluídos 11 artigos, 10 deles por não haver texto completo disponível gratuitamente e 1 deles por não responderem a questão de pesquisa deste trabalho. Foram incluídos 8 artigos para esta revisão. O fluxograma de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão de estudos estão presentes na (Figura 1).

**Figura 1-** Fluxograma de busca.



Fonte: Melo CP, et al., 2025.

Os oito artigos incluídos na revisão, são internacionais. Os países de publicação foram Reino Unido, Estados Unidos, Austrália e Israel, sendo o Reino Unido o país com mais estudos publicados (n=5). Ao

caracterizar os artigos segundo o ano, observou-se maior frequência nos anos de 2022 e 2023 com três publicações cada. As demais pesquisas foram publicadas em 2021 (n=1) e 2018 (n=1). Todos os artigos selecionados têm como tipo de estudo ensaios clínicos.

Referente a língua, observou-se um predomínio de estudos de língua inglesa, não encontrando nenhum estudo de língua portuguesa sobre a temática pesquisada, reforçando assim a necessidade de estudos nacionais que possam abordar intervenções destinadas ao impacto do uso das mídias sociais na imagem corporal dos adolescentes. A coleta de dados foi aplicada em uma tabela, na qual consta, autor, ano, país, tipo de estudo, objetivo, tamanho da amostra e principais resultados, conforme descrito no (**Quadro 2**).

**Quadro 2** - Caracterização dos artigos segundo autor, ano, país, tipo de estudo, objetivo, tamanho da amostra e principais resultados.

Estudo (autor/ano)	País	Tipo de estudo	Objetivos	População (tamanho da amostra)	Resultados
Matheson E, et al, (2023)	Reino unido	Ensaio clínico controlado randomizado	Avaliar o impacto de um chatbot de imagem corporal contendo microintervenções no estado e traço da imagem corporal de adolescentes brasileiros e nos resultados de bem-estar associados.	1715 adolescentes brasileiros com idades entre 13 e 18 anos	As técnicas de microintervenção do chatbot se mostraram eficazes para oferecer aos adolescentes, alívio imediato dos sintomas, e pequenas, mas significativas, melhorias na satisfação corporal, afeto positivo e autoeficácia da imagem corporal.
Mahon C, et al, (2023)	Estados unidos	Ensaio clínico	Avaliar a viabilidade, aceitabilidade e eficácia preliminar do "bodykind", um currículo escolar de quatro aulas, destinado a adolescentes mais velhos, de ambos os gêneros, combinando autocompaixão, dissonância cognitiva e ativismo social para abordar preocupações com a imagem corporal.	147 adolescentes, com idades entre 15 e 18 anos	O "bodykind" mostrou alta aceitabilidade e razoável fidelidade entre estudantes adolescentes em um ambiente escolar, aumentando a conscientização sobre comparações irreais de aparência nas mídias sociais, promovendo compaixão com suas próprias preocupações corporais e incentivando maior gentileza com seus corpos e menos críticas aos outros.
Kristoffersen M, et al, (2022)	Reino unido	Ensaio clínico	Adaptar e avaliar a viabilidade e aceitabilidade de duas microintervenções (dissonância	101 estudantes de 15 a 17 anos	A intervenção teve alta aceitação de técnicas de autocompaixão, especialmente entre meninas, enquanto a dissonância cognitiva

Estudo (autor/ano)	País	Tipo de estudo	Objetivos	População (tamanho da amostra)	Resultados
			cognitiva e autocompaixão) entre adolescentes, fornecendo prova de conceito para futuras investigações.		foi igualmente aceita por ambos os sexos, no pós-intervenção. No acompanhamento, durante a semana, meninas utilizaram mais técnicas de autocompaixão, e meninos, técnicas de dissonância cognitiva.
Garbett K, et al, (2023)	Reino unido	Ensaio clínico controlado randomizado	Avaliar a aceitabilidade e eficácia de "warnawarni waktu", uma série de vídeos fictícios de 6 episódios baseada em mídia social com atividades autoguiadas para melhorar a imagem corporal de adolescentes e jovens mulheres indonésias.	1.847 adolescentes e jovens mulheres indonésias, com idades entre 15 e 19 anos	A intervenção warnawarni waktu resultou em melhorias significativas na satisfação corporal e na redução da internalização de ideais de aparência e insatisfação com o tom de pele, porém não teve impacto significativo no humor positivo ou negativo.
Bell BT, et al, (2022)	Reino unido	Ensaio clínico controlado	Avaliar a eficácia da intervenção "digital bodies", uma intervenção breve em sala de aula, para melhorar a imagem corporal de adolescentes.	290 adolescentes britânicos, com idades entre 12 e 13 anos	A intervenção "digital bodies" mostrou efeito positivo e duradouro na satisfação corporal dos adolescentes. No entanto, a redução na internalização do ideal de magreza ocorreu apenas entre as meninas e não se manteve a longo prazo.
Gordon CS, et al, (2022)	Austrália	Ensaio clínico controlado randomizado	Testar a eficácia do some, um programa de alfabetização em mídia social, imagem corporal, dieta e bem-estar para adolescentes, por meio de um ensaio clínico randomizado controlado.	892 alunos da 7ª e 8ª série, com idades entre 11 e 15 anos	Os efeitos da intervenção "some" foram modestos. A amostra total não foi associada a melhorias na insatisfação corporal, restrição alimentar, autoestima, sintomas depressivos, internalização ou comparações, porém mostrou benefícios para

Estudo (autor/ano)	País	Tipo de estudo	Objetivos	População (tamanho da amostra)	Resultados
					meninas em termos de restrição alimentar e sintomas depressivos.
Bell BT, et al, (2021)	Reino unido	Ensaio clínico controlado	Avaliar a eficácia de uma intervenção em sala de aula - "body talk in the digital age" (btida) - para reduzir comentários sobre a aparência e melhorar a imagem corporal entre adolescentes.	314 adolescentes britânicos, com idades entre 12 e 14 anos	A intervenção "btida" mostrou-se eficaz e viável para reduzir envolvimento em comentários sobre aparência e internalização do ideal de magreza em meninas. Porém, nenhum efeito da intervenção foi encontrado para outros resultados ou para meninos.
Agam-Bitton R, et al, (2018)	Israel	Ensaio controlado randomizado	Examinar a satisfação com o programa "in favour of myself" e seu impacto entre adolescentes quando aplicado em grupos compostos apenas por meninas em comparação com grupos de gênero misto.	259 adolescentes da 7ª e 8ª séries	O programa "in favour of myself", mostrou que o grupo misto teve maior satisfação e participação no programa e foram mais eficazes em melhorar a estima corporal e a imagem corporal positiva. Ambos os grupos melhoraram na alfabetização midiática, enquanto não houve mudanças significativas na insatisfação corporal ou no desejo de magreza.

Fonte: Melo CP, et al., 2025.

## DISCUSSÃO

A presente revisão analisou intervenções que visam, através de técnicas, mitigar os efeitos negativos das mídias sociais na imagem corporal de adolescentes. Os oito artigos revisados forneceram uma visão abrangente sobre as diversas abordagens e resultados dessas intervenções, onde diferiram em termos de conteúdo, didática, participantes, tempo de duração e forma de avaliação, bem como em relação aos resultados encontrados.

Matheson E, et al (2023), traz como intervenção o chatbot "Topity", que possui microintervenções em formato remoto, que tem como objetivo melhorar o estado de satisfação corporal e bem-estar dos adolescentes. Ele possui oito técnicas terapêuticas derivadas da teoria cognitiva e comportamental para a imagem corporal, onde possuem 3 temas centrais (Família, Amigos e Imagem Corporal; Mídia Social e Imagem Corporal; e Apreciação Corporal e Funcionalidade).

As técnicas ensinam os adolescentes a analisar e avaliar criticamente o conteúdo da mídia para reduzir a vulnerabilidade a influências negativas da mídia (alfabetização midiática); identificar e desafiar estilos de pensamento e comportamentos inúteis que perpetuam o sofrimento da imagem corporal; e como apreciar as características e funções do corpo além da aparência.

Mahon C, et al (2023), avaliou o programa “BodyKind”, uma intervenção de quatro aulas, destinada para adolescentes e aplicada por professores nas escolas, onde tem o objetivo de desenvolver a regulação emocional e habilidades de pensamento crítico para promover uma imagem corporal positiva entre adolescentes, incorporando princípios empiricamente apoiados de dissonância cognitiva e autocompaixão. Kristoffersen M, et al (2022), traz intervenções adaptadas a partir do trabalho de Atkinson MJ e Diedrichs PC (2021).

O estudo propôs duas microintervenções, com técnicas de dissonância cognitiva e autocompaixão, a fim de trabalhar os impactos dos ideais de aparência propagados pela mídia, incentivando a desafiá-los, além de trabalhar os custos da autocritica, promovendo a prática da autocompaixão, aplicado através de um vídeo de 20 minutos, apresentado por dois jovens adultos, para adolescentes em um ambiente escolar, e de planilhas para uso em sala de aula e para levar para casa. Garbett K, et al. (2023), aplicou o projeto “Warna-Warni Waktu”, uma intervenção de 6 vídeos curtos, que aborda a história fictícia de uma jovem, que passa por pressões sociais, sobre sua aparência.

Cada vídeo possui atividades interativas em plataformas digitais, abordando fatores de risco socioculturais para a insatisfação corporal, como mídia, amigos e família, que aumentam a insatisfação por meio da internalização de ideais de aparência e comparações sociais. São realizadas técnicas como psicoeducação, alfabetização midiática e dissonância cognitiva, com o objetivo de reduzir a insatisfação corporal entre jovens mulheres. Bell BT, et al. (2022), avalia a “Digital Bodies”, uma intervenção breve, que consiste em uma sessão interativa com a duração de uma hora, realizada em sala de aula, com adolescentes.

A intervenção busca melhorar a satisfação corporal dos adolescentes e reduzir a internalização de mensagens sociais relacionadas à aparência, como auto-objetificação e os ideais de magreza e atlético, através de exercícios de autoafirmação e técnicas de construção de dissonância cognitiva e desenvolvimento de competências de alfabetização crítica, estimulando os adolescentes a refletirem sobre os ideais de aparência e capacitando-os a desafiar esses padrões, especialmente no contexto das redes sociais.

Gordon CS, et al. (2022), trouxe o programa “SoMe”, uma intervenção aplicada por facilitadores treinados, em escolas, com os alunos. Consistiu em quatro aulas interativas de 50 min, que teve como objetivo fornecer aos adolescentes habilidades críticas de alfabetização em mídia social para amenizar os efeitos prejudiciais da exposição à mídia social, considerando o realismo nas mídias sociais, desenvolvendo estratégias para responder a feedback negativo, explorando como as mídias sociais podem ser usadas para promover mudanças sociais positivas e, refletindo e praticando como apresentar seus “verdadeiros” eus nas mídias sociais com menos ênfase na aparência.

Bell BT, et al. (2021), avaliou a intervenção “Body Talk in the Digital Age” (BTIDA), uma aula de 60 minutos com alunos, que tem o objetivo de reduzir o envolvimento de adolescentes em comentários sobre a aparência em ambientes offline/online e aumentar a satisfação corporal, por meio de atividades interativas destinadas a desenvolver dissonância cognitiva e habilidades de alfabetização crítica, além de aplicar atividade de autoafirmação e exercício de intenções de implementação.

Agam-Bitton R, et al. (2018), traz em seu estudo uma intervenção aplicada em diferentes grupos (grupo com meninas, grupo misto e grupo controle) a “In Favour of Myself”, um programa de bem-estar interativo, com 9 sessões semanais de 90 minutos, que visa promover autoestima positiva, imagem corporal e alfabetização midiática entre adolescentes, a fim de aumentar a conscientização sobre estratégias de mídia e alfabetização entre os jovens como uma forma de ajudar a diminuir expectativas irrealistas e diminuir preocupações com a aparência.

Durante o processo de análise dos estudos selecionados, realizou-se uma divisão em categorias temáticas, a fim de facilitar a compreensão acerca dos achados na literatura e, assim, integrar os principais

resultados evidenciados. Dessa forma, foram identificados dois grupos temáticos, os quais serão discutidos a seguir.

### **O impacto das intervenções na redução dos danos das mídias sociais na imagem corporal**

Os estudos analisados nesta revisão trazem que um dos fatores relevantes para insatisfação corporal em adolescentes é o uso das mídias sociais, devido a exposição constante a imagens idealizadas e comentários sobre a aparência que podem exacerbar a insatisfação corporal e a internalização de ideais de beleza, bem como comparações da sua própria aparência com os padrões impostos pelas mídias sociais.

Tendo isso em vista, foi identificado que algumas intervenções apresentaram resultados positivos para redução dos danos das mídias sociais na imagem corporal, como em Mahon C, et al. (2023) que observou nos participantes maior conscientização sobre comparações de aparência irrealistas nas mídias sociais. Garbett K, et al. (2023) encontrou melhora na satisfação corporal e redução na internalização de ideais corporais. Bell BT, et al. (2022) relatou maior satisfação corporal e menor internalização do ideal de magreza. Bell BT, et al. (2021) identificou redução no engajamento em comentários sobre aparência e na internalização do ideal de magreza.

Agam-Bitton R, et al (2018) concluiu que no grupo misto, houve melhora na internalização da pressão da mídia em relação à magreza, além disso ressalta que sua amostra foi muito pequena para detectar os efeitos em grande dimensão. Kristoffersen M, et al. (2022), avaliou que a intervenção teve efeitos positivos em relação aos ideais de aparência na mídia, atrelado à prática autocompassiva.

Matheson E, et al. (2023), destaca, que micro intervenções mostraram-se eficazes no alívio imediato, reduzindo os efeitos dos conteúdos prejudiciais das plataformas de mídia social melhorias notáveis na estima corporal, afeto positivo e negativo e autoeficácia da imagem corporal. Em, contrapartida, Gordon CS, et al. (2022), traz em seu estudo, que os efeitos da intervenção foram modestos, dada a brevidade da mesma, não possuindo efeitos significativos na amostra total, em relação a insatisfação corporal, restrição alimentar, autoestima, sintomas depressivos, internalização e comparações.

### **Os efeitos das técnicas baseada na Terapia Cognitiva-Comportamental nos resultados das intervenções analisadas**

Ao longo da análise dos estudos desta revisão, observou-se que todas as intervenções utilizaram-se de técnicas baseadas na TCC, como de alfabetização midiática, dissonância cognitiva e autocompaixão, obtendo, em sua maioria, efeitos positivos nos resultados das intervenções realizadas. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem que possui intervenções amplamente pesquisadas e com maior respaldo científico para prevenir e tratar questões relacionadas à imagem corporal.

O objetivo da TCC é modificar pensamentos, emoções e comportamentos disfuncionais e irracionais, utilizando técnicas como automonitoramento, reestruturação cognitiva, psicoeducação, dessensibilização e prevenção de exposição e resposta. Dessa forma, estratégias de intervenção, como a dissonância cognitiva, alfabetização midiática e abordagens de terceira geração da TCC (autocompaixão), são técnicas baseadas na TCC, que possuem notáveis melhorias na redução da imagem corporal negativa e na promoção da imagem corporal positiva (LEWIS-SMITH H, et al., 2019).

Cinco estudos analisados aplicaram técnicas de dissonância cognitiva em suas intervenções, apresentando resultados significativos na redução da idealização corporal bem como nas comparações de aparência irrealistas (MAHON C, et al., 2023; KRISTOFFERSEN M, et al., 2022; GARBETT K. et al., 2023; BELL BT, et al., 2022; BELL BT, et al., 2021). Essa técnica tem como objetivo adotar uma visão crítica dos padrões corporais irreais promovidos pela sociedade a fim de reduzir os riscos de insatisfação corporal (MAHON C, et al., 2023).

As intervenções que incluíram componentes de alfabetização midiática mostraram resultados promissores, ajudando os adolescentes a reconhecer e resistir às mensagens prejudiciais das mídias sociais (MATHESON E, et al., 2023; GARBETT K, et al., 2023; BELL BT, et al., 2022; GORDON CS, et al., 2022; BELL BT, et al., 2021; AGAM-BITTON R, et al., 2018). O objetivo da alfabetização midiática é capacitar o indivíduo a adotar

uma abordagem crítica possibilitando o entendimento e a interação com os meios de comunicação e as plataformas digitais de maneira eficaz e consciente, reduzindo a vulnerabilidade a influências negativas (MATHESON E, et al., 2023)

A partir dos estudos (MAHON C, et al., 2023; KRISTOFFERSEN M, et al., 2022) percebe-se que a autocompaixão se mostra uma abordagem promissora nas intervenções direcionadas para a imagem corporal com adolescentes. A autocompaixão é um processo de cuidado dirigido a si próprio incluindo a gentileza, que envolve autocuidado e empatia consigo mesmo; atenção plena, que é a capacidade de ver as situações de forma equilibrada; e humanidade comum, que reconhece que todos enfrentam imperfeições e desafios semelhantes (MAHON C, et al., 2023).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo consistiu em uma revisão a fim de analisar as intervenções realizadas para mitigar efeitos negativos das mídias sociais na imagem corporal de adolescentes, permitindo a elaboração da importância do cuidado associado ao uso das mídias sociais junto a este público em específico. A adolescência, como período de transição crítica e repleta de mudanças, é profundamente influenciada pelos padrões culturais e sociais contemporâneos, especialmente através das mídias sociais. As evidências obtidas através da revisão demonstram que as intervenções voltadas para a imagem corporal têm o potencial de mitigar os efeitos prejudiciais da exposição às mídias sociais. Diante disso é visto que as intervenções aplicadas proporcionam um alívio significativo e promovem uma imagem corporal mais positiva ao público jovem. Apesar da relevância dos achados, percebe-se a escassez de estudos nacionais sobre a temática, visto que a maioria dos artigos analisados são em cenário internacional, sinalizando a importância do estímulo à pesquisa na área. Além disso, a revisão destaca a importância de continuar desenvolvendo e avaliando tais intervenções para apoiar o bem-estar dos adolescentes diante da emergência cada vez maior das mídias digitais em todos os cenários de vida.

## REFERÊNCIAS

1. AGAM-BITTON R, et al. Girls-only vs. mixed-gender groups in the delivery of a universal wellness programme among adolescents: A cluster-randomized controlled trial. *PLOS ONE*, 2018; 13(6): 198872.
2. ATKINSON MJ e DIEDRICHS PC. Examining the efficacy of video-based microinterventions for improving risk and protective factors for disordered eating among young adult women. *International Journal of Eating Disorders*, 2021; 54(5): 708-720.
3. BELL BT, et al. Body talk in the digital age: A controlled evaluation of a classroom-based intervention to reduce appearance commentary and improve body image. *Health Psychology Open*, 2021; 8(1): 20551029211018920.
4. BELL BT, et al. Digital Bodies: A controlled evaluation of a brief classroom-based intervention for reducing negative body image among adolescents in the digital age. *British Journal of Educational Psychology*, 2022; 92: 280-298.
5. CARDOSO L, et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 2020; 69(3): 156-164.
6. CATALDO I, et al. Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 2020; 11: 508595.
7. CHAGAS LM, et al. A. Percepção da imagem corporal e estado nutricional de adolescentes. *Revista de Psicologia da IMED*, 2019; 11(2): 69-78.
8. COMIN BC, et al. Mundo virtual e saúde mental: influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes. *Revista de Gestão e Secretariado*, 2024; 15(5): 3727.
9. DA SILVA LG e ALMEIDA NMGS. Ferramentas educativas sobre a influência das mídias sociais na imagem corporal de adolescentes: uma revisão integrativa. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar*, 2023; 4(3): 432812.

10. DIGENNARO S e TESCIONE A. Scrolls and self-perception, navigating the link between social networks and body dissatisfaction in preadolescents and adolescents: a systematic review. *Frontiers in Education*, 2024; 9: 1390583.
11. FERREIRA EZ, et al. Internet influence on the biopsychosocial health of adolescents: an integrative review. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2020; 73(2): 20180766.
12. GARBETT K, et al. Evaluating the Efficacy of a Social Media–Based Intervention (Warna-Warni Waktu) to Improve Body Image Among Young Indonesian Women: Parallel Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 2023; 25: 42499.
13. GORDON CS, et al. Outcomes of a Cluster Randomized Controlled Trial of the SoMe Social Media Literacy Program for Improving Body Image-Related Outcomes in Adolescent Boys and Girls. *Nutrients*, 2021; 13(11): 3825.
14. JUNIOR ESS, et al. Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão da literatura. *Brazilian Journal of Development*, 2022; 8(3): 18838-18851.
15. KRISTOFFERSEN M, et al. Feasibility and acceptability of video-based microinterventions for eating disorder prevention among adolescents in secondary schools. *The International Journal of Eating Disorders*, 2022; 55(11): 1496-1505.
16. LEWIS-SMITH H, et al. Cognitive-behavioral roots of body image therapy and prevention. *Body Image*, 2019; 31: 309-320.
17. LÔBO ILB, et al. Percepção e satisfação da imagem corporal em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 2020; 70423.
18. MAHON C, et al. Pilot feasibility and acceptability trial of BE REAL's BodyKind: A universal school-based body image intervention for adolescents. *Body Image*, 2023; 47: 101636.
19. MATHESON E, et al. Using Chatbot Technology to Improve Brazilian Adolescents' Body Image and Mental Health at Scale: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mhealth Uhealth*, 2023; 11: 39934.
20. MENDES KDS, et al. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 2008; 17(4): 758–64.
21. OLIVEIRA SR e MACHADO JS. O peso insustentável da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021; 7: 2663-2672.
22. ROUNSEFELL K, et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults: a mixed methods systematic review. *Nutr Diet*, 2020; 77(1): 19-40.