

Alexia Gabellini Coelho

Espelhos Digitais: Ambivalências das mídias na construção da identidade de adolescentes

Uberlândia

2025

Alexia Gabellini Coelho

Espelhos Digitais: Ambivalências das mídias na construção da identidade de adolescentes

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao
Instituto de psicologia da Universidade Federal de
Uberlândia, como requisito parcial à obtenção de
Título em Bacharel em Psicologia

Orientadora: Profa. Ma. Isabela Nunes Pizzotti
Ferreira

Uberlândia

2025

Alexia Gabellini Coelho

Espelhos digitais: Ambivalências das mídias na construção da identidade de adolescentes

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do Título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Profa. Isabela Nunes Pizzotti Ferreira

Banca examinadora

Uberlândia, 15 de dezembro de 2025

Profa. Ma. Isabela Nunes Pizzotti Ferreira (Orientadora)
Universidade Federal de Uberlândia - Uberlândia, MG

Prof. Dra. Sybele Macedo (Examinadora)
Universidade Federal de Uberlândia - Uberlândia, MG

Profa. Ma. Isabela Guimarães Alves (Examinadora)
Universidade Federal de Uberlândia - Uberlândia, MG – FAMED (Faculdade de Medicina)

UBERLÂNDIA

2025

Resumo: O uso crescente das mídias digitais tem influenciado a experiência adolescente, especialmente no que diz respeito ao desenvolvimento psicológico e à construção da identidade. Nesse sentido, o objetivo deste trabalho foi analisar de que forma as mídias digitais influenciam o processo de construção da identidade de adolescentes, por meio de uma revisão integrativa da literatura. Foram cruzados os descritores “adolescência”, “mídia digital” e “identidade” nas bases Google Acadêmico, SciELO e PubMed, resultando em 157 artigos identificados. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, sete estudos compuseram a amostra final. Os resultados indicam que as mídias digitais funcionam como espaços de exploração identitária, pertencimento e autoexpressão, permitindo a experimentação de papéis sociais e a construção de vínculos. Entretanto, também foram observados efeitos relacionados à exposição, comparação social e pressão estética, como insatisfação corporal, ansiedade, baixa autoestima e busca por validação. Conclui-se que as mídias exercem influência ambivalente na construção da identidade do adolescente, podendo atuar tanto em contextos de desenvolvimento quanto como fator de risco, dependendo das formas de uso e das condições psicossociais envolvidas.

Palavras chaves: Adolescente, Mídias digitais, Identidade.

Abstract: The increasing use of digital media has influenced adolescent experience, especially regarding psychological development and identity construction. In this sense, the objective of this work was to analyze how digital media influences the identity construction process of adolescents, through an integrative literature review. The descriptors "adolescent," "digital media," and "identity" were searched in the Google Scholar, SciELO, and PubMed databases, resulting in 157 identified articles. After applying inclusion and exclusion criteria, seven studies composed the final sample. The findings indicate that digital media function as spaces for identity exploration, belonging, and self-expression, allowing adolescents to experiment with social roles and build interpersonal connections. However, effects related to exposure, social comparison, and aesthetic pressure were also observed, including body dissatisfaction, anxiety, low self-esteem, and the search for social validation. Overall, the results suggest that digital media exert an ambivalent influence on adolescent identity, acting both as a developmental context and as a potential risk factor, depending on patterns of use and psychosocial conditions.

Keywords: Adolescent, Digital media, Identity.

INTRODUÇÃO

O processo de tornar-se adolescente constitui um dos momentos mais significativos do desenvolvimento humano, frequentemente descrito como o segundo grande salto da vida, pode-se dizer que ela é um período de ruptura, descoberta e reorganização subjetiva (Becker, 2009). A adolescência, como a conhecemos atualmente, é uma construção histórica e social relativamente recente. Até o século XVIII, era desprovida de uma fase específica e carecia de uma identidade própria. Com a ascensão da burguesia e a consolidação da estrutura escolar, a partir da separação entre ensino primário e secundário, passou-se a estabelecer uma relação mais clara entre idade e escolaridade, o que contribuiu para o reconhecimento dessa fase como um momento singular do ciclo da vida (Becker, 2009).

Ao longo do tempo, o significado social da juventude também se transformou. Se antes “ser jovem” era algo vivido apressadamente em direção à vida adulta, a partir do pós-Segunda Guerra Mundial, esse período passou a ser valorizado como um estado a ser prolongado e preservado. Becker (2009) compara essa fase a uma metamorfose, em que o adolescente, assim como a lagarta em seu casulo, se volta para dentro de si em um processo de transformação profunda que envolve corpo, emoções, ideias e comportamentos. Trata-se, portanto, de um período marcado por instabilidade e mudanças intensas em que uma variante se destaca, a construção de uma identidade.

Mayorga (2006) propõe uma compreensão da adolescência que ultrapassa explicações puramente biológicas ou psicológicas, situando-a como um fenômeno profundamente social e histórico. A autora critica as teorias que ignoram o contexto social, econômico, político e cultural, argumentando que a formação de sujeitos autônomos e críticos depende do reconhecimento da diversidade e da valorização das diferenças. Assim, compreender a

adolescência significa reconhecer a pluralidade das experiências juvenis e a influência das condições materiais e simbólicas nas formas de ser e de se relacionar.

A autora enfatiza que não existe uma única adolescência, mas “adolescências”, no plural, constituídas por diferentes trajetórias, contextos e interações. Nessa perspectiva, a identidade não é entendida como algo fixo ou dado, mas como uma construção que se dá na relação com o outro e com o mundo. A adolescência, portanto, é um período de intensas negociações identitárias atravessadas por fatores como classe social, gênero, raça, orientação sexual e pertencimento cultural (Mayorga, 2006). Mais do que buscar uma “essência adolescente”, trata-se de compreender como diferentes contextos produzem modos distintos de viver essa etapa da vida.

A partir da compreensão sociocultural apresentada por Mayorga (2006), compreende-se que a adolescência não pode ser explicada por um modelo único ou universal, mas entendida a partir das múltiplas condições históricas, sociais e culturais que atravessam a experiência juvenil. Essa perspectiva dialoga com a abordagem psicossocial proposta por Erikson (1976, como citado em Carpiagini, 2010), segundo a qual a adolescência constitui um período decisivo na formação da identidade, marcado pela revisão de experiências anteriores e pela tentativa de integrar valores e ideais pessoais em meio às exigências do mundo social.

Nesse processo, Erikson (1976, como citado em Carpiagini, 2010) descreve a subjetividade do adolescente como uma “mente do moratorium”, uma etapa intermediária entre a moral aprendida na infância e a ética a ser desenvolvida na vida adulta. Essa fase é caracterizada pela busca de sentido, pela experimentação de valores e pela necessidade de afirmação diante dos pares e da sociedade. Carpiagini (2010) complementa essa visão ao destacar que, ao longo desse percurso, o adolescente elabora criticamente os valores culturais e

sociais que o cercam, refletindo sobre o que deseja assimilar ou rejeitar em sua própria identidade.

Nessa perspectiva, a construção da identidade pessoal é considerada uma das tarefas mais complexas e significativas da adolescência, correspondendo à passagem para a vida adulta e à consolidação de um sentido de continuidade e coerência interna (Schoen-Ferreira et al., 2003). Conforme apontam os autores, a formação da identidade envolve fatores intrapessoais, como características individuais e emocionais; fatores interpessoais ligados às relações e identificações com os outros, e fatores culturais relacionados aos valores e normas sociais que estruturam as experiências do sujeito. Dessa forma, compreender a construção da identidade implica reconhecer a interação entre aspectos psicológicos, sociais e culturais que, no mundo contemporâneo, encontram nas mídias digitais um novo espaço de expressão e reconhecimento.

Desde Becker (2009) que aponta que a juventude contemporânea se transformou em um vasto mercado de consumo, em que a mídia desempenha papel crucial ao criar ídolos, modas e padrões de comportamento que influenciam os desejos e as formas de autoapresentação dos jovens, hoje, investiga-se, ainda mais, a influência das mídias no comportamento dos adolescentes. Essa influência midiática, que será melhor debatida posteriormente neste trabalho, revela a tensão entre autenticidade e conformidade, uma vez que o adolescente busca autonomia, mas é constantemente exposto a discursos e imagens que moldam suas percepções de si e do outro.

Nesse contexto, as mídias digitais assumem um papel central como espaços simbólicos e relacionais nos quais os adolescentes constroem e expressam suas identidades. De modo geral, as mídias digitais podem ser compreendidas como os meios e dispositivos de comunicação que utilizam tecnologia digital para produzir, transmitir e compartilhar conteúdos em formatos escritos, sonoros ou visuais. Elas abrangem diferentes recursos como computadores,

smartphones, televisores digitais, vídeos, jogos eletrônicos e a internet, promovendo novas formas de interação e circulação de informações. Diferenciam-se das mídias analógicas por funcionarem com códigos digitais, o que favorece maior integração e interatividade entre os diversos meios (Souza & Giglio, 2015). Mais do que simples ferramentas de comunicação, essas mídias se configuram como ambientes de interação e visibilidade, nos quais os sujeitos negociam constantemente entre o real e o virtual, entre o individual e o coletivo.

Diante disso, este trabalho tem como objetivo analisar de que forma as mídias digitais influenciam o processo de construção da identidade de adolescentes. A escolha do tema justifica-se pela crescente presença das mídias digitais na vida dos jovens e pelo modo como elas reconfiguram as experiências de socialização, pertencimento e expressão pessoal. As mídias digitais tornaram-se espaços centrais na construção da identidade, em que visibilidade e reconhecimento social ganham destaque. A compreensão dessa relação é fundamental para a Psicologia e áreas afins, pois permite refletir sobre os impactos emocionais e simbólicos da exposição, da comparação social e da busca por validação.

Além disso, este estudo busca oferecer uma contribuição teórica e social ao analisar as mídias digitais em dois eixos complementares: suas potencialidades e seus riscos. Assim, pretende-se aprofundar a compreensão crítica sobre o papel das mídias digitais na construção da identidade de adolescentes, evidenciando como esses espaços virtuais podem, ao mesmo tempo, favorecer o desenvolvimento subjetivo e intensificar as tensões que caracterizam a experiência juvenil contemporânea.

METODOLOGIA:

Este estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, de natureza descritiva, e os resultados são apresentados a partir da abordagem qualitativa. A revisão integrativa da literatura baseia-se na construção de uma análise ampla da literatura, contribuindo para discussões sobre

métodos e resultados de pesquisas, assim como reflexões sobre a realização de futuros estudos. O propósito inicial deste método de pesquisa é obter um entendimento de determinado fenômeno pautando-se em estudos anteriores (Rodgers & Knafl 1993, como citado em Mendes, Silveira & Galvão, 2008), além de sintetizar o estado do conhecimento sobre determinado tema e identificar lacunas que possam orientar novos estudos (Souza, Silva, & Carvalho, 2010).

Nesse sentido, o processo metodológico deste estudo apoia-se no modelo proposto pelas autoras Whitemore e Knafl (2005) que, como referência inicial, fundamentam seus trabalhos nas ideias de Cooper (1998) readaptando-as para contemplar a complexidade da revisão integrativa. Neste modelo, as autoras propõem cinco etapas principais para uma revisão integrativa: identificação da questão de pesquisa, busca de artigos científicos na literatura, avaliação dos dados, análise dos dados e apresentação dos resultados.

Para a construção do corpus da pesquisa, foram realizadas buscas nos bancos de dados Google Acadêmico, SciELO e PubMed, utilizando as combinações dos descritores “adolescência”, “mídia digital” e “identidade”. Nos casos em que o artigo apresentava os três descritores no título ou no resumo - “adolescência”, “mídia digital” e “identidade”- a leitura desses elementos foi suficiente para decidir sobre sua inclusão ou exclusão. Quando apenas dois descritores estavam presentes, procedeu-se à leitura do texto completo para verificar se o estudo mantinha relação com o tema do presente trabalho. Essa estratégia foi utilizada para garantir a não exclusão de estudos pertinentes ao problema de pesquisa assegurando maior abrangência na revisão.

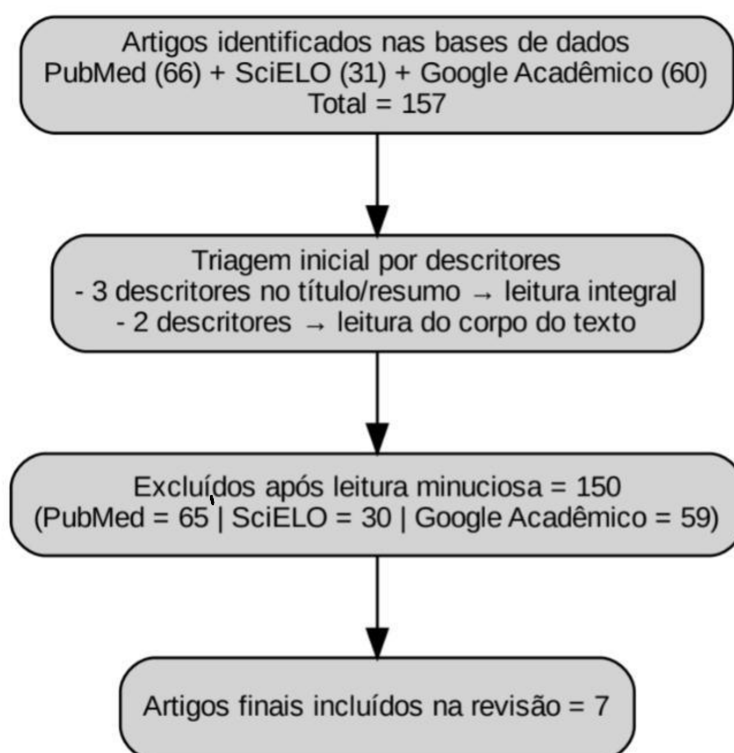
Os critérios de inclusão foram: (1) publicações entre 2015 e 2025; (2) somente artigos; (3) textos completos com acesso gratuito; (4) textos redigidos nos idiomas português e inglês; (5) ter relação com o tema e público adolescente. Posteriormente, utilizaram-se seis critérios de exclusão: (1) produções científicas que consideravam crianças e mídias digitais; (2) artigos

que consideravam adultos e mídias digitais; (3) trabalhos de conclusão de curso; (4) artigos indisponíveis gratuitamente; (5) idiomas diferentes dos definidos; e (6) trabalhos produzidos antes de 2015.

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, realizou-se a leitura dos títulos e resumos dos 157 artigos inicialmente localizados (66 da PubMed, 31 da Scielo e 60 do Google Acadêmico). Ao final desse processo, 150 trabalhos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão (30 da Scielo, 59 do Google Acadêmico e 65 da PubMed), resultando em 7 artigos selecionados para compor a análise e discussão desta pesquisa.

Figura 1

Fluxograma do Processo de Identificação, Triagem, Exclusão e Inclusão dos Artigos na Revisão Integrativa.



3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Como parte da terceira e quarta etapa do modelo de Whitemore e Knafl (2005), referente à avaliação dos dados e sua análise, respectivamente, elaborou-se inicialmente uma tabela de coleta de dados (Tabela 1), contemplando variáveis como título, país de origem, ano de publicação, categoria metodológica e principais resultados. A partir dessa sistematização, foi possível descrever e avaliar os dados obtidos nos sete artigos selecionados:

Tabela 1

Descrição dos artigos incluídos na amostra final

Título	País	Ano	Categoria Metodológica	Principais Resultados
Identity development and online and offline prosocial behaviors among early and middle adolescents (Iwasa et. al).	Japão	2023	Quantitativo (Análise estatística)	Comportamentos pró-sociais online favorecem a exploração identitária, enquanto os offline fortalecem compromissos identitários; ambos aumentam a clareza de identidade, com diferenças etárias na intensidade dessas associações.
Social media as a bridge and a window: The changing relationship of adolescents with social media and digital platforms (Hamilton et al.)	EUA	2023	Revisão narrativa	Durante a pandemia, as redes sociais atuaram como “ponte” para conexões sociais e exploração identitária, e como “janela” para informações e problemas globais; efeitos sobre o bem-estar foram variados.
Prototyping for Social Wellbeing with Early Social Media Users (Charmaraman & Delcourt).	EUA	2021	Qualitativo (workshop participativo)	O Workshop ministrado revelou três eixos principais: pertencimento, autocuidado/apoio social e experimentação de papéis.

O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo (Freitas et al).	Brasil	2021	Qualitativo (História oral)	Padrões estéticos e espetacularização influenciam fortemente a autoimagem e a identidade dos adolescentes
Uso de redes sociais e autoimagem em adolescentes: uma revisão narrativa (Silva & Della Mea)	Brasil	2021	Revisão narrativa	Uso intenso de redes sociais afeta a autoimagem em dimensões físicas, comportamentais, alimentares e sociais de adolescentes.
Measuring Interests not Minutes - ADTI Scale (Moreno et. al)	EUA	2020	Quantitativo (Desenvolvimento e validação de escala)	A escala ADTI foi criada para medir a importância das interações digitais, revelando três dimensões: integração online-offline, exploração identitária e conexão social.
Self-Expressive Creativity in the Adolescent Digital Domain (Pérez-Fuentes et al.)	Espanha	2019	Quantitativo (Escala Psicométricas)	Adolescentes com extroversão apresentam maior criatividade digital e autoestima, já aqueles com maior sensibilidade emocional demonstraram baixa autoestima e menor criatividade.

Seguindo a tabela construída, inicialmente serão apresentados o ano de publicação dos artigos, a origem, e os delineamentos metodológicos, para depois apresentar a discussão dos artigos. Os sete artigos selecionados foram publicados entre os anos de 2019 e 2023, sendo dois artigos no ano de 2023, três no ano de 2021 e os demais nos anos de 2019 e 2020. Quanto à origem das publicações, observa-se uma diversidade geográfica, a produção internacional abrange países como Japão, Espanha e Estados Unidos que concentram a maior parte dos estudos, enquanto o Brasil contribui com dois artigos.

Entre os sete artigos selecionados, observa-se diferentes delineamentos metodológicos. Dois estudos adotaram abordagem qualitativa; o trabalho de Charmaraman e Delcourt (2021) investigou experiências e percepções subjetivas dos adolescentes sobre o uso das mídias sociais e o bem-estar digital por meio de um workshop participativo, discussões em grupo e análise temática do conteúdo produzido (falas, desenhos e protótipos). Outro estudo qualitativo foi o artigo brasileiro de Freitas et al. (2021) em que foram realizadas entrevistas individuais com adolescentes, que relataram como percebem sua autoimagem e identidade em meio à exposição e comparação nas redes sociais

Por outro lado, três pesquisas apresentaram abordagem quantitativa, com destaque para Iwasa et al. (2023) que aplicaram questionários para investigar a associação entre comportamentos pró-sociais online/offline e status de identidade; Pérez-Fuentes et al. (2019) que utilizaram escalas psicométricas de personalidade, autoestima, inteligência emocional e criatividade digital, analisadas por meio de técnicas estatísticas; e Moreno et al. (2020), que desenvolveram e validaram a ADTI Scale utilizando métodos estatísticos próprios desse tipo de estudo. Por fim, dois artigos foram classificados como revisões narrativas: Hamilton et al. (2023), que discutiu o impacto da pandemia sobre padrões de uso das mídias digitais por adolescentes, e Silva e Della Mea (2021) que reuniram evidências sobre o uso das redes sociais e seus efeitos na autoimagem na adolescência.

A análise dos sete artigos selecionados evidenciou que, embora todos discutam a relação entre adolescência, identidade e mídias digitais, foi possível agrupá-los em dois eixos teórico-interpretativos centrais: (1) o papel das mídias digitais na formação e expressão da identidade do adolescente e (2) entre a autoestima e a exposição: desafios na construção da identidade dos adolescentes nas redes sociais. Essa divisão busca sintetizar os dois polos predominantes encontrados na literatura: de um lado, os estudos que destacam o potencial desenvolvimentista e expressivo das mídias digitais compreendendo-as como espaços de socialização e construção

identitária; e, de outro, os trabalhos que enfatizam os riscos e tensões decorrentes da exposição e da comparação social nesses ambientes virtuais.

Eixo 1 - O papel das mídias digitais na formação e expressão da identidade dos adolescentes

Nesta categoria estão reunidos os estudos que compreendem as redes sociais como ambientes de desenvolvimento e espaços de experimentação identitária. Nessa perspectiva, as mídias são entendidas como contextos que favorecem a exploração de papéis sociais, o sentimento de pertencimento e a autoexpressão, contribuindo de maneira positiva para o amadurecimento da subjetividade.

Nesse sentido, os trabalhos de Iwasa et al. (2023), Hamilton et al. (2023), Moreno et al. (2020) e Charmaraman & Delcourt (2021) compartilham esse enfoque ao se fundamentarem na teoria psicossocial de Erikson e em contribuições contemporâneas encontradas na literatura sobre identidade. Nesse contexto, destaca-se o modelo de James Marcia (1966, como citado em Iwasa et al., 2023), que ressalta que o desenvolvimento identitário na adolescência envolve dois processos centrais: exploração, entendida como a busca ativa por valores, interesses e formas de ser, e compromisso, relativo à definição e ao investimento nessas escolhas. Essa perspectiva compreende a adolescência como uma fase marcada pela experimentação e pela consolidação progressiva da identidade. Assim, as mídias digitais aparecem nesses estudos não apenas como ferramentas de comunicação, mas como cenários interativos que ampliam as oportunidades de expressão, socialização e descoberta de si durante o desenvolvimento adolescente.

O estudo de Iwasa et al. (2023) investigou de que forma comportamentos pró-sociais online e offline se relacionam com esses processos identitários. Participaram da pesquisa estudantes do ensino fundamental e médio, divididos em dois grupos etários. Eles responderam a questionários padronizados sobre identidade baseados no modelo multidimensional de

Luyckx et al. (2008, como citado em Iwasa et al., 2023), que expande a proposta clássica de Marcia, ao detalhar cinco dimensões do desenvolvimento identitário: exploração em amplitude (busca de possibilidades), exploração em profundidade (avaliação das escolhas já feitas), exploração ruminativa (preocupação excessiva e indecisão), formação de compromisso (estabelecimento inicial de metas e valores) e identificação com o compromisso (sentimento de segurança e engajamento nas escolhas assumidas).

Os comportamentos pró-sociais online incluem ações como oferecer apoio emocional, compartilhar informações úteis, encorajar colegas em redes sociais e participar de comunidades de ajuda digital, enquanto os comportamentos pró-sociais offline envolvem gestos de solidariedade e colaboração em contextos presenciais, como ajudar amigos, participar de atividades coletivas ou voluntárias e demonstrar empatia em interações face a face (Iwasa et al., 2023).

Os resultados indicaram que as duas formas de pró-sociabilidade, a online e a offline, desempenham papéis distintos, porém complementares, no processo de formação da identidade. Os comportamentos pró-sociais online mostraram-se mais fortemente associados à exploração identitária, ou seja, a momentos em que o adolescente experimenta diferentes papéis, valores e possibilidades de ser. O ambiente digital, nesse sentido, surge como um espaço de experimentação simbólica, onde é possível testar modos de expressão, interagir com diferentes grupos, e receber feedbacks imediatos de pares. Já os comportamentos pró-sociais offline apresentaram correlação mais alta com o compromisso identitário e a clareza do self, expressando formas de engajamento mais estáveis que contribuem para a consolidação de compromissos e valores pessoais, fortalecendo uma identidade mais coerente e integrada (Iwasa et al., 2023).

Além disso, o estudo identificou diferenças etárias significativas, os adolescentes mais novos apresentaram níveis mais elevados de exploração em amplitude, que é caracterizada pela busca ativa de diferentes possibilidades e caminhos para o futuro, enquanto os adolescentes mais velhos demonstraram maior comprometimento e identificação com o compromisso, dimensão que indica maior estabilidade e engajamento com as escolhas realizadas. Essa progressão confirma a ideia de que a exploração identitária é um processo gradual que tende a se transformar em compromisso e estabilidade com o avanço da idade e da maturidade social.

De modo convergente, Hamilton et al. (2023) analisaram as transformações nas relações dos adolescentes com as mídias digitais no período pós-pandemia da COVID-19 e também investigaram como as plataformas se tornaram espaços centrais de socialização, pertencimento e autoexpressão. O estudo baseou-se em entrevistas e relatos reflexivos de adolescentes participantes de um projeto sobre o uso de tecnologias. A partir dessa escuta, os autores buscaram compreender mudanças no modo como os jovens percebem e significam suas experiências digitais ao longo do tempo, especialmente após o isolamento social imposto pela pandemia, que acentuou a presença do ambiente online na vida cotidiana.

Os resultados revelaram que os adolescentes atribuíram às redes sociais duas funções principais, sintetizadas pelas metáforas de “ponte” e “janela”. As redes funcionam como “pontes” ao possibilitar a manutenção de vínculos afetivos e o contato com pares, familiares e comunidades de interesse durante o distanciamento físico. Nesse sentido, o ambiente digital permitiu a manutenção de conexões que antes dependiam do espaço presencial.

Paralelamente, as redes atuaram como “janelas”, isto é, espaços de experimentação, visibilidade e descoberta de si, nos quais os adolescentes puderam explorar diferentes dimensões da identidade, expressar emoções e participar de debates sociais, culturais e políticos (Hamilton et al., 2023). Nessa perspectiva, plataformas como Instagram, TikTok e YouTube

foram utilizadas para criar conteúdos que articulavam humor, estilo, opiniões e sentimentos, bem como autorretratos e vídeos narrativos que revelavam aspectos da rotina, da estética pessoal e das experiências subjetivas. Essas práticas configuram oportunidades para que os adolescentes experimentassem múltiplas formas de ser e testassem diferentes modos de se apresentar publicamente (Hamilton et al., 2023).

Além disso, essas “janelas” também funcionaram como meios que permitem acesso a novos mundos sociais, culturais e políticos. No estudo, os adolescentes relataram participar de comunidades virtuais diversas, voltadas ao apoio emocional, ao ativismo social e à expressão criativa. Nessas redes, compartilharam experiências sobre saúde mental, engajaram-se em causas como igualdade de gênero, diversidade e meio ambiente e produziram conteúdos artísticos e culturais, como vídeos e produções criativas inspiradas em obras e personagens dos quais eram fãs (Hamilton et al., 2023).

Em contrapartida, esse mesmo artigo demonstrou o outro lado das pontes e janelas ao explicar sobre alguns impactos emocionais da hiperconectividade. Um desses impactos foi o “estresse digital” que se relaciona à pressão para estarem sempre disponíveis nas redes, responder rapidamente e manter uma presença constante no meio virtual. Os adolescentes relataram cansaço emocional e ansiedade ligados à busca por aprovação, por curtidas, comentários e visualizações e à necessidade de corresponder às expectativas dos pares. Esse cenário evidenciou o duplo papel das mídias: ao mesmo tempo em que promovem conexão e expressão, também geram sobrecarga e tensão emocional, exigindo o desenvolvimento de estratégias de autocuidado digital.

No campo quantitativo e psicométrico, Moreno et al. (2020) propuseram e validaram a ADTI Scale (Adolescents’ Digital Technology Interactions and Importance) para avaliar como os adolescentes percebem e atribuem significado às suas interações com tecnologias digitais,

indo além da simples mensuração de tempo de uso. O objetivo do instrumento é compreender a importância subjetiva e o papel qualitativo que o ambiente digital exerce na vida dos jovens. Essa escala avalia essa interação digital a partir de três dimensões: integração online–offline, exploração identitária e conexão social.

A primeira dimensão, integração online e offline, avalia o uso das mídias digitais como uma extensão da vida cotidiana, mostrando como esses dois ambientes se articulam. Os adolescentes utilizam a tecnologia para compartilhar conquistas pessoais, buscar informações sobre eventos, registrar momentos importantes e transportar experiências da vida real para o digital, como, por exemplo, postar fotos de um evento escolar, divulgar um projeto ou continuar conversas iniciadas presencialmente (Moreno et al., 2020).

A segunda dimensão, exploração identitária, refere-se ao uso das mídias como espaço de experimentação identitária e de distanciamento temporário da realidade imediata. Isso inclui práticas como criar perfis alternativos ou anônimos, regular o humor por meio de músicas, jogos ou vídeos e usar tecnologias imersivas (como realidade virtual ou games) para explorar novas formas de ser e estar. Essa modalidade de exploração se aproxima, em certa medida, da exploração em amplitude anteriormente descrita no modelo de Luyckx et al. (2008, como citado em Iwasa et al., 2023), que corresponde à busca ativa por diferentes possibilidades e caminhos de vida antes da definição de compromissos estáveis.

Entretanto, é importante destacar que esses autores entendem “exploração” de maneiras diferentes. No modelo de Luyckx, explorar significa pensar sobre escolhas de vida, refletir sobre valores, metas e caminhos futuros, sendo um processo mais interno e reflexivo. Já em Moreno et al. (2020), a exploração identitária acontece dentro das mídias digitais, por meio de autoexpressão, criação de conteúdos e das reações que os adolescentes recebem dos outros.

Assim, embora ambos usem o termo “exploração”, eles o aplicam em contextos diferentes: um mais voltado para escolhas pessoais, outro para interações online.

Nesse sentido, o adolescente usa o digital para testar possibilidades de si, vivenciar papéis sociais diferentes, expressar emoções reprimidas ou até escapar momentaneamente de pressões do ambiente escolar e familiar. É um espaço simbólico de autoconhecimento e experimentação, essencial na fase de transição identitária.

Enquanto a terceira dimensão, conexão social, diz respeito à percepção de pertencimento e apoio emocional proporcionado pelas interações digitais, tanto com amigos próximos quanto com comunidades virtuais. Ela abrange os usos das mídias voltadas à manutenção de vínculos e relações interpessoais, como videochamadas, trocas de mensagens privadas, interação em grupos ou mesmo o acompanhamento da rotina de amigos sem contato direto. Trata-se da dimensão mais afetiva da escala, relacionada à necessidade de pertencimento e reconhecimento social. Essas três dimensões refletem sobre como as mídias funcionam como ambientes de desenvolvimento psicossocial e identitário, oferecendo aos adolescentes oportunidades de explorar valores, expressar emoções, construir vínculos e elaborar sentidos sobre si mesmos, indo além do uso instrumental das tecnologias como simples ferramentas de comunicação (Moreno et al., 2020).

O estudo de Charmaraman e Delcourt (2021) desenvolveu um workshop remoto de quatro dias com 23 adolescentes entre 10 e 14 anos, cujo objetivo foi promover reflexões sobre bem-estar digital e, ao mesmo tempo, cocriar uma rede social prototipada, chamada Social Sketch. A proposta metodológica combinou princípios de pesquisa participativa em que os jovens atuaram como colaboradores do estudo, com elementos do design centrado no usuário, abordagem que busca criar soluções a partir das necessidades, percepções e experiências reais das pessoas que irão utilizá-las. Assim, o foco do processo esteve em entender como os

adolescentes vivenciavam, interpretavam e atribuíam significado às mídias digitais no seu cotidiano. Durante o workshop, os participantes discutiram suas experiências em redes sociais, analisaram os impactos emocionais e sociais dessas interações e propuseram ideias para tornar o ambiente online mais saudável, acolhedor e inclusivo.

A criação dessa rede social tida como ideal pelos adolescentes, a Social Sketch, permitiu que os jovens expressassem como imaginavam um ambiente digital mais saudável. As principais ideias incorporadas foram o anonimato flexível, que garantisse segurança sem impedir a autenticidade; a ausência de curtidas e métricas comparativas, substituídas por contadores de visualizações e mensagens de apoio; e o uso de tags personalizadas, isto é, palavras-chave ou marcadores utilizados para identificar temas, interesses ou grupos para facilitar conexões e moderar interações. Esses elementos refletiram um desejo coletivo por espaços online menos competitivos e mais acolhedores, capazes de equilibrar expressão pessoal e proteção emocional. Além disso, o processo de criação de um protótipo de rede social permitiu aos adolescentes refletirem sobre si mesmos, sobre como se apresentam, como querem ser vistos e quais interações consideram significativas ou tóxicas (Charmaraman e Delcourt, 2021).

Enquanto o primeiro eixo destacou como os adolescentes podem transformar as mídias em espaços de expressão, pertencimento e criação de ambientes e identidades “mais saudáveis”, essa visão não esgota a complexidade das experiências digitais. Há também tensões, vulnerabilidades e impactos emocionais que atravessam o cotidiano online dos jovens, especialmente quando envolvem exposição pública, comparação estética e busca por validação. Para compreender essas dimensões, o segundo eixo reúne estudos que adotam uma perspectiva crítica e sociocultural do uso das redes.

Eixo 2 - Entre a autoestima e a exposição: desafios na construção da identidade dos adolescentes nas redes sociais

Esse segundo eixo abrange os estudos que adotam uma perspectiva crítica e sociocultural acerca do uso das mídias digitais. Nessa vertente, destacam-se os trabalhos de Freitas et al. (2021), Silva & Della Mea (2021) e Pérez-Fuentes et al. (2019), que discutem os impactos da visibilidade e da comparação social na constituição da autoimagem e da autoestima dos adolescentes. Essas pesquisas fazem uso dos referenciais teóricos de Debord e Bauman, e entendem que as mídias digitais podem ser compreendidas como espaços marcados pela pressão estética, performatividade e vulnerabilidade subjetiva, nos quais a identidade é constantemente negociada entre os ideais de perfeição e experiências reais de si.

O estudo de Freitas et al. (2021) investigou como os adolescentes percebem a própria imagem e constroem suas identidades em um contexto social dominado pela exposição e pelos padrões estéticos. Os resultados coletados e analisados por meio de entrevistas semiestruturadas com adolescentes de 15 a 19 anos de uma escola pública de Minas Gerais, mostraram que os jovens reconhecem a centralidade da aparência na sociedade contemporânea e sentem forte pressão para atender aos ideais de beleza difundidos pela mídia e pelas redes sociais. Essa pressão se manifesta em insatisfações corporais recorrentes, como com o nariz, altura, peso, manchas ou estrias, além disso em sentimentos negativos ao se olharem no espelho, frequentemente acompanhados pelo desejo de realizar procedimentos estéticos, como rinoplastia.

Ademais, na discussão do artigo, os autores articulam seus achados às teorias da sociedade do espetáculo (Debord, como citado em Freitas et al., 2021) e da modernidade líquida (Bauman, como citado em Freitas et al., 2021) argumentando que os adolescentes constroem identidades frágeis e performáticas, sustentadas na visibilidade e na aprovação alheia. A autoimagem, nesse sentido, é atravessada pela lógica do consumo e pelas mediações da mídia, que priorizam padrões estéticos e mercadológicos em detrimento de valores subjetivos e éticos. A comparação constante com o outro e a busca incessante por validação digital produzem

sofrimento psíquico, baixa autoestima e aumentam o risco de transtornos alimentares e depressão, o que evidencia o impacto emocional da exposição nas redes o que mostra que as mídias digitais influenciam a construção da identidade adolescente ao funcionarem como agentes de normatização estética e social. Desse modo, o estudo permite concluir que as redes sociais deixam de ser apenas espaços de expressão para se tornarem arenas de comparação e consumo simbólico, nas quais o "eu" é constantemente avaliado pelo olhar do outro.

O artigo de Silva e Della Mea (2021) investigou de que maneira as redes sociais influenciam a autoimagem e o bem-estar psicológico de adolescentes, considerando os múltiplos aspectos da vida contemporânea mediados pelo digital. As autoras identificaram que as mídias impactam a autoimagem em diferentes dimensões, física, comportamental, alimentar e social, reforçando ideais de corpo e estilo de vida que frequentemente se tornam inalcançáveis. A busca constante por esses padrões idealizados mostra-se associada ao aumento de transtornos dismórficos corporais (TDC), transtornos alimentares como anorexia e bulimia, e sintomas de ansiedade e depressão.

Entre os fenômenos emergentes observados pelas pesquisadoras, destacam-se a "dismorfia do Snapchat", caracterizada pela insatisfação com a própria aparência a partir de filtros e edições de imagem; o *body shaming* (vergonha e exposição pública do corpo) e a auto-objetificação, em que os adolescentes passam a enxergar seus corpos como objetos de avaliação social. Outro fenômeno relevante encontrado foi o *Fear of Missing Out* (FoMO), o medo de ficar de fora das interações, experiências e informações compartilhadas pelos pares, o que intensifica a necessidade de estar constantemente presente e ativo nas plataformas digitais (Silva & Della Mea, 2021).

Os resultados do trabalho de Silva & Della Mea (2021) revelaram que as redes sociais operam como verdadeiras “vitrines de felicidade”, nas quais o valor da aparência e da aprovação

pública sobrepõe-se à vivência autêntica das emoções. Nesse contexto, o distanciamento entre o self real, quem o adolescente realmente é, e o self ideal, quem ele acredita que deveria ser, torna-se cada vez mais acentuado, favorecendo sentimentos de inadequação, ansiedade e frustração. A necessidade de projetar uma imagem constantemente positiva e esteticamente alinhada aos padrões digitais contribui para a construção de identidades frágeis e dependentes do olhar do outro, configurando um ciclo de comparação e validação contínua.

Diante desse cenário, as autoras enfatizam o papel fundamental das instituições de socialização, especialmente a escola e a família, como redes protetivas essenciais para o desenvolvimento de uma autoimagem mais saudável e estável. Tais contextos devem atuar na promoção da psicoeducação, do senso crítico e do fortalecimento da autoestima, estimulando reflexões sobre autenticidade, diversidade corporal e limites do consumo midiático.

Já o estudo de Pérez-Fuentes et al. (2019) teve como objetivo investigar os fatores emocionais e de personalidade associados à criatividade autoexpressiva no domínio digital, ou seja, à forma como os adolescentes utilizam as redes sociais e outras plataformas virtuais para expressar ideias, sentimentos e aspectos de sua identidade. A pesquisa utilizou questionários padronizados baseados no modelo dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade (*Big Five*), que descreve traços centrais e relativamente estáveis do comportamento humano. Nesse estudo, três das cinco dimensões receberam maior destaque - extroversão, abertura à experiência e neuroticismo - por apresentarem maior relação com os processos criativos e emocionais no uso das mídias digitais.

Para além dos traços de personalidade, os autores também aplicaram escalas de autoestima e inteligência emocional, buscando compreender como esses fatores interagem na promoção ou limitação da criatividade autoexpressiva digital, isto é, na forma como os

adolescentes utilizam as plataformas virtuais para comunicar sentimentos, ideias e aspectos da própria identidade.

Os resultados do estudo indicaram que a criatividade autoexpressiva no ambiente digital está positivamente associada aos traços de extroversão e abertura à experiência. Isso significa que adolescentes mais sociáveis, curiosos e dispostos a explorar novidades tendem a produzir conteúdos mais criativos e autênticos nas mídias digitais. Por outro lado, o traço de neuroticismo - caracterizado pela tendência a experimentar emoções negativas como ansiedade, insegurança e autocrítica - apresentou uma relação indireta e negativa com a criatividade Pérez-(Fuentes et al., 2019).

Em síntese, o estudo demonstrou que quanto mais o adolescente tende a sentir ansiedade e instabilidade emocional, maior a chance de ter uma autoestima fragilizada e menor capacidade de lidar com suas emoções, o que, por sua vez, reduz sua expressão criativa nas redes. Diante desses achados, os autores sugerem que ações educativas e escolares voltadas ao fortalecimento da autoestima e ao desenvolvimento de habilidades emocionais podem favorecer um uso mais positivo e criativo da internet por adolescentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos sete estudos selecionados evidencia que as mídias digitais exercem influência significativa sobre o processo de construção da identidade na adolescência. Essa fase, descrita por Erikson (1968, como citado em Iwasa et al., 2023) e Becker (1994) como um período de transição e redefinição do self, revela-se, na atualidade, atravessada por novas dinâmicas simbólicas e sociais mediadas pela cultura digital. As mídias, ao mesmo tempo em que ampliam as possibilidades de socialização e autoexpressão, introduzem desafios relacionados à exposição, à comparação e à busca por validação social. Assim, o ambiente

digital consolida-se como um espaço de múltiplas possibilidades e contradições, no qual autonomia e dependência, pertencimento e vulnerabilidade coexistem em permanente tensão.

Entre as limitações do presente estudo, destaca-se o número restrito de publicações analisadas (2019–2023) e a predominância de pesquisas conduzidas em contextos ocidentais, o que pode limitar a generalização dos achados para realidades culturais diversas. Além disso, a concentração de estudos qualitativos realizados com estudantes de escolas, isto é, com amostras formadas majoritariamente por adolescentes em ambiente escolar, indica a necessidade de abordagens mais amplas, contemplando contextos socioeconômicos variados, perspectivas interseccionais (gênero, raça, classe e sexualidade) e metodologias longitudinais que permitam acompanhar o desenvolvimento identitário ao longo do tempo.

Nessa perspectiva, é importante destacar que essa escassez de estudos que articulem de maneira aprofundada marcadores sociais como gênero, raça, classe social e sexualidade revela uma tendência à homogeneização das experiências juvenis, desconsiderando as assimetrias de poder e desigualdades estruturais que atravessam o uso e a vivência dos ambientes digitais. Essa limitação compromete uma compreensão mais complexa e contextualizada dos processos identitários, uma vez que tais dimensões não atuam de forma isolada, mas se inter-relacionam na produção de experiências subjetivas distintas.

Como direções futuras, propõe-se que novas pesquisas investiguem de que modo os adolescentes se apropriam criticamente das mídias digitais, ressignificando-as como espaços de resistência, criatividade e protagonismo. Também se destaca a importância de estudos e políticas que envolvam escolas, famílias e instituições públicas na promoção de um uso mais reflexivo e saudável das tecnologias, de modo que elas contribuam para o desenvolvimento e não para a alienação.

Dessa forma, ao responder à questão central de como as mídias digitais influenciam a construção da identidade de adolescentes, conclui-se que tais plataformas exercem um papel ambivalente: configuram-se, simultaneamente, como espaços de expressão e de vulnerabilidade. Elas possibilitam a experimentação de papéis, o desenvolvimento da criatividade e o fortalecimento do pertencimento, mas também expõem os jovens às dinâmicas de comparação, idealização e validação constante.

As mídias digitais, portanto, não apenas refletem as identidades juvenis, mas participam ativamente de sua construção, funcionando como mediadoras simbólicas nos processos de autoconhecimento e reconhecimento social. Compreender sua influência é, assim, compreender que o desenvolvimento identitário na contemporaneidade está profundamente entrelaçado às experiências digitais, que tanto potencializam quanto tensionam a formação subjetiva dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

- Becker, D. (2009). O que é adolescência (1ª reimp. da 1ª ed. de 1980). Brasiliense.
- Carpigiani, B. (2010, Agosto). Erik H. Erikson – Teoria do desenvolvimento psicossocial. *Carpsi Newsletter*, (7), 1–21.
- Charmaraman, L., & Delcourt, T. S. (2021). Prototyping for social wellbeing with early social media users. *Journal of Adolescent Research*, 36 (4), 421–449. <https://doi.org/10.1145/3411764.3445332>
- Freitas, A. P. R., Mendes, M. L., & Silva, C. P. (2021). O insustentável peso da autoimagem: (Re)apresentações na sociedade do espetáculo. *Revista Psicologia e Sociedade*, 33(1), 1–15 <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08782021>
- Hamilton, S. R., Zohdy, M. A., & O’Keeffe, G. S. (2023). Social media as a bridge and a window: The changing relationship of adolescents with social media and digital platforms. *Frontiers in Psychology*, 14, 112–125. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101633>

- Iwasa, N., Hihara, S., & Sugimura, K. (2023). Identity development and online and offline prosocial behaviors among early and middle adolescents. *Frontiers in Psychology*, 14, 115–127. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1148347>
- Mayorga, C. (2006). Identidades e adolescências: uma desconstrução. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 1(1), 1–20.
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. de C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 17(4), 758–764. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>
- Moreno, M. A., D'Angelo, J., & Whitehill, J. (2020). Measuring interests not minutes: Development and validation of the Adolescents' Digital Technology Interactions and Importance (ADTI) Scale. *Journal of Adolescent Health*, 66(4), 415–422. <https://doi.org/10.2196/16736>
- Pérez-Fuentes, M. D. C., Molero Jurado, M. D. M., Gázquez Linares, J. J., & Oropesa Ruiz, N. F. (2019). Self-expressive creativity in the adolescent digital domain: Personality, self-esteem, and emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 10, 71–84. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224527>
- Schoen-Ferreira, T. H., Aznar-Farias, M., & Silveira, E. F. M. (2003). A construção da identidade em adolescentes: um estudo exploratório. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 8 (1), 107–115. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2003000100012>
- Silva, D. S., & Della Mea, C. P. (2021). Uso de redes sociais e autoimagem em adolescentes: Uma revisão narrativa. *Revista Psicologia em Estudo*, 26, e51122. <https://doi.org/10.70612/rpe.v4.773>
- Souza, M. T. D., Silva, M. D. D., & Carvalho, R. D. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, 8, 102–106. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>
- Souza, M. V. de, & Giglio, K. (Orgs.). (2015). Mídias digitais, redes sociais e educação em rede: Experiências na pesquisa e extensão universitária (1ª ed.). São Paulo: Editora Edgard Blücher. <https://doi.org/10.5151/9788580391282>
- Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546–553. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>