

INTERNET E MÍDIAS SOCIAIS: IMPACTOS NA CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE NA ADOLESCÊNCIA

Julia Simmei Huang, Ana Luiza Nascimento, Rodney Querino Ferreira da Costa.

Universidade do Vale do Paraíba, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, juliaehuang@gmail.com, alnascimento20@gmail.com, rodney.costa@univap.br.

Resumo

A ascensão da internet e das mídias digitais transformou profundamente a sociedade, exercendo influência direta sobre as gerações mais jovens. Essa população, que se encontra em uma faixa etária na qual o desenvolvimento pessoal e a descoberta de si são tão importantes, pode ser impactada com a exposição às mídias digitais. Este estudo propõe investigar o impacto da internet e mídias sociais na construção da identidade na adolescência, fase destacada como fundamental para a criação da identidade e construção subjetiva do sujeito. Através de uma revisão de literatura narrativa, o estudo encontrou evidências que relacionam a exposição às mídias digitais a possíveis prejuízos ou transformações no processo de autoconhecimento e formação de valores. Pretende-se também, discutir o papel da psicologia na interpretação desses fenômenos e na proposição de estratégias que promovam o uso consciente e equilibrado da internet, contribuindo para um desenvolvimento saudável dos adolescentes em meio à era digital.

Palavras-chave: Internet. Identidade. Mídias Sociais. Adolescência.

Área do Conhecimento: Ciências Humanas

Introdução

A internet e as mídias sociais têm redefinido a experiência adolescente, tornando-se uma realidade intrínseca à vida contemporânea e moldando a forma como os jovens interagem, aprendem e se conectam globalmente (Young; Abreu, 2019 apud Cantero; Meurer; Vogt, 2024). Esse fenômeno não apenas altera a comunicação, mas também afeta o desenvolvimento psicológico, social e identitário, demandando compreensão crítica do contexto histórico e sociocultural da tecnologia (Oliveira, 2017).

A pandemia de COVID-19 acelerou a migração das atividades cotidianas para o ambiente digital, intensificando o uso de redes sociais como estratégia de enfrentamento do isolamento e para manutenção de vínculos (Cauberghe *et al.*, 2020, apud Fiamenghi-Jr; Cerantola, 2021). Este cenário evidencia a necessidade de investigar os impactos das tecnologias digitais na adolescência, especialmente na construção da identidade, que envolve fatores intrapessoais, interpessoais e culturais (Erikson, 1972).

A identidade é um processo dinâmico, em constante negociação entre experiências internas e expectativas externas, sendo a adolescência uma fase de instabilidade e experimentação, marcada por crises e reconstruções (Schoen-Ferreira *et al.*, 2003; Lepre, 2000). Nesse contexto, a internet passou a exercer papel central na formação da identidade, influenciando a busca por pertencimento, validação social e construção de imagem pessoal (Silva; Gondim, 2022).

Este estudo qualitativo e exploratório propõe-se a investigar evidências sobre os impactos das mídias sociais na identidade adolescente e discutir o papel da Psicologia em estratégias que promovam uso equilibrado da internet e desenvolvimento saudável.

Metodologia

A pesquisa adotou, como pontuado, abordagem qualitativa e caráter exploratório, por analisar fenômenos subjetivos complexos relacionados à construção identitária na adolescência. O estudo também se caracteriza como uma revisão de literatura narrativa. Foram realizadas buscas em bases

acadêmicas como Google Acadêmico e SciELO, utilizando palavras-chave como "identidade", "adolescência", "internet" e "mídias sociais".

Foram selecionadas publicações em português e inglês, incluindo artigos, livros e relatórios oficiais, priorizando fontes que apresentassem análises teóricas e dados empíricos relevantes. A revisão narrativa permitiu a construção de um diálogo crítico entre referências clássicas e contemporâneas, identificando lacunas na literatura e contribuindo para a formulação de reflexões inovadoras sobre os impactos da tecnologia na identidade adolescente.

O método utilizado enfatizou a análise crítica das evidências, buscando compreender não apenas efeitos negativos, mas também oportunidades de expressão e pertencimento proporcionadas pelas mídias digitais. A flexibilidade da revisão narrativa possibilitou a articulação entre conceitos psicológicos, sociológicos e culturais, garantindo uma visão abrangente do fenômeno.

Resultados

A análise da literatura evidencia que a adolescência constitui um período crítico para a formação da identidade, caracterizado por intensas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais (Schoen-Ferreira *et al.*, 2003; Erikson, 1972). Nesse período, os adolescentes buscam integrar influências internas e externas, como expectativas familiares, culturais e sociais, experimentando diferentes papéis e grupos de referência. Estudos indicam que os grupos sociais, incluindo amigos e pares online, exercem papel essencial na validação identitária, oferecendo modelos, normas e valores com os quais os adolescentes se identificam ou dos quais se diferenciam (Lepre, 2000; Pinto, 2015).

Dados recentes sobre o uso da internet e das mídias sociais demonstram que essas plataformas exercem forte influência no cotidiano dos adolescentes. A pesquisa TIC Kids Online 2023 apontou que 97% dos adolescentes brasileiros entre 13 e 17 anos têm acesso à internet, sendo o Instagram, TikTok e WhatsApp as plataformas mais utilizadas. Entre eles, 77% se conectam com amigos e familiares, e 52% compartilham aspectos de sua vida cotidiana. Entretanto, o uso excessivo dessas plataformas tem sido associado a sedentarismo, distúrbios do sono, ansiedade, depressão e insatisfação corporal (Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2023). Durante a pandemia de COVID-19, a migração das interações sociais para o ambiente virtual acentuou fenômenos de comparação social, exposição excessiva e pressão por padrões idealizados (Fiamenghi-Jr; Cerantola, 2021). Nesse contexto, observa-se que a identidade adolescente muitas vezes se fragmenta, dividindo-se entre experiências reais e virtuais, o que pode gerar conflitos internos e insegurança em relação à própria autoimagem (Turkle, 2011; Debord, 1997).

Apesar dos riscos, a literatura também aponta aspectos positivos da interação digital. As mídias sociais oferecem espaços de experimentação identitária, expressão criativa e pertencimento, especialmente para adolescentes que não encontram acolhimento em seus contextos imediatos (Buckingham, 2011; Cantero; Meurer; Vogt, 2024). Estratégias de mediação familiar, escolar e comunitária demonstram ser eficazes na promoção de um desenvolvimento identitário mais saudável, reforçando a autoestima e a autonomia (Siegel; Hartzell, 2014; Yasui, 2010).

Discussão

Os dados analisados evidenciam que a construção da identidade na adolescência está profundamente influenciada por fatores externos, sendo que a internet e as mídias sociais intensificam a exposição a expectativas sociais, padrões idealizados e comparações constantes. Conforme Erikson (1972), a adolescência é marcada pela crise de identidade, na qual o jovem busca integrar experiências passadas e projeções futuras com as demandas externas. Nesse cenário, a intensa interação digital pode tanto facilitar a construção identitária, ao permitir experimentação e autoexpressão, quanto gerar conflitos e inseguranças, quando o adolescente se vê pressionado a corresponder a padrões alheios ou a expectativas irrealistas.

Bauman (2001) descreve a sociedade contemporânea como líquida, e as redes sociais amplificam essa liquidez: relações efêmeras, conteúdo descartável e comparação constante contribuem para a fragilização da autoestima e a dificuldade de consolidar uma identidade coerente. Turkle (2011) e Debord (1997) destacam que a performatividade identitária online gera tensão entre identidade real e virtual, potencializando a fragmentação subjetiva e dificultando o autoconhecimento. Entretanto, quando os ambientes digitais são utilizados com mediação crítica e apoio psicossocial adequado, eles

A Ciência do **NANO** e seu impacto transformador no **MACRO**

podem favorecer a autonomia, o pensamento reflexivo e a construção de uma identidade mais sólida e autêntica (Vygotsky, 2007; Cantero; Meurer; Vogt, 2024).

Nesse contexto, a Psicologia desempenha papel estratégico ao lidar com os impactos das mídias digitais na adolescência. Intervenções clínicas, psicoeducativas e familiares podem fortalecer a autoestima, auxiliar na elaboração de conflitos internos e promover habilidades críticas frente à exposição digital. A escuta qualificada permite identificar sinais precoces de sofrimento psíquico, como ansiedade, depressão, transtornos alimentares e comportamentos autolesivos, favorecendo intervenções preventivas e a criação de vínculos terapêuticos seguros (Winnicott, 1983).

Além das intervenções individuais, a Psicologia contribui significativamente em contextos escolares e comunitários, colaborando com profissionais da educação, saúde e assistência social. A atuação interdisciplinar promove redes de apoio que fortalecem a autonomia subjetiva e favorecem a construção de identidades mais saudáveis. A parentalidade consciente, fundamentada em vínculos afetivos, escuta empática e estabelecimento de limites claros, também constitui um recurso protetivo importante (Siegel; Hartzell, 2014).

A literatura demonstra que o impacto das mídias sociais sobre a identidade adolescente é multidimensional, dependente de fatores individuais, familiares, sociais e culturais. O equilíbrio entre riscos e oportunidades está diretamente relacionado à presença de suporte crítico e reflexivo, tanto em casa quanto em espaços educativos, reforçando a importância do papel ético e preventivo da Psicologia na promoção de desenvolvimento saudável e autêntico na adolescência contemporânea.

Conclusão

A análise da literatura evidencia que a adolescência é um período decisivo para a formação da identidade, marcado por intensas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Os resultados indicam que os adolescentes buscam integrar influências internas e externas, sendo os grupos sociais, incluindo amigos e pares online, fundamentais na validação identitária. Nesse contexto, a internet e as mídias sociais desempenham papel ambíguo: ao mesmo tempo em que oferecem espaços de experimentação, expressão criativa e pertencimento, também expõem os jovens a comparações constantes, padrões idealizados e riscos à saúde mental.

A Psicologia emerge como campo estratégico na mediação desses impactos, por meio de intervenções clínicas, psicoeducativas, familiares e comunitárias. A atuação profissional possibilita fortalecer a autoestima, promover o autoconhecimento, prevenir sofrimentos psíquicos e favorecer a construção de identidades mais autênticas e resilientes. Além disso, a colaboração interdisciplinar com escolas, famílias e comunidades é essencial para criar ambientes de suporte crítico e reflexivo, equilibrando os riscos e oportunidades proporcionados pela vida digital.

Em síntese, os achados reforçam a necessidade de estratégias integradas que reconheçam tanto os desafios quanto os potenciais das mídias digitais na adolescência. A construção de uma identidade sólida e saudável depende da presença de suporte emocional, social e educativo, evidenciando a relevância da Psicologia na promoção de desenvolvimento integral, consciente e autêntico nesse estágio da vida.

Referências

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BUCKINGHAM, D. **The material child: growing up in consumer culture**. Cambridge: Polity Press, 2011.

CANTERO, J. B.; MEURER, M. F. M.; VOGT, R. L. A influência das redes sociais na adolescência: uma análise da perspectiva dos pais de adolescentes. **Revista Contemporânea**, [S. l.], v. 4, n. 12, p. e6929, 2024. DOI: 10.56083/RCV4N12-122. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/6929>. Acesso em: 12 fev. 2025.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. **TIC Kids Online Brasil 2023: Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil**. São Paulo: CGI.br, 2023. Disponível em: <https://cetic.br>. Acesso em: 16 mar. 2025.

A Ciência do **NANO** e seu impacto transformador no **MACRO**

DEBORD, G. **A sociedade do espetáculo**. Tradução de Estela dos Santos Abreu. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.

ERIKSON, E. H. **Identidade, juventude e crise**. Rio de Janeiro: Zahar, 1972.

FIAMENGHI-JR, G. A.; CERANTOLA, J. F. A. Redes sociais e impactos na subjetividade do adolescente na pandemia. In: ZAGO, M. C. **Saúde mental no século XXI: indivíduo e coletivo pandêmico**. Editora Científica Digital, 2021. p. 225–243.

LEPRE, R. M. **Adolescência e construção da identidade**. 2000. Disponível em: https://www.academia.edu/59298613/Adolesc%C3%A2ncia_e_Constru%C3%A7%C3%A3o_Da_Identidade. Acesso em: 15 mar. 2025.

PINTO, S. B. **A juventude e as interações sociais**: a influência do grupo de pares e a constituição da identidade dos jovens. 2015. 174 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2015. Disponível em: <https://tede.ufam.edu.br/handle/tede/5077>. Acesso em: 7 mar. 2025.

SCHOEN-FERREIRA, T. H.; AZNAR-FARIAS, M.; SILVARES, E. F. M. A construção da identidade em adolescentes: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 22, n. 1, p. 55–63, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/9NSZf6fzMmGQ7zPfDvCgWSz/>. Acesso em: 7 mar. 2025.

SIEGEL, D. J.; HARTZELL, M. **O cérebro da criança**: 12 estratégias revolucionárias para nutrir a mente em desenvolvimento do seu filho. Rio de Janeiro: Editora nVersos, 2014.

SILVA, D. G. F.; GONDIM, L. S. S. Tecnologia e adolescência: influência nas relações interpessoais e na construção de identidade. **Construção psicopedagógica**, São Paulo, Brasil, v. 32, n. 33, 2022. DOI: 10.37388/CP2022/v32n33a04. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542022000200008#:~:text=De%20acordo%20com%20o%20que,dos%20adolescentes%20das%20%C3%BAltimas%20d%C3%A9cadas. Acesso em: 20 set. 2024.

TURKLE, S. **Alone together**: why we expect more from technology and less from each other. New York: Basic Books, 2011.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

WINNICOTT, D. W. **O ambiente e os processos de maturação**: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional. Porto Alegre: Artmed, 1983.

YASUI, S. **Adolescência e violência**: escuta clínica e produção de subjetividade. São Paulo: Escuta, 2010.