O MAL-ESTAR PSICOLÓGICO NOS JOVENS E OS IDEAIS DE PERFEIÇÃO CORPORAL

Laura de Moura Lemes, Lívia Lemes Vianna, Olivia Couto Bevilacqua, Lívia Gonsalves Toledo.

Universidade do Vale do Paraíba/Faculdade de Educação e Artes, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, lauramflemes@gmail.com, livialemes71@gmail.com, oliviacoutobevila@gmail.com, liviagt@univap.com

Resumo

O presente estudo busca investigar o mal-estar psicológico na juventude contemporânea, analisando a intersecção entre ideias de perfeição corporal, cobrança por produtividade, estética da performance nas redes sociais e a saúde mental juvenil. A pesquisa qualitativa foi desenvolvida por meio de uma revisão de literatura realizada em bases de dados como SciELO e PePSIC e os resultados indicam que a imersão em ambientes digitais e a comparação incessante com padrões inalcançáveis contribuem para o agravamento de quadros de ansiedade, depressão e distorção da imagem corporal, conforme demonstram os dados da Rede de Atenção Psicossocial. Conclui-se que o corpo, sob a lógica do capital, é transformado em um projeto de investimento contínuo e gestão de imagem, exigindo uma atuação da psicologia voltada à desconstrução desses imperativos e ao resgate da autonomia do sujeito sobre sua própria existência.

Palavras-chave: Identidade; Padrões estéticos; Redes sociais; Juventude.

Área do Conhecimento: Ciências Humanas, Psicologia.

Introdução

A juventude constitui uma etapa específica da formação subjetiva, do sujeito, marcada por um intenso processo de autodescoberta em que o indivíduo ganha consciência de sua própria existência no espaço social. Sendo a identidade uma construção mediada pela cultura, o jovem mostra-se especialmente vulnerável às pressões externas e à busca por reconhecimento. Na contemporaneidade, essa constituição ocorre sob a influência das tecnologias digitais, que moldam hábitos de pensamento e transformam as redes sociais na principal "vitrine virtual" de exposição e comparação social.

Bases da literatura científica indicam que a transferência massiva da vida social juvenil para o ambiente digital, iniciada na última década, correlaciona-se a um aumento expressivo nos índices de ansiedade, depressão e distorção da imagem corporal. Sob a lógica da sociedade de desempenho, o corpo deixa de ser vivido como dimensão da experiência humana para tornar-se um projeto de investimento e gestão de imagem em busca de rentabilidade social. Esse cenário gera um mal-estar profundo, no qual o sofrimento psíquico reflete a contradição entre a materialidade do corpo e as exigências de perfeição inalcançáveis difundidas pelas plataformas digitais. O presente trabalho tem como objetivo investigar a relação entre o mal-estar psicológico nos jovens e os ideais de perfeição corporal, analisando como os imperativos de produtividade e a estética da performance impactam a saúde mental juvenil nas redes sociais.

Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, do tipo revisão de literatura narrativa, fundamentada em obras teóricas e produções científicas que abordam a subjetividade, a estética da performance e o sofrimento psíquico juvenil. O levantamento de dados foi realizado por meio de consultas a autores fundamentais, além de artigos, dissertações e teses indexados nas bases de dados SciELO, PePSIC e repositórios institucionais de universidades brasileiras.

Resultados e Discussão

A globalização e o avanço tecnológico acelerado provocaram uma mudança cultural profunda, fazendo com que o acesso à internet ocorra cada vez mais cedo. Tornou-se habitual que indivíduos que sequer chegaram à adolescência já dominem e utilizem as diversas ferramentas digitais (Freitas et al., 2023). Essa imersão precoce nas redes conecta sujeitos instantaneamente ao fluxo global, antecipando o contato com dinâmicas sociais complexas antes restritas aos adultos.

As gerações atuais, notadamente as gerações Z (nascidos entre 1997 a 2012, com atualmente entre 14 e 29 anos) e Alpha (nascidos a partir de 2013, com atualmente até 13 anos) (Ananias, 2025) são intrinsecamente mais impactadas pelo fenômeno tecnológico em comparação com as gerações precedentes. Denominados "nativos digitais", esses indivíduos desenvolveram-se em um ambiente onde a tecnologia e a internet já estavam plenamente integradas ao cotidiano, moldando profundamente seus hábitos de comunicação, consumo e até mesmo seus padrões de pensamento (Pheula; Souza, 2016). Em contraste, as gerações anteriores, embora também influenciadas pelos avanços tecnológicos, não experimentaram essa imersão desde a infância, o que resulta em uma adaptação e interação distintas com o universo digital. As redes sociais aparecem como um dos dois principais meios de comunicação, especialmente sobre o público jovem (Lorenzon et al., 2022). Segundo o Comitê Gestor da Internet no Brasil (2019), 81% dos jovens entre 15 e 17 anos afirmaram utilizar a internet e as redes diariamente. Diante da presença constante das plataformas digitais no cotidiano desse público, torna-se necessário compreender os impactos subjetivos produzidos por essa exposição contínua.

Historicamente, a adolescência consolidou-se como uma etapa social específica a partir da modernidade, impulsionada pela escolarização e pelo afastamento do trabalho (Ariès, 1978; Leal; Facci; Souza, 2014). Configura-se como um período de transição e autodescoberta em que o indivíduo, ao ganhar consciência de sua individualidade e existência social, percebe que possui voz e que suas ações geram impactos na sociedade (Tolstij, 1989). Sendo a identidade uma construção social mediada pela cultura e pelas relações interpessoais, o jovem torna-se vulnerável a pressões externas e à busca por reconhecimento coletivo (Vygotsky, 1991). Esse amadurecimento é um processo dialético no qual vivências externas são internalizadas e transformadas em reflexões e angústias (Vygotsky, 1991). Portanto, a identidade não é uma essência estática, mas uma metamorfose constante baseada na interação entre os desejos do sujeito e as expectativas do meio, exigindo um contínuo reposicionamento diante do mundo (Ciampa, 2005).

Nesse sentido, com a rápida evolução digital e um mundo cada vez mais interconectado, Souza e Cunha (2019) ressaltam que o crescimento da depressão entre jovens e o aumento do tempo gasto nas redes sociais podem estar relacionados à grande “vitrine virtual” apresentada nas mídias sociais. A exposição contínua a padrões idealizados torna os adolescentes especialmente vulneráveis aos impactos subjetivos produzidos pelas redes sociais, uma vez que, conforme apontam Reis et al. (2013), por estarem em processo de desenvolvimento da identidade e da autoconfiança, os jovens encontram-se naturalmente mais suscetíveis a agravos na saúde mental. A fragilidade subjetiva da juventude manifesta-se frequentemente através de sentimentos de insegurança e estranheza quando o jovem se percebe distinto dos demais (Winnicott, 2011).

As redes sociais operam como dispositivos contemporâneos de vigilância e controle, moldando corpos, comportamentos e formas de subjetividade. Em vista disso, “a sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas uma sociedade de desempenho” (Han, 2015, p. 23). Os jovens permanecem constantemente expostos a conteúdos que associam valor pessoal à disciplina e sucesso contínuo, reforçando ideais permanentes de desempenho e intensificando sentimentos de insuficiência e inadequação.

Dessa forma, torna-se evidente que o aumento dos índices de ansiedade, depressão, esgotamento psíquico e distorção da imagem corporal não pode ser desvinculado do contexto do século XXI (Agência Senado, 2024). O sofrimento psíquico contemporâneo pode ser compreendido como consequência do excesso de estímulos e das exigências constantes de desempenho produzidas pela sociedade atual (Albuquerque, 2024). Essa pressão contínua por rendimento, autorregulação, adequação estética e reconhecimento, intensificada pelas redes, contribui para a construção de um cenário em que o mal-estar psicológico entre os jovens se torna cada vez mais a realidade predominante.

Nesse sentido, embora o sofrimento seja vivenciado de maneira singular, ele possui dimensões coletivas e socioestruturais que refletem as contradições da organização social contemporânea (Leão;

Ianni; Goto, 2019). A exposição a padrões inalcançáveis de beleza e produtividade faz com que a impossibilidade de atingi-los seja interpretada como incapacidade pessoal, invalidando as angústias normais da existência e as transformando em transtornos biológicos.

Conforme Han (2015 apud Affonso, 2022), Burnout e depressão são frutos de uma lógica de excesso de positividade baseada no superdesempenho, na superprodução e na supercomunicação. Dessa forma, o sofrimento contemporâneo decorre principalmente das exigências constantes de desempenho e exposição de todas as esferas da vida. Paralelamente, os ideais contemporâneos de padrões estéticos reforçam a construção de uma relação cada vez mais instrumentalizada com o próprio corpo. Conforme a perspectiva de Dejours (1992), há uma validação social restrita ao corpo humano quando este se manifesta de forma produtiva. Embora formulada no contexto das relações de trabalho, essa reflexão pode ser ampliada para a realidade contemporânea das redes sociais, nas quais apenas os corpos considerados úteis e adequados tendem a receber reconhecimento e valorização social.

Desse modo, os jovens passam a experimentar uma relação marcada pela vigilância constante sobre si mesmos, através do excesso de comparação e da necessidade contínua de corresponder aos modelos idealizados difundidos digitalmente. Como afirma Souza e Cunha (2019), na juventude o uso da tecnologia pode tornar-se uma dependência, pois é onde os pré-julgamentos são realizados, os quais influenciam o caráter profundamente adoecedor da lógica contemporânea da performance.

Enquanto a maturidade permite aos adultos dispor de julgamentos mais precisos e razoáveis, os adolescentes tendem a sobrepor os sentimentos à razão (Papalia; Feldman; Martorell, 2013). Assim, a autoestima dos jovens passa a ser profundamente atravessada pelos mecanismos de comparação das mídias sociais. De acordo com Brunelli et al. (2019), a busca dos adolescentes por pertencimento a grupos sociais tem intensificado a pressão sobre a autoimagem. Esse cenário afeta especialmente o público feminino que, ao ser constantemente exposto a padrões estéticos difundidos por meios de comunicação e propaganda, acaba desenvolvendo níveis mais elevados de insatisfação com a própria aparência. Assim, o corpo deixa de ser apenas a morada do sujeito para se tornar um projeto de investimento contínuo, onde a "gestão da imagem" passa a ser uma exigência da própria lógica do capital. Como apontam Brunelli, Amaral e Silva (2019), a indústria cultural transforma o prazer e a beleza em produtos de prateleira, inserindo a estética individual no jogo de bens simbólicos. O jovem passa a administrar seu corpo com o objetivo de obter rentabilidade social na forma de engajamento e aprovação digital. Essa mercantilização da aparência cria uma relação alienada com a própria biologia, na qual qualquer "falha" estética é lida não como uma característica humana, mas como um erro de gestão ou falta de disciplina pessoal.

Essa dinâmica de autogerenciamento exaustivo culmina em processos de normalização e adoecimento subjetivo. Quando a identidade, compreendida como metamorfose constante (Ciampa, 2005), é capturada pela rigidez dos filtros e dos padrões de beleza, o espaço para a autenticidade e para a multiplicidade do sujeito é reduzido. A satisfação neste contexto se torna efêmera e a insatisfação é o motor que mantém o indivíduo consumindo novos procedimentos, novos produtos e novas formas de autovigilância.

Dessa forma, o mal-estar sentido pelos jovens brasileiros, que se reflete nos altos índices de ansiedade e depressão, é o sintoma de uma organização social que prioriza o valor de troca da imagem em detrimento do valor de uso da vida vivida. O corpo, sob o jugo do capital, é transformado em uma mercadoria que deve estar sempre pronta para o consumo visual alheio. Diante de tamanha pressão estrutural, o sofrimento deixa de ser uma questão puramente biológica ou familiar para se tornar uma questão política e social, exigindo um olhar que vá além da superfície do sintoma. A compreensão desse cenário revela que o sofrimento psíquico contemporâneo está intrinsecamente ligado às formas como a lógica do capital coloniza a subjetividade e a corporeidade. Não se trata apenas de um conflito interno do jovem, mas de uma resposta a um sistema que impõe a produtividade e a gestão do corpo como uma métrica de sucesso.

Conclusão

Este estudo buscou analisar a relação entre os jovens, as redes sociais e os imperativos da produtividade na contemporaneidade, evidenciando como a globalização e os avanços tecnológicos transformaram as redes sociais em espaços centrais para a construção da subjetividade. A pesquisa sugere que a validação digital passou a incentivar a exposição constante, a busca por e a construção

de uma imagem de si idealizada. A saúde mental, neste cenário, passou a assumir um equivocado significado na contemporaneidade. Ela deixou de ser compreendida apenas como ausência de doença e passou a ser associada à capacidade de suportar níveis cada vez maiores de pressão e exigência.

Paradoxalmente, o bem-estar transforma-se em uma nova forma de exigência. Embora adultos também sejam interpelados pela comparação constante, pela busca por padrões inalcançáveis e pela necessidade de visibilidade, os jovens podem apresentar uma vulnerabilidade particular por se constituírem como sujeitos em um contexto no qual as tecnologias digitais e a internet já se encontram profundamente integradas ao cotidiano. Esses indivíduos desenvolveram-se em um ambiente em que tais tecnologias participam de seus hábitos de comunicação, consumo e construção de referências sobre si mesmos e sobre os outros.

Desse modo, as redes sociais não apenas apresentam modelos de comportamento e aparência, mas também participam da produção de modos de ser, de se relacionar e de reconhecer o próprio valor. Soma-se a isso a própria condição adolescente, marcada por processos de desenvolvimento cognitivo e afetivo e pela construção da identidade, que podem tornar especialmente significativas a aprovação dos pares, o pertencimento e o reconhecimento social.

Por fim, a lógica da autoexploração e da responsabilização individual pelo sucesso contribui para o distanciamento entre a identidade e a imagem projetada nas plataformas digitais. Desse modo, notou-se a importância de ampliar o debate sobre os impactos psicossociais das redes sociais na formação em psicologia, e que futuros profissionais estejam preparados para compreender e intervir nos sofrimentos relacionados à vida digital, promovendo uma relação mais saudável com a tecnologia e contribuindo para o fortalecimento da saúde mental e do bem-estar na era da performance.

Referências

AFFONSO, Mariana Ramos Marques. **Sociedade do cansaço: interfaces com a psicanálise**. 2022. Monografia (Especialização em Teoria Psicanalítica) – Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2022.

AGÊNCIA SENADO. **Paim alerta para crise de saúde mental entre jovens.** Senado Federal, 19 ago. 2024. Disponível em: https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2024/08/19/paim-alerta-para-crise-de-saude-mental-entre-jovens. Acesso em: 10 set. 2025.

ALBUQUERQUE, Ulysses**. O Excesso de positividade e o sofrimento acadêmico**: Transversalidades em Byung-Chul Han e Franco "Bifo" Berardi. Prometheus - Journal of Philosophy., [S. l.], v. 16, n. 46, 2024.

ANANIAS, Higor Felipo Silva. Vulnerabilidades digitais e engenharia social nas gerações Z e Alpha: desafios e perspectivas. RECIMA21 - **Revista Científica Multidisciplinar**, [s. l.], v. 6, n. 1, p. e616589, 2025. DOI: 10.47820/recima21.v6i1.6589. Disponível em: https://recima21.com.br/recima21/article/view/6589. Acesso em: 10 abr. 2026.

ARIÈS, Philippe. **História social da criança e da família**. Rio de Janeiro: LTC, 1978.

BRUNELLI, Priscila Barbosa; AMARAL, Shirlena Campos de Souza; SILVA, Pauline Aparecida Ildefonso Ferreira da. Autoestima alimentada por “likes”: uma análise sobre a influência da indústria cultural na busca pela beleza e o protagonismo da imagem nas redes sociais. **Revista Philologus**, Rio de Janeiro, ano 25, n. 73, p. 226-237, jan./abr. 2019.

CIAMPA, Antônio da Costa. **A estória do Severino e a história da Severina: um ensaio de psicologia social.** São Paulo: Brasiliense, 2005.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. **Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil.** São Paulo, 2019.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. Tradução de Ana Isabel Paraguay e Lúcia Leal Ferreira. 5. ed. ampl. São Paulo: Cortez: Oboré, 1992.

FREITAS, Y. C. V.; MACÊDO, O. J. V.; LÔBO, K. R. G.; PINHEIRO, A. A. G. O uso excessivo de redes sociais por parte de adolescentes e jovens. In: PINHEIRO, A. A. G.; MACÊDO, O. J. V.; RODRIGUES, T. A. (org**.). Coletânea de pesquisa na formação da psicologia no Cariri cearense**. Rio de Janeiro: e-Publicar, 2023. cap. 5, p. 74-93.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

KOLTERMANN, Liana Estela Merladete de Souza Pozeczek; CORRÊA, Maryana Zubiaurre; NEDEL, Nathalie Kuczura. Os direitos humanos das mulheres e o mito da beleza**. Revista do Ministério Públic Milit**ar, n. 36, mar. 2022.

LEAL, Z. F. R. G.; FACCI, M. G. D.; SOUZA, M. P. R. (org.). **Adolescência em foco: contribuições para a psicologia e para a educação.** Maringá: Eduem, 2014.

LEÃO, Thiago Marques; IANNI, Aurea Maria Zöllner; GOTO, Carine Sayuri. Individualização e sofrimento psíquico na universidade: entre a clínica e a empresa de si. **Revista Humanidades e Inovação**, v. 6, n. 9, p. 131-143, 2019.

LORENZON, A. J. G.; SEIXAS, L. C.; LANGE, N. S.; ALVES, N. O.; JAEGER, F. P.; CARLESSO, J. P. P. Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. **Disciplinarum Scientia | Saúde**, Santa Maria (RS, Brasil), v. 22, n. 3, p. 71–82, 2022.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin; MARTORELL, Gabriela**. Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PHEULA, Arieta de França; SOUZA, Eduardo Chaves. Estudo sobre comportamento dos jovens das gerações Y e Z quando conectados à internet. Scientia Tec: **Revista de Educação, Ciência e Tecnologia do IFRS**, Porto Alegre, v. 3, n. 1, p. 54-94, jan./jun. 2016. Disponível em: https://periodicos.ifrs.edu.br/index.php/ScientiaTec/article/view/1501. Acesso em: 3 abr. 2026.

REIS, D. C; ALMEIDA, T. A. C; MIRANDA, M. M; ALVES, R. H; MADEIRA, A. M. F. Vulnerabilidades à saúde na adolescência: condições socioeconômicas, redes sociais, drogas e violência. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, 21, n. 2, 2013.

SOUZA, K., & Cunha, C. X. M. (2019). Impactos do Uso das Redes Sociais Virtuais na Saúde Mental dos Adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. Revista **Educação, Psicologia E Interfaces**, 2017.

TOLSTIJ, A**. El hombre y la edad**. Moscou: Editorial Progreso. 1989.

VYGOTSKY, Lev Semenovich. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores.** Organizadores: Michael Cole et al. Tradução: José Cipolla Neto et al. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

WINNICOTT, D. W. **A família e o desenvolvimento individual.** São Paulo, WMF: Martins Fontes, 2011.