

A INFLUÊNCIA PSICOLÓGICA DO USO DAS REDES SOCIAIS EM SEUS USUÁRIOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA.

Marcela de Sá Troise Bastos¹, Luciana de Andrade Agostinho^{1,2}

Filiação:1- Afya Itaperuna (UniRENTOR), Itaperuna, RJ, Brazil. 2- Faculdade de Minas – Faminas, Muriaé-MG

Luciana de Andrade Agostinho

Sorigejrestudos@gmail.com

luciana.agostinho@uniredentor.edu.br

UniRedentor

Av. Pres. Dutra, 1155 - Cidade Nova, Itaperuna - RJ, 28300-000

Conflito de Interesse: Os autores declaram que não há conflito de interesses.

DEDICATÓRIA

Aos meus pais Odílio Teixeira Bastos (in memorian) e Glauce de Sá Troise, que foram meus primeiros educadores, e que se dedicaram muito para que pudesse percorrer um caminho menos árduo para chegar até aqui.

RESUMO

O uso das redes sociais tornou-se parte integrante do cotidiano, especialmente entre os jovens, influenciando não apenas padrões de comunicação e comportamento, mas também a forma como os indivíduos percebem e avaliam sua própria imagem corporal. Este estudo de revisão de literatura teve como objetivo analisar a influência do uso das redes sociais sobre a autopercepção corporal e a satisfação com a autoimagem. A busca foi realizada nas bases PubMed e SciELO, utilizando os descritores “*Social Media*”, “*Body Image*” e “*Young Adults*”, no período de 2020 a 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram incluídos estudos originais com delineamentos quantitativos, qualitativos ou mistos (transversais, experimentais, ensaios clínicos randomizados e de coorte) que abordassem a relação entre o uso de redes sociais e a percepção corporal em adolescentes e jovens adultos. Após triagem e leitura completa, 7 estudos preencheram os critérios de elegibilidade, totalizando 3.494 participantes com idades entre 12 e 50 anos. As plataformas mais investigadas foram Instagram, TikTok e Facebook. Os resultados indicam uma associação consistente entre uso intenso de redes sociais e maior insatisfação corporal e menor autoestima, especialmente entre mulheres jovens e usuários com tempo de exposição ≥ 2 horas/dia. Ensaios experimentais mostraram que pausas breves (1 semana) no uso das redes e legendas explicativas sobre manipulação de imagens reduziram parcialmente os efeitos negativos da comparação social. Conclui-se que o uso excessivo de redes sociais é um fator de risco para a saúde mental e a insatisfação corporal, reforçando a necessidade de estratégias educativas e políticas públicas que promovam o uso consciente dessas plataformas.

Palavras-chave redes sociais; aparência física; influência cultural

INTRODUÇÃO

Ao longo da história, as mulheres têm enfrentado pressões sociais relacionadas aos padrões de beleza impostos pela sociedade (Souza, Lopes e Souza, 2018). Na Grécia Antiga, a beleza grega era admirada pelos corpos de deuses imortais, que eram sedutores e jovens, harmônicos e tinham o corpo visto como elemento de glorificação e de interesse de Estado (Barbosa, Matos e Costa, 2011). Entretanto, na idade média ocorreu a mudança desses padrões, com os

poetas romantizando o corpo feminino, sempre delicado (Souza, Lopes e Souza, 2018). Segundo Ferreira (2000), no dicionário que leva seu prenome Aurélio como título, e pelo qual é amplamente reconhecido, a palavra beleza é definida, entre outras formas, como a qualidade de algo que agrada aos sentidos. Dessa forma, devido às mudanças provocadas nos valores da sociedade com os anos e especialmente pelos avanços tecnológicos, que possibilitaram atingir corpos antes inimagináveis por meio de intervenções cirúrgicas que proporcionam simetria (Germano, 2020) cada vez tem-se mais rapidamente essa palavra adquirindo uma nova imagem.

No contexto atual, no qual as redes sociais exercem grande influência na vida dos usuários, especialmente entre a geração Z (Levy e Weitz 2000), delimitada por indivíduos nascidos entre 1989-2010, que é altamente conectada e engajada socialmente. As redes sociais desempenham um papel crucial na disseminação de imagens de corpos que são considerados perfeitos e esses corpos se tornam referência e inspiração (Back, 2017), estabelecendo padrões de beleza que são internalizados e, frequentemente, resultam em insatisfação corporal. Essa pressão pode levar a decisões extremas, como a procura por procedimentos cirúrgicos. Conseqüentemente, um número crescente de jovens se submetem a intervenções estéticas para se encaixar em padrões de beleza que mudam rapidamente. Assim, aumenta a pressão para alcançar ideais de beleza que, muitas vezes, são irreais fora do ambiente digital. O paradoxo é que à medida que mais pessoas conseguem atingir um padrão que antes pareciam distantes, esse padrão também se transforma, tornando-se novamente inatingível e, portanto, um objeto de desejo. Essa busca, muitas vezes tida como desenfreada por seguir os padrões corporais que são constantemente atualizados devido ao bombardeio de imagens nas redes sociais o corpo adquire caráter de plasticidade (De Lima; Da Silva, 2021).

A percepção de felicidade e sucesso são associados a um corpo magro e cheio de curvas, mas que não representa a maioria das mulheres brasileiras, que, por buscarem esse padrão estético, conseqüentemente aumentam os fatores de risco para o desenvolvimento de desordens em relação à saúde mental, como os Transtornos Alimentares. Isso ocorre devido ao aumento da preocupação com a forma corporal e o peso, devido ao medo de engordar, a insatisfação corporal e a baixa autoestima (Silva *et al.*, 2018).

A exposição precoce a esses padrões estéticos tem gerado sérios problemas de autoestima e autopercepção entre os jovens. A pressão para se adequar a esses ideais estéticos aumentou consideravelmente e passou a ocorrer em idades cada vez mais jovens, especialmente entre as mulheres. Nota-se que a indústria da beleza e o culto a uma imagem ideal manipulam imagens que minam a resistência psicológica e material. Essa corrida tem seu início de maneira precoce, aumentando durante a adolescência, quando inicia-se a busca por uma identidade e a necessidade de se sentir aceita e desejada aumenta (Estevans, 2017). O objetivo deste estudo foi analisar, por meio da literatura, a influência do uso de redes sociais na autopercepção corporal de jovens.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão de literatura.

Estratégia de busca

A busca dos artigos foi realizada com as palavras-chave "*Social Media*" AND "*Body Image*" AND "*Young Adults*" nas bases de artigos: PubMed e Scielo. No período de 2020 até 2025 nos idiomas inglês, espanhol e português. Os artigos foram submetidos a um processo de triagem com base em seus títulos e resumo, seguido por uma análise detalhada do artigo completo.

Crerios de inclusão

Foram incluídos nessa revisão de literatura artigos que abordaram a influência do uso de redes sociais na autopercepção corporal de jovens e adultos, incluindo adolescentes (10 a 19 anos) (Ministério da Saúde, 2025) e jovens adultos (20 a 35 anos) (Erikson, 1976). Foram considerados elegíveis estudos originais, com delineamentos quantitativos, qualitativos ou mistos, como estudos transversais, de coorte, caso-controle ou estudos qualitativos com entrevistas ou grupos focais. Os artigos deveriam apresentar dados sobre a associação entre o uso de redes sociais e a percepção da imagem corporal, incluindo indicadores como insatisfação corporal, autoestima ou distorção da imagem.

Extração e síntese de dados

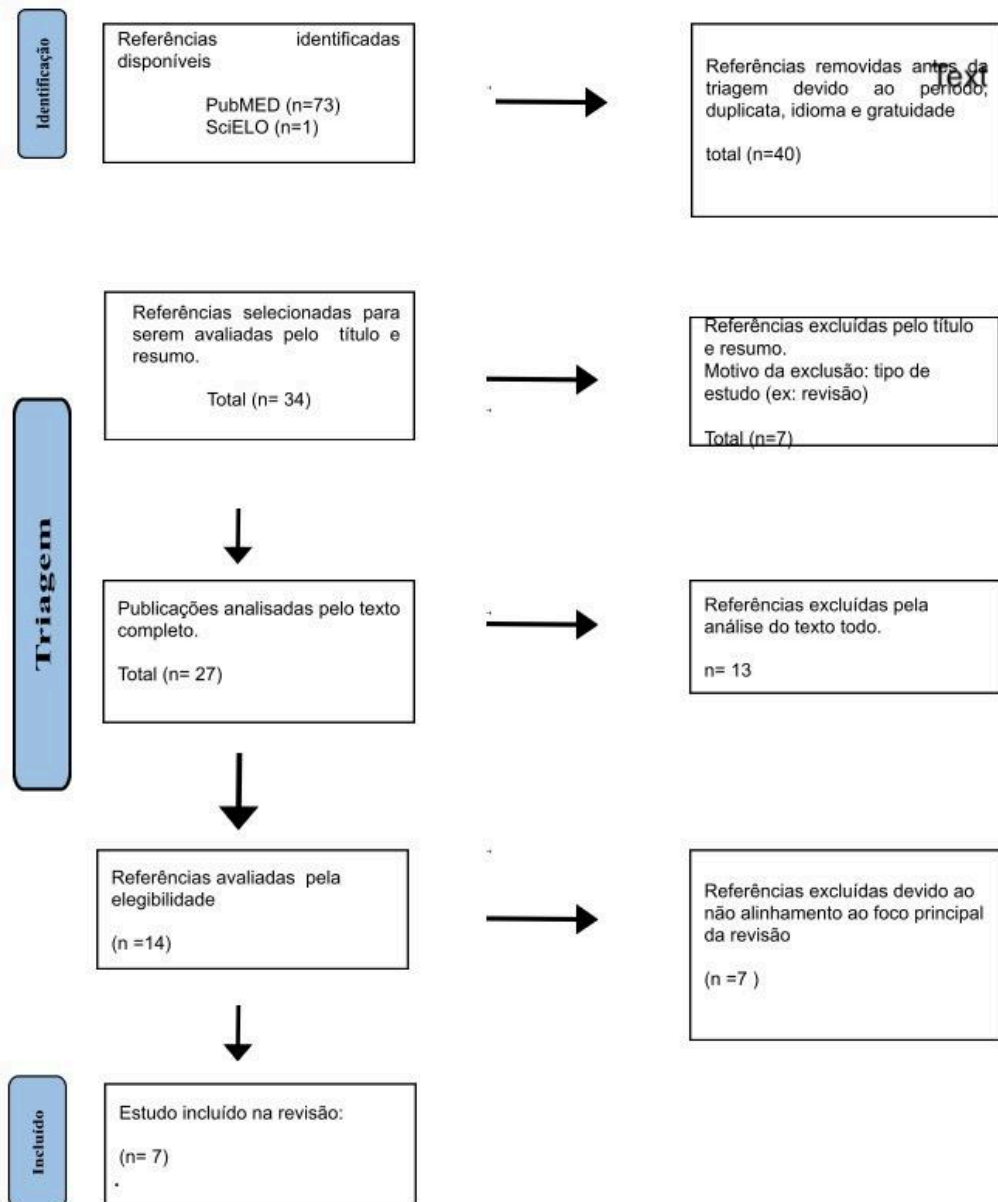
Após a primeira análise dos títulos e resumo dos artigos, os mesmos foram lidos de forma completa e, por fim, foi realizado a extração dos seguintes dados para a pesquisa: número de participantes, idade, sexo, local do estudo, faixa etária, tipo de redes sociais analisadas (*Instagram, TikTok*), tempo médio de uso, forma de exposição as redes sociais (consumindo seu conteúdo e postando fotos), método utilizado para avaliar a autoimagem pelos participantes do estudo e indicadores de satisfação corporal antes e depois do uso das redes sociais.

Resultados

Dentre os estudos analisados, 73 foram encontrados no PubMed e 1 na SciELO conforme o fluxograma a seguir.

Figura 1: Fluxograma com a descrição das etapas de seleção dos artigos.

74 estudos selecionados nos bancos de dados encontrados



A tabela 1 a seguir apresenta os principais achados dos sete estudos incluídos nesta revisão, destacando as principais evidências.

Tabela 1: Dados provenientes dos artigos selecionados para revisão após processo de triagem

Autor e Ano	Amostra	Desenho do Estudo	Idade dos participantes	Sexo	Redes analisadas	Método utilizado	Conclusão de influência	Principais evidências
Varaona et al., 2024	1051	Estudo observacional	18-50 anos	F e M	Instagram	Questionário e escala (<i>Self-Compassion Scale, the Body Shape Questionnaire, and the Depressive Experiences Questionnaire</i>)	Ocorreu	Participantes com mais de 3 horas diárias no instagram apresentam nível maior de auto-crítica (P valor SCS = 0.12, BSQ =<0.001, BSQ = 0.43)
McComb, Gobin, Mills, 2021	311	Ensaio clínico randomizado	18-25 anos	F	Instagram	Questionário e escala (<i>Body Image State Scale, 10-item Photo Manipulation Scale e likert scale</i>)	Ocorreu	Após exposição a imagens o nível de satisfação corporal foi diminuído. (P=<0.001)
Prichard, Taylor B, Tiggemann M. 2023	230	Estudo experimental	17-25 anos	F	Instagram	Questionário e escala (<i>3-item State Appearance Comparison Scale, 7-point Likert scale</i>)	Ocorreu	Exposição a imagens de influenciados levou a insatisfação corporal, comparações comparado a imagens controladas. (P = 0.03)
McComb, Mills. 2021	142	Ensaio clínico randomizado	18-25 anos	F	Instagram	Questionário e escala (<i>Physical Appearance Perfectionism Scale e Cognitive Emotion Regulation Questionnaire</i>)	Ocorreu	A comparação com corpos idealizados leva a maior peso, insatisfação com a aparência e menor confiança, sobretudo para mulheres perfeccionistas. (P = 0.03)
Mohsenpour et al., 2023	1214	Estudo transversal	12- 22 anos	F e M	Não informado	Questionário (<i>Social Media Addiction Scale Student Form e Dutch Eating Behavior Questionnaire</i>)	Ocorreu	O vício com as redes sociais pode estar associado a distúrbios alimentares com o objetivo de possuir um corpo perfeito.(p=0.312)
Smith, Mills, Samson 2024	85	Ensaio clínico randomizado	17-24 anos	F	Instagram, Facebook, Tiktok e twitter	Questionário e escala (<i>Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3, Body Image State Scale (BISS) e State Self Esteem Scale</i>)	Ocorreu	Afastar-se das redes sociais por uma semana é capaz de aumentar a auto estima corporal assim como sua percepção em mulheres jovens. (p=0.2)
Azevedo, et al, 2024	461	Estudo transversal	18-30 anos	F e M	Instagram, Tiktok, Facebook, Twitter e Youtube	Questionário e escalas (<i>Body Shape Questionnaire e a Escala de Avaliação de Figuras de Stunkard</i>)	Ocorreu	Indivíduos que constantemente comparam seus corpos com outros das redes sociais aumentam o risco de desenvolver questões com sua imagem corporal em mais de 150 vezes. (p = <0.001)

Foram examinados todos os sete artigos em que foram coletadas informações detalhadas. Dessa forma, é possível destacar o estudo de Varaona e colaboradores (2024), em que identificaram que o uso do Instagram está associado a maior autocrítica e insatisfação corporal, entretanto, isso apenas acontece na faixa etária mais nova analisada pelo estudo, sendo assim, o estudo demonstra uma relação entre influência e idade. Além disso, também foi destacado que participantes que ficam mais de 3 horas utilizando a rede social, apresenta maior índice de autocrítica quando comparado a usuários com quantidade inferior de horas, independentemente da idade. Ademais, também foi constatado que participantes de 18-35 anos que consomem principalmente o nicho de beleza ao serem comparadas com participantes da mesma idade mas que consomem o nicho de ciência apresentavam índice maior de auto-crítica. Entretanto, com participantes de 35-50 anos não foi possível identificar esse aumento. Por fim, foi constatado que de maneira geral, predominantemente os níveis de insatisfação corporal eram maiores para participantes que consumiam conteúdos do nicho fitness ou de conhecidos (família e amigos) quando comparado com o de nicho ciências.

Além disso, em McComb, Mills (2021), foi demonstrado que legendas explicando alterações feitas na foto antes de sua postagem com o objetivo de encaixar-se em um padrão de beleza mitigaram parcialmente os efeitos negativos da comparação social ascendente. Ademais, também foi indicado em cada foto mostrada as participantes quais alterações haviam sido realizadas. Além disso, também foi demonstrado nesse estudo que os participantes que utilizam aplicativos para alterar suas próprias imagens tendem a se comparar menos do que as participantes que raramente alteram suas fotos. Tal fato ocorre pois ao utilizar um aplicativo de edição no cotidiano é possível compreender como o mesmo é capaz de transformar completamente a pessoa. Sob esse prisma, nota-se que ao se deparar com fotos com super produção, seja ela na maquiagem ou na edição, os usuários das redes sociais sofrem menos impactos ao serem informados das alterações feitas.

De acordo com Prichard, Taylor, Tiggemann (2023), foi constatado que a exposição a imagens de influenciadoras digitais é capaz de alterar o humor e insatisfação corporal, entretanto, imagens sexualizadas de influenciadores no Instagram aumentou ainda mais alto objecção e a insatisfação corporal, principalmente entre participantes com maior preocupação com a aparência. Sob esse viés, também é importante salientar que embora imagens sexualizadas atraiam mais visualizações, muitas vezes podem também atrair atenção indesejada e levando a situações de assédio, seja por meio de comentários ou mensagens privadas.

Em McComb, Mills (2021), notou-se que a percepção de uma discrepância entre o corpo da participante do estudo e os corpos das modelos que foram apresentadas é responsável por invocar sentimentos adversos, que acabam por serem descontados na forma de aumento do peso e insatisfação da aparência e diminuição dos sentimentos de confiança própria. Além disso, no final do estudo foi relatado pelas participantes que as mesmas não acreditavam terem sido influenciadas negativamente por nenhuma imagem apresentada, visto que, já estavam diariamente expostas a esse tipo de conteúdo. É importante observar

que tornou-se algo tão normalizado na sociedade acessar as redes sociais e ver imagens de mulheres com corpos e vidas idealizadas que muitas mulheres acabam não tendo uma percepção sobre como são afetadas negativamente por meio desse conteúdo. Também foi apontado no estudo que, mulheres que apresentavam um nível de cobrança tido como alto foram as que apresentaram níveis mais altos de insatisfação corporal e peso após o processo de comparação com as modelos do Instagram. Nota-se portanto que o perfeccionismo da aparência física está associado a insatisfação corporal e ao baixo auto estima.

Em Mohsenpour e colaboradores (2023), foi demonstrado que a dependência de redes sociais se associa a maior preocupação corporal, e que essa preocupação mediava a relação com comportamentos alimentares negativos. Indivíduos passaram a desenvolver bulimia e anorexia com o intuito de adaptar-se a um determinado padrão de beleza. Também foi constatado pelo estudo que o vício nas redes sociais está diretamente ligado a preocupações acerca da auto imagem, estando a mesma por sua vez diretamente ligada a distúrbios alimentares que possuem o objetivo de manter ou alcançar um corpo tido como ideal. Além disso, também foi observado que o uso das redes sociais por um período maior que 2 horas já é suficiente para aumentar o nível de preocupação corporal entre os adolescentes em comparação a indivíduos que não são expostos a um uso tão elevado das redes sociais.

De forma complementar, Azevedo e colaboradores (2024), observaram que o uso intenso de redes sociais estava relacionado a maior preocupação com a imagem corporal, visto que ao alimentar as redes sociais ou consumir seu conteúdo, o indivíduo torna-se mais crítico com sua aparência. Ademais, também foi evidenciado que durante a pandemia do COVID-19, devido ao aumento do uso das redes sociais, indivíduos ficaram mais propensos a aderir a dietas para atingir um corpo tido como ideal além da prática de atividades físicas.

Por sua vez Smith, Mills, Samson (2024) foi demonstrado que uma pausa de uma semana nas redes sociais melhorou significativamente a autoestima e a satisfação corporal, com efeitos maiores em participantes com alta internalização do ideal magro. Nota-se portanto que o constante uso das redes sociais é nocivo para a saúde mental humana, visto que diminui a auto-estima do usuário, levando o mesmo a críticas constantes sobre si mesmo.

Em síntese, os achados desses estudos indicam uma tendência consistente de que o uso intenso de redes sociais está associado a maior insatisfação corporal e menor autoestima, especialmente entre mulheres jovens. Os estudos experimentais e ensaios clínicos fornecem evidências de causalidade, mostrando que intervenções como pausas no uso de redes sociais ou estratégias de autocompaixão podem mitigar os efeitos negativos. Já os estudos transversais reforçam essas associações em diferentes populações, destacando fatores moduladores como autocritica, perfeccionismo, internalização do ideal magro e exposição à comparação social. No contexto do seu estudo, os resultados encontrados convergem com a literatura: o uso de redes sociais se associa a maior preocupação com a imagem corporal e menor autoestima, confirmando que esses efeitos são consistentes em diferentes contextos e populações. Além disso, os achados reforçam a importância de intervenções práticas e de estratégias

individuais que promovam autocompaixão e reduzam comparações sociais prejudiciais, especialmente em grupos mais vulneráveis.

Além do mais, é possível destacar o estudo realizado por Varaona e colaboradores (2024), sendo responsável por realizar um estudo com uma grande amostra, contendo uma ampla diferença de idade e ambos os sexos, algo que foi escasso nos artigos encontrados. Ademais, pode-se apontar também que embora não tenham realizado uma avaliação clínica do participante, o mesmo contou com diversos tipos de questionários com o objetivo de não influenciar o resultado.

Considerando os sete estudos incluídos nesta revisão, observa-se uma tendência convergente entre diferentes delineamentos (transversais, experimentais e ensaios clínicos) quanto à influência negativa do uso intenso das redes sociais na autoimagem. Em conjunto, os estudos envolveram aproximadamente 3.500 participantes de ambos os sexos, com idades entre 12 e 50 anos, e investigaram predominantemente o Instagram, seguido por TikTok e Facebook.

Em todos os trabalhos, verificou-se associação entre maior tempo de exposição às redes ($\geq 2-3$ horas diárias) e aumento da insatisfação corporal, autocrítica e redução da autoestima, especialmente entre mulheres jovens. Ensaios experimentais mostraram que pausas curtas no uso e legendas explicativas sobre manipulação de imagens foram capazes de atenuar parcialmente esses efeitos, sugerindo relação causal e possibilidade de intervenção. Os estudos transversais reforçaram essas associações em diferentes contextos e populações, enquanto os ensaios clínicos apontaram estratégias mitigadoras, como autocompaixão e regulação emocional.

Assim, os resultados combinados sustentam que o uso frequente e não crítico das redes sociais, sobretudo com exposição a conteúdos idealizados, constitui fator de risco relevante para a saúde mental e a percepção corporal, com impacto mais pronunciado no público feminino e jovem.

Discussão

A análise integrada dos estudos desta revisão evidencia que o uso de telas, sobretudo quanto mais jovem, impacta na autopercepção corporal de seu usuário. Tal fato é corroborado por pesquisas de grande porte, como a de Mironica e colaboradores (2024), que identificaram que o uso das redes sociais, ao promover belezas idealizadas, com imagens editadas, aumentam significativamente o desejo do indivíduo de realizar um procedimento estético para atingir o padrão de beleza que o mesmo consome. Em Varaona (2024), é possível notar que o uso constante do Instagram aumenta a quantidade de auto-crítica, o que por sua vez, contribui para o aumento de interesse na realização de procedimentos estéticos.

Além disso, de acordo com Jiotsa e colaboradores (2021), a comparação constante que ocorre entre o usuário e a pessoa que ele segue é capaz de gerar insatisfação corporal, além da busca desenfreada pelo ideal da magreza. Tal fato pode ser corroborado por Mohsenpour e colaboradores (2023), visto que o uso constante das redes sociais provoca no indivíduo a busca por atingir aquele

padrão que está sendo exibido através das postagens. Para isso, sobretudo mulheres, utilizam de práticas alimentares nocivas, como a prática de bulimia em busca do ideal de magreza.

Como evidenciado por Slater e colaboradores (2017) as redes sociais não possuem apenas impactos negativos. Por meio de postagens incentivando a aceitação corporal e prática de atividades físicas de forma saudável é possível ser influenciado positivamente pela mesma. Tal fato corrobora o achado em Azevedo e colaboradores (2024), em que durante a pandemia foi evidenciado a adesão positiva em busca pela saúde.

Em McComb, Mills (2021), foi demonstrado que publicações com legendas auto-explicativas mitigavam os efeitos nocivos provocados por imagens alteradas. Esse fato, entretanto vai em oposição ao estudo de Fardouly, Jasmine; Holland, Elise (2018) que foi demonstrado que a presença ou não de comentários explicativos não mitiga os efeitos nocivos de publicações com imagens alteradas. Embora o estudo realizado por Fardouly possua apenas 24 mulheres analisadas, é importante destacar o resultado alcançado.

Smith, Mills, Samson (2024) demonstraram como o afastamento de redes sociais, mesmo que por um menor período de tempo, é capaz de promover a melhora na auto percepção corporal. Em Swami e colaboradores (2018), foi possível demonstrar que não apenas o não uso de redes sociais e a exposição ao mundo real é benéfica, como também, o ato de seguir páginas com o conteúdo mais voltado para o nicho de natureza é capaz de promover a melhora de sua auto-estima.

Prichard, Taylor, Tiggemann (2023) constataram em seu estudo que a auto objetificação é responsável por aumentar ainda mais os níveis de insatisfação corporal. Tal fato foi corroborado pelo estudo de Guzzo e colaboradores, que analisou que quanto mais a imagem for sexualizada, com maior exposição do corpo de um indivíduo, pode gerar mais insatisfação corporal de quem consome o conteúdo.

Além disso, os estudos analisados indicam que as mulheres tendem a ser mais influenciadas do que os homens, especialmente as mais jovens. Em Varaona e colaboradores (2024) observaram que os grupos etários de 18 a 25 anos e de 25 a 35 anos não apresentaram diferenças significativas em relação ao grupo de 35 a 50 anos quanto à pontuação obtida. Já Azevedo e colaboradores (2024) constataram que as mulheres demonstravam maiores preocupações relacionadas à aparência corporal quando comparadas aos homens.

Embora esse não tenha sido o foco principal de investigação nos estudos revisados, é possível estabelecer uma relação entre o uso das redes sociais e o risco aumentado para o desenvolvimento de sintomas depressivos. Soares Filho e colaboradores (2020) identificaram que mulheres que demonstravam preocupações com o peso corporal também apresentavam sinais de depressão. Dessa forma, pode-se inferir que o uso constante das redes sociais, ao reforçar padrões estéticos idealizados especialmente o de magreza, contribui para o aumento da insatisfação corporal e, conseqüentemente, para o surgimento de sintomas depressivos.

Além disso, observa-se que as redes sociais não apenas contribuem para o desenvolvimento de sintomas depressivos, mas também estão associadas ao

aumento de distúrbios alimentares. Em Nawaz e colaboradores (2024) destacou-se que o conteúdo veiculado nessas plataformas frequentemente reforça padrões corporais irreais e idealizados, o que pode intensificar sintomas associados aos transtornos alimentares e agravar a insatisfação corporal. Assim, o uso intensivo dessas plataformas, ao promover e reforçar novos padrões de beleza, leva muitas pessoas a buscar a conformidade com esses ideais a qualquer custo, mesmo que isso implique prejuízos à própria saúde. Nesse contexto, alguns indivíduos recorrem a comportamentos alimentares inadequados, como a bulimia, na tentativa de alcançar o chamado peso ideal, evidenciando o impacto negativo que a exposição a conteúdos estéticos idealizados pode exercer sobre a saúde mental e física.

Apesar da consistência dos resultados, é importante reconhecer limitações metodológicas e possíveis vieses presentes nos estudos analisados. Parte significativa das pesquisas utilizou amostras predominantemente femininas e universitárias, o que restringe a generalização para outras faixas etárias e contextos culturais. Além disso, os desenhos transversais limitam a inferência causal, uma vez que não permitem estabelecer a temporalidade entre uso das redes e insatisfação corporal. Também se observou variação nos instrumentos de avaliação da imagem corporal e da autoestima, gerando heterogeneidade nos resultados e dificultando comparações diretas. Por fim, poucos estudos relataram controle para fatores de confusão (como presença de transtornos mentais prévios, tempo total de tela e tipo de conteúdo consumido), o que pode introduzir vieses de informação e de seleção. Essas limitações devem ser consideradas na interpretação dos achados e na formulação de recomendações futuras para novos estudos com esse tema.

Conclusão

A análise integrada dos estudos demonstrou uma associação consistente entre o uso intenso das redes sociais e a piora na percepção corporal. Estudos transversais identificaram correlações entre maior tempo de uso e aumento da preocupação com a imagem, enquanto ensaios experimentais e clínicos evidenciaram efeitos imediatos da exposição a imagens idealizadas, como redução da satisfação corporal e aumento da autocrítica. Também foram observados efeitos positivos de intervenções breves, como pausas de uma semana no uso das redes. As amostras variaram entre 85 e 1.214 participantes, e as plataformas mais investigadas foram Instagram, TikTok e Facebook. De forma geral, os resultados confirmam que o uso intenso das redes sociais, especialmente do Instagram, exerce influência negativa sobre a autopercepção e a satisfação com a autoimagem, com maior impacto entre mulheres jovens.

Referências bibliográficas

AZEVEDO, M. de S., Esper-Pereira, B., Vaz-Gonçalves, L., Schincaglia, R.M., Guimarães, M.M., Martins, K.A. and Souza, L.B. de (2024). Social media use is associated with body image concern in young adults during the COVID-19 pandemic. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [online] 73(3). doi:<https://doi.org/10.1590/0047-2085-2024-0040>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde do adolescente. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-adolescente>. Acesso em: 21 nov. 2025.

ERIKSON, E. H. (1976). *Identidade: Juventude e crise* (2ª ed., trad. A. Cabral). Rio de Janeiro, Brasil: Zahar Editores (trabalho original publicado em 1968). [Links]

FARDOULY, J; Holland, E. Social media is not real life: The effect of attaching disclaimer-type labels to idealized social media images on women's body image and mood. **New Media & Society**, v. 20, n. 11, p. 4311–4328, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1461444818771083>. Acesso em: 10 out. 2025.

GUIZZO, F; Canale, N; Fasoli, F. Instagram Sexualization: When posts make you feel dissatisfied and wanting to change your body. **Body Image**, v. 39, p. 62-67, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.06.005>. Acesso em 10 out. 2025

JIOTSA B, Naccache B, Duval M, Rocher B, Grall-Bronnec M. Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. **Int J Environ Res Public Health**. 2021 Mar 11;18(6):2880. doi: 10.3390/ijerph18062880. PMID: 33799804; PMCID: PMC8001450.

MCCOMB SE, Mills JS. Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. **Body Image**. 2021 Sep;38:49-62. doi: 10.1016/j.bodyim.2021.03.012. Epub 2021 Mar 30. PMID: 33798801.

MCCOMB SE, Gobin KC, Mills JS. The effects of self-disclaimer Instagram captions on young women's mood and body image: The moderating effect of participants' own photo manipulation practices. **Body Image**. 2021 Sep;38:251-261. doi: 10.1016/j.bodyim.2021.04.011. Epub 2021 May 5. PMID: 33964566.

MIRONICA A, Popescu CA, George D, Tegzeşiu AM, Gherman CD. Social Media Influence on Body Image and Cosmetic Surgery Considerations: A Systematic Review. **Cureus**. 2024 Jul 29;16(7):e65626. doi: 10.7759/cureus.65626. PMID: 39205749; PMCID: PMC11350482.

MOHSENPOUR MA, Karamizadeh M, Barati-Boldaji R, Ferns GA, Akbarzadeh M. Structural equation modeling of direct and indirect associations of social media addiction with eating behavior in adolescents and young adults. **Sci Rep.** 2023 Feb 21;13(1):3044. doi: 10.1038/s41598-023-29961-7. PMID: 36810365; PMCID: PMC9942059.

NAWAZ FA, Riaz MMA, Banday N, Singh A, Arshad Z, Derby H and Sultan MA (2024) Social media use among adolescents with eating disorders: a double-edged sword. **Front. Psychiatry** 15:1300182. doi: 10.3389/fpsy.2024.1300182

PRICHARD I, Taylor B, Tiggemann M. Comparing and self-objectifying: The effect of sexualized imagery posted by Instagram Influencers on women's body image. **Body Image.** 2023 Sep;46:347-355. doi: 10.1016/j.bodyim.2023.07.002. Epub 2023 Jul 14. PMID: 37453295.

SLATER, A.; Varsani, N.; Diedrichs, P. C. #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body Image*, v. 22, p. 87-96, 2017. DOI: 10.1016/j.bodyim.2017.06.004

SMITH OE, Mills JS, Samson L. Out of the loop: Taking a one-week break from social media leads to better self-esteem and body image among young women. **Body Image.** 2024 Jun;49:101715. doi: 10.1016/j.bodyim.2024.101715. Epub 2024 Apr 30. PMID: 38692094.

SOARES FILHO LC, Batista RFL, Cardoso VC, Simões VMF, Santos AM, Coelho SJDDAC, Silva AAM. Body image dissatisfaction and symptoms of depression disorder in adolescents. **Braz J Med Biol Res.** 2020 Dec 7;54(1):e10397. doi: 10.1590/1414-431X202010397. PMID: 33295537; PMCID: PMC7727113.

SWAMI V, Mohd Khatib NA, Toh E, Zahari HS, Todd J, Barron D. Factor structure and psychometric properties of a Bahasa Malaysia (Malay) translation of the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2). *Body Image.* 2019 Mar;28:66-75. doi: 10.1016/j.bodyim.2018.12.006. Epub 2018 Dec 24. PMID: 30594001.

VARAONA A, Alvarez-Mon MA, Serrano-Garcia I, Díaz-Marsá M, Looi JCL, Molina-Ruiz RM. Exploring the Relationship Between Instagram Use and Self-Criticism, Self-Compassion, and Body Dissatisfaction in the Spanish Population: Observational Study. **J Med Internet Res.** 2024 Aug 1;26:e51957. doi: 10.2196/51957. PMID: 39088263; PMCID: PMC11327623.

