

## A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA AUTOESTIMA DOS ACADÊMICOS DO 1º SEMESTRE DE PSICOLOGIA DA UCEFF FACULDADE CHAPECÓ EM 2023

Daniela Geske; Sônia de Fátima Polypko; Thais Rufino; Juliana Eliza Benetti;  
Daiana Sebenello; Dirceu Minella ; Sheila Mara Vilanova; Kelly Gimenes

Unidade Central de Educação FAI Faculdades – UCEFF / Chapecó, SC, Brasil.

### RESUMO

As redes sociais se tornaram uma parte integral da vida de bilhões de pessoas em todo o mundo. Embora possuam muitos aspectos positivos, como a conexão com outras pessoas e o compartilhamento de experiências, elas também podem distorcer a realidade e afetar a autoestima de maneiras diferentes. Questões como comparação social, pressão estética e dependência da validação externa são pontos-chave que merecem atenção. Considerando essa problemática, este artigo tem como objetivo geral analisar a influência das redes sociais na autoestima dos acadêmicos do primeiro semestre do curso de Psicologia da Faculdade UCEFF, localizada em Chapecó/SC. A metodologia adotada baseia-se em um método científico indutivo, empregando um questionário elaborado na plataforma *Google Forms*, composto por 12 questões. O questionário abordou a preocupação dos participantes em relação à influência das redes sociais na autoestima, bem como seus sentimentos e opiniões sobre o tema. Além disso, procurou-se avaliar o impacto individual dessas influências em cada acadêmico, podendo-se afirmar que quanto maior a intensidade do uso das redes sociais, em especial o uso do Instagram, maiores os níveis de comparação social. Mais ainda, a atividade de se comparar com outros usuários associa-se à experiência de sentimentos negativos refletindo numa baixa autoestima.

**Palavras-chave:** Autoestima. Redes Sociais. Saúde mental.

### 1 INTRODUÇÃO

Atualmente é cada vez mais crescente o desejo de manter-se conectado às redes sociais e aplicativos como Instagram, WhatsApp, Facebook, TikTok e Twitter têm tomado muito tempo da vida das pessoas. A necessidade exagerada de se expor nessas plataformas, conseguir curtidas e comentários, aliada à inevitável comparação social, à pressão estética, à dependência da validação externa, podem esconder um grave perigo: a ideia equivocada da realidade na qual se vive. Conseqüentemente, esse estilo de vida virtual torna-se capaz de gerar crises de ansiedade, baixa autoestima, bem como uma série de diferentes transtornos mentais (DESMURGET, 2022).

O cenário atual revela a evidente relação entre redes sociais e o conceito de autoestima, pois as pessoas tendem a avaliar a si mesmas e aos outros com base nas representações que são compartilhadas online. Essas plataformas apresentam um ideal de felicidade associado a corpos e vidas que muitas vezes não correspondem à

realidade. Essa discrepância entre o ideal e a realidade cria uma armadilha perfeita que pode prejudicar a relação das pessoas com seus corpos e vidas, resultando em impactos negativos para a saúde mental (LACERDA, 2019).

A partir da preocupação exagerada com a autoimagem e com o consumo nas redes sociais, a vida cotidiana das pessoas passou a ser um palco teatral, em que o sujeito chama atenção como uma forma de suprir suas carências, e essa visibilidade contemporânea, deixa cada vez mais confusos os limites entre o que público e privado (SANTOS, 2016).

Conforme demonstra uma pesquisa de Mestrado em Psicologia, realizada na PUC – RJ, quanto mais tempo as pessoas passam expostas às redes sociais, mais elas se comparam às outras e maior é o impacto na redução da autoestima. Noutro estudo feito pela Academia Americana de Cirurgiões Plásticos constatou-se que 55% das pessoas que realizaram cirurgias plásticas no ano de 2017 procuraram procedimentos estéticos com o objetivo de melhorar sua aparência para aparecer em selfies (UNIMED COOPERATIVA, 2022)

Diante de tal contexto indaga-se: **qual a influência das redes sociais na autoestima dos acadêmicos do primeiro semestre do curso de psicologia da faculdade UCEFF de Chapecó/ SC, no ano de 2023?**

Por meio das respostas a supracitados questionamentos será possível identificar que tipo de influência as redes sociais podem exercer na autoestima dos acadêmicos do primeiro semestre do curso de psicologia da faculdade UCEFF de Chapecó/ SC.

A justificativa principal para a realização deste estudo baseia-se no alarmante aumento dos problemas de autoestima entre os usuários das redes sociais. À medida que as pessoas passam mais tempo expostas a esse tipo de mídia, tendem a se comparar a padrões de beleza inatingíveis, resultando em consequências prejudiciais para sua saúde física e mental. Vivemos em um mundo paralelo onde apenas a beleza, a perfeição, o positivismo e as grandezas incalculáveis são considerados adequados, o que leva a uma queda drástica na autoestima de quem está exposto a essas representações irrealistas. Como resultado, transtornos mais graves, como depressão e ansiedade, acabam se manifestando (VAZ; FERNANDES, 2021).

Fagundes (2019) aponta em seus estudos que há uma correlação negativa entre os níveis de autoestima e a dependência do uso das redes sociais, em função da possibilidade de os usuários utilizarem-nas como forma de testarem o pertencimento, bem como a aprovação social, através das curtidas, por exemplo.

Destaca ainda o autor que o nível de comparação com outros usuários é inversamente proporcional ao tempo de exposição nas redes sociais e quanto maior for o nível de comparação, menor é o nível de autoestima. Isso se dá porque ao participar de redes sociais on-line o indivíduo não apenas expõe a sua vida a terceiros, como também se expõe ao que os outros mostram e isso facilita e torna viável que a sua autoavaliação seja baseada no que ele vê virtualmente (FAGUNDES, 2019).

## 2 REVISÃO TEÓRICA

### 2.1 CONCEITO DE AUTOESTIMA

A autoestima é um conceito fundamental para compreender a relação entre as redes sociais e o bem-estar psicológico dos indivíduos e vai muito além de gostar de si mesmo, trata-se do valor que o indivíduo consegue perceber que tem (LACERDA, 2021).

Refere-se à valorização e aceitação de si mesmo como indivíduo único e digno de amor, respeito e cuidado. É a percepção positiva que temos de nós mesmos, a confiança em nossas habilidades e potencialidades, e a capacidade de nos aceitarmos mesmo com nossas imperfeições. A autoestima saudável implica em reconhecer nossas qualidades e virtudes, bem como nossas limitações, sem nos compararmos constantemente aos outros (CURY, 2015).

Segundo Lacerda (2019) a autoestima é a percepção e a valorização que o indivíduo tem de si mesmo, envolvendo a autoaceitação, confiança e respeito próprio. De acordo com Pasini (2007, p. 10), a autoestima:

É algo difícil de descrever, de identificar, de analisar: porque é “móvel”, é função do passado, das experiências já vividas, mas também daquilo que estamos vivendo. Poderemos, de qualquer modo, dizer que é o juízo que cada indivíduo faz do seu próprio valor. E que, em cada caso, deve compreender esses ingredientes: estar contente consigo mesmo, acreditar em si e ter amor próprio.

Ainda conforme o autor:

[...] a autoestima é como uma flor que se rega todos os dias. O poder está dentro de nós, está no cuidado que tomamos conosco, na capacidade de nos querermos bem. Está em nós – e apenas em nós – a possibilidade de sermos mais seguros e, por isso, mais felizes. Mesmo porque, na vida, em geral, já somos bastante alvejados pelas

“mensagens negativas” dos outros. Aprendemos, portanto, a ser mais generosos conosco (PASINI, 2007, p. 11).

Retornando aos ensinamentos de Cury (2015) a autoestima é construída ao longo da vida, sendo influenciada por fatores internos, como nossos pensamentos, emoções e autopercepção, assim como por fatores externos, como experiências de vida, relacionamentos e interações sociais. O autor destaca ainda a importância do autogerenciamento emocional e do desenvolvimento de habilidades socioemocionais para fortalecer a autoestima e promover uma saúde mental equilibrada.

## 2.2 CONCEITO DE REDES SOCIAIS

As redes sociais são plataformas *online* que permitem a interação e o compartilhamento de informações entre indivíduos.

Segundo Recuero (2011), as redes sociais são caracterizadas pela conectividade e interatividade entre os usuários, proporcionando o estabelecimento de laços sociais, compartilhamento de conteúdo e formação de comunidades virtuais.

Embora fique mais evidente e seja mais discutido atualmente, a sociedade organizada e operando em redes não é algo apenas do “mundo moderno”, pois verifica-se que na antiguidade as pessoas já tinham uma organização em rede e sua conectividade estava determinada pelas tecnologias de transporte disponíveis na época (RECUERO, 2011).

Maturana e Varela (2001) e Capra e Luisi (2014) chamam a atenção para o fato do ser humano (espécie) ser um ser social, ou seja, é dependente do convívio social e da comunicação para seu desenvolvimento. Assim, as redes possuem um papel importante para toda a espécie, e as tecnologias da informação e comunicação, conforme apresentam um papel fundamental na transformação social, pois permite que a comunicação entre os atores ocorra com uma fronteira mínima de espaço e tempo.

Desta forma, o termo “rede” é compreendido como um conjunto de pessoas ou grupos que são influenciados e influenciam os demais de acordo com as ligações que possuem com os demais integrantes da rede. Estes laços entre os participantes podem ser mais fortes ou mais fracos, e podem permitir uma maior ou menor troca de informação. No entanto, compreende-se na rede que o fluxo (de informações e conhecimentos, de mercadorias, etc.) é constante e pode ocorrer em qualquer sentido (RECUERO, 2011).

### 2.2.1 Tipos de redes sociais

Existem diferentes tipos de redes sociais, cada uma com características e finalidades distintas. A dinâmica das redes sociais está em constante evolução, com o surgimento de novas plataformas e a adaptação das existentes. Dentre as redes sociais que mais interessam ao presente artigo encontram-se:

- Redes Sociais Gerais: São plataformas amplas que permitem aos usuários criar perfis, conectar-se com amigos, compartilhar conteúdo e interagir com outras pessoas. Exemplos incluem Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn e Google+; e
- Redes Sociais de Mensagens Instantâneas: São plataformas que permitem a comunicação em tempo real entre os usuários. Elas são amplamente usadas para bate-papo, troca de mensagens, chamadas de voz e videoconferências. Exemplos incluem WhatsApp, Messenger, Telegram e Skype (DIANA, 2019).

Veja o gráfico a seguir expondo as 10 redes sociais mais usadas no Brasil no ano de 2023:

Abaixo, a título de curiosidade, apresentamos quais são as 10 (dez) redes sociais mais usadas no Brasil no ano de 2023, conforme dado levantado pela agência de marketing digital Sortlist e reproduzido pelo MLABS Gerenciamento de Mídias Sociais:

As dez redes sociais mais usadas no Brasil são:

1º WhatsApp: 169 milhões de usuários

2º YouTube: 142 milhões de usuários

3º Instagram: 113 milhões de usuários

4º Facebook: 109 milhões de usuários

5º TikTok: 82 milhões de usuários

6º LinkedIn: 63 milhões de usuários

7º Messenger: 62 milhões de usuários

8º Kwai: 48 milhões de usuários

9º Pinterest: 28 milhões de usuários

10º Twitter: 24 milhões de usuários



Fonte: redator MLABS, 2023.

Conforme os ensinamentos de Diana (2019) o Instagram é uma rede social online que permite aos usuários compartilharem fotos e vídeos, aplicarem filtros digitais e compartilharem esse conteúdo em suas contas. Com base em sua popularidade crescente, pode-se afirmar que o Instagram se tornou uma das plataformas mais relevantes para compartilhamento visual e interação social na era digital. Já o YouTube é uma plataforma de compartilhamento de vídeos na internet, que permite aos usuários enviar, assistir, comentar e compartilhar vídeos. Por sua natureza participativa e aberta, o YouTube se tornou uma fonte significativa de entretenimento, aprendizado e comunicação, com uma ampla gama de conteúdos disponíveis para um público diversificado. Por fim, o TikTok é uma plataforma de mídia social que permite aos usuários criar e compartilhar vídeos curtos, geralmente com músicas de fundo. Sua popularidade tem crescido rapidamente, especialmente entre o público mais jovem, devido à sua abordagem inovadora e interativa de criar e consumir conteúdo. O TikTok oferece recursos de edição e efeitos visuais que incentivam a criatividade e a expressão individual.

### 2.3 TIPOS DE DANOS CAUSADOS NA AUTOESTIMA PELAS REDES SOCIAIS

Devemos, em primeiro lugar, ter ciência de que os problemas de saúde mental são multicausais e, geralmente, surgem de um conjunto complexo de fatores. Desse modo, é importante ter cuidado ao apontar as redes sociais como um grande desencadeador de transtornos. Porém, elas podem sim gerar uma série de gatilhos que fomentam quadros clínicos de ansiedade, depressão, transtornos de autoimagem, entre outros problemas (UNIMED COOPERATIVA, 2022).

A dependência das mídias digitais pode proporcionar riscos na saúde mental de modo que a depressão, a ansiedade, o *cyberbullying*, os transtornos relacionados ao sono e à alimentação, os problemas auditivos e visuais aumentam cada vez mais nos dias atuais (FIGUEIREDO *et al.*, 2018).

Além disso, podem surgir quadros de agressões verbais e mensagens mal interpretadas que influenciam na desestruturação familiar e o agravamento das taxas de quadro de depressão (SOUZA; CUNHA, 2019).

No que tange, por exemplo, a percepção da imagem corporal, tal contexto envolve as sensações, pensamentos e ações relacionadas ao próprio corpo. Quando há uma avaliação negativa dessa imagem, baseada na discrepância entre a realidade e uma idealização, surge uma distorção da imagem corporal. Essa avaliação subjetiva do corpo pode contribuir para o desenvolvimento de distúrbios psicológicos relacionados à insatisfação corporal (LIRA *et al.*, 2017).

A existência de padrões de beleza é algo comum e valorizado em diversas sociedades, e essa busca por tais padrões acaba se tornando uma imposição social, especialmente quando as mídias reforçam incessantemente a busca pela satisfação das necessidades, estabelecendo padrões que devem ser seguidos na sociedade em que vivemos (LACERDA, 2021).

A imposição desses padrões “ideais” é veiculada pelas mídias e faz com que os usuários desejem, de alguma forma, alcançar esses padrões, seja esteticamente ou socialmente. No entanto, muitas vezes esses ideais se tornam inalcançáveis, especialmente quando os indivíduos percebem que não se enquadram nesse padrão irreal. Essa disparidade entre o ideal imposto e a realidade gera conflitos que vão além do âmbito psicológico, afetando também a saúde física. A correlação entre esses padrões impostos e sua toxicidade tem um impacto direto na saúde mental (SANTOS, 2016).

Ao levar em consideração esse conceito e tratando-o em um contexto da exposição dos corpos e padrões, a autoestima pode acabar sendo afetada pelo sentimento de baixa autoestima, o indivíduo se sentindo inferior devido à grande comparação nas figuras públicas expostas nas redes sociais. Ressaltando o impacto direto de certos conteúdos com o estado psicológico do indivíduo, os adolescentes tendem serem atingidos velozmente por esses padrões e consomem exacerbadamente conteúdo nas plataformas digitais, inclusive com publicações que acabam reforçando padrões de vida distintos de sua realidade, e de consumo inconsequentes (ACÁCIO, 2021).

As redes sociais tem o poder de passar a visão de que a vida de todos é ótima, menos a sua, causando ansiedade no usuário, e confrontar o que os outros chamam de realização pode desencadeá-la. O indivíduo pode pensar que está parado, ou que seus esforços não foram suficientes para conquistar a vida dos seus sonhos. Notícias negativas constantes e comentários desagradáveis também podem criar tensão, pois o cérebro não consegue digerir todas as informações que recebe durante o dia. Desta forma, a má estimulação se tornará um fardo para a mente. Pode-se, então, começar a questionar o estado do mundo e da sociedade que gera ansiedade sobre o futuro (ACÁCIO, 2021).

De forma geral, emoções como raiva, inadequação, tristeza e humor depressivo (ou até mesmo a depressão) podem se tornar mais frequentes à medida que as mídias sociais são priorizadas. Na vida diária, pode-se encontrar essas emoções ao interagir com colegas, amigos ou parentes. Logo, a mente não consegue descansar e se desligar da negatividade. O uso abusivo das redes pode amplificar as emoções de uma forma negativa, as quais podem afetar o bem-estar emocional e assim agravar sintomas, como a depressão, estresse e ansiedade (PASINI, 2007).

### **3 METODOLOGIA**

Dentro de um artigo científico, o tópico de Metodologia tem como objetivo descrever detalhadamente os métodos e procedimentos utilizados para realizar o estudo ou pesquisa em questão. Trata-se de uma seção essencial para que os leitores possam compreender como o estudo foi conduzido e avaliar a validade e confiabilidade dos resultados apresentados. (AQUINO, 2019).

A pesquisa apresentada utilizou-se do método científico indutivo, partindo de observações e dados particulares para então chegar a conclusões gerais. Conforme preceitua Gil (2002), a pesquisa indutiva parte de casos específicos e busca identificar padrões, regularidades e tendências que possam ser generalizados para uma população ou fenômeno mais amplo. Através da coleta de dados empíricos e observações detalhadas, o pesquisador analisa esses dados e busca identificar padrões e relações entre os elementos estudados.

Ainda, Lakatos e Marconi (2019) complementam que a pesquisa indutiva envolve a formulação de hipóteses ou teorias a partir da análise sistemática dos dados coletados. Os pesquisadores buscam identificar regularidades e tendências nos dados e, com base nesses padrões observados, constroem conceitos, categorias ou teorias

que explicam o fenômeno estudado.

O nível de pesquisa deste estudo é descritivo, pois o propósito desta pesquisa foi de apresentar a descrição dos relatos levantados e a análise dos mesmos. Com isso, buscou-se novas explicações sobre o conteúdo pesquisado. Seguindo os ensinamentos de Lakatos e Marconi (2019) a pesquisa descritiva envolve a coleta de dados em uma situação específica, com a finalidade de descrever características ou fenômenos presentes na população ou amostra estudada. Nesse tipo de pesquisa, o pesquisador busca identificar e relatar as características, propriedades e aspectos relevantes do objeto de estudo, sem interferir no seu contexto natural.

O delineamento da pesquisa foi o levantamento ou *survey*, que envolve a coleta de dados de uma amostra representativa da população por meio de questionários padronizados. Sobre esse assunto Gil (2002), leciona que o levantamento ou *survey* é um tipo de pesquisa que busca obter informações de uma amostra representativa da população-alvo por meio da aplicação de questionários padronizados. Esse tipo de pesquisa é utilizado quando se deseja obter informações sobre opiniões, atitudes, comportamentos ou características de uma determinada população.

O instrumento de coleta de dados utilizado foi o questionário, que consiste em uma série de perguntas predefinidas a serem respondidas pelos alunos do 1º semestre do curso de Psicologia da UCEFF Faculdade do polo de Chapecó -SC, no ano de 2023.

Lakatos e Marconi (2019) informam tratar-se de um instrumento estruturado de coleta de dados que consiste em uma série de perguntas predefinidas, que são apresentadas aos respondentes para que forneçam suas respostas. O questionário pode conter perguntas fechadas (com opções de resposta pré-definidas) e/ou perguntas abertas (que permitem aos respondentes escreverem suas próprias respostas). É uma forma eficiente de coletar dados de uma grande quantidade de pessoas de maneira sistemática.

Supracitado questionário foi feito no formato digital, composto de 12 (doze) perguntas objetivas, as quais foram enviadas pela plataforma *GoogleForms*, no mês de junho de 2023, e que poderão ser acessadas no apêndice do presente artigo.

A população são todos os acadêmicos do curso de Psicologia da UCEFF, polo Chapecó, tendo sido a amostra delimitada aos alunos do 1º semestre do curso de Psicologia da Faculdade UCEFF, unidade Chapeco – SC.

Este estudo fundamentou-se numa abordagem qualitativa ao referir-se a técnicas e abordagens que visam interpretar e compreender os significados e contextos

subjacentes aos dados coletados na pesquisa, como a análise de conteúdo, por exemplo. Essa técnica envolve a codificação, categorização e interpretação dos dados textuais, buscando identificar temas, padrões e significados presentes nas respostas dos participantes ou nos documentos analisados (CORDEIRO, 2014).

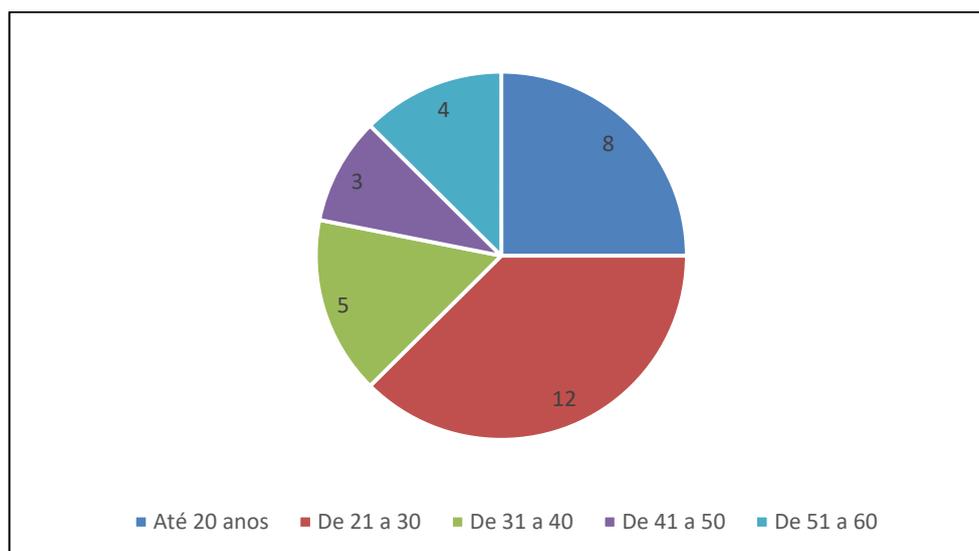
#### 4 ANALISE DE RESULTADOS

Nesse tópico são apresentados os dados obtidos através das respostas ao questionário gerado na plataforma *googleforms*. Todos os acadêmicos delimitados pela amostra responderam de maneira integral ao questionário. Os resultados foram interpretados a luz das referências teóricas trazidas e dos objetivos do estudo.

##### 4.1 CARACTERÍSTICAS DOS ACADÊMICOS ENTREVISTADOS NO QUE TANGE À IDADE E FORMAÇÃO ACADÊMICA

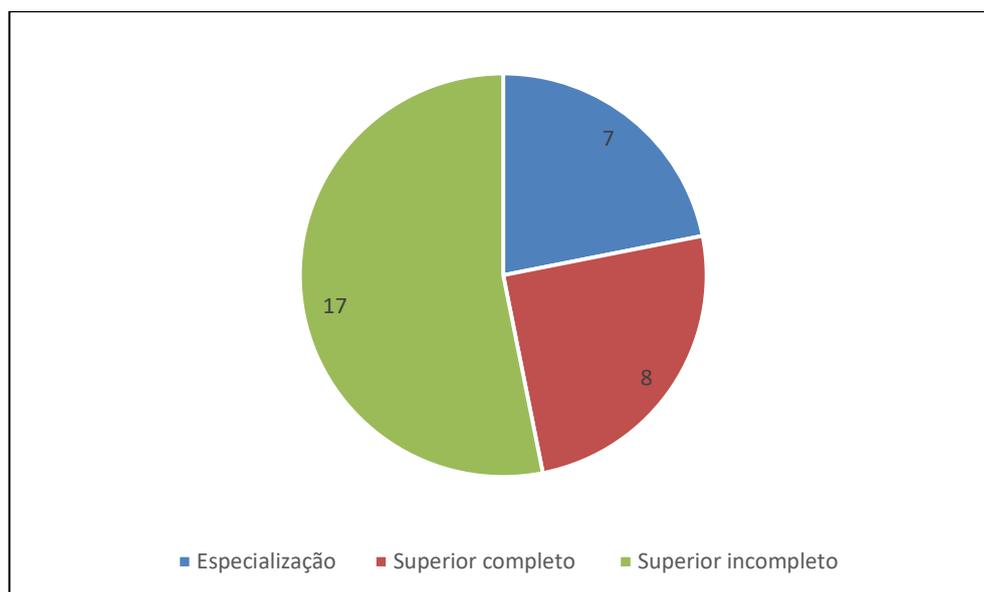
Verificou-se que a faixa etária dos acadêmicos encontra-se bem distribuída entre jovens e adultos, variando de pessoas com 17 anos a pessoas acima dos 50 anos. Quanto à escolaridade verificou-se que os entrevistados se encontram, em sua maior parte, como graduandos de curso superior. Estes aspectos tornam-se interessantes sob o ponto de vista científico uma vez que a caracterização dos entrevistados tende a abranger resultados que podem ser estendidos a uma população bem mais ampla que a delimitada neste artigo.

Gráfico 1 – Distribuição etária.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

Gráfico 2 – Escolaridade.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

#### 4.2 CARACTERÍSTICAS DO USO DAS REDES SOCIAIS:

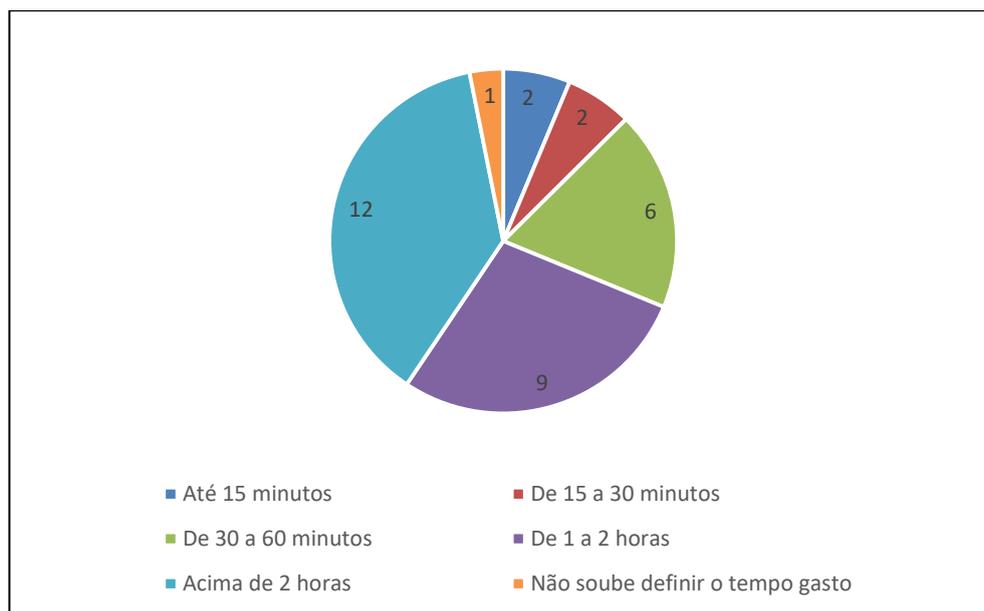
A pesquisa evidenciou que todos os entrevistados possuem familiaridade com o ambiente digital e fazem uso de redes sociais. Dentre as diversas opções mencionadas, o Instagram foi apontado como a rede social mais utilizada pelos acadêmicos. Foi constatado que a maioria dos participantes dedica aproximadamente 2 horas ou mais diárias ao uso das redes sociais, sem estabelecer um limite de tempo específico. Essa ampla utilização pode ser atribuída, em grande parte, à popularização dos smartphones, aos planos de dados acessíveis e à expansão das redes 4G e 5G. Essa disponibilidade constante de acesso às redes sociais permite que os usuários se distraiam e se entretendam sempre que se sentem entediados.

Destaca-se, nesse ponto, a escolha massiva do Instagram como a rede social preferida pelo grupo de entrevistados, revelando sua ampla aceitação. Além disso, observa-se que as pessoas tendem a dedicar grande parte do seu tempo às redes sociais, o que pode indicar uma forte concentração e envolvimento nessa atividade. As respostas apontam para a importância das redes sociais no cotidiano dos acadêmicos entrevistados, evidenciando seu papel como fonte de entretenimento e conexão virtual. É fundamental reconhecer a influência dessas plataformas na rotina dos indivíduos e buscar um equilíbrio saudável no uso, levando em consideração o impacto potencial na produtividade e bem-estar geral.

É válido ressaltar que os resultados se referem especificamente à amostra de

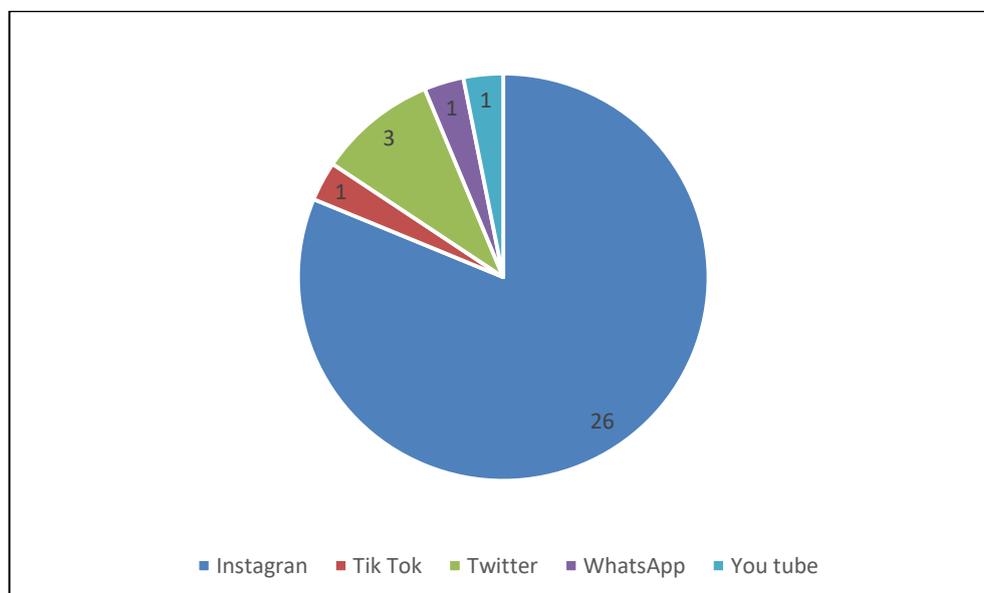
acadêmicos entrevistados e podem não representar a totalidade da população. Contudo, essas informações fornecem insights relevantes sobre os padrões de uso das redes sociais nesse grupo específico, contribuindo para estudos futuros e intervenções relacionadas ao uso consciente e saudável das redes sociais.

Gráfico 3 - Tempo gasto nas redes sociais.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

Gráfico 4- Rede social mais usada no dia a dia.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

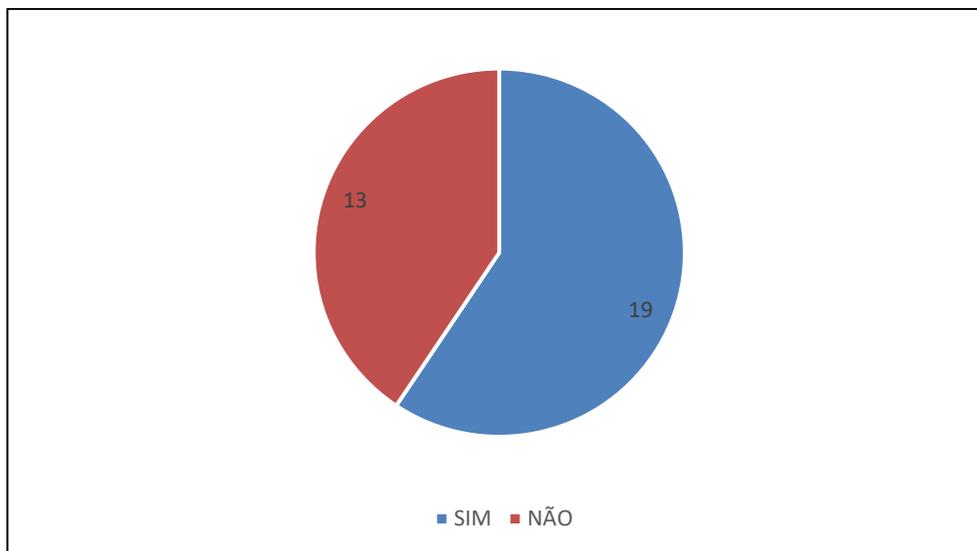
#### 4.3 REFLEXÃO SOBRE O USO DAS REDES SOCIAIS NA VIDA DOS ENTREVISTADOS

Observou-se que a maioria dos entrevistados cria expectativas e aguarda ansiosamente pela obtenção de curtidas em suas postagens nas redes sociais. Embora os familiares e amigos sejam as pessoas e páginas mais seguidas e curtidas pelos participantes, eles também demonstraram o hábito de seguir influenciadores digitais e perfis profissionais. Ao questionar sobre o tipo de reconhecimento que consideram importante nas redes sociais, a resposta predominante foi o reconhecimento pessoal, seguido pela opinião dos pais e familiares.

Esses resultados revelam a busca por validação e aprovação social por parte dos entrevistados nas redes sociais. A obtenção de curtidas e o reconhecimento pessoal são fatores significativos para eles, evidenciando a importância da percepção positiva dos outros e o desejo de se sentirem valorizados em seu círculo social.

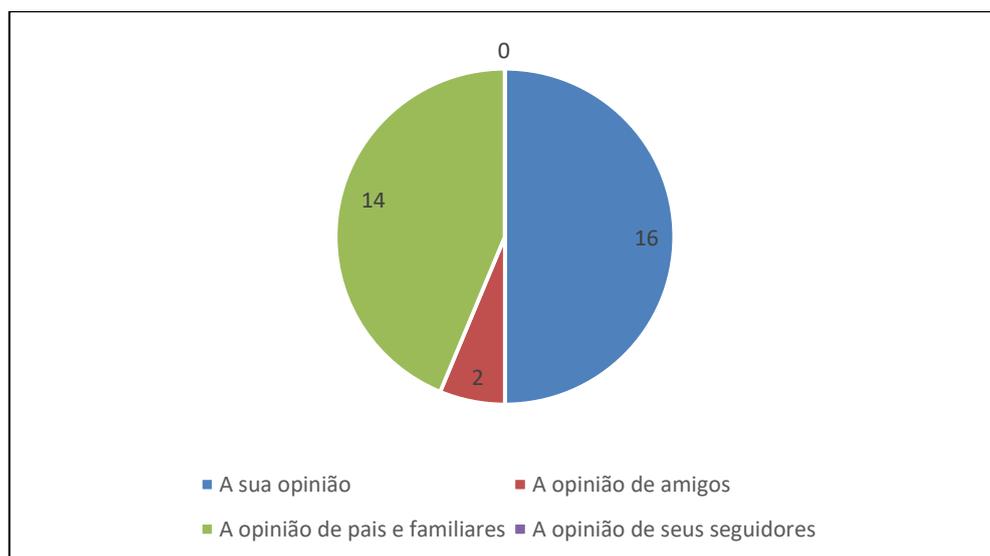
É fundamental compreender esses padrões de comportamento e as motivações subjacentes para um uso saudável e consciente das redes sociais. Além disso, é relevante considerar a influência dos pais e familiares como referências importantes para os entrevistados, destacando a relevância dos laços familiares no contexto digital.

Gráfico 5 - Espera por "curtidas".



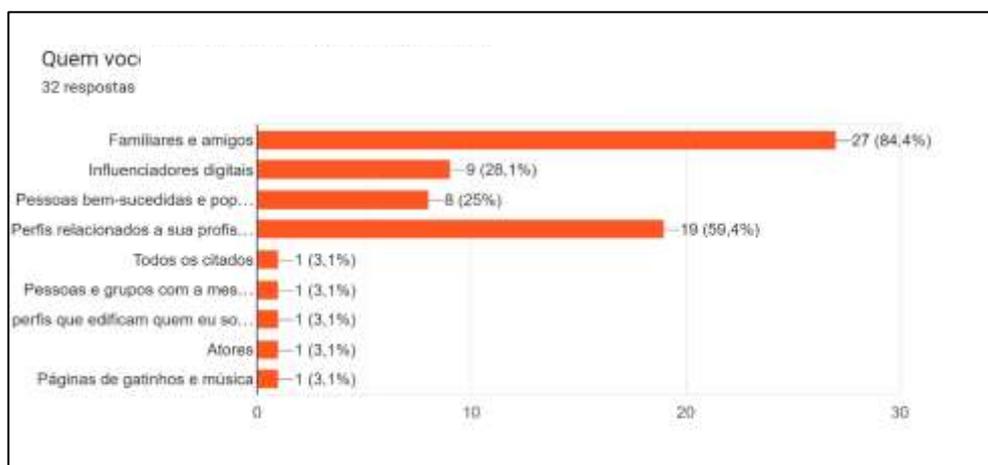
Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

Gráfico 6 - Qual opinião tem mais importância.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

Gráfico 7 - Quem você segue nas redes sociais



Fonte: adaptado de Google Forms (2023).

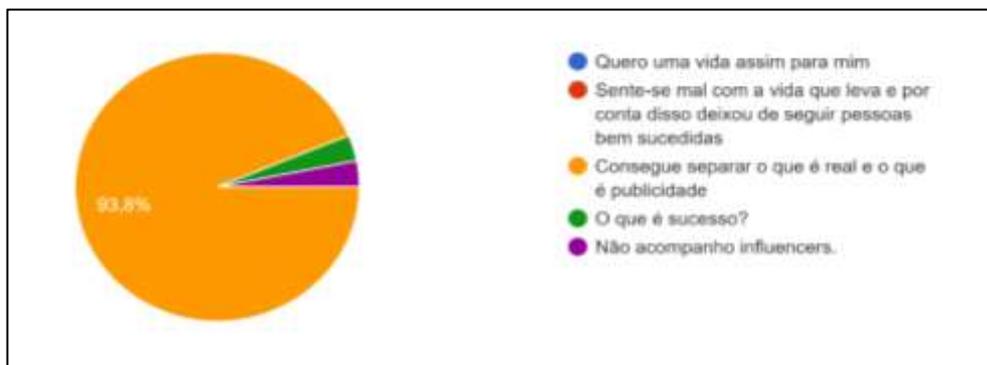
#### 4.4 INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO CONCEITO DE AUTOESTIMA E SAÚDE MENTAL

Ao serem questionados sobre suas percepções em relação à rotina de sucesso absoluto dos influenciadores digitais, a pesquisa revelou que quase 94% dos entrevistados se consideram capazes de discernir entre o que é genuíno e o que é publicidade. De um total de 32 (trinta e dois) entrevistados, 26 (vinte e seis) deles também mencionaram não ter dificuldade em reconhecer que a felicidade aparente retratada nas redes sociais é, na realidade, uma forma de autopromoção.

No entanto, os dados mostram que mais de 50% dos acadêmicos admitiram sentir sua

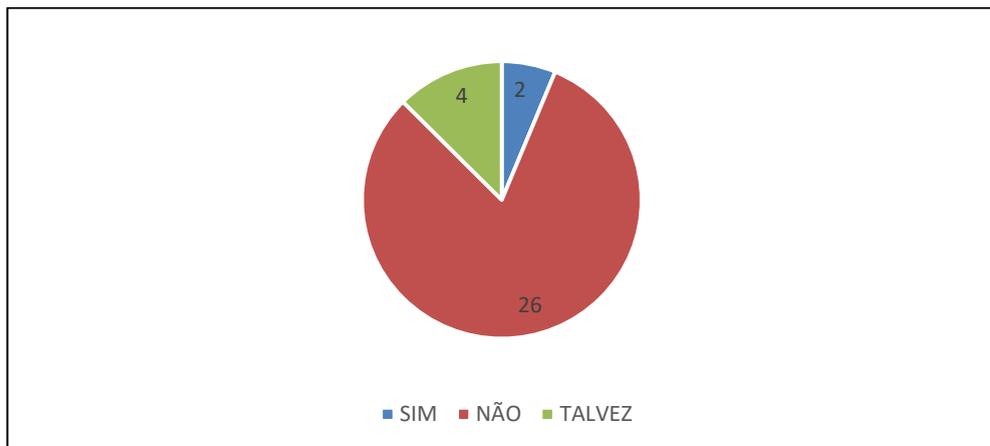
autoestima seriamente abalada após se depararem com os perfis idealizados e perfeitos nas redes sociais, especialmente no Instagram. Essas comparações constantes e inatingíveis, muitas vezes levando à sensação de inadequação, revelaram serem capazes de produzir um impacto significativo e negativo na saúde mental desses usuários.

Gráfico 8 - Qual seu pensamento ao ver a rotina de sucesso dos influenciadores digitais



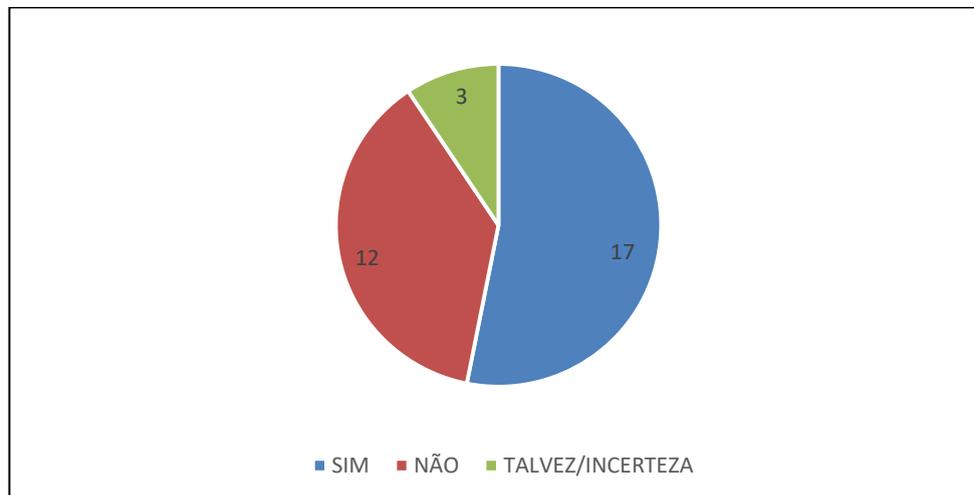
Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

Gráfico 9 - A felicidade nas redes sociais é sempre real



Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

Gráfico 10 - Visualizar perfis afeta a sua autoestima



Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

Por fim, o questionaria continha 02 questões abertas, cujas respostas seguem abaixo. O primeiro dos questionamentos foi o seguinte: “Relatar qual o tipo de sentimento o acadêmico observa em sua autoestima quando usa as redes sociais”. As respostas foram as seguintes:

- Felicidade
- Se eu recebo muitas curtidas fico satisfeita e se não..me questiono o por que..
- Muitas vezes inveja da vida perfeita que é exposta.
- Sim, na beleza
- Já influenciou, mas hoje as redes sociais são um espaço para que eu compartilhe um momento feliz, já não espero uma reação das pessoas
- Alguns perfis me influenciam em ser melhor, praticar exercícios, me alimentar de forma correta.
- Sim, depende muito do objetivo da pessoa no meu caso seria mais para mostrar a minha rotina de estudos e aos poucos conquistando mais espaço, para que futuramente a minha rede social tbm seja minha ferramenta de trabalho.
- Às vezes uma comparação sobre aparência física.
- As vezes sim, nem sempre. Depende se é um dia que não estou bem, acaba influenciando.
- Sim, diretamente pois tenho histórico de anorexia e dismorfia corporal e gera mais impacto na minha percepção de imagem

- Muitas vezes me sinto frustrada por não estar no "padrão" perfeito das pessoas que vejo lá.
- Sim, reação de bem estar.
- Sim, se por um acaso há uma crítica destrutiva em relação à uma publicação! Dependendo do tipo e do nível do comentário pode sim afetar a autoestima!
- Alegria
- Na autoestima, pouco. Mais como meio de interação social mesmo.
- Se dizer que não, estarei sendo hipócrita. Mas não que me importe com isso.
- Comparação
- Embora não seja de extrema relevância, elogios sempre são bem vindos
- Não, é apenas para recordação de momentos
- Para as demais pessoas a resposta foi negativa, não tendo as redes sociais qualquer influencia na autoestima.

A segunda questão aberta foi sobre a felicidade, questionou-se se a felicidade passou a ser uma imposição social.

Obtivemos como respostas:

- Hoje em dia simm
- Acho que parecer feliz é uma obrigação, por que estamos vivendo uma ilusão , estamos com a autoimagem distorcida.
- Sim. Creio que as redes impõem essa ilusão.
- Simm
- Se levar em consideração o pensamento e desejo das pessoas hoje em dia, sim. Muitos querem fornecer uma impressão de felicidade, mas estão um caos.
- Infelizmente para algumas pessoas sim, se deixam influenciar pela falsa vida postada...
- A felicidade está em você e não nas ilusões das redes sociais
- As pessoas em geral que trabalham com a internet tentam manter um equilíbrio para o que posta, com o intuito de engajar ou até mesmo agradar seu público, a maior parte dos seus seguidores querem algo real e verdadeiro por esse motivo talvez que ser feliz nas redes não seja uma opção e sim uma obrigação.

- Acredito que as pessoas só mostram nas redes sociais aquilo que as convém, só o que é bom, e não toda a realidade. Mas de fato há uma pressão para ter uma "vida perfeita".

- Para algumas pessoas, talvez sim.
- Nas redes sociais parece que sim, porém nas redes sociais tem muitos conteúdos interessante, gosto muito de aprender com o que está disponível em diversas áreas.

- Para a vida pública de certa forma sim, pois o impacto abrange diversas áreas e agora o profissional, então há uma obrigação subentendida de apenas demonstrar sucesso.

- De certa forma sim, as redes sociais mostram uma realidade a qual não é possível, pois lá eles mostram apenas os momentos felizes, as riquezas, os passeios por lugares bonitos e chics, os trabalhos maravilhosos que exercem, porém sabemos que na vida real da maioria das pessoas as coisas não são assim, e as pessoas veem tudo aquilo e muitas vezes adoecem por não viver da mesma maneira.

- No contexto das redes, sim.
- A Felicidade passou a ser um estilo de vida, e não somente um estado, que sabemos que é passageiro e tem seus momentos.

- Não uma obrigação, mas aparentar aos outros ser feliz
- Na maioria sim...pois conheço muita gente que nas redes sociais é tudo 100% e na vida real não é bem assim. No meu caso minhas redes sociais contém momentos especiais que vivo...cada foto do Instagram por exemplo tem uma história...umas engraçadas, outras de momentos felizes, momentos de superação, momento de conquistas... não se tratando de status de felicidade

- Levando em conta a questão rede social e não a realidade rotineira, creio que a sociedade impõe uma falsa felicidade, um falso glamur! Então, as redes sociais impõe uma obrigação de “vida feliz” pois muitas vezes temem o que os demais irão julgar.

- Não vejo como obrigação, mas como objetivo. Podemos escolher os ambientes que estamos, o que ouvimos ou o que vemos nas redes também são escolhas.

- Acredito que não. As redes sociais estão cheias de postagens felizes e perfeitas de forma demasiada, concordo totalmente. Também acredito que isso influencie negativamente a vida de muitas pessoas. Por um outro lado a vida real, bem

como os noticiários estão cheios de problemas e coisas ruins. Vejo que as redes sociais servem, se consumidas na medida certa, como uma possibilidade de vermos coisas mais leves e pessoas felizes.

- PARECER ser feliz tornou-se uma obrigação.
- Acho que as pessoas se envergonham de mostrar seu lado triste, pois as redes sociais já são usadas com o intuito de escapar da realidade
- Dentro das redes sociais sim, pois ao meu ver não faz sentido postar fotos ou momentos tristes para os outros verem, então faz mais sentido apenas mostrar o lado bom das coisas pensando que isso pode afetar alguém, ver alguém feliz nas redes sociais é mais "confortante" do que ver alguém triste
- No mundo digital sim, quanto mais feliz a pessoa, com uma família linda e ostentando, são perfis mais populares, as pessoas se comparam e muitas vezes se frustam por não poder competir com algo que muitas vezes é irreal.
- Sim, para a maioria das pessoas, infelizmente.
- Não, acredito que as pessoas escondem bastante isso nas redes não, mas se tornou algo de comparação extrema, onde a felicidade se mostra irreal na maior parte dos perfis, ilusória
- A felicidade sempre foi uma busca e um objetivo do ser humano, nada mudou em relação a isso, porém as redes sociais se tornaram um parâmetro de felicidade para algumas pessoas e alguns usuários utilizam desse parâmetro para encontrar a própria felicidade. A felicidade sendo uma conquista individual e diferente para cada um, torna esse parâmetro nada menos do que irreal, e as pessoas que buscam encontrar a própria felicidade baseada na dos outros, colhem como frutos, uma vida de insatisfação e infelicidade.
- Na minha opinião tornou-se uma necessidade de status! -Ei mundo! Eu sou feliz, olhem!
- Sim, parece que é uma obrigação ser feliz. Como se tudo fosse as mil maravilhas.
- Temos altos e baixos, mas a felicidade depende de como eu reajo a algumas situações. Tudo tem seu momento e hora certa para minha jornada. Preciso aproveitar o momento HOJE, pois é o meu presente. Viver o presente, pois é uma dívida dada por Deus.

Dois acadêmicos responderam apenas que não, sem qualquer comentário adicional.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados da pesquisa realizada com os acadêmicos do curso de psicologia do 1º semestre/2023 da UCEFF Faculdade e, fazendo o cotejo dos resultados com as referências teóricas utilizadas no presente artigo, restou demonstrado que as redes sociais, em especial o uso excessivo do Instagram, são capazes de afetar a autoestima dos usuários, podendo, inclusive, causar danos ao bem estar e saúde mental.

Embora o uso desmedido das redes sociais possa contribuir para a baixa autoestima, é importante ressaltar que não é o único fator determinante. A autoestima é influenciada por uma variedade de aspectos, incluindo experiências de vida, ambiente social, personalidade e autopercepção.

O uso excessivo das redes sociais pode desencadear comparações constantes com os outros, exposição a padrões irrealistas e idealizados, além da busca por validação externa. Esses elementos podem impactar negativamente a autoestima, levando a sentimentos de inadequação, insatisfação corporal e diminuição da autoconfiança. No entanto, é importante reconhecer que cada pessoa reage de forma diferente ao uso das redes sociais. Alguns indivíduos podem ser mais resilientes e menos afetados, enquanto outros são mais suscetíveis a sentir os efeitos negativos. Fatores como autoimagem, autocomparação, vulnerabilidades pessoais e apoio social também desempenham um papel na forma como o uso das redes sociais impacta a autoestima.

Portanto, embora o uso desmedido das redes sociais possa aumentar o risco de baixa autoestima, é fundamental considerar a interação de múltiplos fatores. Cada pessoa é única e possui uma combinação única de influências em sua autoestima, tornando importante abordar essa questão de maneira ampla, considerando tanto o uso das redes sociais quanto outros aspectos relevantes em sua vida.

**REFERÊNCIAS**

ACÁCIO, Miguel Luis Fernandes. **Relação entre o uso problemático da internet, sintomas psicopatológicos e autoestima em jovens adultos**. 2021. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais, Espírito Santo, 2021. Disponível em: [http://www.rdpc.uevora.pt/bitstream/10174/29293/1/Mestrado-Psicologia\\_Clinica-Miguel\\_Luis\\_Fernandes\\_Acacio.pdf](http://www.rdpc.uevora.pt/bitstream/10174/29293/1/Mestrado-Psicologia_Clinica-Miguel_Luis_Fernandes_Acacio.pdf). Acesso em: 09 de maio 2023.

AQUINO, Italo de Souza. **Como escrever artigos científicos**: sem arrodeio e sem medo da ABNT. 9 ed. São Paulo. Saraiva Educação, 2019.

CAPRA, F.; LUISI, P. L. **A Visão Sistêmica da Vida**: uma concepção unificada e suas implicações filosóficas, políticas, sociais e econômicas. Tradução de Teruya Eichenberg e Newton Roberval Eichenberg. São Paulo: Cultrix, 2014.

CORDEIRO, Gisele do Rocio *et al.* **Orientações e dicas práticas para trabalhos acadêmicos**. 2 ed. Curitiba: InterSaberes, 2014.

CURY, Augusto. **O código da inteligência**. Rio de Janeiro. Sextante, 2015.

DESMURGET, Michel. **A fábrica de cretinos digitais**: os perigos das telas para nossas crianças. Tradução Mauro Pinheiro. 1 ed. São Paulo: Vestígio, 2022.

DIANA, Juliana. **Redes Sociais**. *In*: Toda matéria, 2019. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/redes-sociais/>. Acesso em: 04 jun. 2023.

FAGUNDES, L. S. **Autoestima e Bem-Estar Subjetivo no Instagram**: O Impacto da Comparação Social e da Personalidade. 2019 (Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica) - PUC-RJ. Rio de Janeiro - RJ. 2019. Disponível em: <https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/46666/46666.PDF>. Acesso: 29 maio 2023.

FIGUEIREDO, Iolanda Gonçalves *et al.* Influência das tecnologias na adolescência: uma revisão integrativa. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 2, n. 1, p. 135-151, 2018. Disponível em:

<https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/109>. Acessado em: 03 jun. 2023.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2002.

LACERDA, Marcos. **Amar, desamar, amar de novo**. São Paulo: VR Editora, 2019.

LACERDA, Marcos. **Amar-se**: uma viagem em busca de si mesmo. São Paulo: Latitude, 2021.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos da metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 2019.

LIRA, A. G. *et al.* Uso de Redes Sociais, Influência da Mídia e Insatisfação com a Imagem Corporal de Adolescentes Brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 3, p. 164-171, São Paulo – SP, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?lang=pt>. Acessado em: 10 jun. 2023.

MATURANA, Humberto R.; VARELA, Francisco J. **A Árvore do Conhecimento**: as bases biológicas da compreensão humana. Tradução de Humberto Mariotti e Lia Diskin. 9 ed. São Paulo: Palas Athena, 2001.

MLABS GERENCIAMENTO DE MÍDIAS SOCIAIS. **Confira quais são as redes sociais mais usadas entre os brasileiros**. Disponível em: <https://www.mlabs.com.br/blog/redes-sociais-mais-usadas>. Acesso: 30 maio 2023.

PASINI, Willy. **A autoestima**: Descubra o que afeta sua imagem e viva melhor. Tradução Yadyr Figueiredo. Rio de Janeiro: Rocco, 2007.

RECUERO, Raquel. **Redes sociais na internet**. 2 ed. Porto Alegre. Sulina, 2011.

SANTOS, S. G. dos. **Era do espelho**: A captura do olhar nas redes sociais. 2016. 20 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade Estadual

da Paraíba, Campina Grande, 2016. Disponível em:  
<http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/123456789/11696>. Acesso: 20 maio 2023.

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro da. **Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura.** Revista Educação, Psicologia e Interfaces, v. 3, n. 3, p. 204-217, 2019. Disponível em:  
<https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156/134>. Acessado em: 11 jun. 2023.

UNIMED COOPERATIVA. **Autoestima e redes sociais: qual é o impacto?** 2022. Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta/autoestima-na-era-das-redes-sociais>. Acesso: 20 maio 2023.

VAZ, L. C. S.; FERNANDES, N. C. P. V. **Redes sociais e a distorção da autoimagem: um olhar atento sobre o impacto que os influenciadores digitais provocam na autoestima das mulheres.** 2021. (Trabalho de Conclusão de Curso [artigo]) Psicologia - Centro Superior UNA de Catalão. 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/17274>. Acesso: 02 jun. 2023.

## **APÊNDICE I - Questionário aplicado na plataforma *GoogleForms***

Perguntas aplicadas:

1 - Nome

2 -Idade

3 - Escolaridade

4 - Qual a Rede Social que você mais interage no dia a dia?

5 - Após uma postagem de fotos e vídeos você espera a aprovação/curtida dos demais na rede social?

6 - A rede social influencia na sua autoestima? Em caso de resposta positiva identifique que tipo de reação você sente.

7 - A vida se mostra perfeita e cheia de felicidade nos diversos perfis das mídias sociais. Na vida real você acha que isso ocorre de forma integral?

8 - Quanto tempo aproximadamente você se dedica, por dia, às redes sociais, seja analisando perfis, postando fotos, olhando vídeos?

9 - Após visualizar perfis de seguidores, analisando roupas, status, rotina, número de seguidores, isso de alguma forma já afetou sua autoestima?

10 - Quem você costuma seguir nas redes sociais?

11 - Ao ver a rotina de um influenciador digital de sucesso, você pensa...

12 - Qual reconhecimento é mais importante para você?

13 - Tomando como contexto as redes sociais, você acha que ser feliz tornou-se uma obrigação? Comente.