

Uso excessivo de redes sociais virtuais: os impactos causados na autoestima das acadêmicas do curso de Psicologia de uma Instituição de Ensino Superior do interior do Ceará

Excessive use of virtual social networks: the impacts on the self-esteem of female Psychology students at a Higher Education Institution in the interior of Ceará state

Uso excesivo de redes sociales virtuales: impactos en la autoestima de las estudiantes de Psicología de una Institución de Enseñanza Superior del interior del estado de Ceará

Ariene Sousa Candido Matias¹ , André Sousa Rocha² , Mauro Michel El Khouri³ , Fernanda Patrícia de Araújo Farias⁴ , Carlos Eduardo da Silva-Barbosa⁵ 

¹ Psicóloga (UNINTA Campus Itapipoca). Email: arienesous1995@gmail.com.

² Doutorando em Psicologia (Universidade de Fortaleza). Docente do Curso de Psicologia (UNINTA Campus Itapipoca). Email: andre.rocha@uninta.edu.br

³ Doutor em Psicologia (Universidade Federal do Ceará). Docente do Curso de Psicologia (UNINTA Campus Itapipoca).

⁴ Especialista em Saúde Mental e Redução de Danos (Faculdade de Quixeramobim). Docente do Curso de Psicologia (UNINTA Campus Itapipoca).

⁵ Mestrando em Psicologia (Universidade Federal do Rio de Janeiro UFRJ). Email: psico.carloseduardo@gmail.com

RESUMO

Este estudo investigou os impactos do uso excessivo de redes sociais virtuais na autoestima de 54 acadêmicas do curso de Psicologia de uma instituição privada do interior do Ceará. Foram aplicados instrumentos estruturados: questionário sociodemográfico, Teste de Dependência de Internet (IAT) e Escala de Autoestima de Rosenberg. A análise foi quantitativa, com dados processados no *software* Microsoft Excel®. Os resultados indicaram interferências na rotina, no sono e no bem-estar emocional. Embora sentimentos como comparação e culpa tenham sido relatados, não houve associação direta entre tempo de uso e baixa autoestima. Conclui-se que os dados devem ser interpretados com cautela, considerando o contexto regional da amostra. Recomenda-se a criação de estratégias institucionais para promoção da saúde mental.

Palavras-chave: Autoimagem digital; dependência de internet; identidade profissional; interior do Nordeste; redes sociais.

ABSTRACT

This study investigated the impacts of excessive use of virtual social networks on the self-esteem of 54 undergraduate Psychology students from a private institution in the countryside of Ceará, Brazil. Structured instruments were applied: a sociodemographic questionnaire, the Internet Addiction Test (IAT), and the Rosenberg Self-Esteem Scale. The analysis was quantitative, with data processed using Microsoft Excel®. The results indicated interference in routine, sleep, and emotional well-being. Although feelings such as comparison and guilt were reported, there was no direct association between screen time and low self-esteem. It is concluded that the data should be interpreted with caution, considering the regional context of the sample. Institutional strategies to promote mental health are recommended.

Keywords: Digital self-image; internet addiction; professional identity; northeastern countryside; social media.

RESUMEN

Este estudio investigó los impactos del uso excesivo de redes sociales virtuales en la autoestima de 54 estudiantes del curso de Psicología de una institución privada del interior de Ceará. Se aplicaron instrumentos estructurados: cuestionario sociodemográfico, Test de Adicción a Internet (IAT) y la Escala de Autoestima de Rosenberg. El análisis fue cuantitativo, con datos procesados en el software Microsoft Excel®. Los resultados indicaron interferencias en la rutina, el sueño y el bienestar emocional. Aunque se relataron sentimientos como comparación y culpa, no hubo asociación directa entre el tiempo de uso y la baja autoestima. Se concluye que los datos deben interpretarse con cautela, considerando el contexto regional de la muestra. Se recomienda la creación de estrategias institucionales para la promoción de la salud mental.

Palabras-clave: Autoimagen digital; adicción a Internet; identidad profesional; interior del nordeste; redes sociales.

INTRODUÇÃO

O advento da internet trouxe inúmeras possibilidades de contato entre as pessoas, facilitando o acesso a informações e a conhecimentos outrora inimagináveis sem o uso da rede. Atualmente, a maioria das pessoas passa grande parte do tempo conectada a seus dispositivos, trocando mensagens, fazendo pesquisas, entre outras atividades, e interagindo com conteúdos estimulantes que atraem a atenção dos usuários. Essa constante divisão da atenção entre atividades culmina em um movimento rumo ao imediatismo, alimentando a impaciência e desenvolvendo hábitos de ações e respostas instantâneas, características do mundo contemporâneo (Silva, 2022). Essas transformações na forma como os indivíduos interagem são ampliadas pelas tecnologias da informação e comunicação (TICs), que medeiam a relação humana com o mundo e criam um espaço que captura e contém a experiência subjetiva dos sujeitos (Silveira, 2004).

Nesse contexto de ascensão tecnológica, as TICs, assim como à internet, convocam os sujeitos ao potencial ápice de conectividade alcançado no século XXI, com o advento das Redes Sociais Virtuais (RSV), que permitem a aproximação entre pessoas por meio de dispositivos conectados à internet (Rocha et al., 2020). As RSV possibilitam uma transformação na forma como as relações sociais acontecem. Por exemplo, por meio dessas plataformas as pessoas podem se aproximar das suas identificações subjetivas, desenvolvendo laços afetivos, com outros sujeitos sem a necessidade do contato físico. Além disso, podem compartilhar vivências, ideias, percepções e sentimentos (Bordignon; Bonamigo, 2017).

As redes sociais virtuais (RSVs) configuram-se como ferramentas que ampliam e facilitam a comunicação humana, devido a sua capacidade de estimular e disseminar informações. Funcionam como meios de produção de conteúdo, tanto em âmbito privado, como registros de momentos afetivos em vídeos, fotos, áudios e

músicas, quanto em esfera pública, quando compartilhados com outras pessoas. Esses conteúdos públicos, por sua vez, têm o potencial de influenciar e moldar as relações construídas nas RSVs (Lima *et al.*, 2016).

As RSV, não apenas reorganizam a forma como as relações são construídas, mas também permitem que as pessoas descubram novos interesses, como objetivos de vida, objetos de desejo, formas de viver e maneiras diferentes de resolver situações cotidianas (Silva, 2022). Elas ganharam um poder significativo para influenciar a formação da subjetividade das pessoas, levando a concepção de ideias que se aproximam do ideal de perfeição. As RSV servem como um meio para delinear um mapa de como as coisas “deveriam” ser e de como alcançar esses objetivos. Ao mesmo tempo, outras pessoas estão seguindo esse caminho em busca da vida utópica, a qual é compartilhada e exposta diariamente nas redes sociais (Silva *et al.*, 2019).

A busca incessante por uma vida perfeita e idealizada está frequentemente associada à autoestima, entendida como a avaliação global da própria competência e valor pessoal (Cotten; Schuster; Seifert, 2022). Tradicionalmente, Rosenberg (1965) a define como uma autoavaliação afetiva, expressa em atitudes de aprovação ou desaprovação em relação a si. Trata-se de um construto psicossocial influenciado por habilidades sociais, relações familiares, aparência corporal e conquistas materiais (Brunelli *et al.*, 2019). No entanto, o meio virtual também se configura como espaço social relevante, no qual os indivíduos realizam trocas que impactam sua autopercepção, mediadas pela visão do outro.

Nos últimos anos, o uso das RSVs tem se intensificado significativamente, tornando-se parte integrante da rotina de grande parcela da população. Esse cenário ampliou as possibilidades de interação, mas também intensificou comportamentos de comparação social, o que pode gerar uma série de repercussões emocionais e cognitivas. Ao buscar identificação com outros sujeitos nesses ambientes, muitas pessoas entram em ciclos de comparação que podem desencadear sentimentos diversos, como motivação, satisfação, inveja, frustração ou insegurança, afetando diretamente a percepção de si mesmas (Brunelli *et al.*, 2019).

Com a possibilidade de se conectar a um número elevado de pessoas e a estilos de vida idealizados, os usuários podem internalizar metas baseadas em padrões externos, frequentemente irreais, o que tende a intensificar frustrações quando esses padrões não são alcançados. Esse processo contribui para o surgimento de alterações emocionais e impactos na autoestima, sobretudo em públicos mais suscetíveis à influência da imagem e da aceitação social — como mulheres jovens (Thai *et al.*, 2024).

Conforme dados da pesquisa TIC Domicílios (2024), o uso da internet por meio do celular é maior entre mulheres (66%) do que entre homens (51%), evidenciando uma maior presença feminina nos espaços digitais. Esse dado, aliado a fatores subjetivos relacionados à autoestima feminina — frequentemente mais sensível a padrões estéticos, comparação social e idealizações presentes nas redes — justifica o recorte adotado nesta investigação. Assim, este estudo voltou-se exclusivamente para estudantes universitárias autodeclaradas como mulheres, considerando que este público representa um grupo particularmente vulnerável aos efeitos psicossociais do ambiente digital.

Apesar do crescente uso das RSVs no contexto universitário, a literatura científica ainda carece de estudos focados nos impactos subjetivos dessa prática sobre a autoestima de estudantes, especialmente em cursos da área da saúde e no interior do Brasil (Silva; Monteiro, 2020; Soares *et al.*, 2021). A ausência de definições claras sobre os efeitos do uso excessivo de redes sociais e a escassez de pesquisas com recortes específicos dificultam a formulação de estratégias eficazes de enfrentamento e prevenção de possíveis danos emocionais.

Neste cenário, torna-se relevante compreender como as estudantes de Psicologia, futuras profissionais que irão lidar diretamente com aspectos subjetivos de seus pacientes, lidam com sua própria autoestima

em meio à vivência digital intensa. Além de identificar possíveis impactos emocionais, essa compreensão pode subsidiar propostas de intervenção acadêmica e institucional, voltadas ao fortalecimento do bem-estar psicológico desse público. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo investigar os impactos causados pelo uso excessivo das redes sociais virtuais na construção da autoestima de discentes autodeclaradas como mulheres, matriculadas no curso de Psicologia de uma instituição privada do interior do Nordeste brasileiro.

MÉTODO

Delineamento do estudo

Embora inicialmente se tenha previsto a utilização de uma abordagem mista, com a inclusão de uma pergunta aberta ao final do questionário para captar percepções subjetivas das participantes, a ausência de respostas textuais suficientes inviabilizou a análise qualitativa. Assim, o presente estudo foi conduzido exclusivamente com base na abordagem quantitativa, utilizando instrumentos estruturados e escalas padronizadas.

Trata-se, portanto, de uma pesquisa de abordagem quantitativa, de natureza descritiva, transversal e analítica (Gil, 2019). A investigação concentrou-se nos dados obtidos por meio de instrumentos padronizados, priorizando a análise estatística e descritiva das variáveis relacionadas ao uso de redes sociais e à autoestima.

Lócus do estudo

O presente estudo foi desenvolvido no Centro Universitário INTA – UNINTA, campus situado na cidade de Itapipoca, estado do Ceará. A instituição é de caráter privado e oferece cursos de graduação em diversas áreas, incluindo Engenharia Civil, Psicologia, Nutrição, Fisioterapia, Medicina, Direito, Enfermagem e Odontologia. O campus conta com uma estrutura física apropriada para a realização de atividades de ensino, pesquisa e extensão, atendendo a uma comunidade acadêmica diversificada, com destaque para as áreas da saúde e das ciências humanas. A etapa de coleta de dados ocorreu nas instalações da universidade, seguindo os protocolos éticos e metodológicos previamente estabelecidos no projeto de pesquisa.

Amostra

O presente estudo contou com uma amostra não probabilística por conveniência composta por 54 mulheres com idade acima de 18 anos. Os critérios de participação do estudo foram: 1) ser mulher; e 2) estar matriculada no curso de bacharelado em Psicologia. Constituíram-se como critérios de exclusão: 1) pessoas que se autodeclararam mulheres, mas que não estão cursando Psicologia; 2) estudantes em regime especial; e 3) participantes que não responderam o questionário completo.

A análise sociodemográfica das participantes revelou um perfil com média de idade 23,12 anos ($DP = 5,88$). Em relação à raça/cor, a maioria se autodeclarou parda (46,3%), seguida por brancas (44,4%) e pretas (9,3%). A distribuição por semestre foi ampla, com maior concentração no quarto (22,2%) e décimo semestres (24,1%).

Quanto à situação profissional, mais da metade das participantes (51,9%) exercia alguma atividade remunerada. Em relação à orientação sexual, a maioria se declarou heterossexual (79,6%), seguida por bissexuais (14,8%) e homossexuais (5,6%). A maioria das participantes era solteira (66,7%). No que diz respeito à religião, as participantes se declararam majoritariamente católicas (38,9%) ou evangélicas (27,8%). Um percentual considerável (29,6%) não possuía religião (ver tabela 01).

Tabela 01. Caracterização da amostra

Participantes	Frequência (n)	Porcentagem (%)	Média (Desvio-Padrão)
Idade	54		23,12 (5,88)
Cor/Raça			
Branca	24	44,4	
Parda	25	46,3	
Preta	5	9,3	
Semestre			
Segundo	6	11,1	
Terceiro	6	11,1	
Quarto	12	22,2	
Quinto	3	5,6	
Sexto	6	11,1	
Sétimo	3	5,6	
Oitavo	5	9,3	
Nono	1	1,9	
Décimo	13	24,1	
Situação profissional			
Trabalhadoras remuneradas	28	51,9	
Não possui trabalho	26	48,1	
Orientação sexual			
Heterossexual	43	79,6	
Homossexual	3	5,6	
Bissexual	8	14,8	
Estado civil			
Casada	6	11,1	
Solteira	36	66,7	
Separada/Divorciada	1	1,9	
Convivente/mora junto	9	16,7	
Namorando	2	3,8	
Religião			
Católica	21	38,9	
Evangélica	15	27,8	
Espírita	1	1,9	
Adventista	1	1,9	
Não tem religião	16	29,6	

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Instrumentos

Foi utilizado um questionário organizado em quatro partes.

Questionário Sociodemográfico. Questionário elaborado pelos autores com questões relacionadas a idade, situação social, como identificação racial, contexto familiar, e questões relacionadas à posição profissional da respondente. Nesta parte também contém questões relacionadas à utilização das redes sociais pelas participantes, para entender como ocorre o comportamento de conectividade às redes sociais virtuais.

Questionário de Mapeamento do uso das redes sociais virtuais. Questionário elaborado pelos autores que contém aspectos relacionados ao tempo de uso das redes sociais virtuais, às impressões que as usuárias têm em relação ao que consomem nas redes e como esse conteúdo as afeta. Esse questionário foi embasado a partir da leitura dos estudos de Ramalho (2022), que avaliava o impacto das redes sociais na produtividade dos estudantes, assim como também outros aspectos que estão ligados à produtividade, como o tempo de conexão, e o conteúdo consumido.

Internet Addiction Test (IAT) - Teste de Dependência de Internet (TDI). Elaborado por Young (1998) adaptado para o Brasil por Conti et al. (2012). É um instrumento de avaliação para a dependência da internet e quais áreas da vida do indivíduo podem estar afetadas pelo uso excessivo. Possui 20 itens de múltipla escolha em uma escala *Likert* e 5 pontos: 1-Raramente; 2-Às vezes; 3-Frequentemente; 4-Geralmente; 5-Sempre. A correção do teste é feita pelo somatório de pontos das perguntas, conforme o grau de dependência: leve –20 a 49 pontos; moderada –50 a 79 pontos; severa –80 a 100 pontos. Tal instrumento é de livre acesso. Vale destacar que, quanto maior for a pontuação marcada, mais severos serão os impactos causados na vida do indivíduo, pelo uso excessivo de internet (Widyanto; McMurrin, 2004; Conti et al., 2012). A Confiabilidade do instrumento variou de ($\alpha=0,54$ a $0,82$).

Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR). Elaborada por Rosenberg (1965) e adaptada para o Brasil por Hutz (2000), a Escala de Autoestima de Rosenberg possui 10 itens: seis positivos e quatro negativos. Na adaptação brasileira, foi utilizado um formato *Likert* de três pontos (“discordo”, “nem concordo, nem discordo” e “concordo”), visando facilitar a compreensão por adolescentes da amostra estudada na época da validação. Diversos pesquisadores têm utilizado versões modificadas da EAR, utilizando um menor ou maior número de itens, ou itens reescritos, e opções de resposta variando entre o formato tipo *Likert* de três e seis pontos, conforme os objetivos da pesquisa e a população estudada (Owens, 1994; Greenberger et al., 2003). A EAR apresentou boa consistência interna no estudo de validação original, realizado com 5.024 jovens de Nova Iorque ($\alpha=0,92$), e em pesquisas brasileiras, nas quais o coeficiente alfa de Cronbach variou entre 0,68 (Avanci et al., 2007) e 0,86 (Hutz, 2000; Santos & Maia, 2003). Com relação à pontuação, quanto maior o escore obtido na escala, maior o nível de autoestima do indivíduo.

Procedimentos éticos e de coleta de dados

Considerando-se os aspectos éticos referentes a pesquisas envolvendo seres humanos, o presente projeto foi aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Inta - UNINTA Campus Itapipoca sob o protocolo n.º 7.103.066. Após a aprovação, o questionário com os instrumentos da pesquisa foi inserido em uma plataforma *on-line* de armazenamento de arquivos (*Google Drive*). O *weblink* do questionário foi divulgado nas redes sociais (*Facebook*, *Instagram* e *Telegram*), no período de setembro e outubro de 2024, por meio dos perfis pessoais dos pesquisadores, com postagem em grupos diversos. Após a divulgação,

os participantes puderam de forma autônoma acessar o questionário e respondê-lo de forma individual, autoaplicável e anônima, com duração média de 20 minutos. Todos os procedimentos do estudo obedeceram aos Critérios da Ética na Pesquisa com Seres Humanos, pautados na Resolução 466/2012 e na Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

Procedimentos de análise de dados

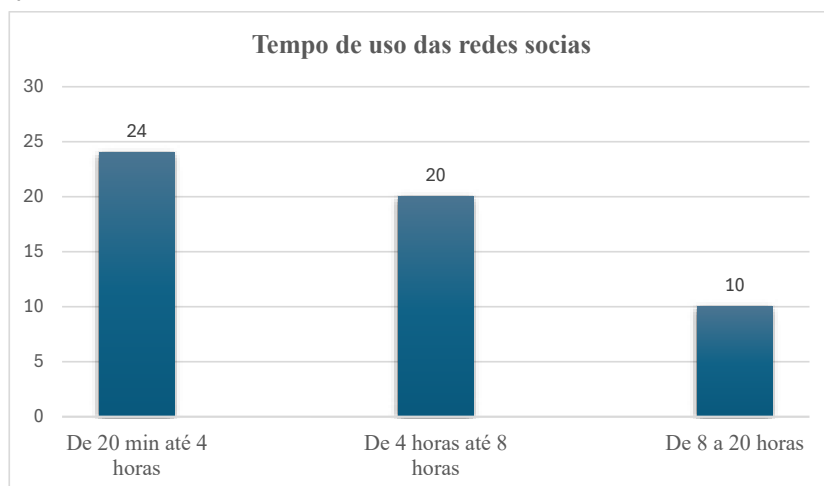
A análise concentrou-se nos resultados da Escala de Autoestima de Rosenberg, do Teste de Dependência de Internet (IAT) e dos questionários objetivos elaborados pelos autores, respeitando o delineamento quantitativo do estudo. Apesar de alguns itens abordarem aspectos subjetivos (como culpa, comparação e autoimagem), a análise foi numérica, baseada na quantificação das respostas e em sua distribuição estatística. Todo o processamento foi realizado no *software Microsoft Excel®*, assegurando padronização e clareza na apresentação dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O uso excessivo nas redes sociais é um problema crescente entre as jovens participantes da pesquisa. Nossa pesquisa com 54 acadêmicas evidencia essa questão: 24 navegam entre 20 minutos e quatro horas diárias, 20 estudantes entre quatro horas e oito horas, e um grupo de 10 ultrapassa as oito horas diárias. Esses números revelam que muitas acadêmicas estão substituindo atividades essenciais por tempo *on-line*, o que pode ter consequências significativas para sua saúde física e mental, bem como para seu desempenho acadêmico (Braga *et al.*, 2024).

O gráfico 01 apresenta a distribuição do tempo de permanência das participantes em redes sociais virtuais. Considerando a convergência entre o mundo real e o digital, o tempo dedicado pelas alunas às redes sociais pode ser multifacetado. A crescente digitalização de atividades como estudo e trabalho contribui para a diluição das fronteiras entre os domínios pessoal e profissional no ambiente *on-line* (Souza, 2021).

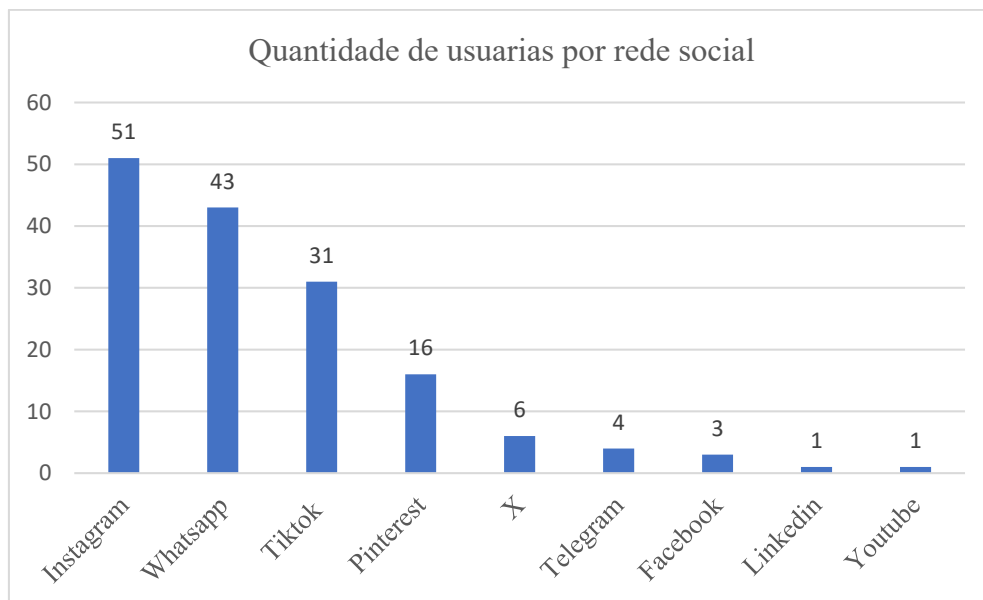
Gráfico 01. Tempo de uso das redes sociais



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

O gráfico 02 apresenta a distribuição das plataformas utilizadas, evidenciando a preferência das estudantes por ferramentas multifuncionais que integram comunicação, compartilhamento e entretenimento. As redes sociais utilizadas pelas estudantes podem ser agrupadas em três categorias principais: comunicação (*WhatsApp, Telegram*), compartilhamento de informações (*Instagram, Pinterest*) e entretenimento (*TikTok, YouTube*). O *Instagram* (51 usuárias), *WhatsApp* (43 usuárias) e *Pinterest* (16 usuárias) lideram em suas respectivas categorias.

Gráfico 02. Quantidade de usuárias por rede social



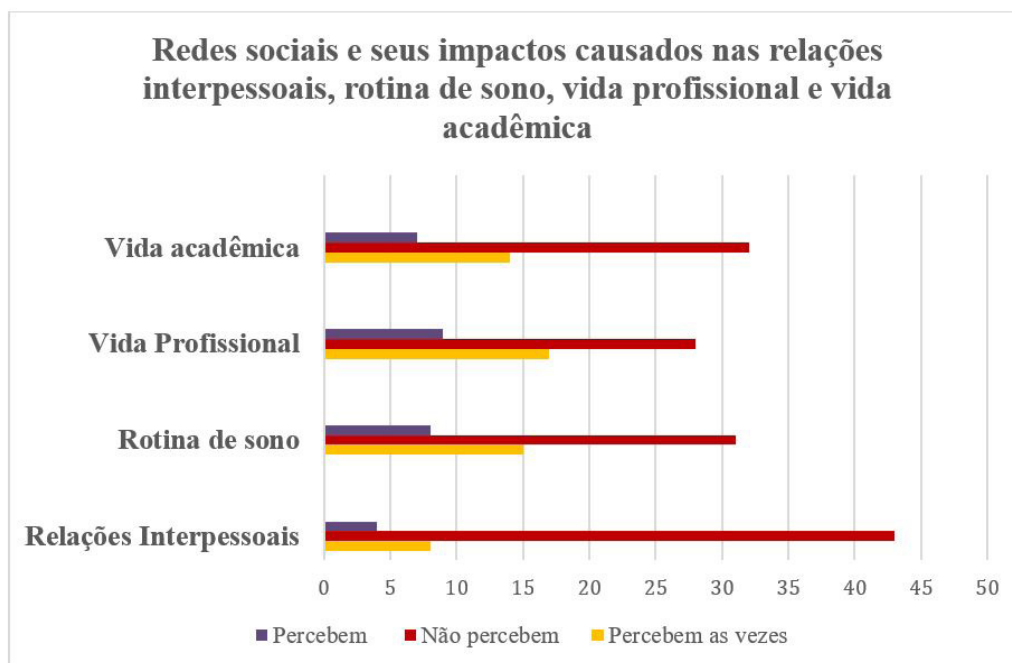
Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

As participantes demonstraram preferência por plataformas que combinam diferentes funcionalidades. O *Instagram* se destacou por seu potencial de compartilhamento de conteúdo visual e interação com a comunidade. O *WhatsApp* e o *Telegram*, por sua vez, se consolidaram como ferramentas de comunicação instantânea, facilitando a troca de mensagens e arquivos. *Facebook* e *X* (extinto *Twitter*), embora ofereçam funcionalidades semelhantes ao *Instagram*, não alcançaram o mesmo nível de popularidade entre as participantes.

O *TikTok* se destacou como a terceira plataforma mais utilizada, com seu formato de vídeos curtos e criativos que atrai diversos nichos. Já o *YouTube*, embora citado por apenas uma participante na pesquisa, é extremamente popular em larga escala — com cerca de 144 milhões de usuários no Brasil no início de 2024, o que representa aproximadamente 66% da população (DATAREPORTAL, 2024). Além disso, globalmente, o *YouTube* possui cerca de 2,49 bilhões de usuários mensais (DEAN, 2024). Essa popularidade generalizada justifica seu uso como fonte de conteúdo mais aprofundado, mesmo que menos mencionada na amostra. Convém-se pontuar que *Pinterest* e *LinkedIn*, embora menos utilizadas na amostra, oferecem conteúdos mais específicos, respectivamente, de inspiração e profissionalização, mas com funcionalidades diversas.

O gráfico 03 apresenta a distribuição das respostas das participantes quanto às interferências do uso de redes sociais em suas rotinas cotidianas. Os aspectos encontrados em relação ao acesso intenso às redes sociais, podem se divididos em interferências na rotina cotidiana e na forma como os usuários se sentem, como foi encontrado nas respostas das participantes. Os aspectos que podem interferir na rotina cotidiana, dizem respeito a como o sujeito percebe a interferência desse acesso na sua rotina de estudo, trabalho, descanso e relações (Galvão; Fonseca; Gondim, 2024; Pérez-Juárez; González-Ortega; Aguiar-Pérez, 2024).

Gráfico 03. Redes sociais e seus impactos na vida acadêmica, profissional, rotina de sono e relações interpessoais



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

As redes sociais possuem um potencial tanto para conectar quanto para isolar. O uso excessivo dessas plataformas pode levar ao distanciamento das relações interpessoais, à medida que os indivíduos priorizam a interação virtual em detrimento da presencial (Silva & Silva, 2017). Ao analisar os hábitos de uso de redes sociais das 54 estudantes de Psicologia, observou-se uma diversidade de respostas. Enquanto a maioria (80%) não percebe um impacto negativo nas relações interpessoais, um grupo menor (13%) relata sentir alguma interferência, seja de forma ocasional ou mais frequente.

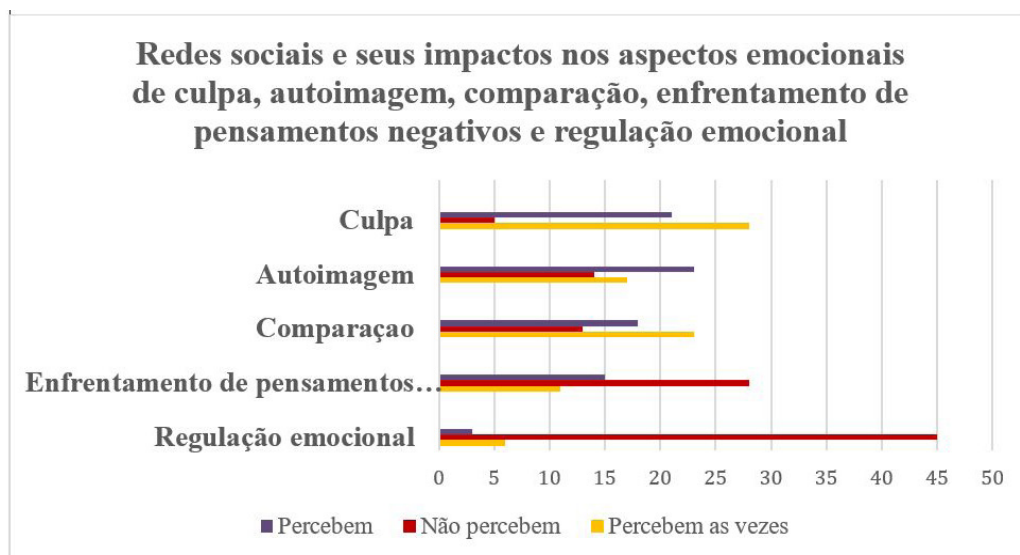
O uso excessivo das redes sociais prejudica a qualidade do sono, uma vez que muitos usuários priorizam a conexão *on-line*, levando a noites mal dormidas e a desregulação do sono (Nogueira, 2022). O Gráfico 03 revela que, entre as 54 participantes, 8% percebem que as redes sociais interferem significativamente em seu sono, enquanto 57% não identificam essa relação. Um grupo intermediário de 15% relata essa interferência ocasionalmente.

Conforme apontado por Ramalho (2022), o uso excessivo das redes sociais pode levar à procrastinação e à desatenção. Em seu estudo com estudantes do ensino superior, entre 18 e 26 anos, 69,1% dos respondentes

afirmaram que sentem sua produtividade afetada pela utilização das RSVs. Nosso estudo corrobora essa afirmação, uma vez que 9% das participantes relataram que as redes sociais prejudicam seu desempenho profissional. No entanto, a maioria das pesquisadas (52%) não percebe essa interferência, enquanto 31% relata um impacto ocasional.

O gráfico 04 apresenta a distribuição das respostas das participantes quanto aos impactos do uso de redes sociais em aspectos emocionais. A vida acadêmica também sofre influência das redes sociais, uma vez que acessar essas plataformas durante eventos escolares/universitários, compromete como os estudantes manterão atenção voltada para o que está sendo ensinado. Essa dificuldade pode estar relacionada com a incapacidade de dividir a atenção para duas atividades distintas, como estudar e navegar nas RSVs (Rosário, 2022). Dentre as 54 estudantes, sete relatam interferência significativa, 32 não percebem interferência e 14 relatam impacto ocasional. Esse cenário difere do profissional, onde apenas 28 estão inseridas no mercado de trabalho.

Gráfico 04. Redes sociais e seus impactos nos aspectos emocionais de culpa, autoimagem, comparação, enfrentamento de pensamentos negativos e regulação emocional.



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Quanto à regulação emocional, os dados revelam que apenas três das 54 participantes utilizam as redes sociais como uma estratégia regular para lidar com emoções negativas. A maioria (83%) não utiliza as redes para esse fim, enquanto 11% recorrem a essa prática ocasionalmente. A utilização de ferramentas para regulação emocional temporária pode se tornar disfuncional, causando prejuízos no enfrentamento e processamento emocional. De acordo com as descobertas de Santana e Godim (2016), pensamentos negativos que surgem em contextos de regulação emocional disfuncional tendem a se intensificar com a repetição de comportamentos reforçadores, que fornecem apenas interrupção temporária das sensações.

Nosso estudo identificou que 15 alunas usam as redes sociais como estratégia para bloquear pensamentos negativos associados a sensações positivas. Esse comportamento pode perpetuar padrões de evitação emocional e dificultar o enfrentamento de problemas (Pellisson & Boruchovitch, 2022). Corroborando

com essa perspectiva, os dados mostram que 15% das participantes disseram usar as redes sociais com essa finalidade, evidenciando o impacto da regulação emocional disfuncional.

Além disso, as redes sociais são direcionadas para a intensificação da comparação social, uma característica que afeta o bem-estar emocional. No ambiente virtual, é comum que os usuários se deparem com diferentes realidades e utilizem o que observam para construir um conceito de ideal. Durante esse processo, a comparação com outras realidades percebidas como “vidas ideais” torna-se frequente, agravando a insatisfação pessoal (Lorenzon *et al.*, 2021). Os achados revelam que 18 alunas afirmaram se comparar com pessoas que acompanham nas redes sociais, enquanto 13 disseram que não se comparam e 23 apontaram respostas intermediárias ou ambíguas. Esse comportamento reforça a ideia de que o uso das redes pode intensificar emoções negativas, perpetuando padrões de insatisfação.

Outro aspecto atravessado pela utilização das redes sociais é a autoimagem. Por meio das comparações que ocorrem, é comum que a forma como os usuários se veem seja influenciada pelos conteúdos consumidos digitalmente (Camargo; Oliveira & Fitaroni, 2024; Oleas-Rodríguez & López-Barranco, 2024). Na pesquisa, foi possível identificar que 23 estudantes afirmam perceber influência das redes sociais na autoimagem, 14 responderam que não sentem nenhuma influência, e 17 disseram perceber essa influência às vezes.

Ao analisar sentimentos como inutilidade, comparação e culpa, observados entre algumas participantes, é importante destacar que essas percepções podem ser intensificadas ou moduladas por fatores socioculturais presentes no interior do Ceará, onde se localiza a universidade. Contextos menos urbanizados, com menor acesso à informação e diferentes expectativas sociais, podem atuar como reforçadores de padrões de comparação distintos daqueles observados em grandes centros (Barbosa, 2024; Oliveira & Souza, 2023). Essas condições podem influenciar a maneira pela qual as estudantes constroem sua autoestima e interpretam os conteúdos a que são expostas nas redes sociais.

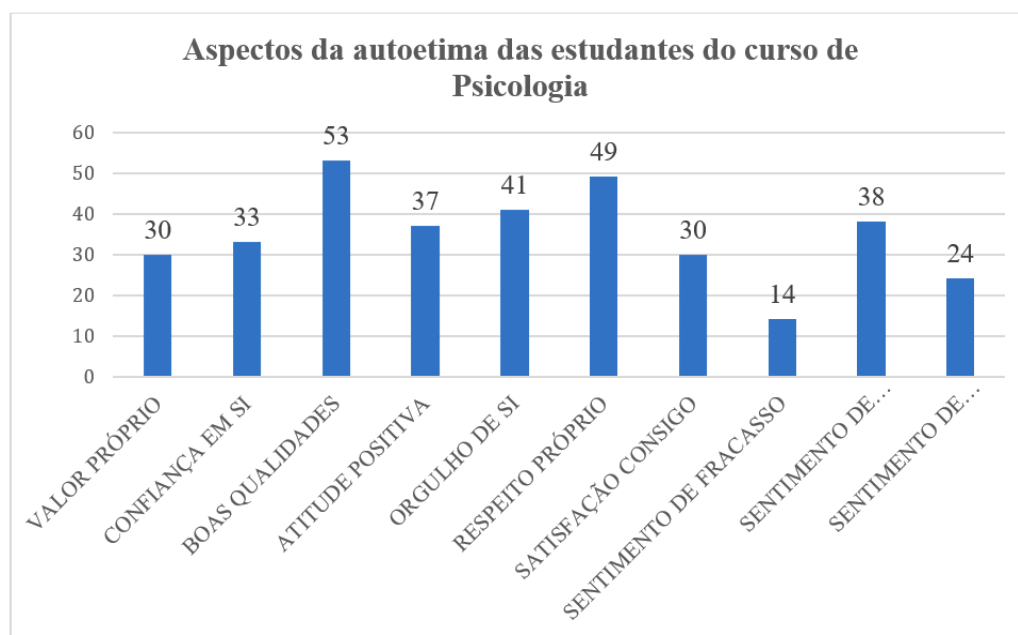
Adicionalmente, ao situar a investigação no interior do Ceará, considera-se que a atuação dos serviços psicológicos voltados à assistência estudantil ainda apresenta importantes lacunas regionais. Conforme Martins (2021), que analisou a juventude rural brasileira, há uma dicotomia entre “ficar” ou “sair” do campo, influenciando significativamente a construção identitária e os processos de comparação social em contextos interioranos. A literatura sobre juventude rural demonstra que áreas menos urbanizadas são marcadas por menores investimentos em infraestrutura e redes de suporte psicológico, o que pode potencializar impactos do uso excessivo de redes sociais sobre a autoestima (Florêncio *et al.*, 2023).

Por fim, outro ponto influenciado pelo uso excessivo das redes sociais é o sentimento de culpa, especialmente quando os padrões idealizados — frequentemente irreais e descontextualizados — não são atingidos. Esse sentimento surge do entendimento de que outras pessoas parecem alcançar tais padrões, enquanto o indivíduo não consegue. A culpa está intrinsecamente relacionada aos aspectos anteriores, como a regulação emocional disfuncional, as comparações e a construção de identidades virtuais (Rodrigues *et al.*, 2024). Em nossa amostra, 21 acadêmicas disseram sentir culpa ao passarem muito tempo nas redes sociais, cinco afirmaram que não sentem culpa e 28 disseram sentir culpa ocasionalmente. Esses dados reforçam como o uso excessivo das redes sociais pode impactar níveis de bem-estar emocional, perpetuando sentimentos de culpa.

O gráfico 05 apresenta a distribuição das respostas das participantes quanto aos aspectos da autoestima associados ao uso de redes sociais. Os aspectos que mais interferem, conforme as respostas das estudantes,

são a comparação, a construção da autoimagem e a culpa. Esses três aspectos refletem sentimentos que surgem durante o contato com as redes sociais e não antes ou depois desse contato. Embora o efeito da construção desses sentimentos possa se prolongar após o uso, ele tem início no momento de interação, ao visualizar os conteúdos. Diante dos dados expostos, observou-se que a resposta “às vezes” apareceu com bastante frequência, indicando que os comportamentos podem ocorrer com certa regularidade, mas em um intervalo subjetivamente compreendido como “às vezes”. A interpretação desse intervalo é feita de forma individual e singular, com a possibilidade de que esses comportamentos se repitam com maior frequência do que o considerado “normal” — uma percepção que também é subjetiva.

Gráfico 05. Aspectos da autoestima das estudantes do curso de Psicologia.



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

A partir das perguntas relacionadas ao uso excessivo da internet e das redes sociais, é possível identificar dados que indicam interferência na autoestima dos estudantes. Ao analisar as informações sobre autoestima e autopercepção, observou-se que as respostas se mantiveram equilibradas, sem alterações significativas. As acadêmicas relataram diferentes níveis de percepção sobre si: 30 acadêmicas afirmaram sentir que possuem valores tão importantes quanto outras pessoas, enquanto 33 se sentiram tão confiantes em realizar suas atividades quanto outras. Além disso, 53 acadêmicas indicaram que possuem boas qualidades, 37 se sentiram positivas em relação às mesmas, e 41 disseram ter muito do que se orgulhar. Em outra vertente, 49 acadêmicas mencionaram que gostariam de ter mais respeito por si, 30 se sentiram satisfeitas com as mesmas situações, mas 14 se consideraram um fracasso, 38 se sentiram inúteis e 24 se viram incapazes de realizar qualquer coisa. Esses dados revelam uma variação nas percepções de autoestima, com uma maioria se sentindo positiva em alguns aspectos, mas também com um número expressivo de alunas que experimentam sentimento de insegurança, baixa autoestima e falta de confiança.

Os dados obtidos nesta pesquisa indicam que sentimentos como orgulho pessoal, confiança e valorização de si estão presentes na maioria das participantes, sugerindo níveis satisfatórios de autoestima em determinados aspectos. No entanto, também foram observadas manifestações de inutilidade e incapacidade em algumas respostas, o que revela uma oscilação emocional que pode impactar o bem-estar e o desempenho acadêmico das estudantes.

Estudos anteriores, como o de Braga *et al.* (2024), também apontam que altos níveis de autoestima e amor-próprio estão associados à redução de comportamentos de risco e à promoção da saúde mental no contexto universitário. Nesse sentido, os achados do presente estudo apoiam parcialmente a literatura, evidenciando que, embora muitas participantes apresentem percepção positiva de si, há fragilidades emocionais que demandam atenção.

Diante disso, recomenda-se a implementação de ações institucionais voltadas ao fortalecimento da autoestima, tais como programas de mentoria acadêmica, oficinas de autoconhecimento e habilidades socioemocionais, bem como a valorização de conquistas estudantis por meio de feedbacks positivos e estratégias de reconhecimento. Tais medidas são respaldadas por Pellisson e Boruchovitch (2022), que destacam a importância da promoção de competências emocionais no ambiente universitário para prevenir sofrimento psíquico.

É igualmente relevante investigar quais variáveis específicas podem estar associadas aos sentimentos de inutilidade e incapacidade identificados em parte das participantes, assim como avaliar o impacto real de intervenções propostas sobre a autoestima e o desempenho acadêmico (Pellisson & Boruchovitch, 2022). A compreensão mais aprofundada das expectativas das estudantes em relação ao ambiente universitário pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias mais direcionadas, promovendo um contexto institucional que favoreça o bem-estar e o engajamento (Santana & Gondim, 2016).

Com base nos dados analisados, observa-se que a hipótese de proporcionalidade entre tempo de uso das redes sociais e fragilidade na autoestima não se confirmou nesta amostra. Embora se esperasse que níveis mais elevados de tempo de conexão estivessem diretamente associados a níveis mais baixos de autoestima, essa relação direta não foi identificada entre as estudantes participantes. No entanto, é importante destacar que a ausência de correlação estatística não implica ausência de relação causal, especialmente em se tratando de fenômenos com forte componente subjetivo (Brunelli *et al.*, 2019).

CONCLUSÃO

Este estudo buscou investigar os possíveis impactos do uso excessivo das redes sociais virtuais na construção da autoestima de estudantes universitárias de Psicologia. Os resultados permitiram traçar um panorama inicial das percepções e comportamentos desse público em relação às plataformas digitais e sua influência em aspectos emocionais e subjetivos.

De modo geral, não se observou uma associação clara entre o tempo de uso das redes sociais e a fragilidade da autoestima, contrariando a hipótese inicial de proporcionalidade. No entanto, manifestações pontuais de sentimentos como inutilidade, culpa e incapacidade indicam nuances emocionais relevantes, que podem não ter sido plenamente captadas pelos instrumentos quantitativos empregados.

Diante das limitações do método quantitativo utilizado, recomenda-se que estudos futuros adotem abordagens qualitativas ou mistas, a fim de explorar com maior profundidade as percepções subjetivas das participantes sobre autoestima e uso das redes sociais.

Para aprofundar a compreensão desses fenômenos, futuros estudos devem incorporar abordagens qualitativas ou mistas, como entrevistas ou grupos focais, que favoreçam a escuta mais contextualizada e sensível das participantes. Embora esta pesquisa não permita afirmar com segurança a existência de uma relação direta entre redes sociais e autoestima, seus achados revelam indícios relevantes que justificam novas investigações com maior profundidade metodológica.

REFERÊNCIAS

- AVANCI, Joviana Q. *et al.* Adaptação transcultural de escala de auto-estima para adolescentes. *Psicologia: Reflexão e crítica*, v. 20, p. 397-405, 2007.
- BARBOSA, A. Social Media Use and Its Effects on Self-Esteem among Young Adult in Brazil. *International Journal of Psychology*, v. 9, n. 2, p. 13–25, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.47604/ijp.2618>. Acesso em: 23 jun. 2025
- BORDIGNON, Cristina; BONAMIGO, Irme Salete. Os jovens e as redes sociais virtuais. *Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais*, v. 12, n. 2, p. 310-326, 2017.
- BRAGA, Maria Laís Ribeiro *et al.* Associação entre depressão, ansiedade, estresse e satisfação com a vida em universitários de um município no interior do Ceará. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 24, n. 9, p. 1-9, 2024.
- BRUNELLI, Priscila Barbosa; AMARAL, Shirlena CS; SILVA, P. A. I. F. 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*, v. 25, n. 53, p. 226-236, 2019.
- CAMARGO, C. R.; OLIVEIRA, M. E. D. B.; FITARONI, J. B. A influência das redes sociais na autoimagem feminina: impactos psicológicos e perpetuação de padrões estéticos irreais. *Psico – Revista de Psicologia Aplicada*, Várzea Grande, v. 17, n. 1, p. 1–18, jan./jun. 2024.
- CONTI, Maria Aparecida *et al.* Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test (IAT). *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, v. 39, p. 106-110, 2012.
- COTTEN, Shelia R.; SCHUSTER, Amy M.; SEIFERT, AleXander. Social media use and well-being among older adults. *Current Opinion in Psychology*, v. 45, p. 101293, 2022.
- DATAREPORTAL. *Digital 2024: Brazil*. [S.l.], 2024. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-brazil>. Acesso em: 23 jun. 2025.
- DEAN, Brian. *Youtube user stats: How many people use Youtube in 2024?* Backlinko, 2024. Disponível em: <https://backlinko.com/Youtube-users>. Acesso em: 23 jun. 2025.
- FLORÊNCIO, Thiago da Silva; VASCONCELOS, Osmar Luis Silva; QUIRINO, João Magalhães. A juventude rural e as questões do êxodo rural: uma breve revisão. *Ciências Rurais em Foco*, Chap. 3, vol. 9, 2023.

- GALVÃO, João Lucas Pereira; FONSECA, Matheus Holanda da Silva; GONDIM, Roberta Sabrine Duarte. *Impacto neuroendócrino da utilização eXcessiva das redes sociais no rendimento acadêmico de universitários*. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 24, n. 9, e17049, set. 2024.
- GIL, Antônio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.
- GREENBERGER, Ellen *et al.* Item-wording and the dimensionality of the Rosenberg Self-Esteem Scale: Do they matter?. *Personality and individual differences*, v. 35, n. 6, p. 1241-1254, 2003.
- HUTZ, Beatriz Helena Ramos. Adaptação da Escala de Autoestima de Rosenberg para o Brasil. In: HUTZ, Beatriz Helena Ramos (Org.). *Avanços e polêmicas em avaliação psicológica*. Porto Alegre: Artmed, 2000. p. 53-68.
- LIMA, Nádia Laguárdia de *et al.* As redes sociais virtuais e a dinâmica da internet. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, v. 9, n. 1, p. 90-109, 2016.
- LORENZON, Ana Júlia Guimarães *et al.* Impactos do uso eXcessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. *Disciplinarum Scientia| Saúde*, v. 22, n. 3, p. 71-82, 2021.
- MARCONI, Mariana de Andrade; LAKATOS Eva Maria. *Fundamentos de Metodologia Científica*. 9ª ed. São Paulo: Atlas, 2022.
- MARTINS, Leonardo Rauta. Juventude rural no Brasil: referências para debate. *Estudos Sociedade & Agricultura*, v. 29, n. 1, p. 94–112, fev./mai. 2021.
- NOGUEIRA, Hamilton. Redes sociais e os distúrbios de sono. *O POVO*, 2022. Disponível em: <https://www.opovo.com.br/noticias/tecnologia/opovotecnologia/2022/02/14/redes-sociais-e-os-disturbios-de-sono.html>. Acesso em: 28 nov. 2024.
- OLEAS RODRÍGUEZ, D.; LÓPEZ-BARRANCO PARDO, G. The impact of social media addiction on state self-esteem: a cross-sectional study of university students. *European Public & Social Innovation Review*, v. 9, p. 1–15, 2024.
- OLIVEIRA, M. A. C.; SOUZA, D. L. B. A influência das mídias sociais na saúde mental de jovens brasileiros: uma revisão narrativa. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, v. 45, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/trends/a/JbLfdbGhdcPGwfQ7mHMdfKg/>. Acesso em: 23 jun. 2025.
- OWENS, Timothy J. Duas dimensões da autoestima: efeitos recíprocos da autoestima positiva e da autodepreciação nos problemas dos adolescentes. *American Sociological Review*, p. 391-407, 1994.
- PELLISSON, Sofia; BORUCHOVITCH, Evely. Estratégias de regulação emocional de estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Educação & Formação*, v. 7, n.1, p.1-17, 2022.
- PÉREZ-JUÁREZ, M. A.; GONZÁLEZ-ORTEGA, D.; AGUIAR-PÉREZ, J. M. *Digital Distractions from the Point of View of Higher Education Students*. arXiv, 2024.
- RAMALHO, José Nuno Canhão. Impacto das redes sociais na produtividade dos estudantes do ensino superior. Instituto Universitário de Lisboa, 2022. Master's Thesis.
- ROCHA, Hermano Alexandre Lima *et al.* Adaptação transcultural e validação do Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) para a língua portuguesa (NMP-Q-BR). *Journal of Health & Biological Sciences*, v. 8, n. 1, p. 1-6, 2020.

- RODRIGUES, Diego Brasiliense Holanda Pinto; OLIVEIRA, João Emerenciano Massud Araújo e; VALENÇA, Gabriel Antônio Tavares; OLIVEIRA, Marcelo Ferreira Pinto Mattos de. Saúde mental: Os impactos das redes sociais no desenvolvimento dos jovens brasileiros. *Revista ft, Ciência e saúde*, volume 28-Edição 138/set, 2024.
- ROSÁRIO, Francisca Ramos do. Análise da influência das redes sociais no desempenho acadêmico de alunos do ensino superior. Instituto Politécnico de Tomar, 2022. PhD Thesis.
- ROSENBERG, Murry. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
- SANTANA, Vitor Santos; GONDIM, Sônia Maria Guedes. Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia (Natal)*, v. 21, p. 58-68, 2016.
- SANTOS, Paulo Jorge; MAIA, José. Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de auto-estima de Rosenberg. *Psicologia: teoria, investigação e prática*, v. 2, 2003, p. 253-268, 2003.
- SILVA, Monalisa Nanaina da; MONTEIRO, Juliana Cristina dos Santos. Avaliação da autoestima de jovens universitárias segundo critério raça/cor. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 28, e3362, 2020.
- SILVA, Alana Vieira da *et al.* A Influência do *Instagram* no cotidiano: Possíveis Impactos do Aplicativo em seus usuários. In: XXI Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste–São Luís-MA. 2019.
- SILVA, Raissa Castro. O poder de influência e o impacto das redes sociais na saúde mental. Número total de folhas: 27. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Psicologia – Faculdade Anhanguera, Ribeirão Preto, 2022.
- SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiã Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Rev. psicopedag.*, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017.
- SILVEIRA, Marcelo Deiro Prates da. Efeitos da globalização e da sociedade em rede via Internet na formação de identidades contemporâneas. *Psicologia: ciência e profissão*, v. 24, p. 42-51, 2004.
- SOARES, Hugo T. da S.; SILVA, Mary D. S.; SOUSA, Adriana S. Percepção sobre o uso das redes sociais e o bem-estar subjetivo em estudantes universitários do alto sertão paraibano. *Campo do Saber*, v. 7, n. 1, p. 75–89, 2021.
- SOUZA, Angélica Almeida de. O Impacto da Digitalização no Mercado de Trabalho Regional. 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade de Aveiro (Portugal).
- THAI, Helen; DAVIS, Christopher G.; MAHBOOB, Wardah; PERRY, Sabrina; ADAMS, Alex; GOLDFIELD, Gary S. Reducing social media use improves appearance and weight esteem in youth with emotional distress. *Psychology of Popular Media*, v. 13, n. 1, p. 162–169, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/ppm0000460>.
- WIDYANTO, Laura; MCMURRAN, Mary. As propriedades psicométricas do teste de dependência de internet. *Cyberpsychology & behavior*, v. 7, n. 4, p. 443-450, 2004.
- YOUNG, Kimberly S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, v. 1, n. 3, p. 237-244, 1998.