

Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA

Curso de Medicina

**INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL, AUTOESTIMA E
AUTOIMAGEM DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS**

Ana Laura Silveira Abadia

Ana Julia Lemos Fernandes

Beatriz Campos

Bruna Vieira Castro

Camila Marques Lacerda

Scarleth Reis de Oliveira Santos

Anápolis, Goiás

2023

Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA

Curso de Medicina

**INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL, AUTOESTIMA E
AUTOIMAGEM DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Curso apresentado à
disciplina de Iniciação Científica do curso
de Medicina da Universidade Evangélica
de Goiás - UniEVANGÉLICA, sob a
orientação do Profa Dra Andréia Moreira
da Silva Santos

Anápolis, Goiás

2023

RESUMO

A autoimagem corresponde a um fenômeno psíquico que atua na construção da imagem do indivíduo pelas interações com o mundo, nas suas relações afetivas e espaços socioculturais. A percepção da própria imagem é decisiva para gerar mudanças de comportamento de forma que a imagem corporal exerce influência na autoestima dos adolescentes. Os jovens são uma parte da sociedade que se encontram em um estágio de vida relacionado à construção da identidade e do caráter comportamental, sendo assim, altamente influenciáveis pelas interações sociais que os rodeiam, sobretudo ao que se relaciona com a estética. Nesse contexto, objetivou-se com o presente estudo verificar a influência das redes sociais na saúde mental, autoestima e autoimagem entre os universitários. Este é um estudo descritivo, observacional e transversal, com análise de dados por aplicação de questionário sociodemográfico, Inventário de Beck de Ansiedade (BAI), Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência (SATAQ-4) e Body Shape Questionnaire (BSQ). O perfil sociodemográfico da amostra mostrou uma maioria na faixa etária entre 18 a 24 anos e do sexo feminino. Com relação à saúde mental e o padrão de uso das redes sociais, a maioria (49,1%) apresentou tempo médio de uso entre 2 a 5 horas por dia, sendo que, a maior parte se enquadra em ansiedade leve (56,9%), entretanto não houve relação de significância entre tempo de uso e grau de ansiedade. Ao analisar a insatisfação corporal, a maior porcentagem concentra-se no grau mínimo (83%), e a maior parte com tempo de uso de internet entre 2 a 5 horas (49,8% da amostra), demonstrando assim uma baixa relevância entre o tempo de uso e o nível de insatisfação pelo próprio corpo. No entanto, houve uma relação significativa entre aqueles com mínima insatisfação corporal e sem ansiedade ($p < 0,05$). Por fim, ao analisar a autoimagem pelo SATAQ-4, observou-se que os entrevistados que sofrem mais influência sociocultural sobre sua aparência apresentaram média de score de 90 ± 13 , mas essa influência não causa relação estatisticamente significativa com ansiedade. O estudo concluiu que o tempo de uso de redes sociais não afeta o aparecimento de ansiedade em nenhum nível e nem no grau de satisfação corporal. Entretanto, o grau de satisfação está relacionado com o grau de ansiedade na amostra. Quanto aos fatores socioculturais, estes influenciam os jovens participantes da pesquisa com relação a sua aparência, sem afetar o grau de ansiedade.

Palavras-chave: Autoimagem. Mídias sociais. Saúde mental.

ABSTRACT

Self-image corresponds to a psychic phenomenon that acts in the construction of the individual's image through interactions with the world, in their affective relationships and socio-cultural spaces. The perception of one's own image is decisive to generate changes in behavior in a way that body image influences the self-esteem of adolescents. Young people are a part of society that are in a stage of life related to the construction of identity and behavioral character, therefore, highly influenced by the social interactions that surround them, especially with regard to aesthetics. This project was a descriptive, observational, and cross-sectional study, with data analysis by application of a sociodemographic questionnaire, Beck Anxiety Inventory (BAI), Questionnaire of Sociocultural Attitudes in Relation to Appearance (SATAQ-4) and Body Shape Questionnaire (BSQ). Thus, the sociodemographic profile of the sample was investigated, with the majority in the age group of 18 to 24 years and female, with a little predominance of Law students. Regarding mental health and the pattern of the use of social networks, the majority (49.1%) presented an average time of use between 2 and 5 hours a day, and most of them fall into mild anxiety (56.9 %), however, there was no significant relation between time of use and degree of anxiety. When analyzing body dissatisfaction, the highest percentage is concentrated in the minimum degree (83%), and most with internet use time between 2 and 5 hours (49.8% of the sample), thus demonstrating a low relevance among the time of use and the level of dissatisfaction with the body itself. However, there was a significant relationship between those with minimal body dissatisfaction and those without anxiety ($p < 0.05$). Finally, when analyzing self-image using the SATAQ-4, it was observed that respondents who suffer more sociocultural influence on their appearance had a mean score of 90 ± 13 , but this influence does not cause a statistically significant relation with anxiety. The study concluded that the time of use of social networks does not affect either the appearance of anxiety at any level or the degree of body satisfaction. However, the degree of satisfaction is related to the degree of anxiety in the sample. As for sociocultural factors, these influence the young participants of the research in relation to their appearance, without affecting the degree of anxiety.

Keywords: Self-image. Social media. Mental health.

Sumário

| | |
|---|----|
| RESUMO..... | |
| ABSTRACT..... | |
| 1. INTRODUÇÃO | 7 |
| 2. REFERENCIAL TEÓRICO | 10 |
| 2.1. Doenças que afetam a saúde mental e sua prevalência (epidemiologia)..... | 10 |
| 2.2. Fatores que têm contribuído para o aumento da prevalência de doenças mentais através das redes sociais | 10 |
| 2.3. Mídias sociais e seu crescimento nos últimos tempos..... | 11 |
| 2.4. Ansiedade, sua prevalência nos jovens e como ela influencia na saúde mental | 12 |
| 2.5. Impactos das mídias sociais na ansiedade | 13 |
| 2.6. Transtorno de imagem e prevalência entre os jovens..... | 13 |
| 2.7. Impactos das mídias sociais na autoimagem e autoestima | 14 |
| 3. OBJETIVOS | 16 |
| 3.1. Objetivo geral..... | 16 |
| 3.2. Objetivos específicos..... | 16 |
| 4. METODOLOGIA | 17 |
| 5. RESULTADOS | 20 |
| 6. DISCUSSÃO..... | 23 |
| 7. CONCLUSÃO | 25 |
| 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 26 |
| 9. APÊNDICES | 29 |
| 10. ANEXOS..... | 34 |

1. INTRODUÇÃO

As mídias sociais se tornaram uma ferramenta imprescindível para a construção da comunicação e da autoimagem dos indivíduos, especialmente dos jovens (FIALHO; SOUSA, 2019). O rigoroso padrão imposto coage o jovem a se moldar através de aplicativos e propagandas a fim de alcançar um modelo estereotipado e fictício exposto nas mídias. Como consequência, a frustração e a insatisfação com a autoimagem se elevam, devido a incapacidade de alcançar as exigências necessárias para a aceitação social (BRUNELLI *et al.*, 2019).

A praticidade do acesso às postagens nas redes e o seu alto alcance sobre os usuários, gera no jovem uma percepção de segurança social, processo denominado “busca pela reafirmação”. Entretanto, esse processo é dicotômico, isto é, pode fornecer confiança, porém também é capaz de amplificar no indivíduo uma sensação de angústia aliada a uma diminuição da socialização (MOROMIZATO *et al.*, 2017).

Essa dicotomia, por vezes, manifesta-se como consequência das grandes mudanças emocionais, sociais, familiares, físicas, sexuais e econômicas próprias da juventude (PENSO; SENA, 2019). Inicia-se o momento em que o sujeito se depara com o sentido de sua existência: o fim do ensino médio, a escolha da carreira profissional, o ingresso na faculdade, a separação da família, o desenvolvimento da vida social, afetiva, da autoestima, a individualização, as responsabilidades financeiras, dentre outros fatores específicos marcantes da transição entre o final da adolescência e início da vida adulta (PENSO; SENA, 2019). Com isso, há uma predisposição nessa faixa etária para o adoecimento mental, com surgimento da depressão e ansiedade, relacionadas inclusive à pensamentos suicidas (PENSO; SENA, 2019).

Além disso, a sociedade contemporânea, principalmente por meio das mídias sociais, vem impondo um padrão estético em que há supervalorização de corpos magros ou musculosos (CARDOSO *et al.*, 2020). Esse padrão vem desencadeando situações de quadros de inferioridade e insatisfação com a própria aparência nos indivíduos que não se encaixam nele, levando ao desenvolvimento de quadros depressivos e ansiosos (CARDOSO *et al.*, 2020).

De acordo com Moromizato *et al.* (2017) o uso excessivo da internet ocasiona o mau gerenciamento do tempo, juntamente a prejuízos psicológicos, no qual interfere nos relacionamentos que o indivíduo possui. Como resultado desse quadro, acadêmicos tendem a se tornarem suscetíveis às variações de humor e doenças psíquicas. Uma análise realizada por

Souza *et al.* (2019) afirma que há uma estreita relação entre o crescimento da depressão nos jovens e o aumento do tempo gasto em redes sociais, ocorrendo devido à grande “vitrine virtual” apresentada nas redes, onde são exibidas personalidades de sucesso.

A preocupação dos sistemas de saúde baseia-se no fato de que esses graves transtornos mentais costumam colocar em risco o bem-estar e a saúde das pessoas que os sofrem (APARICIO-MARTINEZ *et al.*, 2019). Um terço das mulheres no mundo têm sido vítimas desses problemas mentais em algum momento de suas vidas (APARICIO-MARTINEZ *et al.*, 2019). Se forem tratados de forma inadequada, podem desenvolver distúrbios clínicos graves (APARICIO-MARTINEZ *et al.*, 2019). Além disso, estima-se que muitas dessas pessoas com atitudes alimentares desordenadas lutam contra problemas prejudiciais à saúde e emocionais durante toda a vida (APARICIO-MARTINEZ *et al.*, 2019). Da população com atitudes alimentares desordenadas, 16% apresentam alimentação excessiva, 20% purgados por vômitos e 61% restrição alimentar (APARICIO-MARTINEZ *et al.*, 2019). Essas frequências mudaram com a idade, sendo a restrição alimentar mais comum em mulheres mais velhas e vômitos durante a adolescência (APARICIO-MARTINEZ *et al.*, 2019).

O advento da tecnologia nos últimos tempos e, principalmente, o início da pandemia do Covid-19 no ano de 2020, com a consequente necessidade do isolamento social, fez com que as relações no meio virtual passassem a se fazer mais presentes na vida das pessoas. Dessa forma, as redes sociais passaram a influenciar ainda mais os indivíduos, principalmente os jovens, tanto de forma positiva, quanto negativa.

Em relação aos aspectos positivos, elas facilitaram a comunicação, além de possibilitarem com que a rotina dos jovens, tanto estudantil quanto social, pudesse continuar de maneira remota. No entanto, esse aumento do contato com as mídias sociais intensificou ainda mais as comparações que os jovens realizam da sua própria imagem com padrões previamente impostos no Instagram, Twitter, Tiktok, dentre outras redes. Muitas vezes, esses padrões, como dito anteriormente, são inalcançáveis e geram ansiedade e problemas de autoestima, como o Transtorno Dismórfico Corporal. Além disso, o uso em excesso dessas mídias aumentou ainda mais as expectativas dos jovens com relação a boa aceitação de seus posts, sejam escritos, fotografias, ou vídeos, fato que também contribuiu para um aumento da prevalência de ansiedade nessa faixa etária.

Visto as complicações que permeiam a influência das mídias sociais em jovens, os dados reunidos nesse estudo serão de grande relevância no que tange o conhecimento e conscientização dessa faixa etária acerca da prevalência de ansiedade e distúrbios na autoestima e autoimagem pelo uso inadequado das redes sociais. Com relação a originalidade, não foram encontrados estudos relacionando o uso de mídias sociais com transtornos mentais, autoestima e autoimagem.

Diante desse cenário de cobrança e frustração dos jovens com suas autoimagens, o presente estudo verificou a influência das redes sociais na saúde mental, autoestima e autoimagem entre os universitários.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Doenças que afetam a saúde mental e sua prevalência (epidemiologia)

Nos dias atuais, sabe-se cada vez mais que as doenças mentais apresentam alta prevalência na população em geral. No início deste século, a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) chamou a atenção para o crescente aumento na prevalência de transtornos mentais na população. Estima-se que cerca de 450 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de transtornos mentais ou neurobiológicos, representando quatro das dez principais causas de incapacitação (depressão, transtorno afetivo bipolar, esquizofrenia e outras psicoses).

No Brasil, uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde apontou que a doença mais prevalente no ano de 2020 foi a ansiedade, presente em aproximadamente 86% da população nacional. O transtorno de ansiedade engloba fatores de risco e prognóstico ambientais, tais como uma perda ou estresse vital, e fatores genéticos, uma vez que foi demonstrada uma herdabilidade estimada de 73% (ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSQUIATRIA, 2014). É importante ressaltar que as mulheres são mais acometidas pela ansiedade, quando comparadas com os homens (COSTA *et al.*, 2019). Além disso, percebe-se que a depressão é a terceira maior causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos no mundo (PENSO; SENA, 2020). O número de adolescentes e jovens que apresentam transtornos mentais é crescente, estando, principalmente, relacionado com o ingresso ao ensino superior (SOUSA; GONÇALVES, 2021).

2.2. Fatores que têm contribuído para o aumento da prevalência de doenças mentais através das redes sociais

As mídias sociais e a saúde mental estão cada vez mais conectadas (O'REILLY *et al.*, 2018). Como reflexo desse quadro, observa-se assim a prevalência de patologias psíquicas. Entre os fatores que fortalecem este prevalecimento, o tempo excessivo nas redes sociais adquiriu a capacidade de pressionar o indivíduo a expor detalhes pessoais, como também influenciar o seu comportamento social. O alienamento tecnológico, ou seja, a incapacidade de pensar e agir por si próprio por uma grande dependência ou exagero no uso das tecnologias, é uma consequência do exorbitante tempo utilizado para as redes sociais, o que gera o isolamento das atividades do cotidiano, e, diminuição do contato físico e socialização do sujeito (SILVA, 2021). Segundo Karim *et al.* (2020) esse processo pode ser explicado através da Teoria do Comportamento Deslocado, que afirma que as pessoas que passam mais tempo em atividades

sedentárias, como o uso de redes sociais, possuem menos tempo para interações sociais físicas e presenciais, as quais são comprovadamente protetoras contra transtornos mentais.

Outro aspecto que reforça o predomínio das doenças psicológicas mediante as redes de comunicação é a vulnerabilidade por intermédio dos conteúdos expostos na internet (SILVA, 2021). De acordo com Lira *et al.* (2017), a idealização imposta através de corpos, lugares e roupas, impulsionam coercitivamente o desejo dos indivíduos serem iguais, como um pré-requisito de aceitação na sociedade. Como fruto desse cenário, ocorre a frustração por não alcançar as expectativas popularizadas pela mídia, refletindo conseqüentemente na autoestima (SILVA, 2021). A autoaceitação está cada vez mais minimizada e silenciada por padrões irreais, o estudo realizado por Lira *et al.* (2017) constatou 80% de insatisfação corporal entre as jovens, independentemente da classe social e escolaridade, com maior incidência em meninas com sobrepeso e obesas.

Além disso, o aumento do *Cyberbullying* também é um fator para prevalência aumentada. Observa-se que 23% do bullying praticado na Web é proveniente das redes sociais (O'REILLY *et al.*, 2018). Como resultado desse método de violência moral e psicológica, a vítima desenvolve níveis elevados de ansiedade, insegurança e tristeza, podendo progredir para o quadro depressivo (SOUSA; GONÇALVES, 2021).

O interesse econômico por trás da publicidade nas mídias fortalece o predomínio de alterações psicossociais nos indivíduos (APARICIO-MARTINEZ *et al.*, 2019). A venda de produtos relacionados a dieta, vestimenta e até mesmo cirurgias plásticas, intensificam o consumismo baseando-se em padrões inalcançáveis (APARICIO-MARTINEZ *et al.*, 2019). Gerando assim, uma busca constante e falha, na maioria das vezes, por mais mercadorias que prometam resultados promissores (APARICIO-MARTINEZ *et al.*, 2019). Logo, esse processo pode causar danos psicológicos como bulimia, insatisfação corporal e pouca autoaceitação (APARICIO-MARTINEZ *et al.*, 2019).

2.3.Mídias sociais e seu crescimento nos últimos tempos

O uso de mídias sociais, como Facebook, Instagram, Twitter e Youtube, são ferramentas importantes no que diz respeito à interação social (BERRYMAN; FERGUNSON; NEGY, 2017). Ao contrário da mídia tradicional, ela desempenha um papel importante na troca de experiências entre os usuários, além de se caracterizar como um elemento importante no

processo de desenvolvimento da identidade dos indivíduos (BERRYMAN; FERGUNSON; NEGY, 2017).

Estudos demonstraram que, no ano de 2019, no mundo todo, cerca de 3,5 bilhões de pessoas faziam uso das mídias sociais, com um aumento de 9% ano a ano. Com relação a distribuição de gênero, verificou-se que somente 38% dos usuários do Twitter eram homens, mas 61% deles faziam uso do Snapchat, enquanto as mulheres eram mais propensas a usar o Facebook e o LinkedIn (KARIM *et al.*, 2020).

Os seres humanos são seres sociais que necessitam de interação e contato. Sendo assim, as mídias sociais, ao promover a conexão entre os usuários, podem aliviar a tristeza, depressão e ansiedade (BERRYMAN; FERGUNSON; NEGY, 2017). No entanto, a exacerbção do uso da internet está associada a falta de contato pessoal, estresse, isolamento social e privação de sono, além de potencialmente causar danos à saúde mental (O'REILLY *et al.*, 2018).

2.4. Ansiedade, sua prevalência nos jovens e como ela influencia na saúde mental

A ansiedade é caracterizada como um estado de humor relacionado ao medo de acontecimentos do futuro. Ela também pode ser considerada uma resposta adaptativa do organismo, composta por alterações comportamentais, fisiológicas e cognitivas, que se traduzem em um estado constante de alerta para um sinal de ameaça ou perigo. Essa ansiedade pode se tornar patológica quando ela deixa de ser adaptativa, quando o perigo em que ela pretende responder não é real ou quando os níveis de duração e ativação não correspondem aos da situação objetiva (PINTO *et al.*, 2015).

A prevalência mundial de transtornos de ansiedade é de aproximadamente 3,6%, alcançando proporções ainda maiores no que diz respeito ao sexo, sua prevalência em mulheres é de 7,7% e em homens de 3,6%. No Brasil, esse transtorno está presente em cerca de 9% da população, possuindo, assim, o maior número de casos dentre todos os países do mundo. Com relação a idade, o transtorno de ansiedade é bastante prevalente em todas as faixas etárias, não apresentando diferenças significativas entre elas (COSTA *et al.*, 2019).

Várias são as comorbidades que podem estar presentes no transtorno de ansiedade, variando de transtornos psiquiátricos até transtornos renais ou cardiovasculares. Ele prejudica a rotina e a saúde mental dos indivíduos portadores, pois muitos deles deixam de realizar atividades do dia a dia por medo dos sintomas (COSTA *et al.*, 2019).

2.5. Impactos das mídias sociais na ansiedade

Estudos demonstram que as mídias sociais estão relacionadas ao desenvolvimento e exacerbção do transtorno de ansiedade em jovens por todo o mundo. Existe um paradoxo relacionado à saúde mental e o uso da internet, existindo interações positivas e interações negativas (O'REILLY *et al.*, 2018). Os sites de redes sociais (SNSs) podem ter impactos positivos contra doenças mentais, pois permitem a interação e conexão social, além de possibilitarem que os usuários reflitam aspectos de sua identidade e expressem sentimentos que podem ser relevantes para sua própria experiência (SEABROOK *et al.*, 2016). No entanto, também abrem espaço para falhas de comunicação e expectativas mal administradas, deixando os indivíduos com uma sensação maior de isolamento (SEABROOK *et al.*, 2016).

O uso de SNSs pode propiciar a exposição de jovens à interações sociais maléficas, como por exemplo, o cyberbullying, o que pode impactar negativamente o humor e a saúde mental (SEABROOK *et al.*, 2016). A interação negativa foi associada a diminuição na auto-estima e satisfação com a própria vida, fatores determinantes na influência das mídias sociais como fator contribuinte para o desenvolvimento da ansiedade nos jovens expostos a esse tipo de interação (SEABROOK *et al.*, 2016).

Em suma, ao passar a maior parte do seu tempo conectados com a realidade alheia, os jovens começam a realizar comparações que afetam o julgamento de si próprio e das condicionantes relacionadas a sua vida, como por exemplo, a esfera econômica (BERRYMAN; FERGUNSON; NEGY, 2017). Fato esse que desencadeia ansios que podem se transformar em angústias e assim, contribuir para o surgimento ou potencialização de um distúrbio psicológico, como a ansiedade (BERRYMAN; FERGUNSON; NEGY, 2017).

2.6. Transtorno de imagem e prevalência entre os jovens

A imagem corporal (IC) pode ser definida como a imagem do corpo construída em nossa mente e os sentimentos, pensamentos e ações relacionados a essa construção (LIRA *et al.*, 2017). O Transtorno de Imagem, por sua vez, é uma avaliação subjetiva negativa da imagem corporal, e seu grau pode ser avaliado pela discrepância entre a IC real e a idealizada (LIRA *et al.*, 2017).

A mídia vem impondo ao longo dos anos um padrão estético no qual os corpos magros ou musculosos e definidos são supervalorizados, sendo associados à beleza, sucesso e

visibilidade social (CARDOSO *et al.*, 2020). Essa imposição acaba gerando uma preocupação excessiva com a aparência e quadros de inferioridade e insatisfação com a IC naqueles que não se encaixam no padrão sustentado pelas redes sociais, tendo como principais consequências o desenvolvimento de depressão, ansiedade e transtornos alimentares (CARDOSO *et al.*, 2020).

Segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (2009), o transtorno dismórfico corporal (TDC) é uma condição psicológica que se caracteriza pela preocupação, sem controle, com a aparência. Seus portadores dão importância exagerada a defeitos pequenos que, apesar de imperceptíveis para outras pessoas, assumem uma dimensão enorme aos seus olhos.

Estudos revelam que existe uma elevada prevalência de insatisfação com a IC em jovens atualmente, sendo mais acentuada no sexo feminino (PETROSKI; PELEGRINE; GLANER, 2012). No entanto, a prevalência do TDC, na população geral, ainda não é bem estabelecida. Todavia, estima-se que afete, aproximadamente, de 1 a 2% da população geral (CONRADO, 2009).

2.7. Impactos das mídias sociais na autoimagem e autoestima

A autoimagem corresponde a um fenômeno psíquico que atua na construção da imagem do indivíduo pelas interações com o mundo, nas suas relações afetivas e espaços socioculturais (OLIVEIRA; MACHADO, 2021). Ela pode ser vista como a relação entre o corpo e os processos cognitivos como crenças, valores e atitudes individuais (PETROSKI; PELEGRINI; GLANER, 2012). Nesse cenário, tem-se a insatisfação da corporal como um distúrbio que afeta a imagem corporal construída, ou seja, um sentimento negativo, no qual o indivíduo sofre em relação ao corpo considerado ideal e o atual (CARDOSO *et al.*, 2020).

A percepção da própria imagem é decisiva para gerar mudanças de comportamento, principalmente alimentar, logo, é comum a adoção de atitudes comparativas e práticas de redução de peso inadequadas, advinda da preocupação excessiva com o peso, caracterizando tanto transtornos alimentares, quanto mentais (CARDOSO *et al.*, 2020). Além disso, a imagem corporal exerce influência na autoestima dos adolescentes, sendo que eles colocam mais importância em sua aparência que os adultos. Estas observações demonstram que a aparência é um aspecto de grande impacto na formação da identidade dos jovens (PETROSKI; PELEGRINI, GLANER, 2012).

A preocupação com o corpo, no que se refere à estética, é popularizada através dos meios de comunicação. Com isso, a mídia desempenha um papel influenciador na formulação do que é atraente na sociedade, aumentando o ideal de beleza por vezes inatingível. Além da falta de diversidade de corpos como referencial de beleza, parecendo haver somente um modelo a ser seguido (LIRA *et al.*, 2017; PETROSKI; PELEGRINI; GLANER, 2012). Diante disso, permeia a distorção do próprio corpo, em que o indivíduo se sente abaixo ou acima do peso idealizado, consequentemente podendo ocasionar a busca por práticas dietéticas, medicamentosas e até cirúrgicas (CARDOSO *et al.*, 2017).

O uso de redes sociais e sua influência são um fenômeno recente e seu público jovem predomina uma geração que pertence à era digital. Logo, inicia-se a busca nas mídias respostas para questões cotidianas e descontentamentos (LIRA *et al.*, 2017). É importante ressaltar que quase 90% dos jovens relataram ser usuários ativos e estar continuamente expostos à conteúdos e imagens neste meio, principalmente nas mídias: Instagram, Facebook e Twitter (APARICIO-MARTINEZ *et al.*, 2019). Entre os usuários mais ativos dessas mídias, destacam-se os influenciadores, indivíduos reconhecidos como formadores de opinião que são capazes de formar essas redes, ao reunir um conjunto próprio de seguidores, tendo um impacto significativo nas últimas tendências, nas notícias e o que os jovens estão seguindo. No entanto, estudos têm mostrado que os interesses econômicos estão ligados à promoção da dieta nas redes sociais, ou mesmo à cirurgia, tornando-se um alerta nesse requisito (ALMEIDA *et al.*, 2017; APARICIO-MARTINEZ *et al.*, 2019).

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo geral

Verificar a influência das redes sociais na saúde mental, autoestima e autoimagem entre os universitários.

3.2. Objetivos específicos

- ✓ Identificar as características sociodemográficas dos participantes da pesquisa.
- ✓ Verificar a prevalência de ansiedade entre universitários.
- ✓ Verificar a autoestima e autoimagem dos participantes da pesquisa.
- ✓ Avaliar a relação de ansiedade com autoestima, autoimagem e tempo de uso das redes sociais.

4. METODOLOGIA

4.1. Tipo de estudo

É um estudo analítico, observacional, transversal e quantitativo, realizado com acadêmicos dos cursos de direito e psicologia da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA. Um estudo descritivo tem por objetivo determinar a distribuição de certos fatos segundo o tempo, lugar e características do indivíduo. No estudo observacional, não há intervenção direta do pesquisador com a relação analisada. Já no transversal, a exposição ao fator ou causa está presente ao efeito no mesmo momento ou intervalo de tempo analisado. Por fim, no quantitativo, são utilizadas técnicas estatísticas para traduzir em números as informações que serão analisadas e classificadas (HOCHMAN, *et al.*, 2005).

4.2. Local do estudo

O estudo foi realizado na Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA com acadêmicos dos cursos de Psicologia e Direito do Campus Anápolis entre os meses de agosto à dezembro de 2022.

4.3. População e Amostra

A população da presente pesquisa totaliza 1049 e 541 alunos, dos cursos de Direito e Psicologia, respectivamente, matriculados regularmente na Universidade Evangélica de Goiás. O cálculo amostral foi realizado no G*Power 3.0 considerando o teste qui-quadrado, tamanho de efeito médio (0,3w), nível de significância 5%, considerou um poder amostral de 90, grau de liberdade 4, culminando em um tamanho amostral de 171).

4.3.1 Critérios de Inclusão

- Estar matriculado nos cursos de Direito ou Psicologia na UniEvangélica;
- Ter idade entre 18 e 29 anos.

4.3.2 Critérios de Exclusão

- Preenchimento inadequado dos questionários.
- O não uso de redes sociais

4.4. Procedimentos para realizar coleta de dados

Primeiramente, as secretarias dos cursos de Direito e Psicologia foram contatas afim de coletar a autorização do responsável no Termo de Anuência. Foi Solicitado junto à secretaria de ambos os cursos o contato dos representantes de turma, para que um encontro presencial fosse marcado, foi feita a explicação da importância e relevância do estudo e para que posteriormente fosse disponibilizado em massa os questionários via Google Forms (<https://forms.gle/6NspEnAGvyxgpyjw7>), por Whatsapp, alcançando assim, o máximo de acadêmicos. Dessa forma, os participantes responderam em momento oportuno, de modo que o tempo necessário varia entre 7 a 10 minutos, em suas próprias casas, da forma como preferirem.

Foram aplicados 4 questionários ao total. O primeiro questionário denominado sociodemográfico foi aplicado com o objetivo de extrair o perfil e o padrão de uso das redes sociais da amostra. O questionário contém perguntas abertas (APÊNDICE 1), o curso, período e idade; e perguntas fechadas, tipos de redes sociais que usa, quanto tempo acha que gasta nas redes sociais por dia e qual conteúdo você mais acessa.

Então, foi aplicado o Inventário Beck de Ansiedade (BAI) (ANEXO 1), o qual foi proposto por Beck e validado no Brasil por Cunha (2001) para avaliar os sintomas comuns de ansiedade. O BAI dispõe de uma lista de 21 sintomas comuns em quadros de ansiedade. Ao participante era dado quatro alternativas para que avaliasse o quanto foi incomodado por cada sintoma durante a semana que se passou. As alternativas variavam de 0 a 3 pontos. A soma dos escores identifica o nível de ansiedade, que avaliou grau mínimo de ansiedade (0 a 7 pontos), grau leve (8 a 15 pontos), grau moderado (16 a 25 pontos) e grau grave (26 a 63 pontos).

Em uma terceira etapa foi aplicado o Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência (SATAQ-4) (ANEXO 2), validado no Brasil por Barra *et al.* (2019), o qual é composto por 30 questões, com respostas na forma de escala Likert de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente), com o objetivo de avaliar a influência da mídia em relação ao próprio corpo. O escore final é calculado pela soma das respostas, e a pontuação representa proporcionalmente a influência dos aspectos socioculturais na imagem corporal. Os itens do questionário englobam quatro formas de influência: internalização geral dos padrões socialmente, o ideal de corpo atlético, pressão exercida pelos familiares e amigos sobre a imagem corporal e mídia como fonte de informações sobre aparência. Logo, foi realizada uma avaliação de acordo com a adaptação de Gori (2017), onde a amostra foi subdividida em tercís

de acordo com suas pontuações, de forma que o tercil 1 pontuou menos que 49, o tercil 2 pontuou entre 50 e 69 pontos, e o tercil 3 pontuou acima de 69 pontos.

Por fim, foi aplicado o Body Shape Questionnaire (BSQ) (ANEXO 3), validado no Brasil por Silva *et al.* (2016). Esse instrumento possui 34 perguntas em escala Likert de pontos, variando de 1 (nunca) a 6 (sempre), com o objetivo de avaliar a preocupação com a forma e peso corporais. O questionário é composto de 34 questões que avaliam a preocupação com a imagem corporal. As pontuações analisadas foram: sem insatisfação, quando o escore total foi menor ou igual a 80; leve, quando o escore total foi maior que 80 e menor que ou igual a 110; moderado, quando o escore total foi maior que 111 e menor ou igual a 140; grave, quando a pontuação total é superior a 140.

A utilização concomitante do SATAQ-4 e do BSQ almeja associar a influência da mídia e a insatisfação corporal.

4.5.Aspectos éticos

O projeto foi submetido ao comitê de ética seguindo as normas da RE 466/12 e foi aprovado com o número de parecer CAEE 5.592.487 (ANEXO 4). Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE 2).

4.6.Mecanismo de análise de dados

Os dados coletados foram transcritos para uma planilha no Excel® e analisados pelo programa IBM® SPSS® Statistics 22 (SPSS 22). Foram utilizados, inicialmente, os recursos da estatística descritiva (média, desvio padrão e frequências). Para verificar a associação entre as variáveis foi utilizado teste de qui-quadrado e correção Likelihood ratio. O nível de significância considerado foi $<0,05$ e os dados foram analisados no software Statistical Product and Service Solutions (SPSS) (IBM, versão 29, Nova York, 2022).

5. RESULTADOS

De acordo com os dados obtidos, no que se refere a idade, houve um predomínio entre a faixa etária de 18 a 20 anos (47,3%), seguida pela faixa etária de 21 a 23 anos (38%). No que tange à sexo, o percentual feminino (71,9%) foi superior ao masculino (28%). Já em relação aos cursos, Direito (57,3%) e Psicologia (42,6%) se mostraram próximos. (Tabela 1).

Tabela 1: Distribuição do perfil quanto à idade, sexo, curso e período dos jovens universitários (n=171).

| Variáveis | n | (%) |
|--------------|-----|------|
| Idade | | |
| 18-20 | 81 | 47,3 |
| 21-23 | 65 | 38,0 |
| 24-26 | 12 | 7,0 |
| 27-29 | 13 | 7,6 |
| Sexo | | |
| Feminino | 123 | 71,9 |
| Masculino | 48 | 28,0 |
| Curso | | |
| Direito | 98 | 57,3 |
| Psicologia | 73 | 42,6 |

Referente ao tempo médio de uso das redes sociais, constatou-se que a maioria dos participantes apresenta tempo de tela de 2 a 5 horas (49,1%), sendo que, a maior parte se enquadra em ansiedade leve (56,9%) (Tabela 2).

Tabela 2. Relação entre o tempo médio de uso das redes sociais e o grau de ansiedade avaliado pelo Inventário Beck de Ansiedade (n=171).

| Tempo de uso das redes sociais | Sem Ansiedade n (%) | Ansiedade Leve n (%) | Ansiedade moderada n (%) | Ansiedade grave n (%) | p* |
|--------------------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------|
| Até 1 h | 02 (5,3) | 01 (2%) | 01 (2,5%) | 01 (2,4%) | 0,686 |
| Entre 1 h e 2 h | 12 (31,6) | 008 (15,7%) | 09 (22,5%) | 09 (21,4%) | |
| entre 2h e 5h | 18 (47,4%) | 29 (56,9%) | 18 (45%) | 19 (45,2%) | |
| Mais de 5h | 06 (15,8%) | 13 (25,5%) | 12 (30%) | 13 (31%) | |

*Teste de Qui-quadrado (X^2)(Correção likelihood ratio)=6,53• 1. Dados para p<0,05.

Ao analisar a insatisfação corporal, a maior porcentagem concentra-se no grau mínimo, demonstrando assim uma baixa relevância entre o tempo de uso e o nível de insatisfação pelo próprio corpo entre os indivíduos (Tabela 3).

Tabela 3. Relação entre o tempo médio de uso das redes sociais e o grau de insatisfação corporal avaliado pelo Body Shape Questionnaire (n=171).

| Tempo de uso das redes sociais | Grau mínimo de insatisfação | Insatisfação leve | Insatisfação moderada | Insatisfação grave | p* |
|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------------|-----------|
| Até 1 h | 4 (2,3%) | 0 | 0 | 1 (0,6%) | 0,118 |
| entre 1 h e 2 h | 17 (9,9%) | 9 (5,3%) | 5 (2,9%) | 7 (4,1%) | |
| entre 2h e 5h | 48 (28,1%) | 14 (8,9%) | 11 (6,4%) | 11 (6,4%) | |
| Mais de 5h | 14 (8,9%) | 10 (5,8%) | 6 (3,5%) | 14 (8,9%) | |
| TOTAL | 83 | 33 | 22 | 33 | |

*Teste de Qui-quadrado (X^2)(Correção likelihood ratio)=14,123. Dados para $p < 0,05$.

Na análise da pontuação do BSQ, observou-se relação significativa de 76,3% daqueles que possuem grau mínimo de insatisfação corporal e não possuem ansiedade simultaneamente. Houve uma associação com o BSQ e o Inventário de Beck ($p=0,004$) (tabela 4).

Tabela 4. Relação entre o grau de insatisfação pelo Body Shape Questionnaire e o grau de ansiedade avaliado pelo Inventário Beck de Ansiedade (n=171)

| Classificação BSQ | Sem Ansiedade (%) | Ansiedade Leve (%) | Ansiedade moderada (%) | Ansiedade grave (%) | p* |
|------------------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------|
| Grau mínimo de insatisfação | 29 (76,3) | 24 (47,1) | 16 (40) | 14 (33,3) | 0,004 |
| Insatisfação leve | 4 (10,5) | 11 (21,6) | 10 (25) | 8 (19) | |
| Insatisfação moderada | 4 (10,5) | 4 (7,8) | 5 (12,5) | 9 (21,4%) | |
| Insatisfação grave | 1 (2,6%) | 12 (23,5%) | 9 (22,5%) | 11 (26,2%) | |

*Teste de Qui-quadrado (X^2)(Correção likelihood ratio)=21,740. Dados para $p < 0,05$.

Na tabela 5, é demonstrada uma média geral dos escores obtidos no SATAQ-4 (62,7) e foi realizada a divisão da amostra em tercils. O tercil 1 (38,9) obteve as menores pontuações, com 59 participantes, sendo a parcela dos indivíduos menos influenciados em relação a sua aparência. O tercil 2, com 57 participantes, possui pontuações intermediárias (58,1) e o tercil 3 (90,4), com 55 participantes, apresentou as maiores pontuações.

Tabela 5. Média aritmética das pontuações no questionário de atitudes socioculturais em relação à aparência (SATAQ-4) em geral, e por tercil (n=171)

| Variáveis | n | Média (DP) |
|----------------|-----|-------------|
| Tercil 1 < 49 | 59 | 38,9 (7,5) |
| Tercil 2 50-69 | 57 | 58,1 (6,2) |
| Tercil 3 > 69 | 55 | 90,4 (13,0) |
| SATAQ | 171 | 62,7 |

DP: desvio-padrão

Na tabela 6, observa-se a relação entre o questionário de atitudes socioculturais através da aparência com o grau de ansiedade. Nota-se que o tercil 3, o grupo que sofre maior influência sobre sua aparência, apresentou ansiedade grave (42,9%). Embora à medida que o tercil aumenta identifica-se um crescimento no grau da ansiedade, não se observou relação estatisticamente significativa.

Tabela 6. Relação do questionário de atitudes socioculturais em relação a aparência (SATAQ-4) com o grau de ansiedade avaliado pelo Inventário Beck de ansiedade

| Tercil | Sem Ansiedade n (%) | Ansiedade leve n (%) | Ansiedade moderada n (%) | Ansiedade grave n (%) | p* |
|-------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------|
| 1 (<49) | 16 (42,1) | 20 (39,2) | 13 (32,5) | 10 (23,8) | |
| 2 (50-69) | 16 (42,1) | 15 (29,4) | 12 (30) | 14 (33,3) | 0,1893 |
| 3 (>69) | 6 (15,8) | 16 (31,4) | 15 (37,5) | 18 (42,9) | |

*Teste de Qui-quadrado (X^2)(Correção likelihood ratio)=21,740. Dados para $p < 0,05$.

6. DISCUSSÃO

No que diz respeito ao perfil dos estudantes, houve predomínio da faixa etária entre 18 e 20 anos, do sexo feminino. A maior parte dos universitários apresentou tempo de tela de 2 a 5h e sua maioria demonstrou um grau de ansiedade leve. Notou-se que a relevância entre insatisfação corporal e tempo de uso de tela foi baixa, no entanto, houve uma alta relevância entre aqueles que apresentavam grau mínimo de insatisfação corporal e ausência de ansiedade simultaneamente. Por fim, observou-se que grande parte dos estudantes sofrem alguma influência sociocultural sobre sua aparência, sendo que o grupo que mais pontuou no questionário aplicado também apresentou sintomas de ansiedade grave.

Em relação ao tempo gasto nas redes sociais e a severidade de sintomas ansiosos, observou-se que a maior parte dos participantes apresentaram tempo médio de tela de 2 a 5 horas, sendo que, a maioria desses apresenta sintomas que se enquadram em ansiedade leve. Diversos estudos revelaram que a dependência da internet está relacionada com comorbidades psiquiátricas, entre as quais o transtorno de ansiedade (ABREU *et al.*, 2008). De acordo com o estudo de Pinto (2022) os indivíduos que utilizaram as redes sociais por tempo prolongado apresentaram maior predisposição para desenvolver ansiedade.

Além disso, não foi possível estabelecer uma relação crescente entre tempo/gravidade dos sintomas ansiosos, uma vez que a maioria dos participantes apresentou tempo de tela de 2 a 5 horas e sua maior parte se enquadrou em ansiedade leve. Em contraposição, o estudo de Berryman, Ferguson e Negy (2017) demonstrou uma relação diretamente proporcional entre o uso das mídias sociais entre jovens adultos e sua relação com a severidade de diversos problemas de saúde mental, dentre eles, a ansiedade. Assim, não é possível concluir que há relação diretamente proporcional entre o uso das mídias sociais e o grau de ansiedade.

Observou-se que foi significativa a presença de grau mínimo de insatisfação corporal e ausência de ansiedade concomitantes. O estudo de Lima *et al.* (2018) trouxe dados que foram de encontro a essa relação, uma vez que, dos estudantes entrevistados, 70% apresentavam insatisfação com a imagem corporal e a maioria desses foram classificados como prováveis de apresentar alguma característica de ansiedade.

Esta relação entre tempo de uso de tela e níveis de insatisfação corporal, foi observada que a maior parte dos estudantes estava concentrada em um grau mínimo de insatisfação corporal, demonstrando, assim, uma baixa relevância entre tempo de uso de mídias sociais e nível de insatisfação pela própria imagem. Um estudo realizado por Kim e Chock (2015) afirmou que o tempo gasto nas mídias sociais não está relacionado com preocupações na imagem corporal entre jovens adultos (18-25 anos). Lira *et al.* (2017), no entanto, trouxe que o acesso diário maior de 10 vezes ao dia ao Facebook e Instagram aumentou a chance de insatisfação corporal entre adolescentes em 6,57 e 4,47 vezes, respectivamente.

Por fim, mesmo que grande parte do grupo deste estudo sinta pouca influência da pressão sociocultural em sua aparência, é importante perceber que existe uma relação diretamente proporcional entre a influência sociocultural e o grau de ansiedade do indivíduo, ainda que esta relação não seja estatisticamente significativa. Essa relação vai ao encontro com o estudo de Cardoso *et al.* (2020), no qual a maior relevância da pressão social foi encontrada nos participantes diagnosticados com doenças psiquiátricas prévias. Isso se deve ao fato de que preocupações excessivas com a aparência, influenciadas socioculturalmente, geram distúrbios de imagem corporal que prejudicam o âmbito psicossocial do indivíduo (ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2014).

No que tange os pontos positivos do presente estudo, pode-se ressaltar, principalmente, a precariedade de pesquisas que estabelecem uma relação entre o uso de mídias sociais e sua influência na saúde mental, autoestima e autoimagem de jovens universitários, demonstrando, assim, a relevância dessa mesma. Já em relação aos pontos negativos, notou-se que, na literatura, poucos estudos apresentam análises sobre o Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência (SATAQ-4), o que dificultou a discussão sobre o mesmo. Outro ponto de objeção foi a breve amostra de estudo, uma vez que o tempo de resposta aos questionários foi considerado longo pelos participantes no momento da coleta.

7. CONCLUSÃO

Foi possível concluir que o perfil sociodemográfico majoritário foi de jovens na faixa etária de 18-24 anos, sexo feminino. Além do mais foi analisado o padrão de uso das mídias sociais, destacando-se a correlação do tempo de uso com presença dos sintomas de ansiedade, sendo que 49.1% apresentam tempo de tela de 2-5 horas e dentre esses, 56,9% foram estratificados em ansiedade leve pelo Inventário Beck de Ansiedade. Referente a autoimagem e autoestima, avaliada pelo Body Shape Questionnaire, foi possível findar que o grau de insatisfação corporal predominante é mínimo, inclusive nos usuários mais assíduos, concluindo que não há relação direta entre tais variáveis. Em relação a influência cultural sobre a aparência física, avaliada pelo Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência (SATAQ-4), observou-se que a maior parte dos jovens já se sentiu pressionado em relação a própria imagem pela sociedade. O estudo concluiu que o tempo de uso de redes sociais não afeta o aparecimento de ansiedade em nenhum nível, e nem o grau de satisfação corporal. Entretanto o grau de satisfação está relacionado com o grau de ansiedade na amostra. Além disso, os fatores socioculturais influenciam os jovens participantes da pesquisa com relação a sua aparência, sem afetar o grau de ansiedade.

Destacam-se como limitações deste trabalho o tempo demandado para responder todos os questionários propostos, acarretando em uma baixa adesão dos participantes e consequentemente uma amostra menor. Além disso, não foram conduzidas perguntas diretas à população em análise sobre os conteúdos mais acessados, com informações limitadas ao que se refere a questões mais subjetivas do padrão de uso das redes sociais.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABREU, C. N. *et al.* Dependência de internet e de jogos eletrônicos. **Revista Brasileira Psiquiátrica**, v. 30 n. 2, p. 156-167, 2008.
- ALMEIDA, M. I. S. *et al.* Quem lidera sua opinião? Influência dos formadores de opinião digitais no engajamento. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 22, n. 1, p. 115-137, 2018.
- APARICIO-MARTINEZ, P. *et al.* Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, p.1-16, 2019.
- ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. Rev: DSM-IV-TRTM. Trad.: Cláudia Dornelles. Porto Alegre: Artmed; 2014.
- BARRA, J. V. *et al.* Adaptação transcultural e validação do questionário de atitudes socioculturais em relação à aparência-4 (SATAQ-4) aplicado a estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, n. 5, 2019.
- BERRYMAN, C.; FERGUNSON, C. J.; NEGY, C. Use of social media and mental health among young adults. **Psychiatry Q**, 2017.
- BRUNELLI, P. B.; AMARAL, S. C. S.; 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.
- CARDOSO, L. *et al.* Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria** v. 69, n. 3, p. 156-164, 2020.
- CONRADO, L. A. Transtorno dismórfico corporal em dermatologia: diagnóstico, epidemiologia e aspectos clínicos. **Anais Brasileiros de Dermatologia** v. 84, n. 6, p. 569-581, 2009.
- COSTA, C. O. *et al.* Prevalência de ansiedade fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.68, n.2, p. 92-100, 2019.
- CUNHA, J. A. Manual da versão em português das escalas Beck. **Casa do Psicólogo**, 2001.
- FIALHO, L. M. F.; SOUSA, F. G. A de. Juventudes e redes sociais: interações e orientações educacionais. **Revista Exitus**, v. 9, n. 1, p. 202-231, 2019.
- GORI, M. **Conhecimentos, crenças, atitudes e comportamentos relacionados ao controle de peso de professoras de escolas privadas de São Paulo – SP**. Orientadora: Renata Furlan Viebig. 2017. 94 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Nutrição) – Centro Universitário São Camilo, São Paulo, 2017.
- KARIM, F. *et al.* Social media use and its connection to mental health: a systematic review. **Cureus**, v. 12, n. 6, 2020.

KIM, J. W.; CHOCK, T. M. Imagem corporal 2.0: Associações entre o aliciamento social no Facebook e as preocupações com a imagem corporal. **Computadores no comportamento humano**, v. 48, p. 331-339, 2015.

LIMA, L. S. O. *et al.* Nível de satisfação com a imagem corporal, sintomas de ansiedade e depressão de estudantes do curso de Educação Física em Teresina/PI. **Fisiologia do Exercício**, v. 17, n.4, 2018.

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, p. 164-171, 2017.

MOROMIZATO, M. S. *et al.* O uso de internet e redes sociais e a relação com índices de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.4, n.4, 2017.

OLIVEIRA, M. R.; MACHADO, J. S. A. O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 7, p. 2663-2672, 2021.

O'REILLY, M. *et al.* "Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents." **Clinical Child Psychology and Psychiatry**, v. 23, n.4, p. 601-613, 2018.

ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Transtornos mentais**. Brasil, 2021.

PENSO, M. A.; SENA, D. P. A. A Desesperança do jovem e o suicídio como solução. **Revista Sociedade e Estado**, v. 35, n. 1, 2020.

PETROSKI, E. L., PELEGRINI, A., GLANER, M. F. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva** v. 17, n. 4, p.1071-1077. 2012.

PINTO, A. R. A. **Ansiedade, ansiedade social e autoestima em utilizadores de redes sociais**. Orientadora: Professora Doutora Joana Brites Rosa. 2022. 65 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2022.

PINTO, C. *et al.* Ansiedade, depressão e estresse: um estudo com jovens adultos e adultos portugueses. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 16, n. 2, p. 148-163, 2015.

SEABROOK, E. M.; KERN, M. L.; RICARD, N. S. Social networking sites, depression and anxiety: a systematic review. **Journal of Medical Internet Research Mental Health**, v. 3, n. 4, 2016.

SILVA, M. da C. A relação entre redes sociais e autoestima. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 4, 2021.

SILVA, W. R. *et al.* Psychometric evaluation of a unified Portuguese-language version of the Body Shape Questionnaire in female university students. **Cadernos de Saúde Pública**, v.32, n.7, p.1-13, 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA. **Dicionário de A a Z: termos e palavras referentes à cirurgia plástica.** 2008. Disponível em: <http://www.cirurgiaplastica.org.br/dic/dicionario.html>.

SOUSA, S. F.; GONÇALVES, B. O Cyberbullying nas Redes Sociais: um problema de todos? **Revista EducaOnline**, v. 15, n. 1, p. 175-191, 2021.

SOUZA, K.; CUNHA, M. X. C. 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. 204-2017, 2019.

9. APÊNDICES

APÊNDICE 1 – Questionário Sócio-demográfico

1. Qual seu curso?
2. Qual seu período?
3. Qual sua idade?
4. Qual seu sexo?
 - () Feminino
 - () Masculino
5. Você faz uso de alguma dessas redes sociais?
 - () Instagram
 - () Facebook
 - () WhatsApp
 - () TikTok
 - () Youtube
 - () Twitter
 - () Outros
6. Quanto tempo em média você passa por dia nessas redes sociais?
 - () Até 1h
 - () Entre 1h e 2h
 - () Entre 2h e 5h
 - () Mais de 5h

7. Qual tipo de conteúdo você mais acessa?

Moda

Esportes

Notícias

Comida

Fitness and health

APÊNDICE 2

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) 1ª Versão

Influência das redes sociais na saúde mental, autoestima e autoimagem de jovens universitários

Prezado participante,

Você está sendo convidado(a) para participar da pesquisa “Influência das redes sociais na saúde mental, autoestima e autoimagem de jovens universitários” desenvolvida por Ana Laura Silveira Abadia, Ana Julia Lemos Fernandes, Beatriz Campos, Bruna Vieira Castro, Camila Marques Lacerda, Scarleth Reis de Oliveira Santos discentes de Graduação em Medicina do Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA, sob orientação da Professora Andreia Moreira da Silva.

O objetivo central do estudo é verificar a influência das redes sociais na saúde mental, autoestima e autoimagem entre os universitários.

O convite a sua participação se deve ao fato de você ser uma estudante do curso de Direito ou de Psicologia da UniEVANGÉLICA e se enquadrar dentro dos critérios de inclusão da pesquisa.

Sua participação é voluntária, isto é, ela não é obrigatória e você tem plena autonomia para decidir se quer ou não participar, bem como retirar sua participação a qualquer momento. Você não será penalizado de nenhuma maneira caso decida não consentir sua participação, ou desistir da mesma. Contudo, ela é muito importante para a execução da pesquisa.

Serão garantidas a confidencialidade e a privacidade das informações por você prestadas de modo que as respostas coletadas não serão vinculadas ao nome do participante, e somente as pesquisadoras terão acesso às mesmas na íntegra. Qualquer dado que possa identificá-lo será omitido na divulgação dos resultados da pesquisa e o material armazenado em local seguro.

A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar do pesquisador informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados neste Termo.

A sua participação consistirá em responder perguntas de 4 questionários à pesquisadora do projeto. Em uma primeira etapa o questionário sociodemográfico será aplicado com o objetivo de extrair o perfil e o padrão de uso das redes sociais da amostra. Então, será aplicado o Inventário Beck de Ansiedade (BAI), o qual foi proposto por Beck e validado no Brasil por Cunha (2001) para avaliar os sintomas comuns de ansiedade. Em uma terceira etapa será aplicado o Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência (SATAQ-4) com o objetivo de avaliar a influência da mídia em relação ao próprio corpo. Por fim, será aplicado o Body Shape Questionnaire (BSQ) e sua utilização concomitante do SATAQ-4 e do BSQ almeja associar a influência da mídia e a insatisfação corporal.

O tempo de duração da realização dos questionários é de aproximadamente sete minutos.

As respostas serão transcritas em tabelas e armazenadas, mas somente terão acesso às mesmas as pesquisadoras e sua orientadora.

Ao final da pesquisa, todo material será mantido em arquivo, por pelo menos 5 anos, conforme Resolução 466/12 e orientações do CEP/UniEVANGÉLICA.

Os potenciais riscos identificados giram em torno da possível exposição do participante e consequente constrangimento. A fim de minimizar tais riscos, disponibilizaremos os questionários via online, de modo que, o participante não será identificado por nome e dispõe da possibilidade de respondê-los em ambiente privado, no horário em que preferir. Além disso, as respostas obtidas serão de acesso exclusivo da equipe de pesquisa. O benefício (direto ou indireto) relacionado com a sua colaboração nesta pesquisa é a disponibilização àqueles que responderem os questionários de orientações a respeito da triagem, diagnóstico e tratamento dos transtornos de ansiedade e imagem, bem como orientações quanto ao uso adequado das redes sociais. Ressalta-se também o benefício para a ciência a partir da construção de uma pesquisa que une teoria e empirismo.

Pontua-se que caso o participante considere necessário, é assentida a impressão deste termo.

Assinatura do Pesquisador Responsável – (Inserção na) UniEVANGÉLICA

Ana Laura Silveira Abadia +55 (62) 993381780

Ana Julia Lemos Fernandes +55 (62) 992666705

Beatriz Campos +55 (62) 996025965

Bruna Vieira Castro +55 (62) 992129192

Camila Marques Lacerda +55 (62) 985999595

Scarleth Reis de Oliveira Santos +55 (11) 988638956

Endereço: Avenida Universitária, Km 3,5 Cidade Universitária – Anápolis/GO CEP: 75083-580

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO PARTICIPANTE DE PESQUISA

Eu, _____ CPF nº _____, abaixo assinado, concordo voluntariamente em participar do estudo acima descrito, como participante.

Declaro ter sido devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador _____ sobre os objetivos da pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios envolvidos na minha participação. Foi-me dada a oportunidade de fazer perguntas e recebi telefones para entrar em contato, a cobrar, caso tenha dúvidas. Fui orientado para entrar em contato com o CEP - UniEVANGÉLICA (telefone 3310-6736), caso me sinta lesado ou prejudicado. Foi-me garantido que não sou obrigado a participar da pesquisa e posso desistir a qualquer momento, sem qualquer penalidade. Recebi uma via deste documento.

Anápolis, ____ de _____ de 20____, _____

Assinatura do participante da pesquisa

Testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome: _____ Assinatura: _____

Nome: _____ Assinatura: _____

Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UniEVANGÉLICA:

Tel e Fax - (0XX) 62- 33106736

E-mail: cep@unievangelica.edu.br

10. ANEXOS

ANEXO 1 - INVENTÁRIO DE ANSIEDADE DE BECK - BAI

Abaixo está uma lista de sintomas comuns de ansiedade. Por favor, leia cuidadosamente cada item da lista. Identifique o quanto você tem sido incomodado por cada sintoma durante a **última semana, incluindo hoje**, colocando um “x” no espaço correspondente, na mesma linha de cada sintomas

| | Absolutamente não | Levemente Não me incomodou muito | Moderadamente Foi muito desagradável mas pude suportar | Gravemente Difícilmente pude suportar |
|-------------------------------------|--------------------------|--|--|---|
| 1. Dormência ou Formigamento | | | | |
| 2. Sensação de calor | | | | |
| 3. Tremores nas pernas | | | | |
| 4. Incapaz de relaxar | | | | |
| 5. Medo que aconteça o pior | | | | |
| 6. Atordoado ou tonto | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 7. Palpitação ou aceleração do coração | | | | |
| 8. Sem equilíbrio | | | | |
| 9. Aterrorizado | | | | |
| 10. Nervoso | | | | |
| 11. Sensação de Sufocação | | | | |
| 12. Tremores nas mãos | | | | |
| 13. Trêmulo | | | | |
| 14. Medo de perder o controle | | | | |
| 15. Dificuldade de Respirar | | | | |
| 16. Medo de morrer | | | | |
| 17. Assustado | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 18. Indigestão ou desconforto no abdômen | | | | |
| 19. Sensação de desmaio | | | | |
| 20. Rosto afogueado | | | | |
| 21. Suor (não devido ao calor) | | | | |

ANEXO 2 - Versão em português culturalmente adaptada do Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência (SATAQ-4).

Instruções: Por favor, leia cuidadosamente cada um dos itens e assinale o número que melhor identifique sua concordância com a sentença.

| Itens | Opções de resposta: 1=Nunca, 2=Raramente, 3=Às vezes, 4=Freqüentemente, 5=Muito freqüentemente, 6=Sempre | | | | | |
|-------|--|---|---|---|---|---|
| 1 | É importante para mim ter um porte atlético. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Eu penso muito em ter um porte musculoso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Eu quero que o meu corpo aparente ser muito magro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Eu quero que o meu corpo aparente ter pouca gordura. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Eu penso muito em ter uma aparência magra. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Eu passo muito tempo fazendo coisas para ter uma aparência mais atlética. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | Eu penso muito em ter uma aparência atlética. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Eu quero que o meu corpo tenha uma aparência muito magra. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Eu penso muito sobre ter muito pouca gordura corporal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Eu passo muito tempo fazendo coisas para aparentar ter um porte mais musculoso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Responda às perguntas a seguir considerando a sua família (incluir: pais, irmãos, irmãs, parentes): | | | | | | |
| 11 | Eu sinto pressão de pessoas da minha família para parecer mais magro(a). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Eu sinto pressão de pessoas da minha família para melhorar minha aparência. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | As pessoas da minha família encorajam/estimulam-me a diminuir meu nível de gordura corporal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|
| 14 | Algumas pessoas da minha família encorajam-me a ter uma forma física melhor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Responda às perguntas a seguir considerando seus colegas (incluir: amigos próximos, colegas de turma, outros contatos sociais): | | | | | | |
| 15 | Meus colegas encorajam-me a ficar mais magro(a). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Eu sinto pressão dos meus colegas para melhorar a minha aparência. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Eu sinto pressão dos meus colegas para ter uma forma melhor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Eu sinto pressão dos meus colegas para diminuir meu nível de gordura corporal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Responda às perguntas a seguir considerando a mídia (incluir: televisão, revistas, internet, filmes, outdoors e anúncios/propagandas): | | | | | | |
| 19 | Eu sinto pressão da mídia para ter uma forma melhor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 20 | Eu sinto pressão da mídia para parecer mais magro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Eu sinto pressão da mídia para melhorar minha aparência. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Eu sinto pressão da mídia para diminuir meu nível de gordura corporal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

BARRA, J. V. *et al.* Adaptação transcultural e validação do questionário de atitudes socioculturais em relação à aparência-4 (SATAQ-4) aplicado a estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, n. 5, 2019.

ANEXO 3 - Body Shape Questionnaire (BSQ) – Questionário de Preocupação com a Forma do Corpo

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|
| Itens | Opções de resposta: 1=Nunca, 2=Raramente, 3=Às vezes, 4=Freqüentemente, 5=Muito freqüentemente, 6=Sempre | | | | | |
| 1 | Ter-se sentido entediado(a) fez com você se passasse a preocupar com a sua forma física? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Tem estado tão preocupado(a) com a forma do seu corpo que começou a pensar que deveria fazer dieta? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Já lhe ocorreu que as suas coxas, quadril/ancas ou nádegas são grandes demais em relação ao resto do seu corpo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Tem sentido medo de ficar gordo(a) ou mais gordo(a)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Preocupou-se com o seu corpo não ser firme o suficiente? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Sentir-se cheio(a) (por exemplo, depois de ingerir uma refeição grande) fez com que se sentisse gordo(a)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 7 | Sentiu-se tão mal com a forma do seu corpo a ponto de chorar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Evitou correr por achar que seu corpo poderia balançar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Estar com pessoas magras, do mesmo sexo que o seu, faz com que se sinta desconfortável com a forma do seu corpo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Preocupou-se com que as suas coxas poderem ocupar muito espaço quando se senta? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Comer, mesmo que uma pequena quantidade de comida, fez com que se sentisse gordo(a)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Tem reparado na forma do corpo de outras pessoas do mesmo sexo que o seu e, ao comparar-se, sentiu-se em desvantagem? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Pensar na forma do seu corpo interferiu na sua capacidade de se concentrar noutras atividades (como por exemplo, ver televisão, ler ou acompanhar uma conversa)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Estar nu(nua), por exemplo, durante o banho, fez com que se sentisse gordo(a)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 15 | Já evitou usar roupas que o(a) façam reparar mais na forma do seu corpo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Já imaginou remover (cortar) partes carnudas do seu corpo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Comer doces, bolos e outros alimentos ricos em calorias fez com que se sentisse gordo(a)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Deixou de ir a eventos sociais (como por exemplo, festas) por sentir-se mal com a forma do seu corpo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Sentiu-se excessivamente grande e arredondado(a)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Sentiu vergonha do seu corpo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | A preocupação com a forma do seu corpo levou-o(a) a fazer dieta? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Sentiu-se mais contente em relação à forma do seu corpo quando seu estômago estava vazio (por exemplo, pela manhã)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Acredita que a forma do seu corpo se deve à sua falta de auto-controle(o)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

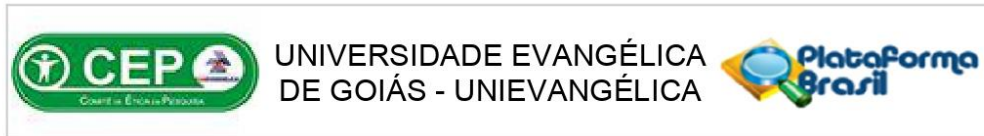
| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 24 | Preocupou-se com que outras pessoas vissem dobras na região da sua cintura ou estômago? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Pensou que não é justo que outras pessoas do mesmo sexo que o seu sejam mais magras que você? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Já vomitou para se sentir mais magro(a)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Quando acompanhado(a), preocupou-se em ocupar um espaço excessivo (por exemplo, sentado(a) num sofá ou no banco de um transporte público)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Preocupou-se com o seu corpo estar com “pneus”? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Ver o seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) fez com que se sentisse mal em relação ao seu corpo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Beliscou áreas do seu corpo para ver a quantidade de gordura que existe? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Evitou situações nas quais as pessoas pudessem ver o seu corpo (por exemplo, vestiários)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Já tomou laxantes para se sentir mais magro(a)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 33 | Sentiu -se particularmente desconfortável com a forma do seu corpo, quando na companhia de outras pessoas? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | A preocupação com a forma do seu corpo fez com que sentisse que deveria fazer exercício físico? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

SILVA, W. R.; COSTA, D.; PIMENTA, F.; MAROCO, J.; CAMPOS, J. A. D. B.

Psychometric evaluation of a unified Portuguese-language version of the Body Shape Questionnaire in female university students. **Cadernos de Saúde Pública**, v.32(7), p.1-13, 2016.

ANEXO 4 – Parecer de Aprovação



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL, AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS

Pesquisador: Andreia Moreira da Silva

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 58870722.1.0000.5076

Instituição Proponente: ASSOCIACAO EDUCATIVA EVANGELICA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.592.487

Apresentação do Projeto:

Em conformidade com o número do parecer: 5.492.163

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo geral

Verificar a influência das redes sociais na ansiedade, autoestima e autoimagem entre os universitários.

Objetivos específicos

- Identificar as características sociodemográficas dos participantes da pesquisa.
- Avaliar o padrão de uso das redes sociais Instagram, Facebook, WhatsApp, TikTok, Youtube, Twitter e outros pelos universitários, por quanto tempo eles as utilizam diariamente, além do conteúdo mais visto (moda, esportes, notícias, comida, fitness and health).
- Verificar a prevalência de ansiedade entre universitários.
- Verificar a autoestima e autoimagem dos participantes da pesquisa.
- Avaliar a relação de ansiedade com autoestima, autoimagem e tempo de uso das redes sociais.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Em conformidade com o número do parecer: 5.492.163

Endereço: Av. Universitária, Km 3,5
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 75.083-515
UF: GO **Município:** ANAPOLIS
Telefone: (62)3310-6736 **Fax:** (62)3310-6636 **E-mail:** cep@unievangelica.edu.br