

DOI: <https://doi.org/10.29184/anaiscfmc.v42025p61>

A relação entre o uso excessivo das redes sociais e o aumento da insatisfação pessoal das mulheres: análise de jovens em Campos dos Goytacazes

Maria Júlia Crespo Soares, Gabriela Pessanha Lessa e Jane Carla Viana Neves Silva

RESUMO

O uso excessivo das redes sociais tem afetado a percepção corporal de jovens mulheres, contribuindo para a insatisfação pessoal. Apesar disso, poucos estudos no Brasil investigam essa relação, deixando uma lacuna importante no entendimento desse impacto cotidiano. A pesquisa tem como objetivo determinar associação entre uso de mídias sociais e insatisfação corporal de jovens mulheres universitárias no período de 2024 a 2025. Este é um estudo transversal cuja coleta de dados ocorreu por meio da plataforma REDCap, onde os participantes, após assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, responderam a dois questionários previamente validados na literatura: a *Social Media Disorder Scale* e o *Body Shape Questionnaire*, ambos baseados na escala de Likert. Adicionalmente, pergunta-se sobre peso, altura, idade e redes sociais utilizadas diariamente. Os dados coletados foram analisados estatisticamente pelo Excel para identificar correlações entre as variáveis estudadas. A pesquisa obteve 221 respostas coletadas, das quais 5 foram excluídas por dados incompletos. No total, participaram 216 jovens, com idade média de $21,6 \pm 3,2$ anos. Do total, estudantes de Medicina ($n = 189$; 87,5 %), seguida por Farmácia ($n = 14$; 6,4 %) e Enfermagem ($n = 13$; 6,0 %). A mediana do índice de massa corporal (IMC) foi de $22,32 \text{ kg/m}^2$ (IQR: 20,55 a 24,61), sendo que 71,7 % apresentaram peso adequado, 14,8 % sobrepeso, 7,4 % baixo peso e 6,0 % obesidade. Em relação às escalas utilizadas, a mediana do escore de uso de redes sociais foi de 12 pontos (IQR: 8,0 a 16,5) e a do escore de insatisfação corporal, 17 pontos (IQR: 10,5 a 25,5). Observou-se correlação positiva e estatisticamente significativa entre os dois escores ($r = 0,33$; $p < 0,001$), indicando que níveis mais altos de uso de redes sociais estão associados a maior insatisfação com a imagem corporal. Notou-se também que mesmo entre participantes com IMC dentro da normalidade, identificou-se correlação positiva entre IMC e insatisfação corporal ($r = 0,41$; $p < 0,001$), sugerindo que valores mais altos de IMC, ainda que normais, se associam a maior desconforto com o próprio corpo. Além disso, mulheres com IMC entre 24 e 25 kg/m^2 relataram maiores níveis de insatisfação do que aquelas com IMC mais baixo ($19\text{--}20 \text{ kg/m}^2$). Tal fato reforça que a percepção corporal negativa não necessariamente reflete parâmetros objetivos de saúde, podendo se relacionar ao padrão estético idealizado nas redes sociais. Observou-se um aumento progressivo nos escores de insatisfação corporal à medida que crescia a frequência autorreferida de sentir vergonha do próprio corpo, avaliada em escala Likert de 0 (nunca) a 5 (diariamente). Participantes que nunca relataram vergonha apresentaram média de 4,72 pontos, enquanto aquelas que a sentiam diariamente, atingiram 33,3 pontos. Essa tendência reforça a relação entre vergonha corporal com insatisfação pessoal. Desse modo, tais achados apontam para uma relação consistente entre uso problemático de redes sociais, vergonha corporal frequente e elevada insatisfação pessoal. O fato desses padrões serem observados em uma população feminina jovem com IMC dentro da normalidade sugere um possível descompasso entre a imagem corporal real e a percebida. Esses dados reforçam a necessidade de intervenções voltadas à educação midiática e à saúde mental nas universidades, com foco na autopercepção dentro do ambiente virtual.

Palavras-chave: Joven. Redes Sociais.

Instituição de fomento: PIBIC/FMC.