REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

RELAÇÃO ENTRE O USO DO INSTAGRAM E OS SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

RELATIONSHIP BETWEEN INSTAGRAM USE AND ANXIETY SYMPTOMS IN UNIVERSITY STUDENTS

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 22/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/795174026

Bianca da Costa Mendonça[1]

Lorrany Pimentel Costa[2]

Kety da Silva[3]

Judson Rocha Alves[4]

Maria Eduarda Bonfim Oliveira[5]

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo analisar a relação entre o uso do Instagram e os sintomas de ansiedade em estudantes universitários. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, realizada no Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), por meio dos descritores “Instagram”, “Anxiety” e “Students”, combinados pelo operador booleano AND. Foram considerados estudos publicados entre 2021 e 2025, disponíveis em acesso aberto, nos idiomas português e inglês. Após as etapas de identificação, triagem e elegibilidade, dez estudos foram incluídos na revisão. Os resultados apontaram que a relação entre o uso do Instagram e a ansiedade é complexa. Parte dos estudos identificou associações entre sintomas ansiosos e padrões de uso problemático, dependência ou maior intensidade de utilização. Outros, entretanto, encontraram resultados divergentes ou não identificaram associação significativa após o controle de variáveis. Conclui-se que determinados padrões de utilização podem estar associados a sintomas de ansiedade em estudantes universitários, mas as evidências analisadas não permitem afirmar uma relação causal ou atribuir à plataforma, isoladamente, o desenvolvimento desses sintomas.

Palavras-chave: Instagram; Ansiedade; Estudantes universitários.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the relationship between Instagram use and anxiety symptoms among university students. It is an integrative literature review with a qualitative approach, conducted through the Portal de Periódicos of the Brazilian Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel (CAPES), using the descriptors “Instagram”, “Anxiety” and “Students”, combined with the Boolean operator AND. Studies published between 2021 and

2025, available in open access and written in Portuguese or English, were considered. After the identification, screening and eligibility stages, ten studies were included in the review. The findings indicate that the relationship between Instagram use and anxiety is complex. Some studies identified associations between anxiety symptoms and problematic use, dependence or greater intensity of use. Others, however, reported divergent findings or found no significant association after controlling for variables. It is concluded that certain patterns of Instagram use may be associated with anxiety symptoms among university students; however, the evidence analyzed does not establish a causal relationship or show that the platform alone causes these symptoms.
Keywords: Instagram; Anxiety; University students.

1. INTRODUÇÃO

A expansão das tecnologias digitais modificou significativamente as formas de comunicação, interação social e acesso à informação, tornando as redes sociais parte integrante da rotina, especialmente entre jovens e estudantes universitários. Essas plataformas possibilitam a manutenção de vínculos, o compartilhamento de conteúdo e o acesso imediato a informações, mas seu uso frequente também pode assumir características prejudiciais quando interfere nas atividades cotidianas e acadêmicas (Costa et al., 2022).

A elevada exposição às informações digitais pode favorecer a chamada ansiedade de informação, caracterizada pela necessidade constante de se manter atualizado, pela preocupação diante do excesso de conteúdo e pela dificuldade de controlar o uso das tecnologias. A preocupação com a saúde mental dos universitários

torna-se ainda mais relevante diante das próprias exigências do ambiente acadêmico (Ribeiro; Silva, 2025).

O ingresso e a permanência na universidade envolvem processos de adaptação, cobranças relacionadas ao desempenho, sobrecarga de atividades e incertezas quanto ao futuro profissional, fatores que podem contribuir para o surgimento ou agravamento de sintomas ansiosos. Alguns estudos evidenciaram uma relação entre a ansiedade e dificuldades nas habilidades sociais, demonstrando que esse fenômeno pode repercutir sobre o desempenho acadêmico e as relações interpessoais (Bernardelli et al., 2022).

Nesse cenário, o uso excessivo ou desadaptativo da internet e das redes sociais tem sido apontado como um possível elemento relacionado aos problemas de saúde mental, já que o uso excessivo não deve ser analisado apenas em termos quantitativos, mas também considerando comportamentos de dependência, compulsividade e dificuldade de interromper o acesso (Moromizato et al., 2017). Diferentes formas de utilização das redes podem produzir consequências distintas para a saúde mental, sendo necessário considerar não apenas a frequência, mas também a maneira como os estudantes interagem com esses ambientes virtuais (Godoy et al., 2024).

As redes sociais apresentam benefícios importantes para a comunicação, socialização e acesso à informação, mas seu uso intenso, compulsivo ou desadaptativo pode estar relacionado a diferentes manifestações de sofrimento psicológico entre estudantes universitários. Osorio-Andrade et al. (2025), em estudo com 591 universitários, verificaram associação positiva entre maior uso de *Facebook* e *Instagram* e níveis de ansiedade e estresse,

reforçando a necessidade de compreender os possíveis impactos do uso das redes sobre o bem-estar psicológico dessa população.

Paralelamente, o estudo de Costa et al. (2022) mostra que o excesso de informações, a necessidade de permanecer conectado e a dificuldade de controlar o acesso às redes podem intensificar experiências ansiosas no ambiente acadêmico. O crescimento das redes sociais também evidencia a necessidade de compreender as características específicas de cada plataforma, uma vez que diferentes ambientes digitais apresentam formas particulares de interação e exposição.

Nesse sentido, o *Instagram* se destaca por sua centralidade em imagens e vídeos, permitindo que os usuários compartilhem conteúdos pessoais, acompanhem a rotina de outras pessoas e construam representações de si mesmos no ambiente virtual. Uma característica marcante do *Instagram* é justamente a possibilidade de aperfeiçoamento e edição das imagens, aspecto que pode influenciar a forma como os indivíduos percebem a si próprios e aos demais (Jiang e Ngien, 2020).

Essa característica visual pode favorecer processos de comparação social, especialmente quando os usuários são expostos continuamente a representações consideradas idealizadas de aparência, sucesso e estilo de vida. A exposição contínua ao conteúdo de outras pessoas também pode estar relacionada à percepção da própria imagem e ao modo como o indivíduo avalia seu valor pessoal. Lopez e Polletta (2021), em estudo com 247 usuários ativos do *Instagram*, observaram que níveis mais elevados de ansiedade social estavam relacionados a maior dependência da autoestima em relação às experiências na plataforma.

Essa condição esteve associada a comportamentos de controle do conteúdo publicado, como edição de legendas, fotografias e vídeos. Esses achados sugerem que indivíduos mais preocupados com a avaliação social podem utilizar recursos da plataforma como forma de controlar a maneira pela qual são percebidos pelos demais (Lopez; Polletta, 2021).

A preocupação com a aparência constitui outro mecanismo relevante nesse contexto, sobretudo porque o *Instagram* possibilita ampla exposição a imagens cuidadosamente selecionadas e modificadas. Ryding et al. (2025) apontam que a ansiedade relacionada à aparência exerce papel mediador entre determinados padrões de utilização da plataforma e indicadores de bem-estar psicológico. De maneira semelhante, Keyte et al. (2021), ao investigarem 173 adultos jovens, identificaram que maior intensidade de uso do *Instagram* esteve relacionada a pior bem-estar psicológico, enquanto maiores níveis de autocompaixão estiveram associados a menores níveis de depressão, ansiedade e estresse.

Outro processo que pode contribuir para compreender a experiência dos estudantes nas redes sociais é o *Fear of Missing Out* (FoMO), caracterizado pela preocupação de estar perdendo experiências ou acontecimentos considerados relevantes que outras pessoas estão vivenciando. Suwarti e Amalia (2021), em seu estudo com 100 estudantes universitários usuários do Instagram, encontraram uma relação significativa entre autorregulação e FoMO, com correlação negativa entre as variáveis. Os resultados indicaram que níveis mais elevados de autorregulação estavam relacionados a menores níveis de FoMO, enquanto menor autorregulação estava associada a maior FoMO, evidenciando a importância de processos

de controle comportamental na experiência dos estudantes diante das redes sociais (Suwarti; Amalia, 2021).

A experiência dos próprios universitários também revela que os efeitos do *Instagram* não são necessariamente negativos em todas as situações. Em estudo qualitativo com 16 estudantes universitários britânicos, identificaram cinco temas relacionados à experiência dos participantes: conectividade social, ideal do *Instagram*, busca por aceitação social por meio de indicadores quantitativos e *cyberbullying*, além da compreensão sobre bem-estar mental. Embora os estudantes reconhecessem que a plataforma poderia contribuir para o desenvolvimento e manutenção das amizades, também relataram impactos negativos relacionados à apresentação de vidas idealizadas, à busca por aceitação e ao *cyberbullying* (Moreton; Greenfield, 2022).

Essa ambivalência também foi identificada por Anto et al. (2023), em estudo qualitativo realizado com 29 estudantes universitários do Reino Unido. A análise das entrevistas demonstrou que os participantes percebiam tanto efeitos capazes de reduzir a ansiedade, como experiências positivas, conectividade social e possibilidade de escapismo, quanto fatores capazes de aumentá-la, como estresse, comparação social, FoMO, experiências negativas e procrastinação.

A relação entre intensidade de uso e sintomas de ansiedade também apresenta resultados que precisam ser considerados com cautela. Rozgonjuk et al. (2020), ao avaliarem 305 usuários ativos do *Instagram* e combinarem informações autorreferidas com dados objetivos de utilização, observaram que a frequência de uso da plataforma estava relacionada ao uso problemático do smartphone,

mas não apresentou relação com a gravidade dos sintomas de depressão e ansiedade.

No contexto brasileiro, a relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental também merece atenção, especialmente entre estudantes submetidos a demandas acadêmicas. Pedrollo et al. (2025), em estudo com 5.334 estudantes brasileiros de pós-graduação *stricto sensu*, identificaram fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse que envolviam características sociodemográficas, aspectos acadêmicos, fatores psicossociais e uso das redes sociais, com destaque para a insatisfação durante o acesso às plataformas.

Os autores ressaltam ainda que a insatisfação com a vida e com a aparência durante o uso das redes esteve associada a diferentes fatores acadêmicos e psicossociais, contribuindo para uma compreensão multifatorial do sofrimento psicológico entre estudantes (Pedrollo et al., 2025). Assim, considerando a relevância das redes sociais na vida dos universitários e as evidências de sua possível relação com manifestações de ansiedade, esta pesquisa teve como objetivo analisar a relação entre o uso do Instagram e os sintomas de ansiedade em estudantes universitários.

2. OBJETIVOS

2.1. Geral

Analisar a relação entre o uso do *Instagram* e os sintomas de ansiedade em estudantes universitários.

2.2. Específicos

- Descrever os principais aspectos relacionados ao uso do *Instagram* por estudantes universitários;

- Identificar os fatores associados ao uso excessivo ou problemático do *Instagram* entre estudantes universitários;

- Investigar a relação entre o uso do *Instagram* e a ocorrência de sintomas de ansiedade em estudantes universitários.

3. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que possibilitou a integração e a síntese de resultados provenientes de diferentes estudos, contribuindo para uma compreensão abrangente do conhecimento científico produzido sobre determinado fenômeno. Esse tipo de revisão permite reunir evidências de pesquisas com diferentes delineamentos metodológicos, possibilitando a análise crítica e a identificação de convergências, divergências e lacunas na literatura (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

O desenvolvimento da revisão integrativa foi organizado em cinco etapas principais: (1) identificação do problema e elaboração da questão norteadora; (2) realização da busca na literatura, de forma abrangente e estruturada nas bases de dados selecionadas; (3) avaliação crítica dos estudos encontrados e definição daqueles que atenderam aos critérios de inclusão; (4) análise e síntese das informações extraídas dos estudos selecionados; e (5) apresentação dos resultados de forma organizada e sistematizada, possibilitando a discussão das evidências encontradas sobre o fenômeno investigado (Whittemore; Knafl, 2005).

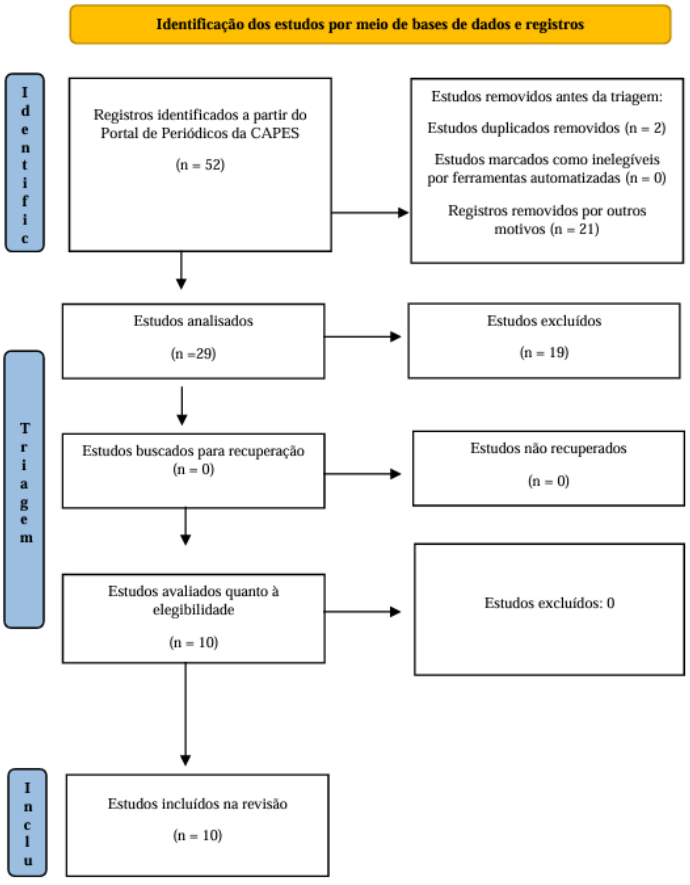
Para o desenvolvimento da presente investigação, foi realizada uma análise qualitativa da literatura, com o propósito de responder à seguinte questão norteadora: Quais são as evidências descritas na literatura sobre a relação entre o uso do *Instagram* e os sintomas de ansiedade em estudantes universitários?. A coleta de dados foi realizada por meio do Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Para a identificação dos estudos, foi utilizada a busca avançada da plataforma, empregando os termos "*Instagram*", "*Anxiety*" e "*Students*", combinados pelo operador booleano AND, conforme a estratégia de busca: "*Instagram*" AND "*Anxiety*" AND "*Students*".

Foram aplicados filtros para seleção de estudos publicados no período de 2021 a 2025, disponíveis em acesso aberto, visando identificar publicações relacionadas ao uso do Instagram e aos sintomas de ansiedade entre estudantes. Foram incluídos artigos científicos originais, disponíveis gratuitamente e na íntegra, publicados nos idiomas português e inglês, que abordassem a relação entre o uso do *Instagram* e a ocorrência ou presença de sintomas de ansiedade em estudantes universitários. Foram excluídos artigos de revisão, estudos duplicados, publicações que não apresentassem relação direta com o uso do *Instagram*, a ansiedade ou a população universitária, bem como trabalhos pertencentes à literatura cinzenta, incluindo dissertações, teses, monografias, trabalhos de conclusão de curso, anais de eventos e documentos institucionais.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca realizada no Portal de Periódicos CAPES resultou em um total de 52 estudos. Inicialmente, foram identificados dois estudos

duplicados. Na etapa de triagem, os 29 estudos foram submetidos à leitura dos títulos e resumos, sendo 19 excluídos por não apresentarem relação direta com a temática investigada ou por não atenderem aos critérios de inclusão. Dessa forma, 10 estudos foram selecionados para leitura na íntegra. Ao final, 10 estudos foram incluídos na revisão (Quadro 1), conforme apresentado no fluxograma do processo de seleção dos estudos (Figura 1).



Os estudos selecionados apresentam que a relação entre o uso do *Instagram* e os sintomas de ansiedade em estudantes universitários é complexa, os autores avaliaram diferentes dimensões do uso da plataforma, incluindo uso problemático, dependência, intensidade, uso ativo e passivo, exposição a conteúdos relacionados à aparência e associação com indicadores de saúde mental. Os dados referentes aos objetivos e resultados dos estudos estão apresentados no Quadro 1 abaixo:

Quadro 1. Identificação e caracterização dos estudos sobre uso do Instagram e ansiedade em estudantes universitários.

ID	AUTOR/ANO	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS
A1	Ryding, Harkin e Kuss (2025)	Investigar a relação entre padrões de uso ativo, passivo e problemático do *Instagram* e ansiedade, depressão e autoestima.	Estudo transversal com 290 participantes.	O uso problemático teve efeito direto significativo sobre ansiedade e depressão.
A2	Oprea e Bâra (2025)	Examinar a relação entre plataformas de mídia social e indicadores de bem-estar psicológico.	Análise descritivo-preditiva com 479 indivíduos, em diferentes contextos de uso de redes sociais.	O *Instagram* apresentou correlação relativamente mais elevada com ansiedade e depressão em comparação com outras plataformas. O estudo identificou perfis distintos de usuários, mas não permite inferir causalidade.
A3	Kumar et al. (2025)	Investigar a utilização da internet para redes sociais e sua associação	Estudo transversal com 423 estudantes de graduação e	26% apresentaram uso excessivo da internet para redes sociais. O

		com sofrimento psicológico em jovens adultos.	pós-graduação de duas instituições privadas na Índia.	*Instagram* foi a plataforma mais utilizada (32%). Usuários excessivos apresentaram maior tempo médio de uso e maior sofrimento psicológico.
A4	Landa-Blanco et al. (2024)	Analisar a relação entre dependência de redes sociais e engajamento acadêmico, considerando o autoestima.	Quantitativo, não experimental, 412 universitários da Universidade Nacional Autônoma de Honduras.	Usuários de *Instagram* e *TikTok* apresentaram maiores níveis de dependência de redes sociais, depressão e ansiedade. A dependência de redes sociais correlacionou-se positivamente com ansiedade.

A5	Godoy et al. (2024)	Compreender a relação dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse com formas ativas e passivas de uso de *Facebook*, *Instagram e Twitter.*	Estudo transversal com 381 universitários, sendo 72% mulheres.	A ansiedade relacionou-se ao uso ativo e passivo de *Facebook* e *Twitter*, enquanto o estresse esteve relacionado aos usos ativo e passivo do *Instagram*.
A6	Liesay, Huwae e Yakobus (2023)	Verificar a relação entre intensidade de uso do *Instagram* e sintomas de transtornos mentais em estudantes de Medicina.	Estudo transversal com 317 estudantes de Medicina da Universidade de Pattimura.	85,48% da amostra apresentou alta intensidade de uso do *Instagram* e 63,4% apresentaram sintomas de transtornos mentais. Houve associação significativa entre intensidade de uso e sintomas de depressão/ansiedade.
A7	Foroughi et al. (2022)	Investigar fatores associados à dependência do *Instagram* e suas relações com	Estudo transversal com 364 estudantes universitários.	Necessidades de reconhecimento, sociais e de entretenimento contribuíram para a

		desempenho acadêmico, ansiedade social, depressão e satisfação com a vida.		dependência do *Instagram*. A dependência apresentou associação positiva com ansiedade social e depressão e associação negativa com desempenho acadêmico.
A8	Umegaki e Higuchi (2022)	Investigar características de personalidade e indicadores de saúde mental associados ao uso de Twitter, *Instagram* e *Facebook*.	Estudo transversal com 1.030 estudantes universitários japoneses.	Usuários do *Instagram* apresentaram menor ansiedade e neuroticismo e maiores níveis de autoestima e felicidade subjetiva em comparação aos não usuários.
A9	Erevik et al. (2021)	Avaliar se o uso geral e relacionado ao álcool das redes sociais predizia sintomas posteriores de ansiedade e depressão.	Estudo longitudinal, com 5.217 estudantes.	O uso do *Instagram* apresentou associação positiva com ansiedade e depressão nas análises brutas, mas essas associações deixaram de ser significativas após o

				controle das covariáveis. Os efeitos observados foram muito pequenos.
A10	McComb, Gobin e Mills (2021)	Avaliar os efeitos de imagens do ideal de magreza no *Instagram* sobre humor e imagem corporal de jovens mulheres.	Estudo experimental randomizado com 311 estudantes universitárias, com idade entre 18 e 25 anos.	A exposição às imagens reduziu satisfação corporal, felicidade e confiança. Houve também redução da ansiedade autorreferida após a exposição, possivelmente relacionada à adaptação à situação experimental.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2026)

Parte dos estudos encontrou associação entre formas mais intensas ou problemáticas de utilização e maior presença de ansiedade, enquanto outros identificaram resultados nulos ou até níveis menores de ansiedade entre usuários do Instagram. Ryding, Harkin e Kuss (2025) apresentaram uma contribuição importante ao diferenciar o uso ativo, passivo e problemático do Instagram. O uso problemático está relacionado a um padrão de utilização desadaptativo, caracterizado por forte motivação para usar a rede, preocupação excessiva com seu uso e dedicação de tanto tempo à

plataforma que ela pode interferir em aspectos da vida cotidiana, como trabalho e relações interpessoais (Ryding; Harkin; Kuss, 2025).

Em uma amostra de 290 participantes, os autores verificaram que o uso problemático apresentou efeito direto significativo sobre ansiedade e depressão. A relevância do uso problemático também foi evidenciada nas análises de correlação, nas quais o uso problemático apresentou relação positiva com ansiedade (r = 0,30) e depressão (r = 0,26). Em contraste, o uso passivo apresentou apenas correlação muito fraca com ansiedade (r = 0,12), enquanto o uso ativo apresentou correlação próxima de zero com esse desfecho (r = 0,06). Dessa maneira, os dados sugerem que o comportamento problemático se mostra mais consistentemente associado aos sintomas psicológicos do que a simples classificação do uso como ativo ou passivo (Ryding; Harkin; Kuss, 2025).

Além disso, a ansiedade relacionada à aparência exerceu papel mediador na relação entre determinados padrões de uso e os desfechos psicológicos. Esses resultados sugerem que além da presença do *Instagram* na rotina, também deve ser considerada a forma como o indivíduo utiliza a plataforma e os processos psicológicos desencadeados durante essa utilização (Ryding; Harkin; Kuss, 2025). Oprea e Bâra encontraram resultados convergentes com essa tendência ao analisar 479 indivíduos e diferentes plataformas de mídia social. O *Instagram* apresentou correlação relativamente mais elevada com ansiedade (r = 0,256) e depressão (r = 0,186) quando comparado às demais plataformas analisadas.

Embora os autores tenham identificado diferentes perfis de usuários, o delineamento do estudo não permite estabelecer uma relação causal entre a utilização do Instagram e os indicadores

psicológicos. Assim, esses resultados reforçam a existência de associação, mas também a necessidade de cautela ao interpretar o *Instagram* como determinante direto de ansiedade. Kumar et al. (2025) também identificaram uma relação entre intensidade de utilização das redes sociais e sofrimento psicológico. Entre 423 estudantes de graduação e pós-graduação, 26% apresentaram uso excessivo da internet para atividades relacionadas às redes sociais, sendo o *Instagram* a plataforma mais utilizada, com 32%.

Os participantes classificados como usuários excessivos apresentaram maior tempo médio de uso e maior sofrimento psicológico. Embora esse estudo não tenha investigado exclusivamente a ansiedade relacionada ao *Instagram*, seus resultados são relevantes porque demonstram que maior intensidade de envolvimento com redes sociais pode coexistir com pior estado psicológico entre jovens universitários (Kumar et al., 2025). Quando os estudos de Ryding et al. (2025), Oprea e Bâra (2025) e Kumar et al. (2025) são analisados em conjunto, é possível observar a relevância do padrão de uso. Os três trabalhos apontam para alguma forma de associação entre Instagram ou uso intenso das redes sociais e indicadores psicológicos negativos, embora tenham utilizado estratégias metodológicas diferentes.

Já no estudo de Landa-Blanco et al. (2024), os autores identificaram associação entre dependência de redes sociais e sintomas de ansiedade em uma amostra de 412 universitários da Universidade Nacional Autônoma de Honduras. Os usuários de *Instagram* e *TikTok* apresentaram níveis significativamente maiores de dependência, depressão e ansiedade em comparação aos não usuários. A dependência de redes sociais apresentou correlação positiva com ansiedade ($r = 0,42$), indicando uma relação considerável entre essas

variáveis. Os autores também observaram associação negativa entre dependência e autoestima, sugerindo que diferentes dimensões psicológicas podem estar relacionadas ao padrão de uso problemático das redes sociais.

Embora a dependência de redes sociais tenha aumentado os sintomas de ansiedade, a ansiedade não apresentou efeito significativo sobre o engajamento acadêmico no modelo de mediação. Por outro lado, sintomas depressivos e autoestima desempenharam papéis mediadores relevantes. Esse resultado é importante porque demonstra que a presença de ansiedade associada ao uso das redes sociais não implica necessariamente que ela seja o mecanismo responsável por todas as consequências acadêmicas observadas (Landa-Blanco et al., 2024).

Godoy et al. (2024) acrescentaram outra perspectiva ao diferenciar o uso ativo e passivo de redes sociais, em uma amostra de 381 universitários, a ansiedade esteve associada ao uso ativo e passivo de *Facebook* e *Twitter*, enquanto, para o *Instagram*, o resultado mais evidente ocorreu em relação aos sintomas de estresse, associados tanto ao uso ativo quanto ao passivo. Esses dados indicam que os efeitos emocionais podem ser diferentes entre diferentes plataformas, mesmo quando os indivíduos apresentam comportamentos aparentemente semelhantes de utilização.

Considerando os resultados apresentados por Landa-Blanco et al. (2024) e Godoy et al. (2024) é importante diferenciar o conceito de uso problemático do simples tipo de utilização. Enquanto Landa-Blanco et al. (2024) encontraram associação entre dependência de redes sociais e ansiedade, Godoy et al. (2024) observaram especificamente relações entre tipos de uso e estresse no *Instagram*,

sem reproduzir o mesmo padrão observado para ansiedade em outras plataformas. Dessa forma, os achados indicam que a relação entre redes sociais e saúde mental pode depender simultaneamente da plataforma utilizada, do comportamento do usuário e do desfecho psicológico analisado.

Esses conceitos também são observados por Liesay, Huwae e Yakobus (2023), que investigaram especificamente a intensidade de uso do *Instagram* entre 317 estudantes de Medicina. Os autores verificaram que 85,48% da amostra apresentava alta intensidade de uso e 63,4% apresentava sintomas de transtornos mentais. Além disso, foi identificada associação significativa entre intensidade de uso e sintomas de depressão ou ansiedade. Esse resultado aproxima-se dos achados de Kumar et al. (2025), indicando que maior intensidade de utilização pode estar relacionada a maior frequência de sintomas psicológicos.

Foroughi et al. (2022) aprofundaram a discussão ao investigar especificamente a dependência do *Instagram* e a ansiedade social entre 364 universitários. As necessidades de reconhecimento, interação social e entretenimento contribuíram para a dependência do *Instagram*, enquanto a dependência apresentou associação positiva com ansiedade social e depressão. Esse resultado acrescenta um componente motivacional à discussão, pois sugere que as razões pelas quais o indivíduo utiliza a plataforma podem contribuir para o desenvolvimento de padrões mais problemáticos de envolvimento.

Os resultados de Foroughi et al. (2022) podem ser relacionados aos achados de Ryding et al. (2025), ambos apontam para a importância de ultrapassar a simples medida do tempo de utilização. Enquanto

Foroughi et al. (2022) destacaram necessidades sociais, de reconhecimento e entretenimento como fatores relacionados à dependência, Ryding et al. (2025) demonstraram que padrões problemáticos de uso estavam associados à ansiedade e depressão.

Contudo, nem todos os estudos identificaram maior ansiedade entre usuários do *Instagram*. Umegaki e Higuchi (2022), em uma amostra de 1.030 estudantes universitários japoneses, encontraram um resultado diferente: os usuários do *Instagram* apresentaram menores níveis de ansiedade e neuroticismo e maiores níveis de autoestima e felicidade subjetiva em comparação aos não usuários. Isso pode indicar que o uso da plataforma não desencadeia apenas resultados negativos e sugere que as características individuais dos usuários podem influenciar sua experiência e os efeitos percebidos das redes sociais. Assim, estudantes que utilizam a plataforma para interação social, entretenimento ou informação podem apresentar experiências distintas daqueles que desenvolvem padrões compulsivos ou dependentes (Liesay et al., 2023; Landa-Blanco et al., 2024).

Nas análises brutas de Erevik et al. (2021), realizadas com 5.217 estudantes, o uso do Instagram apresentou associação positiva com sintomas posteriores de ansiedade e depressão. Entretanto, após o controle das covariáveis, essas associações deixaram de ser significativas, e os efeitos observados foram muito pequenos. Esse resultado constitui um contraponto importante aos estudos transversais e indica que parte das associações entre redes sociais e saúde mental pode ser explicada por outros fatores presentes no perfil dos estudantes.

McComb, Gobin e Mills (2021) acrescentaram uma evidência de natureza experimental ao investigar a exposição de 311 universitárias a imagens relacionadas ao ideal de magreza no *Instagram*. Após a exposição, houve redução da satisfação corporal, felicidade e confiança. Embora também tenha sido observada redução da ansiedade autorreferida, os autores consideraram que esse resultado poderia estar relacionado à adaptação das participantes ao contexto experimental. Dessa maneira, o estudo demonstra que conteúdos específicos do *Instagram* podem produzir respostas psicológicas imediatas, e também evidencia que diferentes dimensões do bem-estar podem responder de maneiras distintas ao mesmo estímulo.

A exposição às imagens idealizadas produziu alterações claras na satisfação corporal, felicidade e confiança, mas não um aumento equivalente da ansiedade. Isso sugere que conteúdos relacionados à aparência podem afetar inicialmente a imagem corporal e o humor sem necessariamente produzir aumento imediato de ansiedade. Esse achado também ajuda a compreender por que estudos observacionais, que analisam experiências prolongadas nas redes sociais, podem encontrar resultados diferentes de estudos experimentais de curta duração (McComb et al., 2021).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos analisados demonstraram que essa relação é complexa e depende de diferentes aspectos do uso da plataforma, foram observadas associações entre sintomas de ansiedade e padrões caracterizados por uso problemático, dependência e maior intensidade de utilização. Já estudos que consideraram apenas a condição de ser usuário apresentaram resultados divergentes, sugerindo que o impacto do *Instagram* sobre a saúde mental pode

ser compreendido para além do tempo de exposição, sendo necessário considerar a forma de utilização, as motivações, o grau de envolvimento e os conteúdos acessados.

Conclui-se, portanto, que há associação entre determinados padrões de uso do Instagram e sintomas de ansiedade em estudantes universitários, porém, não é possível afirmar que a utilização da plataforma, isoladamente, seja responsável pelo desenvolvimento desses sintomas. As diferenças metodológicas e os resultados divergentes encontrados na literatura reforçam a necessidade de novas pesquisas, especialmente estudos longitudinais e com diferentes contextos universitários, que permitam compreender melhor os fatores envolvidos nessa relação. Nesse sentido, compreender os padrões de utilização do Instagram pode contribuir para ampliar o conhecimento sobre a saúde mental de universitários e subsidiar estratégias de prevenção e promoção do bem-estar nesse público.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTO, A. et al. Exploring the impact of social media on anxiety among university students in the United Kingdom: qualitative study. **JMIR formative research,** v. 7, n. 1, p. e43037, 2023. Disponível em: https://formative.jmir.org/2023/1/e43037/. Acesso em 21 de setembro de 2026.

COSTA, T. et al. Ansiedade de informação na ótica de estudantes universitários. **Informação & Informação,** v. 27, n. 2, p. 1-25, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.5433/1981-8920.2022v27n2p1. Acesso em 01 de setembro de 2026.

EREVIK, E. K. et al. General and alcohol-related social media use and mental health: A large-sample longitudinal study. **International Journal of Mental Health and Addiction,** v. 19, n. 6, p. 1991-2002, 2021. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-020-00296-y. Acesso em 22 de setembro de 2026.

FOROUGHI, B. et al. Associations between Instagram addiction, academic performance, social anxiety, depression, and life satisfaction among university students. **International Journal of Mental Health and Addiction,** v. 20, n. 4, p. 2221-2242, 2022. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-021-00510-5. Acesso em 22 de setembro de 2026.

GODOY, P. P. et al. Mídias sociais e sintomas emocionais de estudantes de uma universidade privada. **Psicologia: Ciência e Profissão,** v. 44, p. e260371, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1982-3703003260371. Acesso em 01 de setembro de 2026.

JIANG, S.; NGIEN, A. The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. **Social Media+ Society,** v. 6, n. 2, p. 2056305120912488, 2020. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2056305120912488. Acesso em 22 de setembro de 2026.

KEYTE, R. et al. Self-compassion and Instagram use is explained by the relation to anxiety, depression, and stress. **Journal of technology in behavioral science,** v. 6, n. 2, p. 436-441, 2021. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1007/s41347-020-00186-z. Acesso em 15 de setembro de 2026.

KUMAR, P. C. P. et al. Scrolling and stress: Exploring internet usage for social media and psychological distress in young adults. **Annals of Indian Psychiatry,** v. 9, n. 1, p. 42-47, 2025. Disponível em: https://www.ovid.com/jnls/aips/fulltext/10.4103/aip.aip_190_23~scrolling-and-stress-exploring-internet-usage-for-social. Acesso em 21 de setembro de 2026.

LANDA-BLANCO, M. et al. Social media addiction relationship with academic engagement in university students: The mediator role of self-esteem, depression, and anxiety. **Heliyon,** v. 10, n. 2, 2024. Disponível em: https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(24)00415-8. Acesso em 22 de setembro de 2026.

LIESAY, L.; HUWAE, L. B. S.; YAKOBUS, S. Correlation between Instagram use intensity with mental disorder on medical students of Pattimura University. Jurnal Psikiatri Surabaya, v. 12, n. 1, p. 36-43, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.20473/jps.v12i1.38131. Acesso em: 22 set. 2026.https://www.academia.edu/download/108125355/24533.pdf

LOPEZ, R. B.; POLLETTA, I. Regulating self-image on Instagram: Links between social anxiety, Instagram contingent self-worth, and content control behaviors. **Frontiers in Psychology,** v. 12, p. 711447, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711447. Acesso em 18 de setembro de 2026.

MCCOMB, S. E.; GOBIN, K. C.; MILLS, J. S. The effects of self-disclaimer Instagram captions on young women's mood and body image: The moderating effect of participants' own photo manipulation practices. **Body image,** v. 38, p. 251-261, 2021. Disponível em:

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144521000644. Acesso em 22 de setembro de 2026.

MORETON, L.; GREENFIELD, S. University students' views on the impact of Instagram on mental wellbeing: a qualitative study. **BMC psychology,** v. 10, n. 1, p. 45, 2022. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-022-00743-6. Acesso em 18 de setembro de 2026.

MOROMIZATO, M. S. et al. O uso de internet e redes sociais ea relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de educação médica,** v. 41, n. 4, p. 497-504, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4RB20160118. Acesso em 01 de setembro de 2026.

OPREA, S. V.; BÂRA, A. Assessing the dual impact of the social media platforms on psychological well-being: a multiple-option descriptive-predictive framework. Computational Economics, v. 66, n. 1, p. 377-404, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s10614-024-10717-y. Acesso em 22 de setembro de 2026.

OSORIO-ANDRADE, C. F. et al. Redes sociais: impacto psicológico e acadêmico em universitários. **Pedagogía y Saberes,** n. 63, p. 100-113, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.17227/pys.num63-22031. Acesso em 01 de setembro de 2026.

PEDROLLO, L. F. S. et al. Depression, Anxiety, Stress, and Dissatisfaction With Life and Appearance During Social Media Use: A Study With Brazilian Graduate Students. **Mental Illness,** v. 2025, n. 1, p. 1245527, 2025. Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1155/mij/1245527. Acesso em 21 de setembro de 2026.

RIBEIRO, C. R.; SILVA, D. O uso da terapia cognitivo-comportamental no manejo clínico da ansiedade digital e do uso execessivo de redes sociais em adolescentes e jovens adultos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação,** v. 11, n. 10, p. 4185-4236, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.51891/rease.v11i10.21691. Acesso em 01 de setembro de 2026.

ROZGONJUK, D. et al. Instagram use frequency is associated with problematic smartphone use, but not with depression and anxiety symptom severity. **Mobile Media & Communication,** v. 8, n. 3, p. 400-418, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1177/2050157920910190. Acesso em 19 de setembro de 2026.

RYDING, F. C.; HARKIN, L. J.; KUSS, D. J. Instagram engagement and well-being: the mediating role of appearance anxiety. **Behaviour & Information Technology,** v. 44, n. 3, p. 446-462, 2025. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0144929X.2024.2323078 . Acesso em 22 de setembro de 2026.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo),** v. 8, p. 102-106, 2010. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134. Acesso em 01 de setembro de 2026.

SUWARTI; AMALIA, H. A. Self-regulation and fear of missing out (FoMO) on college students Instagram users. Social Values and Society, v. 3, n. 2, p. 61-64, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.26480/svs.02.2021.61.64. Acesso em: 15 set. 2026.https://socvsoc.com/archive1/2svs2021/2svs2021-61-64.pdf

UMEGAKI, Y.; HIGUCHI, A. Personality traits and mental health of social networking service users: A cross-sectional exploratory study among Japanese undergraduates. **Computers in Human Behavior Reports,** v. 6, p. 100177, 2022. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958822000112 . Acesso em 22 de setembro de 2026.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **Journal of advanced nursing,** v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005. Disponível em: https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x. Acesso em 01 de setembro de 2026.

---

[1] Acadêmica do Curso de Psicologia da Universidade UnifacimpWyden, Imperatriz-MA. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[2] Acadêmica do Curso de Psicologia da Universidade UnifacimpWyden, Imperatriz-MA. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[3] Acadêmica do Curso de Psicologia da Universidade UnifacimpWyden, Imperatriz-MA. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[4] Professor/Coordenador Especialista do Curso de Psicologia da Faculdade de Universidade UnifacimpWyden, Imperatriz-MA. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[5] Professora Especialista do Curso de Psicologia da Faculdade de Universidade UnifacimpWyden, Imperatriz-MA. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail