



O Impacto do Instagram na Construção da Identidade em Adolescentes do Gênero Feminino: Uma Revisão Sistemática sob a Perspectiva Cognitivo-Comportamental

Luiz Roberto Marquezi Ferro¹; Carolina Barbosa dos Santos²; Camila Lino de Almeida²; Gabrieli Caroline Soares²; Marina Cristina da Silva Martins²; Letícia Maria de Macedo²; Isabelle Bugada Ferreira da Rocha²; Felipe Henrique Costa²; Aislan José de Oliveira³; Paula Marques de Brito Rodrigues²

Resumo: O presente estudo teve como objetivo analisar as influências do uso do Instagram na construção da identidade de adolescentes do gênero feminino, considerando os impactos cognitivos, emocionais e comportamentais sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, desenvolvida a partir das diretrizes PICO e PRISMA, com buscas realizadas nas bases de dados PubMed, SciELO e PePSIC. Foram utilizados descritores relacionados à adolescência, redes sociais, autoestima, autoimagem e identidade, considerando publicações entre os anos de 2010 e 2025, nos idiomas português e inglês. Após os critérios de inclusão e exclusão e aplicação das etapas de triagem, elegibilidade e análise metodológica, quatro estudos foram incluídos na revisão final. Os resultados apontam que o uso intenso do Instagram está associado ao aumento da comparação social, internalização de padrões irreais de beleza, desenvolvimento de crenças disfuncionais relacionadas à aparência e maior vulnerabilidade emocional entre adolescentes. Observou-se ainda que os mecanismos de validação social presentes na plataforma, como curtidas, comentários e compartilhamentos, podem reforçar sentimentos de inadequação, baixa autoestima e fragilidade identitária. Sob a ótica da TCC, tais experiências favorecem a formação de pensamentos automáticos negativos e crenças centrais disfuncionais acerca do valor pessoal e da aceitação social. Conclui-se que o Instagram exerce influência significativa na construção da identidade de adolescentes do gênero feminino, tornando necessária a ampliação de estratégias de prevenção, educação digital e promoção da saúde mental voltadas a esse público.

Palavras-chave: adolescência; redes sociais; Instagram; identidade; autoestima; terapia cognitivo-comportamental.

¹ Doutor em Psicologia pela Universidade Metodista de São Paulo. Mestre em Promoção de Saúde pela Universidade de Franca. Pós-graduação (*lato sensu*) em Filosofia e Ensino de Filosofia pelo Centro Universitário Claretiano de Batatais; em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, pela Universidade Estácio; em Neuropsicologia, pelo Instituto de Graduação e Pós Graduação - IPOG; em Psicologia Hospitalar, pela Universidade de Araraquara - UNIARA e em Psicologia Clínica Humanista, Fenomenológica e Existencial, pela Universidade de Araraquara (UNIARA). Possui graduação em Psicologia pela Universidade Paulista (UNIP), graduação em Filosofia pelo Centro Universitário Claretiano de Batatais. Especializando em Psicodiagnóstico Infantil e Psicopatologia e em Técnicas de Psicoterapia Infantil na Clínica. Docente na Universidade Paulista - UNIP (Campi Araraquara e Ribeirão Preto).. luiz315@hotmail.com;

² Graduados em Psicologia. Universidade Paulista (UNIP). Araraquara, São Paulo, Brasil.

³ Graduado em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Especialista em Dependências Químicas, Especialista em Docências, Tendências e Estudos do Futuro: Ressignificações do Ensino, Especialista Avaliação Psicológica, Mestre em Psicologia pela Universidade Tuiuti do Paraná e Doutor em Psicologia da Saúde pela Universidade Metodista de São Paulo. aislan_jo@hotmail.com.

The Impact of Instagram on Identity Construction in Female Adolescents: A Systematic Review from a Cognitive-Behavioral Perspective

Abstract: This study aimed to analyze the influence of Instagram use on the identity construction of female adolescents, considering cognitive, emotional, and behavioral impacts from the perspective of Cognitive Behavioral Therapy (CBT). This is a systematic literature review developed according to PICO and PRISMA guidelines, with searches conducted in the PubMed, SciELO, and PePSIC databases. Descriptors related to adolescence, social media, self-esteem, self-image, and identity were used, considering publications between 2010 and 2025 in Portuguese and English. After applying the inclusion and exclusion criteria and completing the stages of screening, eligibility, and methodological analysis, four studies were included in the final review. The results indicate that intensive Instagram use is associated with increased social comparison, internalization of unrealistic beauty standards, development of dysfunctional beliefs related to appearance, and greater emotional vulnerability among adolescents. It was also observed that the social validation mechanisms present on the platform, such as likes, comments, and shares, may reinforce feelings of inadequacy, low self-esteem, and identity fragility. From the CBT perspective, such experiences favor the formation of negative automatic thoughts and dysfunctional core beliefs regarding personal value and social acceptance. It is concluded that Instagram significantly influences the identity construction of female adolescents, highlighting the need for prevention strategies, digital education, and mental health promotion aimed at this population.

Keywords: adolescence; social media; Instagram; identity; self-esteem; cognitive behavioral therapy.

Introdução

As redes sociais digitais tornaram-se elementos centrais na vida cotidiana contemporânea, especialmente entre adolescentes, influenciando formas de comunicação, interação social e construção da identidade. Conforme destaca Recuero (2009), as redes sociais na internet modificaram significativamente as relações interpessoais, promovendo novas formas de interação e sociabilidade mediadas pelas tecnologias digitais.

Entre essas plataformas, o Instagram destaca-se por sua dinâmica predominantemente visual, baseada na exposição de imagens, estilos de vida e padrões estéticos idealizados. Boyd (2014) afirma que os ambientes digitais passaram a exercer papel relevante no desenvolvimento social e emocional de adolescentes, especialmente na maneira como estes constroem sua percepção de pertencimento e reconhecimento social.

A adolescência corresponde a uma fase marcada por intensas transformações biopsicossociais, durante a qual ocorre a consolidação da identidade, autoestima e autoconceito. Erikson (1972) compreende esse período como uma etapa de crise e experimentação, em que o sujeito busca compreender quem é e qual o seu lugar no mundo. Papalia e Feldman (2013) acrescentam que as experiências sociais vivenciadas durante a adolescência exercem influência

direta na formação da personalidade e na construção da autoimagem, tornando os adolescentes mais suscetíveis à influência dos grupos sociais e da aprovação externa.

Na contemporaneidade, entretanto, o processo de construção identitária ocorre em um cenário fortemente mediado pelas tecnologias digitais. Segundo Sibilia (2016), as redes sociais instauram novas formas de subjetivação, nas quais a exposição da intimidade e a necessidade de reconhecimento público tornam-se elementos centrais da experiência humana. Hall (2006) ressalta que, na pós-modernidade, a identidade deixa de ser estável e passa a ser constantemente reconstruída a partir das relações sociais e culturais, inclusive nos ambientes digitais. Nesse contexto, adolescentes passam a construir sua identidade não apenas por meio das relações presenciais, mas também através das interações virtuais e da validação obtida nas plataformas digitais.

A literatura científica aponta que adolescentes expostas continuamente a conteúdos idealizados tendem a apresentar maior insatisfação corporal, baixa autoestima e sentimentos recorrentes de inadequação. Tiggemann e Slater (2014) identificaram que o uso frequente de redes sociais está associado ao aumento da preocupação corporal em adolescentes do gênero feminino, principalmente devido aos processos de comparação social. De maneira semelhante, Dorcic et al. (2023) observaram que adolescentes expostas a conteúdos digitais relacionados à aparência física apresentam maiores índices de insatisfação corporal e fragilidade emocional.

Além disso, o Instagram favorece mecanismos constantes de validação social por meio de curtidas, comentários e compartilhamentos, elementos que podem reforçar sentimentos de aceitação ou rejeição social. Valkenburg e Peter (2005) afirmam que adolescentes frequentemente utilizam a internet como espaço de experimentação identitária e busca de pertencimento social. Mais recentemente, Valkenburg et al. (2021) destacaram que a autoestima de adolescentes pode ser significativamente influenciada pela maneira como estes percebem suas interações nas redes sociais, especialmente em plataformas centradas na exposição da imagem pessoal.

Sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), tais experiências podem contribuir para a formação de pensamentos automáticos negativos e crenças centrais disfuncionais relacionadas ao valor pessoal, aparência e aceitação social. Beck (2013) afirma que indivíduos expostos continuamente a situações de comparação e julgamento tendem a desenvolver crenças associadas à inadequação, rejeição e desvalor pessoal. Beck (2022) complementa que essas crenças disfuncionais influenciam diretamente emoções e

comportamentos, podendo gerar sofrimento psicológico significativo, principalmente durante períodos de maior vulnerabilidade emocional, como a adolescência.

Além dos impactos emocionais, estudos recentes indicam que o uso excessivo das redes sociais também pode afetar aspectos comportamentais importantes, como sono, rendimento escolar, autorregulação emocional e relações interpessoais presenciais. Noronha et al. (2024) apontam que adolescentes com uso intenso de redes sociais apresentam maior vulnerabilidade à dependência digital e prejuízos na saúde mental. Santana et al. (2024) observaram que adolescentes do gênero feminino expostas constantemente a padrões estéticos idealizados tendem a desenvolver maiores dificuldades relacionadas à autoestima e autoimagem.

Diante disso, torna-se relevante compreender como o Instagram influencia a construção da identidade de adolescentes do gênero feminino, especialmente sob a ótica da Terapia Cognitivo-Comportamental, buscando identificar os mecanismos cognitivos, emocionais e comportamentais envolvidos nesse processo. Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão sistemática da literatura, as influências do uso do Instagram na construção da identidade de adolescentes do gênero feminino, considerando seus impactos emocionais, cognitivos e comportamentais.

Metodologia

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, desenvolvida com base nas diretrizes metodológicas PICO e PRISMA, visando garantir rigor científico, transparência e sistematização no processo de busca e seleção dos estudos.

A estratégia PICO foi utilizada para delimitação da questão norteadora da pesquisa, considerando: População (P) – adolescentes do gênero feminino; Interesse (I) – impactos do uso das redes sociais; e Contexto (Co) – construção da identidade e autoestima no ambiente digital.

As buscas foram realizadas nas bases de dados PubMed, SciELO e PePSIC, selecionadas por sua relevância científica e abrangência na área da Psicologia e Ciências da Saúde. Foram utilizados descritores em português e inglês relacionados aos termos “adolescentes”, “Instagram”, “redes sociais”, “identidade”, “autoestima”, “autoimagem” e “comportamento do adolescente”, combinados por meio do operador booleano AND.

Foram adotados como critérios de inclusão: artigos publicados entre 2010 e 2025; textos disponíveis integralmente nos idiomas português e inglês; estudos relacionados à adolescência

feminina; pesquisas que abordassem autoestima, autoimagem e identidade no contexto digital; e publicações alinhadas à perspectiva da Teoria Cognitivo-Comportamental.

Como critérios de exclusão, consideraram-se estudos que não contemplassem adolescentes do gênero feminino entre 12 e 17 anos, artigos sem relação com os objetivos da pesquisa, trabalhos duplicados e publicações sem aderência teórica à proposta do estudo.

O processo de seleção seguiu as etapas do protocolo PRISMA: identificação dos estudos nas bases de dados, remoção de duplicatas, leitura de títulos e resumos, avaliação dos textos completos e inclusão final dos artigos elegíveis.

Inicialmente, foram identificados 183 registros científicos, distribuídos entre as bases PubMed, SciELO e PePSIC. Após a remoção de artigos duplicados e aplicação dos critérios de elegibilidade, restaram 20 estudos para leitura integral. Ao final do processo metodológico, quatro estudos compuseram a amostra final da revisão.

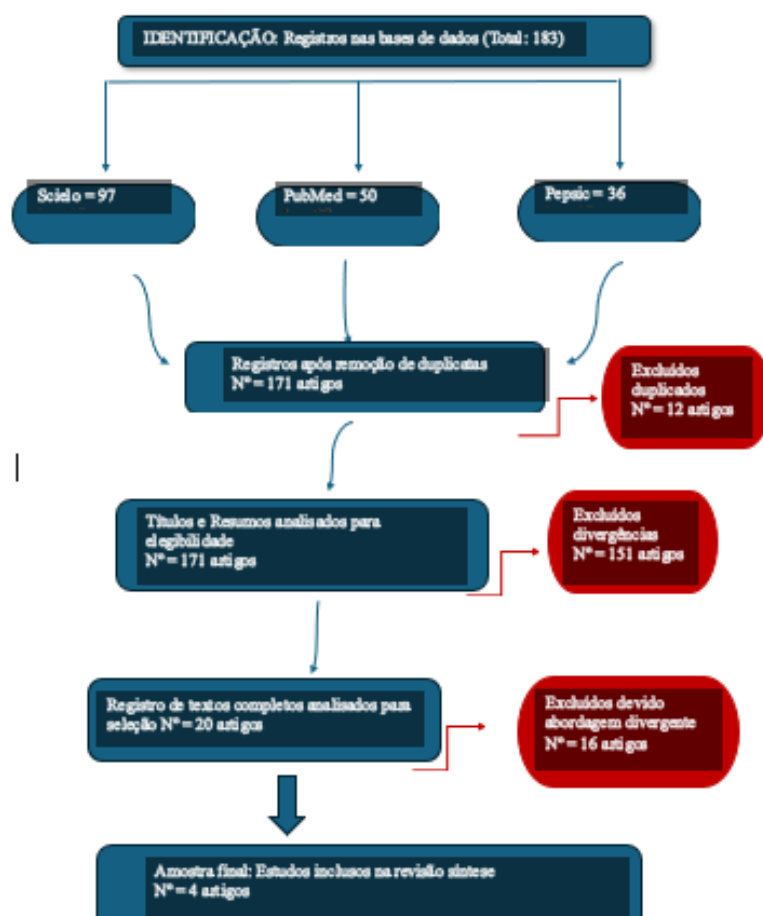
Para análise dos dados, utilizou-se a técnica de análise de conteúdo proposta por Minayo (2012), permitindo identificar categorias temáticas relacionadas à influência das redes sociais na construção da identidade, autoestima e autoimagem de adolescentes.

Resultados

Inicialmente, na etapa de identificação, foram encontrados 183 registros em três bases de dados: PubMed (50 artigos), SciELO (97 artigos) e PePSIC (36 artigos). Esse é o ponto de partida da busca, em que se reúne tudo o que potencialmente pode ser relevante. Em seguida, passou-se à etapa de remoção de duplicatas. Nessa fase, foram excluídos 12 registros repetidos entre as bases, restando 171 artigos únicos. Isso é importante para evitar analisar o mesmo estudo mais de uma vez.

O fluxograma, na sequência, apresenta, de forma organizada, o processo de seleção dos estudos que compuseram a revisão.

Figura 1 – Fluxograma do estudo, 2026.



Fonte: Dados do estudo, 2026.

Por fim, a utilização da tabela fortalece o rigor científico ao tornar o processo de síntese mais transparente, estruturado e verificável. Isso significa que o leitor consegue compreender claramente quais evidências sustentam as conclusões do estudo e de que forma elas foram analisadas. Portanto, a tabela de síntese não é apenas um recurso ilustrativo, mas um instrumento metodológico fundamental para garantir consistência, clareza e credibilidade à revisão realizada.

Tabela 2: Síntese dos Artigos Selecionados na Revisão Sistemática

Autores e Ano	Título	Base de Dados	Relevância
Dorcic et al. (2023)	Efeitos das comparações sociais nas redes sociais e dos processos de identidade na satisfação com a imagem corporal no final da adolescência	Pepsic	Analisa a correlação direta entre o uso de redes sociais, processos de identidade e a satisfação com a autoimagem corporal
MACHADO et al. (2024)	Uso de redes sociais e sintomas depressivos entre estudantes universitários brasileiros: o papel mediador do vício em redes sociais e da qualidade do sono.	PubMed	Explora o impacto do uso excessivo e vício em mídias sociais na saúde mental e comportamento de jovens.
BOEIRA et al. (2022)	Uso excessivo de mídias sociais por estudantes do ensino médio no Sul do Brasil	SciELO	Fornecer dados epistemológicos sobre a prevalência do uso de redes sociais por adolescentes e o comportamento associadas.
PIGOZI & MACHADO (2015)	Bullying na adolescência no Brasil: Uma visão geral.	PubMed	Discute comportamentos de risco na adolescência e a dinâmica das interações sociais no contexto brasileiro.

Fonte: Dados do estudo, 2026.

Em síntese, os resultados evidenciam que as redes sociais desempenham papel central na construção da identidade de adolescentes, configurando-se como espaços simultaneamente potencializadores de expressão e vulnerabilidade. Os impactos observados estão diretamente relacionados à forma de uso dessas plataformas, sendo a comparação social, a busca por validação externa, a exposição a padrões idealizados e o uso excessivo fatores-chave para a compreensão dos efeitos psicológicos identificados.

Discussão

Os achados desta revisão sistemática reforçam que o Instagram desempenha papel relevante na construção da identidade de adolescentes do gênero feminino, especialmente no que se refere à autoestima, autoimagem e percepção de valor pessoal.

Sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), os resultados demonstram que a exposição constante a conteúdos idealizados favorece a formação de pensamentos automáticos negativos e crenças centrais disfuncionais relacionadas à aparência, aceitação social e pertencimento. Conforme proposto por Beck (2013), experiências recorrentes de comparação social podem fortalecer esquemas cognitivos associados à rejeição, inadequação e desvalor pessoal.

Os estudos analisados indicaram que adolescentes frequentemente associam sua autoestima ao retorno obtido nas redes sociais. Curtidas, comentários e compartilhamentos passam a funcionar como mecanismos de reforçamento simbólico, fortalecendo a crença de que o reconhecimento virtual determina o próprio valor.

Outro aspecto relevante refere-se à internalização de padrões irreais de beleza. A utilização de filtros, edições e imagens altamente idealizadas favorece processos de comparação social prejudiciais, contribuindo para o aumento da insatisfação corporal e distorções da autoimagem. Esses resultados corroboram estudos anteriores que apontam o Instagram como uma plataforma que intensifica vulnerabilidades emocionais durante a adolescência.

Além disso, os resultados evidenciaram impactos comportamentais importantes relacionados ao uso excessivo das redes sociais, como alterações do sono, prejuízos acadêmicos e diminuição das interações presenciais. Tais consequências podem comprometer o desenvolvimento saudável da identidade e dificultar a construção de vínculos sociais autênticos.

Embora as redes sociais também possam representar espaços de expressão e pertencimento, os achados desta revisão demonstram que o uso excessivo e não crítico dessas plataformas pode contribuir para o desenvolvimento de fragilidade identitária e dependência emocional da validação externa.

Dessa forma, torna-se fundamental ampliar estratégias de educação digital, fortalecimento da autoestima e promoção da saúde mental voltadas às adolescentes, além de incentivar a participação ativa de familiares, educadores e profissionais da saúde no acompanhamento do uso das redes sociais.

Considerações Finais

O presente estudo possibilitou compreender que o Instagram exerce influência significativa na construção da identidade de adolescentes do gênero feminino, especialmente

por meio da comparação social, busca por validação externa e exposição contínua a padrões idealizados de beleza.

A partir da perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, observou-se que o ambiente digital pode favorecer o desenvolvimento de crenças centrais disfuncionais, pensamentos automáticos negativos e sentimentos persistentes de inadequação, impactando diretamente a autoestima e a autoimagem das adolescentes.

Os resultados indicam que os mecanismos de reforçamento presentes nas redes sociais, como curtidas e comentários, contribuem para associar aceitação social ao valor pessoal, tornando adolescentes mais vulneráveis emocionalmente durante o processo de formação identitária.

Além disso, identificou-se que o uso excessivo do Instagram pode repercutir em aspectos emocionais, cognitivos e comportamentais importantes, incluindo dificuldades de autorregulação emocional, distorções da autoimagem e fragilidade do autoconceito.

Dessa forma, destaca-se a importância de estratégias preventivas voltadas ao letramento digital, fortalecimento da autoestima e promoção da saúde mental entre adolescentes. Também se evidencia a necessidade de participação ativa de familiares, educadores e profissionais da saúde no acompanhamento do uso das redes sociais.

Por fim, sugere-se o desenvolvimento de novas pesquisas empíricas que aprofundem os impactos psicológicos das redes sociais na adolescência, especialmente considerando os efeitos do Instagram sobre identidade, pertencimento e saúde emocional.

Referências

ALENCAR, A.; OLIVEIRA, M. Redes sociais e adolescência: impactos psicológicos contemporâneos. *Revista Psicologia em Estudo*, 2023.

ASSIS, S. G.; AVANCI, J. Q. *Labirinto de espelhos: formação da autoestima na infância e adolescência*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2004.

BECK, A. T. *Terapia cognitiva dos transtornos emocionais*. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BECK, J. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BOYD, D. *É complicado: a vida social dos adolescentes conectados*. New Haven: Yale University Press, 2014.

DORCIC, T. et al. Comparação social e insatisfação corporal entre adolescentes em ambientes digitais. *Revista de Adolescência*, 2023.

- ERIKSON, E. H. *Identidade, juventude e crise*. Rio de Janeiro: Zahar, 1972.
- HALL, S. *A identidade cultural na pós-modernidade*. Rio de Janeiro: DP&A, 2006.
- MAGALHÃES, R. et al. Fragmentação do self e identidade digital na adolescência. *Revista Psicologia Contemporânea*, 2023.
- MINAYO, M. C. S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo: Hucitec, 2012.
- NORONHA, L. et al. Dependência digital e saúde mental em adolescentes. *Revista Brasileira de Psicologia*, 2024.
- PAPALIA, D.; FELDMAN, R. *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: AMGH, 2013.
- RECUERO, R. *Redes sociais na internet*. Porto Alegre: Sulina, 2009.
- RIBEIRO, A.; SILVA, M. Redes sociais e crenças disfuncionais em adolescentes. *Revista Psicologia e Saúde*, 2025.
- SAMPAIO, R.; MANCINI, M. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 2007.
- SANTANA, L. et al. Autoimagem e redes sociais em adolescentes do gênero feminino. *Revista Brasileira de Psicologia*, 2024.
- SIBILIA, P. *O show do eu: a intimidade como espetáculo*. Rio de Janeiro: Contraponto, 2016.
- STEINBERG, L. *Adolescência*. New York: McGraw-Hill, 2021.
- TIBBER, M.; SILVER, J. Instagram e vulnerabilidade emocional na adolescência. *Revista de Estudos da Juventude*, 2022.
- TIGGEMANN, M.; SLATER, A. NetGirls: internet, Facebook e preocupação com a imagem corporal em adolescentes do gênero feminino. *Revista Internacional de Transtornos Alimentares*, 2014.
- UNICEF. *Impactos das redes sociais na saúde mental de adolescentes brasileiros*. Brasília: UNICEF, 2022.
- VALKENBURG, P.; PETER, J. Experiências de identidade de adolescentes na internet. *Novas Mídias e Sociedade*, 2005.
- VALKENBURG, P. et al. Uso das redes sociais e autoestima em adolescentes. *Opinião Atual em Psicologia*, 2021.



Recebido: 17/05/2026; Aceito: 08/07/2026; Publicado: 31/07/2026.