

A INFLUÊNCIA DO INSTAGRAM NO DESENVOLVIMENTO IDENTITÁRIO DA MASCULINIDADE DE ADOLESCENTES

Giselle Barros da Silva¹
Jenina Ferreira Nunes²
Quemilli de Cássia Dias de Sousa³

RESUMO: O presente estudo tem como objetivo analisar a influência do Instagram no desenvolvimento identitário da masculinidade de adolescentes, considerando os impactos psicológicos decorrentes do uso excessivo das redes sociais, como baixa autoestima, ansiedade e depressão. A adolescência constitui um período crítico para a formação da identidade, no qual padrões socioculturais de gênero exercem papel significativo. Nesse sentido, o Instagram, ao reforçar ideais de masculinidade baseados em atributos físicos e sociais, pode intensificar processos de comparação e sentimentos de inadequação. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter exploratório, fundamentada em autores clássicos, como Erikson (1968) e Connell (1995), além de estudos contemporâneos sobre redes sociais e saúde mental. Espera-se, por meio da análise crítica da literatura, compreender como a exposição a padrões de masculinidade veiculados pelo Instagram interfere no desenvolvimento psicológico dos adolescentes, contribuindo para a discussão acadêmica e para a elaboração de estratégias de intervenção que favoreçam uma construção identitária mais saudável e plural.

Descritores em Ciências da Saúde: Adolescência. Masculinidade. Instagram. Identidade. Saúde mental. 7978

1 INTRODUÇÃO

A construção da masculinidade é um processo complexo, atravessado por fatores históricos, culturais e sociais que moldam as expectativas sobre o que significa “ser homem”. Segundo Connell (1995), a masculinidade não é uma essência fixa, mas uma identidade em constante transformação, influenciada pelas relações sociais e pelas normas hegemônicas que ditam comportamentos considerados adequados. Durante a adolescência, fase marcada pela busca de pertencimento e pela definição identitária, as representações de masculinidade assumem papel central no desenvolvimento psicológico e social dos indivíduos (Erikson, 1968).

Nesse contexto, as redes sociais digitais, em especial o Instagram, surgem como um espaço de visibilidade e comparação social. Ao mesmo tempo em que possibilitam a expressão pessoal e a conexão entre pares, também podem reforçar padrões de masculinidade idealizados,

¹Graduanda de Psicologia Faculdade Mauá GO.

²Orientadora: Mestranda pela Universidade Católica de Brasília Docente do curso de Psicologia da Faculdade Mauá GO.

³Coorientadora. Especialista em Unidade de Terapia Intensiva Docente da Faculdade Mauá GO.

frequentemente associados à força, à aparência física e ao sucesso social. Essa exposição constante a modelos de masculinidade “perfeita” pode gerar impactos negativos no bem-estar emocional dos adolescentes. Estudos apontam que o uso excessivo do Instagram está relacionado ao aumento da insatisfação corporal, da baixa autoestima e de sintomas de ansiedade e depressão (Marengo et al., 2021; Fardouly et al., 2020).

Além dos aspectos sociais, é importante considerar os impactos neurológicos desse processo. Durante a adolescência, o cérebro ainda se encontra em desenvolvimento, especialmente em regiões relacionadas ao controle emocional, à tomada de decisão e à sensibilidade a recompensas, como o córtex pré-frontal e o sistema de recompensa dopaminérgico (Steinberg, 2014). O Instagram, ao fornecer feedback imediato por meio de curtidas, comentários e seguidores, ativa esses circuitos de recompensa, intensificando a busca por aprovação social e aumentando a vulnerabilidade a sentimentos de frustração quando as expectativas não são atendidas (Sherman et al., 2016).

Diante desse cenário, o presente estudo busca compreender como o Instagram, ao reforçar padrões estereotipados de masculinidade, influencia a identidade de adolescentes e seu bem-estar emocional. O objetivo é analisar os efeitos do uso da plataforma na autoestima, na percepção da masculinidade e nas emoções, além de refletir sobre como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode contribuir para reduzir impactos negativos.

7979

Para tanto, esta pesquisa adota uma abordagem qualitativa, de natureza exploratória e delineamento bibliográfico, por permitir reunir, analisar e discutir produções científicas já publicadas sobre o tema. Segundo Gil (2019), a pesquisa bibliográfica aprofunda a análise teórica a partir de materiais existentes, fornecendo base sólida para a reflexão crítica. As fontes de pesquisa foram compostas por artigos científicos, livros, dissertações e teses obtidas em bases como SciELO, PubMed, PePSIC e Google Scholar, utilizando descritores relacionados a adolescência, identidade, masculinidade, redes sociais e Instagram. O recorte temporal compreendeu publicações entre 2000 e 2024, com exceção de autores de referência clássica, como Erikson (1968), Connell (1995), Butler (1990) e Marcia (1966).

Foram considerados estudos em português e inglês, revisados por pares e alinhados ao recorte temático, resultando na seleção de cerca de 20 publicações entre as 40 inicialmente identificadas. Textos sem embasamento científico, fora do escopo temático ou sem clareza metodológica foram excluídos, assegurando a consistência da análise.

Com base nessa metodologia, o estudo pretende oferecer uma compreensão aprofundada sobre como o Instagram atua na formação da masculinidade adolescente, contribuindo para o debate sobre as relações entre redes sociais, identidade de gênero e saúde mental. Espera-se que os resultados subsidiem intervenções psicológicas e educacionais, além de incentivar uma reflexão social sobre a necessidade de promover modelos de masculinidade mais plurais, saudáveis e conscientes.

2.1 Desenvolvimento

Desenvolvimento identitário na adolescência

A adolescência representa um período de intensas transformações biológicas, cognitivas e sociais, em que os indivíduos enfrentam a tarefa central de consolidar sua identidade (Erikson, 1968). Nesse processo, as relações com pares, a busca por pertencimento e o confronto com expectativas sociais assumem papel determinante. Marcia (1966), ao expandir a teoria eriksoniana, propôs quatro estados de identidade: difusão, moratória, exclusão e conquista que refletem diferentes formas de explorar e se comprometer com valores, crenças e papéis sociais.

No contexto contemporâneo, marcado pela presença das redes sociais digitais, essas tarefas identitárias se tornam ainda mais complexas. O Instagram, em particular, expõe adolescentes a uma multiplicidade de referências sobre comportamento, corpo e sucesso, influenciando a maneira como os meninos experimentam e definem sua masculinidade. Assim, os estados de identidade descritos por Marcia podem ser reinterpretados à luz da cultura digital, em que a validação externa, expressa por curtidas e comentários, assume relevância significativa no processo de construção do self.

7980

A masculinidade como construção social

A masculinidade não pode ser compreendida como um atributo fixo, mas como uma construção social e histórica. Connell (1995) propõe o conceito de masculinidade hegemônica, que se refere ao modelo dominante de “ser homem” em determinada cultura, frequentemente associado à força, ao poder, à heterossexualidade compulsória e à rejeição do feminino. Butler (1990) complementa essa visão ao discutir a performatividade de gênero, entendendo as expressões de masculinidade como práticas reiteradas que reforçam normas sociais.

Durante a adolescência, os meninos são especialmente expostos a essas expectativas, muitas vezes internalizando padrões rígidos que limitam sua expressão emocional e aumentam

a pressão para corresponder a ideais inatingíveis. O Instagram, ao privilegiar a exibição de imagens corporais e estilos de vida idealizados, funciona como um dispositivo de manutenção e difusão dessas normas hegemônicas, reforçando desigualdades e fragilizando experiências identitárias mais plurais.

Redes sociais digitais e saúde mental

Diversos estudos apontam que o uso intensivo de redes sociais digitais está associado a impactos significativos na saúde mental de adolescentes. Fardouly et al. (2020) e Marengo et al. (2021) demonstram que a exposição constante a conteúdos comparativos aumenta a insatisfação corporal e a baixa autoestima, além de intensificar sintomas de ansiedade e depressão. Esses efeitos são potencializados por mecanismos neuropsicológicos: a busca por aprovação ativa circuitos de recompensa no cérebro adolescente, ainda em amadurecimento, tornando-os mais suscetíveis a frustrações quando não alcançam o reconhecimento esperado (Steinberg, 2014; Sherman et al., 2016).

Na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), esses processos podem favorecer a cristalização de crenças centrais disfuncionais como a associação entre valor pessoal e aparência física e alimentar distorções cognitivas relacionadas à autocrítica e à comparação social (Beck, 2013). Assim, a interação com o Instagram não apenas reflete, mas também intensifica vulnerabilidades emocionais já presentes na adolescência, exigindo atenção clínica e educacional.

7981

Efeitos do Instagram na autoestima de adolescentes do sexo masculino

Os estudos analisados indicam que o uso frequente do Instagram impacta de forma significativa a autoestima dos adolescentes. A constante comparação com padrões de masculinidade idealizados centrados em atributos físicos, desempenho social e reconhecimento público reforça a internalização de crenças de inadequação e inferioridade. Como apontam Tiggemann e Zaccardo (2018) e Fardouly et al. (2020), a exposição a conteúdos que promovem corpos considerados perfeitos ou estilos de vida idealizados aumenta os níveis de insatisfação corporal e de autocrítica entre meninos, especialmente aqueles que ainda estão construindo sua identidade.

Consumo de conteúdos e percepção da masculinidade

O consumo de conteúdos no Instagram também se mostra determinante na forma como os adolescentes compreendem e performam a masculinidade. Em consonância com Connell (1995), observa-se que a masculinidade é uma construção relacional e histórica, e nas redes sociais ela é reforçada por narrativas hegemônicas. O Instagram valoriza modelos baseados na virilidade, no sucesso financeiro e na visibilidade social, influenciando adolescentes a adotarem comportamentos que se alinham a esses ideais. Esse processo pode reduzir a abertura para masculinidades alternativas e dificultar a vivência de expressões identitárias mais autênticas e plurais.

Uso excessivo do Instagram e indicadores emocionais

Outro aspecto relevante é a associação entre uso intensivo do Instagram e o aumento de sintomas psicológicos, como ansiedade e depressão. Estudos como os de Twenge e Campbell (2018) demonstram que a dependência da aprovação social, mediada por curtidas e comentários, intensifica sentimentos de frustração e vulnerabilidade emocional. Do ponto de vista neuropsicológico, a ativação do sistema de recompensa dopaminérgico (Sherman et al., 2016) e a imaturidade do córtex pré-frontal na adolescência (Steinberg, 2014) ampliam a sensibilidade dos jovens à rejeição social, tornando-os mais suscetíveis a quadros de sofrimento psíquico.

7982

Contribuições da Psicologia, em especial da TCC

A Psicologia, especialmente a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), oferece ferramentas importantes para minimizar os impactos negativos do uso do Instagram. A TCC possibilita a identificação e a reestruturação de crenças disfuncionais ligadas ao corpo, ao desempenho social e à masculinidade, favorecendo a construção de pensamentos mais realistas e funcionais (Beck, 2013). Além disso, a psicoeducação com adolescentes e famílias pode auxiliar na reflexão crítica sobre os padrões de masculinidade veiculados nas redes sociais, incentivando práticas de autocuidado, expressão emocional e fortalecimento de redes de apoio.

Síntese da discussão

Em síntese, os resultados discutidos demonstram que o Instagram, ao mesmo tempo em que se configura como espaço de socialização e pertencimento, tende a reforçar padrões hegemônicos de masculinidade que impactam negativamente a autoestima, a percepção identitária e a saúde mental de adolescentes. Assim, ressalta-se a importância de promover

intervenções psicológicas que incentivem o uso consciente das redes sociais e favoreçam a construção de masculinidades mais críticas, plurais e saudáveis.

3 CONCLUSÃO

O presente estudo permitiu compreender que o Instagram exerce influência significativa na construção da identidade masculina na adolescência, ao reforçar padrões de masculinidade idealizados e estimular comparações sociais constantes. A análise da literatura evidenciou que o uso excessivo dessa rede social pode afetar negativamente a autoestima dos adolescentes, contribuindo para o surgimento de sentimentos de inadequação, ansiedade, depressão e outras dificuldades emocionais.

Além dos impactos psicológicos, observou-se que a exposição contínua a padrões de masculinidade nas redes sociais interage com processos neurológicos relacionados à recompensa e à busca por aprovação social, evidenciando a complexidade do desenvolvimento identitário nesse período crítico da vida.

O estudo contribui para a reflexão sobre a importância de estratégias educativas e psicológicas que promovam a construção de uma masculinidade mais saudável, crítica e plural, assim como para a conscientização de pais, educadores e profissionais de saúde quanto aos riscos do uso excessivo do Instagram durante a adolescência.

7983

Entre as limitações, destaca-se a natureza bibliográfica da pesquisa, que depende da literatura existente, e a ausência de dados empíricos coletados diretamente com adolescentes, o que poderia aprofundar a análise das experiências individuais. Sugere-se, portanto, que futuras pesquisas incluam estudos de campo ou abordagens qualitativas com adolescentes, visando compreender de forma mais detalhada como eles vivenciam a influência das redes sociais na construção da sua identidade de gênero.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SILVA, Marlene Alves da. Terapia Cognitiva-Comportamental: da teoria a prática. **Psico-USF**, v. 19, n. 1, p. 167-168, abr. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1413-82712014000100016>. Acesso em: 15 out. 2025.

BUTLER, Judith. *Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.

CONNELL, Robert W. *Masculinidades*. São Paulo: Contexto, 1995.

ERIKSON, Erik H. *Identidade: juventude e crise*. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

FARDOULY, Jasmine; WILLBURGER, Brydie K.; VARTANIAN, Lenny R. Uso do Instagram e preocupações com a imagem corporal: testando caminhos mediacionais. *New Media & Society*, v. 20, n. 4, p. 1380–1395, 2018. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1461444817694499>. Acesso em: 14 out. 2025.

GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

MAHALIK, James R. et al. Desenvolvimento do Inventário de Conformidade às Normas Masculinas. *Psychology of Men & Masculinity*, v. 4, n. 1, p. 3–25, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>. Acesso em: 14 out. 2025.

MARCIA, James E. Desenvolvimento e validação do status de identidade do ego. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 3, n. 5, p. 551–558, 1966. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/h0023281>. Acesso em: 14 out. 2025.

SHERMAN, Lauren E. et al. O poder do “curtir” na adolescência: efeitos da influência dos pares nas respostas neurais e comportamentais às redes sociais. *Psychological Science*, v. 27, n. 7, p. 1027–1035, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0956797616645673>. Acesso em: 14 out. 2025.

STEINBERG, Laurence. *A nova ciência da adolescência: como aproveitar ao máximo essa fase decisiva da vida*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2014.

TIGGEMANN, Marika; ZACCARDO, Mia. “Forte é o novo magro”: uma análise de conteúdo de imagens fitspiration no Instagram. *Journal of Health Psychology*, v. 23, n. 8, p. 1003–1011, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1359105316639436>. Acesso em: 14 out. 2025.

7984

TWENGE, Jean M.; CAMPBELL, W. Keith. *A epidemia do narcisismo: vivendo na era da exaltação do eu*. Rio de Janeiro: Record, 2018.