

## Uso de Mídias Sociais e Saúde Mental entre Universitários: O Papel Mediador do Engajamento e da Comparação Social

### Social Media Use and Mental Health Among University Students: The Mediating Role of Engagement and Social Comparison

Maria Beatriz Rodrigues Delfino<sup>a</sup>      Stephanie Formiga Franklin Vieira<sup>a</sup>  
Luiz Fernando Oliveira da Silva<sup>a</sup>      Samara Cristina Gomes Teixeira<sup>a</sup>  
Adriana Suenya Freitas Gonzaga<sup>a</sup>      Tamyres Tomaz Paiva<sup>a</sup>  
Suiane Magalhães Tavares<sup>\*a</sup>

<sup>a</sup> Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

Editor: Dr. Jose A Rodas

Recebido: 10/Ago/2025; Aceito: 11/Jun/2026; Publicado: 30/Jul/2026

*\*Toda a correspondência deve ser encaminhada a Suiane Magalhães Tavares. Email: suianetavares1@gmail.com*

**Resumen:** A saúde mental é um estado de bem-estar que permite aos indivíduos lidarem com as demandas da vida e trabalharem de forma produtiva. Este estudo investigou as correlações entre o tempo de uso de redes sociais, o engajamento dos usuários, a comparação social e a saúde mental entre estudantes universitários. Participaram do estudo 172 estudantes de João Pessoa, Brasil, com idades entre 18 e 55 anos ( $M = 24,2$ ;  $DP = 6,74$ ). As medidas incluíram o tempo autorrelatado gasto em redes sociais, a Escala de Orientação para Comparação Iowa-Holanda (INCOM) e a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21). Os resultados revelaram uma mediação sequencial do engajamento e da comparação social na relação entre o tempo gasto em redes sociais e os níveis de estresse, ansiedade e depressão. Esses achados sugerem um mecanismo psicológico subjacente que liga o uso de redes sociais aos desfechos em saúde mental.

**Palabras clave:** redes sociais, comparação social, saúde mental

**Abstract:** Mental health is a state of well-being that enables individuals to cope with life's demands and work productively. This study investigated the correlations between social media usage time, user engagement, social comparison, and mental health among university students. A total of 172 students from João Pessoa, Brazil, aged 18 to 55 years ( $M = 24.2$ ;  $SD = 6.74$ ), participated in the study. Measures included self-reported time spent on social media, the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM), and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21). Results revealed a sequential mediation of engagement and social comparison in the relationship between time spent on social media and levels of stress, anxiety, and depression. These findings suggest an underlying psychological mechanism linking social media use to mental health outcomes.

**Keywords:** social media, social comparison, mental health

## Introdução

A saúde mental, conforme definida pela Organização Pan-Americana da Saúde (2022), refere-se a um estado de bem-estar no qual os indivíduos são capazes de reconhecer suas habilidades, lidar com os desafios cotidianos, trabalhar de forma produtiva e contribuir para suas comunidades. No entanto, a pandemia da COVID-19 teve um impacto significativo na saúde mental global, levando ao aumento da ansiedade, da depressão e de outros transtornos (Organização Pan-Americana da Saúde, 2023). Além disso, observou-se um aumento notável no uso de plataformas de mídias sociais, com múltiplos estudos mostrando associações entre esse uso e efeitos adversos na saúde mental.

Por exemplo, Boers et al. (2019a) constataram que o tempo gasto em mídias sociais, combinado com outro tempo de tela, poderia exacerbar os sintomas de ansiedade. Da mesma forma, a exposição frequente ao conteúdo de mídias sociais associou-se ao aumento de sintomas depressivos em adolescentes no mesmo estudo (Boers et al., 2019b). Outro estudo de Twenge, Martin e Campbell (2018) identificou uma relação significativa entre o tempo de tela — especialmente em mídias sociais — e um menor bem-estar psicológico em adolescentes. Aqueles que passavam mais de três horas por dia nessas plataformas eram mais propensos a relatar sintomas de ansiedade e solidão. Por outro lado, Zhang et al. (2023) verificaram que o uso de mídias sociais entre estudantes universitários estava positivamente associado ao bem-estar psicológico e subjetivo, por meio do aumento da autoestima e do suporte social on-line percebido.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo explorar as relações entre o tempo gasto em mídias sociais, o engajamento do usuário, a comparação social e a saúde mental (estresse, ansiedade e depressão). Além disso, busca-se examinar o papel mediador do engajamento e da comparação social na relação entre o tempo de uso e a saúde mental. Mais especificamente, o estudo avalia o impacto do tempo diário gasto em plataformas como Instagram, Twitter e Facebook, bem como a extensão da comparação social desencadeada por essas interações, na saúde mental.

### As mídias sociais e seu impacto na saúde mental

Embora a internet tenha ganhado popularidade no final da década de 1990, foi apenas no século XXI que plataformas como Facebook, YouTube, Twitter e Instagram começaram a ocupar um lugar de destaque (Portugal & de Souza, 2020). Conceitualmente, as plataformas de mídias sociais são ambientes virtuais que permitem interações entre indivíduos — tenham eles vínculos sociais preexistentes ou não — que podem formar relacionamentos

mais próximos com base em parentesco, intimidade ou interesses e características compartilhadas (Rosado & Tomé, 2015).

As mídias sociais oferecem acesso a inúmeras pessoas ao eliminar barreiras geográficas e temporais (Natividade, 2019). Ao se tornar um usuário de mídias sociais, o indivíduo não apenas expõe sua vida a um público virtual, mas também obtém acesso constante a informações sobre os outros, o que estimula a autoavaliação (da Silva & Brasil, 2022). Dessa forma, as mídias sociais contribuem para a construção de estilos de vida e modelos de status idealizados, frequentemente disseminados pela mídia, impulsionando os usuários a aspirar a certos ideais estéticos, pessoais, sociais ou profissionais (Santos & Rodrigues, 2023). Essas plataformas tendem a enfatizar os aspectos positivos da vida dos usuários, criando retratos idealizados de experiências pessoais (Arigo, Bercovitz, Lapitan, & Gular, 2024).

No Brasil, a pesquisa de Lira et al. (2017) constatou que o acesso ao Facebook e ao Instagram mais de 10 vezes por dia aumentou a probabilidade de insatisfação corporal em meninas adolescentes em 6.57 e 4.47 vezes, respectivamente. Esses achados sugerem que a exposição constante a um grande volume de conteúdo pessoal bem-sucedido de pessoas de todo o mundo pode levar os usuários a sentir que não estão vivendo a vida que deveriam viver, resultando em insatisfação com seus empregos, conquistas profissionais, vidas românticas e situações financeiras (Menezes, 2012).

### O papel da comparação social

Compreender a saúde mental no contexto da relação dos indivíduos com as mídias sociais é essencial, pois essas plataformas facilitam processos de comparação social que frequentemente são desfavoráveis para o self. Essa questão fundamenta-se na teoria desenvolvida pelo psicólogo social americano Leon Festinger em 1954. De acordo com a teoria, a comparação social é um mecanismo psicológico que permite aos indivíduos avaliar suas atitudes, habilidades e crenças comparando-se com os outros. Festinger postula que os seres humanos têm uma necessidade intrínseca de avaliar suas competências e opiniões ao estabelecer comparações com indivíduos que compartilham semelhanças ou que são percebidos como referentes relevantes.

Dessa forma, tais comparações ajudam os indivíduos a estabilizar suas avaliações subjetivas (Carvalho & Leite, 2023), mesmo quando meios objetivos de comparação não estão disponíveis. Festinger (1954) sugere que a autoavaliação é impulsionada por um impulso humano fundamental. Os indivíduos refletem constantemente sobre o que podem ou não fazer, do que são capazes, o que podem alcançar e

quais talentos ou habilidades possuem. Para responder a essas perguntas, eles buscam informações externas para obter insights sobre seu próprio autoconceito.

Esse fenômeno opera como um mecanismo universal nas relações sociais, capaz de inibir, facilitar ou intensificar comportamentos em contextos específicos (Suls & Wheeler, 2020). A comparação social ocorre não apenas em nível individual, mas também em nível grupal (Festinger, 1954). O impulso para a autoavaliação contribui para a formação de grupos, pois os indivíduos são mais propensos a se afiliar a outros cujas opiniões e habilidades sejam semelhantes, percebendo tais grupos como mais atraivos.

Esse processo envolve diferentes tipos de comparação, incluindo as comparações sociais ascendentes e descendentes. A comparação social ascendente ocorre quando o alvo da comparação é percebido como superior em um aspecto específico (Almeida, 2022). Esse tipo de comparação frequentemente possui uma natureza humilhante e está associado a desfechos psicológicos mais negativos (Wang et al., 2017). Em contraste, a comparação descendente pode não ser motivadora para o indivíduo, resultando potencialmente em estagnação ou complacência (Myers, 2014). Segundo Myers, ambos os tipos de comparação podem levar a emoções positivas ou negativas, dependendo de como os indivíduos interpretam as informações comparativas e da relevância do alvo.

A pesquisa realizada por Carvalho e Leite (2023) encontrou uma relação positiva entre comparação social e inveja, mostrando que os consumidores de serviços turísticos são vulneráveis a comparações sociais tanto em ambientes físicos quanto virtuais. À medida que a comparação social aumenta, o sentimento de inveja também aumenta. A experiência emocional de insatisfação, combinada com a sensação desagradável de fracasso e estresse, pode afetar significativamente a saúde mental, desencadeando ansiedade e potencialmente levando a padrões de comportamento patológicos (Menezes, 2012).

Uma metanálise de Yoon et al. (2019) constatou que o uso frequente de plataformas de mídias sociais como o Facebook está associado ao aumento de sintomas depressivos, particularmente entre adultos jovens. Essa associação parece ser mediada pela comparação social e pela exposição a retratos irrealistas da vida on-line. Da mesma forma, Zheng et al. (2020) demonstraram que o uso passivo de mídias sociais aumenta a probabilidade de comparação social ascendente, o que está associado a níveis mais elevados de ansiedade entre mulheres jovens.

Um estudo conduzido por Le Blanc-Brillon et al. (2025) com 413 participantes americanos ou canadenses mostrou que a relação negativa entre o uso do Facebook e a au-

toestima global é totalmente mediada pela exposição a comparações sociais ascendentes. Ou seja, quanto maior o uso do Facebook relatado pelos participantes, maior a exposição percebida a comparações ascendentes, o que, por sua vez, associou-se a níveis mais baixos de autoestima global. No entanto, em outro estudo realizado pelos mesmos autores com 139 adultos recrutados por meio da plataforma Amazon Mechanical Turk (MTurk) em outubro de 2021, a frequência do uso do Instagram mostrou-se um preditor positivo significativo tanto da autoestima global quanto da autoestima física.

Embora esses estudos sejam relevantes e se relacionem com a teoria da comparação social (Festinger, 1954), há uma lacuna na compreensão do papel do engajamento em redes sociais e da comparação social sequencial na relação entre o tempo de uso e os estados emocionais negativos. Diferentemente dos estudos apresentados, que são discutidos de forma isolada, a pesquisa atual propõe um modelo integrado no qual o engajamento e a comparação social são utilizados como um mecanismo para explicar o tempo que as pessoas passam acessando as redes sociais e como isso pode levar a piores níveis de estados emocionais negativos. Assim, a pesquisa pode contribuir ao demonstrar que o tempo de uso pode levar a piores níveis de saúde mental, e que a explicação para isso pode ser um processo psicológico motivado pelo engajamento e pela comparação social.

## Objetivos e hipóteses

Apesar dos achados anteriores, mantém-se a necessidade de uma compreensão mais profunda dos mecanismos subjacentes que explicam o papel das mídias sociais, do tempo de uso e de seu impacto na saúde mental dos indivíduos. Esta pesquisa é a primeira a examinar especificamente o papel do engajamento em mídias sociais e da comparação social na relação entre o tempo gasto nessas plataformas e a saúde mental, utilizando a Teoria da Comparação Social (Festinger, 1954) como fundamentação teórica.

Hipotetizamos que a quantidade de tempo que as pessoas passam nas mídias sociais afeta sua saúde mental, conforme demonstrado por estudos anteriores (Yoon et al., 2019; Zheng et al., 2020; Boers et al., 2019), e que um maior engajamento leva os indivíduos a se compararem com mais frequência com os outros, o que, por sua vez, pode resultar em piores desfechos de saúde mental.

## Método

### Participantes

O estudo incluiu uma amostra de 172 estudantes universitários com idades entre 18 e 55 anos ( $M = 24.2$ ,  $DP$

= 6.74). A maioria era do sexo feminino (72.1%), autodeclarada parda (54.2%), solteira (50.8%) e católica (45.2%). Aproximadamente 32.8% dos participantes relataram passar a maior parte do tempo em pelo menos três plataformas de mídias sociais, incluindo Instagram e WhatsApp.

### **Instrumentos**

#### **Tempo gasto em mídias sociais**

Os participantes responderam a um único item: «Qual é o seu tempo médio diário gasto em mídias sociais?». As respostas variaram de 0 = zero horas a 8 = sete horas ou mais.

#### **Questionário de Engajamento em Mídias sociais (QEMS)**

Originalmente desenvolvido por Przybylski et al. (2013) e adaptado para o contexto brasileiro por Mariano et al. (2019), este instrumento avalia a frequência do engajamento diário com mídias sociais ao longo de uma semana típica. Os participantes responderam com que frequência usavam mídias sociais em momentos específicos (p. ex., dentro de 15 minutos após acordar, durante o café da manhã, almoço, jantar e 15 minutos antes de dormir). As respostas foram dadas em uma escala de 8 pontos, variando de 1 (Nenhum dia) a 8 (Todos os dias). A consistência interna foi aceitável (alfa de Cronbach,  $\alpha = .80$ ; ômega de McDonald,  $\omega = .81$ ).

#### **Medida de Orientação de Comparação de Iowa-Holanda (INCOM; Gibbons & Buunk, 1999)**

Esta escala avalia as diferenças individuais na tendência de se comparar com os outros em termos de aparência, status social e outras dimensões. Inclui 11 itens de autorrelato avaliados em uma escala Likert de 7 pontos (1 = Discordo totalmente a 7 = Concordo totalmente). Como a escala não havia sido validada previamente no Brasil, realizou-se uma Análise de Componentes Principais. O índice de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO = .81) e o teste de esfericidade de Bartlett [ $\chi^2(55) = 535$ ,  $p < .001$ ] indicaram que os dados eram adequados para a análise fatorial. Uma estrutura unidimensional foi extraída (autovalor = 3.78), explicando 34.3% da variância. A consistência interna foi aceitável ( $\alpha = .67$ ;  $\omega = .73$ ).

#### **Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse – Versão Curta (DASS-21)**

Esta escala, desenvolvida por Lovibond e Lovibond (1995) e validada no Brasil por Patias et al. (2016), mede sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Consiste em 21 itens avaliados em uma escala Likert de 4 pontos, de

0 (Não aconteceu comigo esta semana) a 3 (Aconteceu comigo na maior parte do tempo esta semana). A confiabilidade foi alta para todas as subescalas: estresse ( $\alpha = .87$ ;  $\omega = .87$ ), ansiedade ( $\alpha = .87$ ;  $\omega = .87$ ) e depressão ( $\alpha = .89$ ;  $\omega = .89$ ).

### **Questionário Sociodemográfico**

Os participantes forneceram informações demográficas básicas, incluindo sexo, idade e raça/etnia. Também identificaram a plataforma de mídia social na qual passavam a maior parte do tempo.

### **Procedimento**

Os dados foram coletados por meio de um questionário on-line distribuído via Facebook, Instagram e WhatsApp, após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa. Todos os participantes confirmaram ter mais de 18 anos de idade e concordaram voluntariamente em participar.

### **Considerações Éticas**

Todos os procedimentos realizados neste estudo envolvendo participantes humanos estiveram de acordo com os padrões éticos do Comitê de Ética da Faculdade Nova Esperança (FACENE) (Protocolo nº 6.783.073) e com a Declaração de Helsinki de 1964 e suas alterações posteriores. O consentimento livre e esclarecido foi obtido de todos os participantes individuais incluídos no estudo.

### **Análise de dados**

Estatísticas descritivas (frequências, médias, desvios-padrão) foram calculadas para as variáveis demográficas. Correlações bivariadas foram realizadas para examinar as associações entre as escalas, e a consistência interna foi avaliada utilizando o alfa de Cronbach e o ômega de McDonald. O modelo de processos condicionais foi utilizado para testar os efeitos de mediação sequencial do engajamento em mídias sociais e da comparação social, empregando o módulo de equações estruturais (SEM) no jamovi (Versão 2.3.8). A significância dos efeitos indiretos foi testada utilizando 5.000 amostras de bootstrap com intervalos de confiança (IC) de 95%. Os efeitos indiretos foram considerados significativos quando o zero não estava contido nos limites do IC ( $p < .05$ ).

## **Resultados**

### **Análise de correlação**

Os resultados revelaram correlações positivas significativas entre o engajamento em mídias sociais e a ansiedade ( $r = .23$ ,  $p = .001$ ), o estresse ( $r = .24$ ,  $p < .001$ ) e a comparação social ( $r = .25$ ,  $p < .001$ ), mas não com a depressão. A

comparação social também se correlacionou significativamente com a depressão ( $r = .30$ ,  $p < .001$ ), a ansiedade ( $r = .33$ ,  $p < .001$ ) e o estresse ( $r = .31$ ,  $p < .001$ ). O tempo gasto em mídias sociais correlacionou-se positivamente com o

engajamento em mídias sociais ( $r = .45$ ,  $p < .001$ ), a ansiedade ( $r = .24$ ,  $p < .001$ ), o estresse ( $r = .17$ ,  $p = .022$ ) e a comparação social ( $r = .16$ ,  $p = .031$ ), mas não com a depressão.

Table 1: Estatísticas Descritivas e Matriz de Correlação de Pearson das Variáveis

| Variável                  | M    | DP   | 1      | 2      | 3      | 4      | 5    | 6 |
|---------------------------|------|------|--------|--------|--------|--------|------|---|
| 1. Engajamento            | 5.03 | 1.89 | —      |        |        |        |      |   |
| 2. Depressão              | 0.89 | 0.75 | .11    | —      |        |        |      |   |
| 3. Ansiedade              | 0.76 | 0.75 | .23**  | .62*** | —      |        |      |   |
| 4. Estresse               | 1.26 | 0.81 | .24*** | .67*** | .76*** | —      |      |   |
| 5. Comparação social (CS) | 4.47 | 0.87 | .25*** | .30*** | .33*** | .31*** | —    |   |
| 6. Tempo em redes (TRS)   | 3.01 | 0.61 | .45*** | .11    | .24*** | .17*   | .16* | — |

Nota. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

Table 2: Parâmetros Estimados para as Análises de Mediação Simples e em Série

| Efeito                                                                 | Estimativa | EP  | IC de 95% |          |
|------------------------------------------------------------------------|------------|-----|-----------|----------|
|                                                                        |            |     | Inferior  | Superior |
| <b>Estresse</b>                                                        |            |     |           |          |
| Efeito Total                                                           | 0.06       | .03 | .00       | .12      |
| Efeito Direto                                                          | .05        | .03 | -.01      | .12      |
| <i>Efeitos Indiretos Específicos</i>                                   |            |     |           |          |
| TRS $\Rightarrow$ Engajamento $\Rightarrow$ CS $\Rightarrow$ Estresse  | .01*       | .00 | .00       | .02      |
| <b>Ansiedade</b>                                                       |            |     |           |          |
| Efeito Total                                                           | .09***     | .02 | .03       | .14      |
| Efeito Direto                                                          | .08*       | .02 | .02       | .14      |
| <i>Efeitos Indiretos Específicos</i>                                   |            |     |           |          |
| TRS $\Rightarrow$ Engajamento $\Rightarrow$ CS $\Rightarrow$ Ansiedade | .01*       | .00 | .00       | .01      |
| Engajamento $\Rightarrow$ CS $\Rightarrow$ Ansiedade                   | .02*       | .01 | .00       | .04      |
| <b>Depressão</b>                                                       |            |     |           |          |
| Efeito Total                                                           | .04        | .02 | -.01      | .09      |
| Efeito Direto                                                          | .05        | .03 | -.01      | .11      |
| <i>Efeitos Indiretos Específicos</i>                                   |            |     |           |          |
| TRS $\Rightarrow$ Engajamento $\Rightarrow$ CS $\Rightarrow$ Depressão | .01*       | .00 | .00       | .02      |
| Engajamento $\Rightarrow$ CS $\Rightarrow$ Depressão                   | .02*       | .01 | .00       | .05      |

Nota. \* $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$ .

TRS = Tempo em mídias sociais; CS = Comparação social; EP = Erro padrão; IC = Intervalo de confiança.

### Análise de mediação em série

Realizou-se um modelo de regressão de mediação em série com depressão, estresse e ansiedade como variáveis de desfecho; comparação social (mediador 1) e engajamento (mediador 2) como mediadores sequenciais; e tempo gasto em mídias sociais como preditor.

Os resultados indicaram que tanto o engajamento quanto

a comparação social mediarão sequencialmente a associação entre o tempo gasto em mídias sociais e os níveis de estresse (Tabela 1), ansiedade (Tabela 2) e depressão (Tabela 3). Especificamente, um maior tempo gasto em mídias sociais predisse um maior engajamento, o qual, subsequentemente, levou a níveis mais elevados de comparação social. Essa via associou-se significativamente a níveis elevados de estresse, ansiedade e depressão (Figura 1).

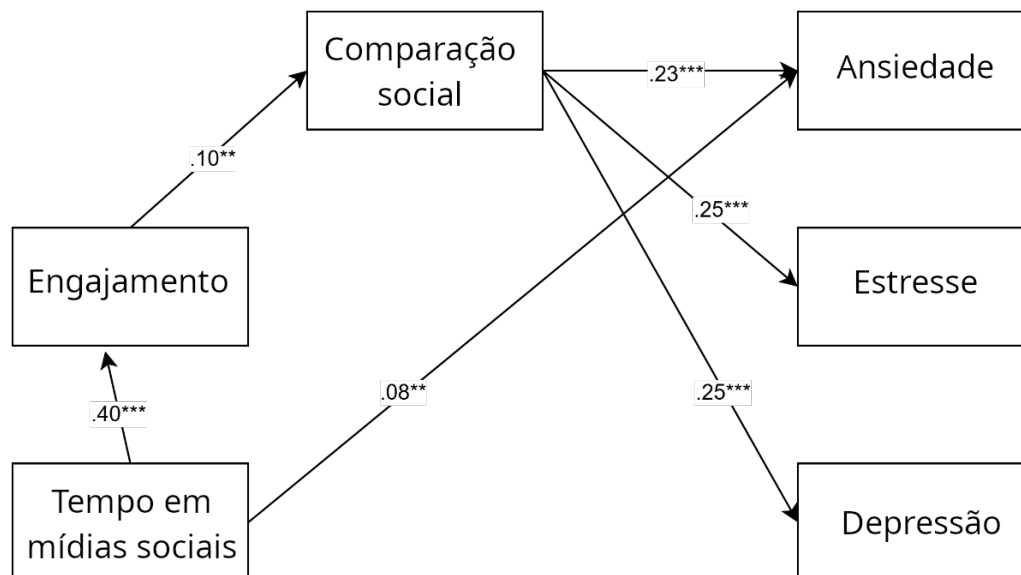


Figure 1: Parâmetros estimados da mediação sequencial do engajamento e da comparação social na relação entre o tempo de uso de mídias sociais e o estresse, a depressão e a ansiedade.

Nota. Todos os coeficientes não são padronizados. Os asteriscos indicam coeficientes significativos:  $*p < .05$ ,  $**p < .001$ .

Especificamente, observou-se um efeito de mediação total do engajamento em mídias sociais e da comparação social na relação entre o tempo gasto em mídias sociais e os níveis de estresse e depressão. Em contraste, constatou-se uma mediação parcial para os níveis de ansiedade, indicando que, mesmo na presença dos mediadores, o tempo gasto em mídias sociais ainda impacta diretamente os níveis de ansiedade dos participantes.

Adicionalmente, verificou-se um efeito de mediação simples entre o engajamento em mídias sociais, a comparação social e os níveis de estresse, ansiedade e depressão (Tabela 2). Isso sugere que, mesmo sem considerar o tempo gasto em mídias sociais, a comparação social medeia a relação entre o engajamento e os desfechos de saúde mental.

### Discussão

O objetivo deste estudo foi analisar a relação entre o tempo gasto em mídias sociais, o engajamento, a comparação social e os sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Duas hipóteses principais foram testadas. A primeira hipótese propôs que o engajamento seria positivamente correlacionado com a comparação social, a qual, por sua vez, estaria positivamente associada aos níveis de estresse, ansiedade e depressão. A segunda hipótese foi de que a relação entre o tempo gasto em mídias sociais e os desfechos de saúde mental seria explicada sequencialmente pelo engajamento em mídias sociais e pela comparação social.

O estudo revelou correlações significativas entre as variáveis investigadas. O engajamento em mídias sociais associou-se positivamente à ansiedade e ao estresse, mas não à depressão. A comparação social mostrou relações positivas com a ansiedade, o estresse e a depressão. O tempo gasto em mídias sociais relacionou-se positivamente com o engajamento, a ansiedade, o estresse e a depressão.

Além disso, o presente estudo forneceu evidências da mediação em série do engajamento em mídias sociais e da comparação social na relação entre o tempo gasto em mídias sociais e os desfechos de saúde mental. Especificamente, os achados apoiaram as hipóteses iniciais, refletindo como o aumento do engajamento com o conteúdo das mídias sociais torna os indivíduos mais vulneráveis aos vários tipos de informações encontradas on-line, o que, por sua vez, aumenta sua tendência a se engajarem em comparação social (Yoon et al., 2019; Zheng et al., 2020). Isso sugere que, quanto mais tempo os indivíduos passam nas mídias sociais, mais engajados eles se tornam com o conteúdo, tornando-os suscetíveis à comparação social e, consequentemente, a experimentar uma pior saúde mental. De fato, as comparações sociais podem gerar insatisfação, sentimentos de fracasso e estresse, os quais impactam negativamente a saúde mental (Festinger, 1954).

Esta pesquisa contribui para a literatura ao expandir o referencial teórico da teoria da comparação social e sua aplicação a estudos de mídias sociais (Festinger, 1954; Yoon et

al., 2019; Zheng et al., 2020). Além disso, até onde sabemos, este é um dos primeiros estudos a propor um processo psicológico subjacente que explica como o tempo gasto em mídias sociais afeta a saúde mental, particularmente ao incorporar dois mediadores sequenciais. Uma explicação possível para esses resultados reside, primeiramente, nos mecanismos das próprias plataformas de mídias sociais, que empregam várias estratégias para capturar a atenção dos usuários. Em segundo lugar, o impacto das próprias publicações desempenha um papel importante (Tosun, 2012).

Os usuários que encontram publicações diversas podem se engajar em comparações ascendentes e descendentes: a comparação ascendente ocorre quando os indivíduos se comparam com aqueles percebidos como em melhor situação, enquanto a comparação descendente ocorre quando o alvo da comparação é percebido como em pior situação. As comparações descendentes podem melhorar o bem-estar subjetivo, permitindo que os indivíduos se sintam em uma situação relativamente melhor (Wills, 1981). No entanto, ambas as direções de comparação podem ter efeitos negativos (Twenge, 2019), pois as comparações ascendentes podem reduzir a satisfação e gerar inveja e ressentimento (Carvalho & Leite, 2023), ao passo que as comparações descendentes podem promover estagnação e complacência (Myers, 2014).

Este estudo tem várias implicações importantes, incluindo a necessidade de desenvolver intervenções destinadas a regular o tempo de uso de mídias sociais, especialmente entre adolescentes e crianças. Também é crucial considerar o tipo de conteúdo acessado nessas plataformas, visto que muitas publicações não refletem com precisão a vida real dos indivíduos.

Além disso, embora a pesquisa tenha confirmado nossas predições, ela não carece de limitações. Inicialmente, a amostra foi não probabilística e por conveniência, consistindo exclusivamente de estudantes universitários. Nesse contexto, não é possível fazer generalizações para a população geral. Nesse sentido, deve-se ter cautela ao interpretar os achados. Adicionalmente, o delineamento correlacional destaca a importância de considerar os efeitos bidirecionais e impossibilita inferências causais.

Pesquisas futuras devem empregar amostras mais diversas e randomizadas para aumentar a generalização. Projetos experimentais também são necessários para avançar além dos métodos correlacionais e obter evidências mais robustas. Por fim, estudos futuros poderiam explorar variáveis que ajudem a compreender como mitigar o impacto negativo das mídias sociais na saúde mental.

## Contribuições dos Autores

Maria Beatriz Rodrigues Delfino: Conceituação, Curadoria de dados, Análise formal, Investigação, Metodologia, Recursos, Visualização, Redação – rascunho original, Redação – revisão e edição. Stephanie Formiga Franklin Vieira: Conceituação, Curadoria de dados, Análise formal, Investigação, Metodologia, Recursos, Redação – rascunho original, Redação – revisão e edição. Luiz Fernando Oliveira da Silva: Conceituação, Curadoria de dados, Análise formal, Investigação, Metodologia, Recursos, Redação – rascunho original, Redação – revisão e edição. Samara Cristina Gomes Teixeira: Conceituação, Curadoria de dados, Análise formal, Investigação, Metodologia, Recursos, Redação – revisão e edição. Adriana Suenya Freitas Gonzaga: Conceituação, Curadoria de dados, Análise formal, Investigação, Metodologia, Recursos, Redação – revisão e edição. Tamyres Tomaz Paiva: Conceituação, Curadoria de dados, Análise formal, Investigação, Metodologia, Supervisão, Redação – revisão e edição. Suiane Magalhães Tavares: Análise formal, Investigação, Metodologia, Administração do projeto, Recursos, Supervisão, Validação, Visualização, Redação – revisão e edição.

## Conflito de Interesses

Não temos conflitos de interesse a declarar.

## Financiamento

Este trabalho foi financiado pela Faculdade Nova Esperança (FACENE).

## Referências

- Almeida, T. U. C. D. (2022). Influência da comparação social na apresentação de si de adolescentes na rede social digital Instagram (Dissertação de mestrado, PUC-Rio).
- Arigo, D., Bercovitz, I., Lapitan, E., & Gular, S. (2024). Social comparison and mental health. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 11(2), 17–33. <https://doi.org/10.1007/s40501-024-00313-0>
- Boers, E., Afzali, M. H., & Conrod, P. (2019a). Temporal Associations of Screen Time and Anxiety Symptoms Among Adolescents. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 65(3), 070674371988548. <https://doi.org/10.1177/0706743719885486>
- Boers, E., Afzali, M. H., Newton, N., & Conrod, P. (2019b). Association of Screen Time and Depression in Adolescence. *JAMA Pediatrics*, 173(9), 853–859. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1759>

- Carvalho, A. R. T., & de Lacerda Leite, J. C. (2023). “Me fala das suas viagens”: estudo sobre as relações entre comparação social, comparação social on-line e inveja, dos consumidores de viagens de turismo. *REA-Revista Eletrônica de Administração*, 22(2), 353-374.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Le Blanc-Brillon, J., Fortin, J.-S., Lafrance, L., & Héту, S. (2025). The associations between social comparison on social media and young adults’ mental health. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1597241>
- Lira, A. G., Ganen, A. D. P., Lodi, A. S., & Alvarenga, M. D. S. (2017). Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 66, 164-171.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states:
- Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Mariano, T. E., Nobrega, J. M., Pimentel, C. E., Paiva, T. T., & Alves, T. P. (2019). Evidências Psicométricas do Questionário de Engajamento em Mídias Sociais. *Revista de Psicologia Da IMED*, 11(2), 115–128. <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2019.v11i2.3303>
- Menezes, P. P. (2012) O virtual, o homem e a Psicanálise. *Revista de Psicanálise Reverie do Grupo de Estudos de Fortaleza*; 5(1): 100-09.
- Natividade, J. C. (2019). Autoestima e bem-estar subjetivo no Instagram: O impacto da comparação social e da personalidade (Tese de doutorado, PUC-Rio).
- Pan American Health Organization. (2023). A New Agenda for Mental Health in the Americas: Report of the Pan American Health Organization High-Level Commission on Mental Health and COVID-19. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/57508>
- Pan American Health Organization. (2022). Mental Health [Review of Mental Health]. <https://www.paho.org/en/topics/mental-health>
- Patias, N. D., Machado, W. D. L., Bandeira, D. R., & Dell’Aglia, D. D. (2016). Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) - Short Form: Adaptação e Validação para Adolescentes Brasileiros. *Psico-USF*, 21(3), 459–469. <https://doi.org/10.1590/1413-82712016210302>
- Portugal, A. F., & de Souza, J. C. P. (2020). Uso das redes sociais na internet pelos adolescentes: uma revisão de literatura. *Revista Ensino de Ciências e Humanidades-Cidadania, Diversidade e Bem Estar-RECH*, 4(2, jul-dez), 262-291.
- Rosado, L. A. D. S., & Tomé, V. M. N. (2015). As redes sociais na internet e suas apropriações por jovens brasileiros e portugueses em idade escolar. *Revista brasileira de Estudos pedagógicos*, 96(242), 11-25.
- Santos, T. C. A., & Rodrigues, K. L. A. (2023). Impactos das redes sociais em relação à autoestima e autoimagem. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 9(3), 851-862.
- Silva, D. V., & Brasil, T. S. (2022). Por trás dos filtros. *Revista Cathedral*, 4(4), 1-15.
- Suls, J. R., & Wheeler, L. (2020). Looking up and ahead: The social comparison of abilities, personal attributes, and opinions. In J. R. Sulz, L. Collins, & L. Wheeler (Eds.), *Social comparison, judgment, and behavior* (pp. 53-104). Oxford University Press.
- Tosun, L. P. (2012). Motives for Facebook use and expressing “true self” on the Internet. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1510–1517. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.03.018>
- Twenge, J. M. (2019). More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372–379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion (Washington, D.C.)*, 18(6), 765–780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shaback, H., Orvell, A., Bayer, J., ... & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480.
- Wang, J. L. et al. (2017) The Mediating Roles Of Upward Social Comparison And Self-Esteem And The Moderating Role Of Social Comparison Orientation In The Asso-

- ciation Between Social Networking Site Usage And Subjective Well-Being. *Frontiers In Psychology*, v. 8, n. 1.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological bulletin*, 90(2), 245.
- Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J., & Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook-depression relations. *Journal of affective disorders*, 248, 65–72. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026>
- Zheng, Y., Yang, X., Zhou, R., Niu, G., Liu, Q., & Zhou, Z. (2020). Upward social comparison and state anxiety as mediators between passive social network site usage and online compulsive buying among women. *Addictive behaviors*, 111, 106569. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106569>
- Zhang, C., Tang, L., & Liu, Z. (2023). How social media usage affects psychological and subjective well-being: testing a moderated mediation model. *BMC psychology*, 11(1), 286. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01311-2>