

Influenciadores digitais e saúde: uma revisão bibliográfica sobre os impactos na saúde física e mental dos usuários de redes sociais na perspectiva da Teoria Analítico-Comportamental

Influencers and health: a literature review on the impacts of physical and mental health of social media users from the perspective of Analytical-Behavioral Theory

Leonardo Lopes Gomes¹

Letícia Garcia de Oliveira²

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo caracterizar, na literatura científica recente, os efeitos benéficos, maléficos e ambivalentes associados à influência exercida por influenciadores digitais sobre a saúde física e mental dos usuários de redes sociais. Para isso, realizou-se uma revisão bibliográfica narrativa de 20 artigos publicados entre janeiro de 2013 e setembro de 2025, selecionados por abordarem relações entre influência digital, comportamento e saúde. Os resultados indicaram que a atuação de influenciadores pode produzir diferentes impactos, determinados pelas contingências sociais presentes no ambiente digital. Entre os efeitos benéficos, observaram-se estímulos ao autocuidado, à prática de exercícios físicos e à adoção de hábitos saudáveis, frequentemente mantidos por reforçadores sociais positivos e processos de modelagem observacional. Em contrapartida, efeitos prejudiciais incluíram insatisfação corporal, comportamentos alimentares disfuncionais e sintomas ansiosos e depressivos, geralmente associados à comparação social, exposição a padrões estéticos idealizados e esquemas de reforçamento intermitente. Também foram identificados efeitos ambivalentes, nos quais a influência gerava simultaneamente ganhos e riscos, variando conforme o tipo de conteúdo, a credibilidade do influenciador e o contexto de uso. A interpretação dos achados foi realizada à luz

¹ UniSales - Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil.

da Teoria Analítico-Comportamental, utilizada como referencial para compreender as contingências que regulam os comportamentos observados nas interações online.

Palavras-chave: Saúde Mental; Influenciadores Digitais; Reforçadores Sociais; Comportamento Alimentar.

ABSTRACT

The present study aimed to characterize, in recent scientific literature, the beneficial, detrimental, and ambivalent effects associated with the influence exerted by digital influencers on the physical and mental health of social media users. To achieve this, a narrative literature review was conducted using 20 articles published between January 2013 and September 2025, selected for addressing relationships between digital influence, behavior, and health. The results indicated that the actions of influencers can produce different impacts, determined by the social contingencies present in digital environments. Among the beneficial effects, the literature identified stimuli for self-care, engagement in physical exercise, and the adoption of healthy habits, often maintained by positive social reinforcement and processes of observational shaping. In contrast, detrimental effects included body dissatisfaction, dysfunctional eating behaviors, and symptoms of anxiety and depression, generally associated with social comparison, exposure to idealized body standards, and schedules of intermittent reinforcement. Ambivalent effects were also identified, in which influence generated both benefits and risks simultaneously, varying according to content type, influencer credibility, and context of use. The interpretation of these findings was conducted through the lens of Analytic-Behavioral Theory, used as a framework to understand the contingencies that regulate behaviors observed in online interactions.

Keywords: Mental Health; Digital Influencers; Social Reinforcers; Eating Behavior.

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a pesquisa “Digital 2024” (WE ARE SOCIAL; MELTWATER, 2024), mais de 147 milhões de brasileiros utilizam redes sociais, o que corresponde a aproximadamente 70% da população. Essa ampla inserção digital

amplia o alcance dos influenciadores, cujas mensagens sobre saúde e estética têm sido associadas tanto à adoção de hábitos positivos - como a prática de atividade física e o autocuidado - quanto a consequências negativas, incluindo transtornos alimentares e insatisfação corporal (Holland & Tiggemann, 2017; Hennessy et al., 2023).

Diante desse cenário, o presente estudo justifica-se pela relevância social, científica e prática do tema. As redes sociais tornaram-se um dos principais espaços de interação, informação e entretenimento da atualidade, marcadas pela presença de influenciadores que orientam comportamentos relacionados à saúde física, mental e social. Contudo, essa influência apresenta caráter ambivalente (Powell et al., 2024): enquanto alguns conteúdos promovem hábitos saudáveis e reflexões positivas, outros reforçam padrões de beleza inatingíveis, disseminam desinformação e favorecem comportamentos de risco, como dietas restritivas e distorções da autoimagem.

Do ponto de vista científico, a investigação é pertinente, pois a literatura ainda carece de análises integradas que articulem a influência digital e seus efeitos sobre a saúde a partir de referenciais psicológicos consistentes. Nesse sentido, a revisão bibliográfica proposta busca reunir evidências atuais e oferecer uma leitura crítica sobre os benefícios e prejuízos associados à atuação dos influenciadores digitais.

Diante desse cenário, torna-se necessário compreender de forma sistemática como a produção científica na área da saúde tem descrito os impactos da influência digital sobre os usuários das redes sociais. Assim, este trabalho busca sintetizar as evidências disponíveis, identificando tanto os potenciais benefícios relacionados ao engajamento com influenciadores (como estímulo a hábitos saudáveis e disseminação de informações úteis) quanto os prejuízos apontados pela literatura, incluindo insatisfação corporal, comportamentos alimentares de risco, aumento de sintomas ansiosos e dependência de validação social. Essa análise permite situar o fenômeno dentro de uma perspectiva comportamental, destacando as contingências que sustentam tais efeitos e oferecendo subsídios teóricos e práticos para intervenções mais éticas e efetivas nesse contexto. Com

base nessa questão, o presente trabalho tem como objetivo geral caracterizar, por meio de uma revisão bibliográfica narrativa, os impactos positivos e negativos da atuação de influenciadores digitais sobre a saúde dos usuários de redes sociais, interpretando os achados à luz da Teoria Analítico-Comportamental. Especificamente, busca-se: (1) investigar produções científicas publicadas entre janeiro de 2013 e setembro de 2025, que abordem diretamente a atuação de influenciadores digitais relacionada à saúde física, mental ou social; (2) pontuar os principais efeitos benéficos atribuídos à atuação desses agentes; (3) mapear os efeitos prejudiciais descritos na literatura; (4) classificar os estudos conforme o tipo de impacto identificado: benéfico, maléfico ou ambivalente, destacando convergências e divergências nos achados; e (5) identificar tais impactos à luz dos processos de reforçamento, modelagem e controle de estímulos descritos pela Teoria Analítico-Comportamental.

A escolha desse referencial teórico justifica-se por sua ênfase nos processos de aprendizagem e na relação entre ambiente, comportamento e consequências. Considerando que as interações nas redes sociais ocorrem por meio de estímulos visuais, verbais e sociais que funcionam como antecedentes e consequentes do comportamento, a Análise do Comportamento fornece um arcabouço teórico adequado para compreender essas dinâmicas. Nessa perspectiva, o comportamento humano é entendido como função das contingências, isto é, das relações entre eventos antecedentes, respostas e consequências (Skinner, 1953).

A exposição ao conteúdo de influenciadores digitais pode, portanto, reforçar, punir ou modelar comportamentos relacionados à saúde, dependendo das contingências presentes nas interações online. O reforçamento ocorre quando uma consequência aumenta a probabilidade futura de um comportamento (Catania, 1999; Baum, 2011), como quando postagens sobre hábitos saudáveis recebem curtidas e comentários positivos, funcionando como reforçadores sociais, segundo os autores Morin-Mariot et al. (2018). A punição, por sua vez, reduz a probabilidade de uma resposta, manifestando-se, por exemplo, em críticas e rejeições diante de comportamentos socialmente desaprovados (Keller & Schoenfeld, 1950). Já a modelagem consiste no reforçamento de aproximações sucessivas até que o comportamento desejado seja estabelecido (Skinner, 1953),

o que se observa quando seguidores passam a reproduzir gradualmente as condutas e rotinas de influenciadores. (Powell et al., 2024)

Dessa forma, a abordagem analítico-comportamental permite compreender como os processos de reforço, punição e modelagem nas redes sociais influenciam a aquisição e manutenção de comportamentos relacionados à saúde (Catania, 1999; Baum, 2011). Tal referencial amplia a compreensão dos mecanismos psicológicos envolvidos na influência digital, evidenciando como estímulos como curtidas, elogios ou críticas podem fortalecer, enfraquecer ou modificar padrões de comportamento, afetando diretamente a forma como os indivíduos pensam, sentem e agem diante dos eventos sociais. (Morais & Silva, 2018)

Diante disso, formula-se a seguinte pergunta norteadora: de que forma as produções acadêmicas em saúde têm discutido os impactos (positivos, negativos e ambivalentes) da influência de influenciadores digitais sobre os hábitos, comportamentos e percepções de saúde dos usuários de redes sociais?

2. REVISÃO DE LITERATURA

A Análise do Comportamento, fundamentada no behaviorismo radical de B. F. Skinner, compreende o comportamento humano como produto das interações contínuas entre o organismo e o ambiente. Nessa perspectiva, as ações não são vistas como reflexos internos ou eventos isolados, mas como fenômenos historicamente selecionados pelas consequências que produzem ao longo da vida, conforme discutido por Skinner (1953, 1974) e aprofundado por Catania (1999). Um dos eixos centrais dessa abordagem é o comportamento operante, definido como qualquer ação cuja probabilidade futura depende dos efeitos que produz. Quando tais efeitos aumentam a chance de o comportamento ocorrer novamente, recebem o nome de reforçadores - incluindo reforçadores sociais, como atenção, elogios e aprovação - que, segundo Cooper, Heron e Heward (2020), estruturam grande parte das interações cotidianas.

Outro conceito fundamental é o estímulo discriminativo (Sd), entendido como um antecedente que, com base na história de aprendizagem, sinaliza maior probabilidade de reforçamento. Assim, não é o estímulo em si que “causa” o

comportamento, mas sua função adquirida em contingências anteriores, como discutido por Skinner (1969) e posteriormente ampliado por Michael (2004). Essa relação é parte do modelo de contingências tríplexes: antecedente, comportamento e consequência, que permite compreender por que certos padrões se mantêm mesmo quando não são desejados pelo indivíduo. Como destacam Catania (1999) e Pierce & Cheney (2017), reforçadores fortalecem comportamentos, enquanto punições tendem a reduzi-los, embora seus efeitos sejam mais frágeis e inconsistentes. Skinner (1953) ressalta ainda que o histórico acumulado de reforçamento tem papel tão relevante quanto as consequências imediatas.

Além dos processos individuais, a Análise do Comportamento também aborda práticas mantidas em nível coletivo, denominadas contingências culturais. Glenn (2004) descreve esse fenômeno por meio das metacontingências, que explicam como comportamentos individuais, articulados em grupo, produzem efeitos agregados valorizados socialmente. A autora também discute os processos de transmissão cultural; pelos quais práticas são mantidas, ensinadas e modificadas; assim como a seleção de práticas sociais, que explica por que certos repertórios persistem culturalmente enquanto outros desaparecem. Ainda, se torna impar o entendimento de um conceito que propõe explicar o mantimento de comportamentos disfuncionais no repertório de um indivíduo por meio de estímulos aversivos; são arranjos coercitivos mantidos por estímulos aversivos, este conceito refere-se a situações nas quais o comportamento permanece sob manutenção constante por esta classe de estímulos, levando o indivíduo a responder de forma reiterada para evitar ou escapar de consequências indesejáveis. Esse padrão, fundamentado no uso persistente da coerção, tende a produzir respostas rígidas e orientadas pela evitação. (Sidman, 1989)

Outro processo relevante é a aprendizagem por regras, que desempenha papel central na organização do comportamento humano complexo. Quando um indivíduo segue uma instrução verbal que descreve contingências, o comportamento pode ocorrer mesmo sem contato direto com as consequências especificadas. Esse fenômeno, denominado comportamento governado por

regras, foi discutido inicialmente por Skinner (1969) e sistematizado por Zettle e Hayes (1982), tornando-se essencial para compreender padrões comportamentais amplamente mediados pela linguagem.

Dentro do conjunto de processos responsáveis pela aquisição e manutenção do repertório humano, a modelagem destaca-se como método que promove o desenvolvimento de comportamentos complexos por meio do reforço sucessivo de respostas aproximadas, conforme descrevem Cooper, Heron & Heward (2020). Esse procedimento é vital porque muitos comportamentos relevantes não surgem de forma completa, exigindo refinamento gradual. Outro mecanismo fundamental é o reforçamento intermitente, que explica por que certos comportamentos persistem mesmo quando não reforçados continuamente. Segundo os autores, esse tipo de programação torna a resposta mais resistente à extinção, contribuindo para a manutenção de hábitos tanto funcionais quanto desadaptativos.

O controle de estímulos, por sua vez, descreve como antecedentes específicos passam a sinalizar a probabilidade de reforço. Os autores enfatizam que essa relação não resulta simplesmente da presença do estímulo, mas da história de contingências que atribui função discriminativa a ele. Assim, comportamentos tendem a ocorrer com maior frequência em contextos familiarmente reforçadores. Já o comportamento verbal complementa essa análise ao evidenciar que grande parte das respostas humanas é mediada socialmente: conforme apontam os mesmos autores, tais respostas não são mantidas por consequências diretas sobre o ambiente físico, mas pelas consequências fornecidas pela comunidade verbal, ampliando enormemente o repertório humano. (Cooper, Heron & Heward, 2020)

Em conjunto, os processos de modelagem, reforçamento intermitente, controle de estímulos, comportamento verbal e aprendizagem por regras constituem a base conceitual necessária para compreender como comportamentos são adquiridos, fortalecidos, transformados e mantidos ao longo do tempo. Esses elementos fornecem o alicerce teórico que sustenta as análises desenvolvidas nos capítulos seguintes, permitindo interpretar as relações funcionais e as formas pelas quais o

comportamento se organiza em diferentes contextos sociais e individuais, conforme amplamente sistematizado por Catania (1999) no âmbito da Análise do Comportamento.

3. METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica narrativa, de natureza qualitativa e exploratória, cujo objetivo foi identificar, descrever e categorizar os efeitos benéficos, maléficos e ambivalentes atribuídos, na literatura científica recente, à influência exercida por influenciadores digitais sobre a saúde física e mental dos usuários de redes sociais. A Teoria Analítico-Comportamental foi utilizada apenas como referencial interpretativo na etapa de discussão, sem o intuito de avaliar modelos clínicos, propor intervenções terapêuticas ou testar a eficácia de procedimentos analítico-comportamentais, mas sim de oferecer um enquadramento conceitual para compreender as contingências presentes nos comportamentos descritos pelos estudos analisados.

A revisão bibliográfica narrativa, conforme apresentada por Gil (2008), caracteriza-se pela identificação, organização e interpretação de produções publicadas sobre determinado tema, permitindo ao pesquisador reunir e discutir os principais achados sem a exigência de seguir protocolos rigidamente estruturados, como ocorre em revisões sistemáticas. O caráter qualitativo da pesquisa refere-se à ênfase na interpretação dos conteúdos, privilegiando a compreensão dos sentidos, significados e relações descritas pelos estudos. Já o caráter exploratório está associado à necessidade de aprofundar um campo de investigação ainda em consolidação, possibilitando mapear regularidades, tensões, lacunas e tendências presentes na literatura sobre influência digital e saúde.

O levantamento dos materiais foi realizado nas bases SciELO, PubMed, PePSIC e Google Acadêmico, considerando publicações em português e inglês disponibilizadas entre janeiro de 2013 e setembro de 2025. Foram utilizados diferentes descritores combinados entre si, como digital influencers, social media, mental health, health behavior, body image, influência digital e saúde, a fim de

abranger a diversidade de terminologias presentes nas pesquisas da área. Foram incluídos os estudos que abordaram de forma direta e fundamentada a relação entre influenciadores digitais e saúde, apresentaram metodologia explícita, seja empírica ou teórica, estavam disponíveis integralmente nas bases consultadas, enquadravam-se no recorte temporal estabelecido e demonstravam relevância para a discussão sobre os impactos comportamentais das redes sociais. Por outro lado, foram excluídos os materiais que não possuíam relação direta com o tema, como estudos centrados apenas em estratégias de marketing digital; trabalhos duplicados entre bases; produções não acadêmicas, como resenhas ou reportagens; e artigos com limitações metodológicas significativas.

Após a aplicação dos critérios, foram selecionados 20 artigos, posteriormente organizados em uma tabela de síntese contendo autor(es), ano de publicação, título do estudo, principais resultados e classificação do impacto identificado. Corroborando com a quantidade de artigos que se optou, Bardin (2016) aponta que a definição do corpus em pesquisas qualitativas deve priorizar a relevância e a adequação ao objeto de estudo, e não a quantidade absoluta de documentos analisados. A abordagem qualitativa adotada, conforme argumenta Minayo (2012), privilegia a profundidade conceitual e a riqueza interpretativa dos dados, sendo adequada a análises que buscam compreender fenômenos complexos como os que envolvem comportamento e ambiente digital. Assim, a seleção de um conjunto reduzido, porém teoricamente consistente, de artigos mostrou-se suficiente para construir uma análise sólida do campo investigado.

A análise dos materiais ocorreu por meio de leitura temática, buscando identificar padrões recorrentes, convergências, divergências e lacunas nos achados apresentados pelas produções. A categorização dos impactos em benéficos, maléficos e ambivalentes foi orientada pela forma como cada estudo descreveu funcionalmente os efeitos da influência digital sobre os usuários, considerando a natureza qualitativa e interpretativa da revisão narrativa. Seguiu-se o procedimento de análise temática proposto por Bardin (2016), no qual a identificação de regularidades, tensões e tendências permite organizar o material em unidades de significado coerentes com o objetivo da pesquisa. Assim,

classificaram-se como benéficos os estudos que atribuíram reforço a práticas de autocuidado e saúde; como maléficos, aqueles que relataram prejuízos associados à comparação social, insatisfação corporal ou sofrimento psíquico; e como ambivalentes, os que apresentaram simultaneamente potenciais ganhos e riscos, variando conforme o contexto de exposição, características do conteúdo e repertório do usuário.

Por fim, os achados sintetizados foram posteriormente discutidos à luz da Teoria Analítico-Comportamental, utilizada como lente interpretativa para compreender as contingências que organizam comportamentos observados nas interações online, garantindo coerência entre o referencial teórico e a compreensão dos fenômenos discutidos

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão bibliográfica identificou e classificou 20 produções científicas publicadas entre janeiro de 2013 e setembro de 2025, a quantidade de artigos investigados mostrou-se suficiente (Gil, 2008), considerando a natureza qualitativa e exploratória da presente revisão bibliográfica, que priorizou a profundidade da análise crítica em detrimento da exaustividade quantitativa. Em estudos qualitativos, o foco recaiu sobre a compreensão dos significados e contextos presentes nas produções analisadas.

Buscou-se então, investigar os impactos da atuação de influenciadores digitais sobre a saúde física, mental e social dos usuários de redes sociais. A categorização dos estudos foi realizada considerando a natureza dos efeitos descritos e a função comportamental observada nos conteúdos analisados, sendo agrupados em três eixos principais: impactos benéficos, impactos maléficos e impactos ambivalentes.

Os resultados indicam que a influência digital exerce papel multifacetado sobre os comportamentos e a saúde mental dos usuários. Destarte, Powell et al. (2024) evidenciam que influenciadores que compartilham informações sobre nutrição e bem-estar de forma responsável estimulam comportamentos de autocuidado e práticas preventivas. Esses achados se alinham a princípios gerais de

¹ UniSales - Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil.

aprendizagem baseados em consequências, nos quais comportamentos tendem a se manter quando produzem resultados positivos percebidos; como sensação de competência, apoio social ou melhora do bem-estar. Moraes & Silva (2018) reforçam que as interações digitais funcionam como contingências sociais capazes de sustentar hábitos benéficos, especialmente quando baseadas em autenticidade e empatia. Souza & Duarte (2020) e Ramos & Almeida (2021) complementam que influenciadores podem atuar como modelos de aprendizagem observacional, promovendo modelagem de comportamentos de autocuidado e equilíbrio emocional; alinhando-se, portanto, à categorização de efeitos benéficos.

Ainda, os achados de Günther, Schleberger & Pischke (2021) também se enquadram na categoria de impactos benéficos, ao identificarem que intervenções mediadas por redes sociais, quando estruturadas com elementos de suporte social, definição de metas, monitoramento e feedback contínuo, favorecem o aumento da prática de atividade física entre os participantes. Os autores descrevem que tais recursos funcionam como contingências sociais que fortalecem comportamentos de autocuidado, uma vez que o reforço positivo oriundo da interação com pares, do acompanhamento de progresso e da obtenção de incentivos verbais contribui para a manutenção de padrões comportamentais saudáveis. Além disso, o estudo demonstra que a disponibilização de modelos de desempenho e o engajamento em comunidades virtuais atuam como estímulos discriminativos que aumentam a probabilidade de respostas relacionadas à adoção de hábitos fisicamente ativos. Nesse sentido, os efeitos observados são coerentes com princípios centrais da Teoria Analítico-Comportamental, especialmente no que se refere ao papel do reforçamento social e da aprendizagem observacional na instalação e manutenção de comportamentos adaptativos, caracterizando assim um impacto predominantemente benéfico.

Por outro lado, autores como Perloff (2014), Tiggemann & Slater (2014) e Fardouly et al. (2015) destacam que os impactos negativos da exposição contínua a padrões corporais idealizados e conteúdos centrados em métricas de popularidade descrevem, portanto, que a comparação social online está

fortemente associada à insatisfação corporal e à diminuição da autoestima. Assim como, pesquisas de Rodrigues et al. (2019) e Alvarenga et al. (2010) apontam que conteúdos baseados em dietas restritivas e desafios de emagrecimento reforçam práticas alimentares de risco, frequentemente mantidas pela imprevisibilidade das respostas esperadas (como flutuações no peso, validação social irregular ou reforços emocionais momentâneos). Twenge et al. (2017) e Orben & Przybylski (2019) também evidenciam que a busca incessante por aprovação digital pode gerar dependência comportamental e sintomas de depressão e ansiedade. Tais efeitos podem ser compreendidos como produtos de processos psicológicos mediados por regras rígidas, comparações sociais frequentes e padrões verbais inflexíveis, que reduzem a sensibilidade do indivíduo às próprias necessidades e às contingências reais do ambiente.

Por fim, também enquadrando-se nos impactos maléficos, temos os achados de Rodrigues et al. (2019), já que evidenciam que a exposição frequente a conteúdos estéticos nas redes sociais está fortemente associada ao aumento de comportamentos alimentares de risco e sintomas relacionados a transtornos alimentares. O estudo demonstra que imagens idealizadas, desafios de emagrecimento e narrativas centradas no corpo funcionam como estímulos discriminativos que desencadeiam comparações sociais constantes, favorecendo respostas de insatisfação corporal, restrição alimentar e monitoramento excessivo do peso. À luz da Análise do Comportamento, tais efeitos podem ser compreendidos como produtos de contingências sociais que combinam reforçamento intermitente - proveniente de validações digitais - com punições encobertas, como críticas, autojulgamento e padrões estéticos inatingíveis. Esse arranjo contingencial tende a fortalecer repertórios disfuncionais e manter práticas prejudiciais à saúde física e emocional, conforme demonstrado por Moraes e Silva (2018), ao evidenciar que reforçadores sociais nas redes sustentam padrões dependentes de validação, e por Morin-Mariot et al. (2018), que descrevem como ambientes digitais modelam comportamentos por meio de reforçamento social contínuo.

Já outros autores, como Souza & Silva (2022) e Ramos & Almeida (2021), entretanto, revelam que a influência digital pode ter efeitos ambivalentes, dependendo da história de aprendizagem e do repertório comportamental dos seguidores. Os autores sugerem que o mesmo conteúdo pode reforçar o autocuidado em determinados indivíduos e provocar sentimentos de inadequação em outros. Esse fenômeno pode ser compreendido pelo fato de que o efeito de um estímulo digital não depende apenas de sua forma, mas da função que ele adquire em cada contexto; o que inclui experiências anteriores, vulnerabilidades, valores pessoais e padrões de interpretação. Assim, postagens sobre “disciplina alimentar” podem ser motivadoras para alguns e punitivas para outros.

No âmbito dos impactos ambivalentes, Morin Mariot et al. (2018) evidenciam que os ambientes digitais funcionam como espaços de modelagem comportamental contínua, nos quais os usuários passam a moldar seus hábitos a partir de reforçadores sociais, como curtidas, comentários e reconhecimento do grupo. Os autores demonstram que esse arranjo contingencial pode favorecer tanto a aquisição de padrões de comportamento alinhados ao autocuidado quanto a manutenção de práticas potencialmente prejudiciais, dependendo da função que tais interações adquirem para cada indivíduo. Sob a perspectiva analítico-comportamental, esse fenômeno caracteriza um impacto ambivalente, pois o mesmo estímulo, reforço social, pode fortalecer repertórios adaptativos ou, ao contrário, consolidar comportamentos disfuncionais, variando conforme a história de aprendizagem, vulnerabilidades e contextos de exposição do usuário. Desse modo, o estudo evidencia que a influência digital não opera de forma unidirecional, mas depende do significado funcional que as contingências sociais assumem para cada participante.

Os estudos também chamam atenção para o aspecto ético e sociocultural da influência digital. Campos & Teixeira (2017) e Recuero (2020) discutem o risco de manipulação verbal e disseminação de informações enganosas, práticas que configuram formas de influência coercitiva e restringem a autonomia dos usuários.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos da atuação de influenciadores digitais sobre a saúde física e mental dos usuários de redes sociais, interpretando os achados à luz da Teoria Analítico-Comportamental. A partir da revisão bibliográfica narrativa realizada, foi possível identificar que a influência digital constitui um fenômeno multifacetado, cujos efeitos podem se dar de diversas formas (categorizados em benéficos, maléficos ou ambivalentes), dependendo das contingências que governam o comportamento dos usuários e das práticas adotadas pelos influenciadores.

De modo geral, os resultados apontaram que a exposição a conteúdos éticos, autênticos e embasados em evidências pode atuar como reforçador positivo de comportamentos de autocuidado e bem-estar, favorecendo práticas como atividade física, alimentação equilibrada e motivação pessoal. Por outro lado, quando os conteúdos reproduzem padrões estéticos rígidos e inatingíveis, observa-se a ocorrência de modelagens disfuncionais, mantidas por esquemas de reforçamento intermitente, que levam à comparação social, insatisfação corporal e adoecimento psíquico. Tais achados reforçam a importância de compreender o comportamento nas redes sociais como produto de contingências sociais complexas, nas quais reforço e punição coexistem e interagem de forma dinâmica.

A partir da perspectiva da Análise do Comportamento, a influência exercida por criadores de conteúdo nas redes pode ser entendida como um processo de controle de estímulos e modelagem social, no qual as consequências simbólicas (curtidas, comentários, compartilhamentos) funcionam como reforçadores que mantêm padrões de comportamento. Assim, compreender os mecanismos de reforçamento e as contingências culturais que sustentam tais práticas é essencial para o desenvolvimento de estratégias preventivas e educativas voltadas à promoção de um uso mais consciente e saudável das mídias digitais.

Além disso, os resultados evidenciam a relevância de uma atuação ética e socialmente responsável dos influenciadores, bem como o papel fundamental da Psicologia pode inferir na mediação dessas relações. Existe um amplo campo para a possível criação de programas de educação midiática, o incentivo à

alfabetização digital e a implementação de campanhas de conscientização sobre os riscos da exposição excessiva são caminhos promissores para minimizar os efeitos deletérios das redes sociais sobre a saúde mental.

Por fim, destaca-se que novas pesquisas podem aprofundar o estudo das contingências culturais que moldam o comportamento online, bem como avaliar intervenções psicológicas baseadas na Teoria Analítico Comportamental, aplicadas ao contexto digital. A continuidade dessas investigações poderá contribuir para a construção de um ambiente virtual mais ético, saudável e coerente com os princípios de bem-estar, diversidade e respeito às singularidades humanas.

ANEXOS

Autores	Título	Principais Achados	Categorias de Impacto
Fardouly et al. (2015)	Social comparisons on social media: Body image impacts	Comparações sociais aumentam insatisfação corporal	Maléfico
Perloff (2014)	Social Media Use and Body Image Disturbance	Uso intenso associado à distorção da autoimagem	Maléfico
Tiggemann & Slater (2014)	NetGirls: Internet use and body image	Uso frequente aumenta risco de transtornos alimentares	Maléfico
Vogel et al. (2014)	Social comparison and self-esteem in social media	Comparações reduzem autoestima	Maléfico
Powell et al. (2024)	Influencers and health behavior	Mudanças positivas, porém dependentes de reforço social	Ambivalente

Ramos & Almeida (2021)	Digital influence and mental health	Aumento de ansiedade e dependência	Maléfico
Souza & Silva (2022)	Digital influencers and mental health	Conteúdos podem apoiar, mas também gerar comparação	Ambivalente
Rodrigues et al. (2019)	Social networks and eating disorders	Correlação entre exposição estética e sintomas alimentares	Maléfico
Keles et al. (2020)	Social media and depression in youth	Maior uso correlacionado com depressão	Maléfico
Orben & Przybylski (2019)	Social media and adolescent well-being	Efeitos pequenos, mas presentes em uso excessivo	Ambivalente
Twenge et al. (2017)	Increase in depressive symptoms and digital media	Crescimento de sintomas depressivos ligado ao uso digital	Maléfico
Marwick (2015)	Instafame and the culture of appearance	Pressão estética e comparação contínua	Maléfico
Morais & Silva (2018)	Social reinforcement and online behavior	Curtidas reforçam comportamentos dependentes	Ambivalente
Morin Mariot et al. (2018)	Behavior shaping in digital environments	Usuários moldam hábitos por reforçamento social	Ambivalente
We Are Social & Meltwater (2024)	Global Digital Report	Aumento do tempo de tela e exposição a padrões estéticos	Ambivalente

<p>Goodyear et al. (2021)</p>	<p>The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: a systematic review</p>	<p>As intervenções (via Facebook, Instagram, Reddit, etc.) resultaram em aumentos nos níveis de atividade física, melhores hábitos alimentares, e mudanças positivas na composição corporal / peso</p>	<p>Benéfico</p>
<p>Günther, Schleberger & Pischke (2021)</p>	<p>Effectiveness of Social Media-Based Interventions for the Promotion of Physical Activity: Scoping Review</p>	<p>Identificou que recursos como suporte social, motivação em grupo, metas e feedback nas redes favorecem aumento da prática de exercícios entre participantes</p>	<p>Benéfico</p>
<p>Paul & Headley-Johnson (2025)</p>	<p>The Impact of Social Media on Health Behaviors, a Systematic Review</p>	<p>Constata que redes sociais podem favorecer mudança de comportamento, incluindo dieta, atividade física e até redução de comportamentos de risco, dependendo de fatores como conteúdo e engajamento</p>	<p>Benéfico</p>
<p>Buja et al. (2024)</p>	<p>Promotion of Physical Activity Among University Students With Social Media Or Text Messaging: A Systematic Review</p>	<p>A maioria dos estudos mostrou aumento de atividade física em estudantes, indicando que redes/sms funcionam como mecanismos de incentivo à prática regular</p>	<p>Benéfico</p>

<p>Shiyab, W. et al. (2023)</p>	<p>The Impact of Social Media Interventions on Weight Reduction and Physical Activity Improvement Among Healthy Adults: Systematic Review</p>	<p>Apesar de resultados mistos, várias intervenções apresentaram efeitos positivos sobre atividade física e, em alguns casos, sobre redução de peso</p>	<p>Ambivalente</p>
--	---	---	--------------------

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. dos S. et al. **Transtornos alimentares na adolescência**. Revista de Psiquiatria Clínica, São Paulo, v. 37, n. 6, p. 248–254, 2010. Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/S1516-44462002000600007>

BAUM, W. M. **Compreendendo o comportamento: comportamento, cultura e evolução**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

CAMPOS, L. A. M.; TEIXEIRA, M. A. P. **Ética nas redes sociais: reflexões contemporâneas**. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 22, n. 2, p. 207–216, 2017. Disponível em:

<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/PsicolEst/article/view/34087>

CASH, T. F. In: CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. (Org.). **Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice**. New York: Guilford Press, 2004.

CATANIA, A. C. **Aprendizagem: comportamento, linguagem e cognição**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.

CFP – Conselho Federal de Psicologia. **Referências técnicas para atuação**.

Brasília: CFP, 2018. Disponível em:

https://site.cfp.org.br/wpcontent/uploads/2018/09/Referências-Técnicas_CFP_2018.pdf

CHANCE, P. **Aprendizagem e comportamento**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

COOPER, J. O.; HERON, T. E.; HEWARD, W. L. ***Applied Behavior Analysis***. 3. ed. Hoboken: Pearson, 2020.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior**. *Psychological Inquiry*, v. 11, n. 4, p. 227–268, 2000.

FARDOULY, J. et al. **Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood**. *Body Image*, v. 13, p. 38–45, 2015.

FESTINGER, L. **A theory of social comparison processes**. *Human Relations*, v. 7, n. 2, p. 117–140, 1954.

FORTES, L. S. et al. **Transtornos alimentares em atletas: revisão sistemática**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 25, n. 5, p. 423–428, 2019.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/pHWb3zDxVnZcBRj9pmqYZQJ/>

GIL, A. C. ***Métodos e técnicas de pesquisa social***. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOODYEAR, V. A. et al. **The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: a systematic review**. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 18, n. 72, 2021

GÜNTHER, L.; SCHLEBERGER, C.; PISCHKE, C. R. **Effectiveness of social media-based interventions for the promotion of physical activity: a scoping review**. *Journal of Medical Internet Research*, v. 23, n. 8, e24552, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/>.

HAYES, S. C.; BARNES_HOLMES, D.; ROCHE, B. **Relational Frame Theory**. New York: Kluwer, 2001.

HAYES, S. C. et al. **Terapia de Aceitação e Compromisso: o processo e a prática da mudança consciente**. Porto Alegre: Artmed, 2011. Disponível em:

<https://pt.scribd.com/document/724807115/Terapia-de-Aceitacao-eCompromisso-o-Processo-e-a-Pratica-Da-Mudanca-Consciente>

- KANFER, F. H.; GAELICK_BUYS, L. **Self_management methods**. In: KANFER, F. H.; GOLDSTEIN, A. P. (Org.), Helping people change. 4. ed. New York: Pergamon, 1991.
- KELES, B.; McCRAE, N.; GREALISH, A. **The influence of social media on depression**. International Journal of Adolescence and Youth, v. 25, n. 1, p. 79–93, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- LEVIN, M. E. et al. **Web_based ACT for mental health**. Behavior Modification, v. 41, n. 1, p. 141–162, 2017. Disponível em:
<https://doi.org/10.1177/0145445516679854>
- LIVINGSTONE, S.; HELSPER, E. J. **Gradations in digital inclusion**. New Media & Society, v. 9, n. 4, p. 671–696, 2007. Disponível em:
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1461444807080335>
- LIMA, T. C. S. **Procedimentos metodológicos na pesquisa bibliográfica**. Revista Brasileira de Educação, v. 12, n. 34, p. 1-18, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/5Gv5WTNL4NrfM3LpJs7FbWQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 out. 2025.
- MARWICK, A. E. **Instafame: luxury selfies in the attention economy**. Public Culture, v. 27, n. 1, p. 137–160, 2015.
- MARTIN, G. L.; THOMPSON, K.; REGEHR, K. **Princípios de modificação do comportamento**. 5. ed. São Paulo: Cengage, 2004.
- MICHAEL. J. (1993). **Establishing operations**. The Behavior Analyst, 16(2), 191–206.
- MINAYO, M. C. de S. (2012). **O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde** (14ª ed.). São Paulo: Hucitec.
- MORAIS, L. C. P.; SILVA, E. G. **Reforçamento social e redes sociais**. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, v. 20, n. 2, p. 122–131, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/31234>

- MORIN-MARIOT, L. R.; MORALES, D. A.; SILVA, J. A. **Modelagem comportamental em redes sociais.** *Rev. Psicologia: Teoria e Prática*, v. 20, n. 3, p. 35–44, 2018.
- ORBEN, A.; PRZYBYLSKI, A. K. **The association between adolescent well-being.** *Nature Human Behaviour*, v. 3, n. 2, p. 173–182, 2019.
- PAUL, T.; HEADLEY-JOHNSON, A. **The impact of social media on health behaviors: a systematic review.** *Health Psychology Review*, v. 19, n. 1, p. 1–18, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>.
- PERLOFF, R. M. **Social media effects on young women’s body image.** *Sex Roles*, v. 71, p. 363–377, 2014.
- PIERCE, W. D.; CHENEY, C. D. **Behavior Analysis and Learning.** 6. ed. New York: Psychology Press, 2017.
- POWELL, P. A., et al. (2024). **Do internet influencers exert positive effects on health behaviours of their followers?** *Social Science & Medicine*, 345, 115678.
- Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953623008298>
- RAMOS, V. T.; ALMEIDA, R. L. **Influência digital e saúde mental.** *Revista Psicologia e Sociedade*, v. 33, p. e234561, 2021.
- RECUERO, R. **Fake news e desinformação nas redes sociais.** Porto Alegre: Sulina, 2020.
- RODRIGUES, A. M. S. et al. **Redes sociais, imagem corporal e transtornos alimentares.** *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 13, n. 81, p. 441–450, 2019. Disponível em: <https://www.sbobet.org.br/transtornosalimentares-pdf>
- SHIYAB, W. et al. **The impact of social media interventions on weight reduction and physical activity improvement among healthy adults: systematic review.** *Journal of Medical Internet Research*, v. 25, e39217, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
- SIDMAN, M. **Coercion and its Fallout.** Boston: Authors Cooperative, 1989.

- SKINNER, B. F. **The behavior of organism**. New York: Appleton_Century_Crofts, 1938.
- SKINNER, B. F. **Science and human behavior**. New York: Macmillan, 1953.
- SKINNER, B. F. **Contingencies of Reinforcement: A Theoretical Analysis**. New York: Appleton-Century-Crofts, 1969.
- SKINNER, B. F. **Beyond Freedom and Dignity**. New York: Knopf, 1971.
- SKINNER, B. F. **About Behaviorism**. New York: Vintage, 1974.
- SOUZA, M. A. S.; DUARTE, F. **Influência social e responsabilidade**. Rev. Comunicação & Sociedade, v. 42, n. 1, p. 89–104, 2020.
- SOUZA, M. A. S.; SILVA, R. A. **Influenciadores digitais e saúde mental**. Revista Psicologia em Foco, v. 14, n. 2, p. 45–58, 2022.
- STEINBERG, L. **Adolescence**. 7. ed. New York: McGraw_Hill, 2005.
- TIGGEMANN, M.; SLATER, A. **NetGirls: The Internet**. **International Journal of Eating Disorders**, v. 47, n. 6, p. 630–643, 2014.
- TWENGE, J. M. et al. **Increases in depressive symptoms**. **Clinical Psychological Science**, v. 6, n. 1, p. 3–17, 2017.
- VILAÇA, T. A. **A cultura como contingência**. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, v. 7, n. 1, p. 65–82, 2005.
- VOGEL, E. A. et al. **Social comparison, social media...** **Psychology of Popular Media Culture**, v. 3, n. 4, p. 206–222, 2014.
- WE ARE SOCIAL; MELTWATER. **Digital 2024: Global Overview Report**. 2024. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overviewreport>. Acesso em: 5 nov. 2025.
- ZETTLE, R. D.; HAYES, S. C. **Rule-governed behavior: A potential theoretical framework for cognitive behavior therapy**. *The Behavior Analyst*, v. 5, n. 2, p. 91-103, 1982.