



Eixo temático: Psicologia Clínica

USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIAIS: CORRELAÇÃO COM SAÚDE MENTAL, SATISFAÇÃO COM A VIDA E VITALIDADE SUBJETIVA

Andressa Victoria Silva de Azevedo¹; Dayane Santos Silva²; Lara Fábia Rodrigues de Souza² e Hemerson Fillipy Silva Sales³

INTRODUÇÃO

As redes sociais começaram a se consolidar entre o final dos anos 1990 e o início dos anos 2000. Segundo Boyd e Ellison (2008), a primeira rede social foi o SixDegrees.com, um site lançado em 1997 e encerrado em 2001, que permitia aos usuários utilizarem recursos, como criar perfis e listar seus amigos e, a partir de 1998, navegar nas listas de amigos.

Nos dias atuais, redes sociais consolidadas como Facebook, Instagram e Twitter (atualmente “X”) estão entre as mais utilizadas no Brasil, país que se destaca pelo elevado consumo dessas mídias. Segundo a pesquisa da COMSCORE Brasil (2022), que analisou dados de 44 países, Facebook, Instagram, TikTok, Kwai e Twitter ficaram atrás apenas do YouTube em número de usuários, com este último registrando 96,4 milhões, enquanto Facebook e Instagram contabilizaram mais de 80 milhões cada. O estudo aponta ainda que o Brasil ocupa o terceiro lugar mundial em consumo de redes sociais, com 131,5 milhões de usuários, superando os Estados Unidos e ficando atrás apenas da Índia e da Indonésia.

Nesse sentido, é importante destacar que esse avanço, tanto na facilidade de acesso quanto no desenvolvimento de novos recursos das redes sociais, teve vários impactos que foram além do âmbito tecnológico. Esses impactos têm sido objetos de estudo em várias pesquisas, nas quais o uso das redes sociais tem sido associado a fatores negativos, como ansiedade, (Marino et al., 2018; Muzaffar et al., 2018), depressão (Marino et al., 2018; Sarker et al., 2023),

¹ Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS) - andressa2victoria22@gmail.com

² Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS)

³ Doutor em Psicologia Social, Docente do Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS), hemerson.sales@unirios.edu.br



estresse percebido (Cudo; Macik; Griffiths, 2023; Ho, 2023); solidão (Chao et al., 2023; Dibb; Foster, 2021), problemas de sono (Ho, 2023; Przepiorka; Blachnio , 2020) , dentre outros (Akbari et al., 2023; Dibb; Foster, 2021).

Em uma pesquisa bem abrangente realizada por Chao et al. (2023), por exemplo, esses autores investigaram a associação entre o uso de aplicativos de vídeos curtos e alguns fatores psicossociais em uma amostra de 1.346 adolescentes. Os resultados revelaram que os adolescentes classificados como usuários com alto vício em vídeos curtos apresentaram uma saúde mental mais prejudicada quando comparados a usuários moderados e não usuários. Dentre os demais resultados encontrados também foram observados níveis mais elevados de depressão, ansiedade, estresse, solidão, ansiedade social, problemas de atenção e menor satisfação com a vida e qualidade do sono. Além de maior stress académico, pior desempenho académico, mais vitimização por bullying, piores relações parentais, estilos parentais mais negativos e níveis mais baixos de educação parental.

É importante destacar que a grande maioria destes estudos são internacionais e estudaram os problemas de redes sociais relacionados a comportamentos de dependência, tendo muitas vezes como foco o tempo gasto nesse tipo de site. Essa tendência também se repete no Brasil, onde os estudos encontrados sobre o tema compreendem o uso problemático de redes sociais como um transtorno psicológico, ao invés de um problema que não requer critérios definidos para um diagnóstico (Monteiro et al., 2020; Silva; Ramalho; Laport, 2023; Soares; Siqueira, 2024). Tendo em vista isso, o presente estudo propõe o seguinte objetivo.

OBJETIVO

Verificar a correlação do uso problemático das redes sociais com saúde mental, satisfação com a vida e vitalidade subjetiva no contexto brasileiro.

METODOLOGIA

Participantes

Foi utilizada uma amostra não probabilística (por conveniência) de 182 participantes, oriundos de algumas cidades do Brasil. Os participantes tinham idades entre 18 e 67 anos ($M =$



28; DP = 10,4). A maioria dos participantes era do sexo feminino (70,9%), a maior parte tinha ensino superior incompleto (39,6%) e 52,2% ganhavam até no máximo dois salários mínimos. A rede social mais utilizada pelos usuários foi o Instagram (97,8%), seguida pelo TikTok (56,6%). Quanto ao tempo de uso diário de redes sociais, 13,74% afirmaram utilizar as redes sociais por mais ou menos uma hora, 36,81% por até três horas, 26,92% por até cinco horas e 22,52% por mais de 5 horas.

Instrumentos

Foi utilizado um formulário composto de um questionário sociodemográfico, um questionário sobre o uso de redes sociais, e as versões adaptadas para o Brasil das seguintes medidas: Questionário de Uso Problemático de Redes Sociais (PUS; González-Nuevo et al., 2023), Escala de Satisfação com a Vida (Diener et al., 1985), Escala de Vitalidade Subjetiva (Ryan; Frederick, 1997) e o Questionário de Saúde Geral (Goldberg; Williams, 1988).

Procedimentos

A aplicação foi realizada de forma remota por meio da plataforma Google Forms. A participação na pesquisa foi formalizada pela assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As respostas ao formulário foram exclusivamente individuais e os participantes demoraram em média 20 minutos para responder o questionário por completo.

Análise dos dados

As análises estatísticas foram conduzidas nos softwares JASP (versão 0.16.3.0), onde foram realizadas análises descritivas para descrever a amostra e apresentar as pontuações das medidas e análises de correlação por meio do Rho de Spearman (ρ) para investigar as correlações entre as variáveis do estudo. A escolha do Rho de Spearman se deu pelo resultado do teste de normalidade utilizado (Kolmogorov-Smirnov) que mostrou que as variáveis não tinham uma distribuição normal (valores $p < 0,05$). Para todas as análises foram considerados significativos valores de $p < 0,05$.



RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a análise dos dados, primeiramente foram calculados os escores das pontuações de todas as medidas empregadas. Para o Questionário de Uso problemático de Redes Sociais foram considerados os dois fatores da medida, a saber comparação social e consequências aditivas. Estes dados podem ser observados na Tabela 1.

Tabela 1 – Dados descritivos das escores dos participantes em cada medida

Variáveis	M	DP	Mínimo	Máximo
Comparação social	24,6	7,7	9,0	43,0
Consequências aditivas	17,7	7,1	9,0	40,0
Saúde mental	13,3	7,3	0,0	33,0
Satisfação com a vida	20,6	6,7	5,0	35,0
Vitalidade subjetiva	30,3	9,0	7,0	49,0

Como pode ser observado na Tabela 1, os participantes apresentaram uma média de pontuação maior no fator de uso problemático de redes sociais, quando comparado ao fator consequências aditivas. Em relação às análises de correlação, os dados podem ser observados na Tabela 2. Da mesma forma que nas análises descritivas, para o Questionário de Uso problemático de Redes Sociais foram considerados os dois fatores da medida.

Tabela 2 – Correlações para as variáveis do estudo

Variáveis	1	2	3	4	5
1. Comparação social	-				
2. Consequências aditivas	*0,58	-			
3. Saúde mental	-0,13	-0,03	-		
4. Satisfação com a vida	0,08	0,00	*-0,58	-	
5. Vitalidade subjetiva	-0,01	-0,08	*-0,63	*0,54	-

* $p < 0,001$.

Como pode ser observado na Tabela 2, os fatores de Uso Problemático de Redes sociais, se correlacionaram significativamente apenas entre si, não havendo correlação com nenhuma das outras variáveis do estudo. Também foram observadas correlações da variável saúde mental com satisfação com a vida e vitalidade subjetiva, mas esses resultados já eram esperados.



Uma primeira hipótese para a ausência de correlação entre comparação social e as variáveis satisfação com a vida, vitalidade subjetiva e saúde mental refere-se ao viés de desejabilidade social. Em autorrelatos, os participantes podem minimizar ou omitir a intensidade ou frequência de sentimentos ou comportamentos negativos em suas respostas por medo de julgamento ou por desejar apresentar-se de forma mais “resiliente” ou “bem ajustada”. Estudos com auto-relato indicam que variáveis como ansiedade, comparação social negativa ou vergonha, tendem a subestimadas quando há preocupação com aprovação social (Latkin et al., 2017).

Outra hipótese é a normalização do mal-estar nas redes sociais. Em ambientes digitais, especialmente os predominantemente visuais, a comparação negativa é frequente e pode ser percebida como parte natural da experiência online. Assim, ainda que os indivíduos relatem sentir-se inferiores, esses afetos podem ser vistos como normais, não afetando diretamente a avaliação global da vida. Além disso, é importante considerar a diferença da natureza dos construtos avaliados: enquanto o Questionário de Uso Problemático de Redes Sociais capta reações específicas e situacionais (ex. “sinto-me inferior quando vejo conteúdos de influenciadores”), as outras medidas como a Escala de Satisfação com a Vida e avaliam a vida de forma global (ex. “em geral, estou satisfeito com minha vida”). Pessoas podem se sentir mal nas redes, mas continuar avaliando positivamente seu trabalho, família ou futuro.

Contudo, não pode-se deixar de destacar também a possibilidade das correlações não terem sido encontradas por conta de limitações da pesquisa, como o tamanho reuzido ou pouca variabilidade da amsotra.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa, que teve como objetivo verificar a correlação do uso problemático das redes sociais com saúde mental, satisfação com a vida e vitalidade subjetiva no contexto brasileiro, apresentou dados diferentes daquelas apresentados na literatura internacional. Discutiu-se que isso pode ter ocorrido devido a influência de outras variáveis como a desejabilidade social, diferenças na natureza dos construtos, a normalização do mal-estar nas redes sociais, ou mesmo aspectos relacionados ao método do estudo. Esses dados podem sugerir que a percepção dos usuários em relação ao seu uso de redes sociais pode ser mais complexa



do que o esperado. Por isso, sugere-se para estudos futuros que sejam utilizadas amostras maiores e mais diversificadas, e que sejam investigadas outras variáveis que talvez possam explicar melhor o uso problemático de redes sociais, como fatores sociais e de personalidade.

PALAVRAS-CHAVE

Redes sociais. Saúde mental. Satisfação com a vida. Vitalidade subjetiva.

REFERÊNCIAS

- AKBARI, Mehdi *et al.* The Big-five personality traits and their link to problematic and compensatory Facebook use: A systematic review and meta-analysis. **Addictive behaviors**, v. 139, n. 1, p. 107603, 2023.
- BOYD, Danah M.; ELLISON, Nicole B. Social network sites: definition, history, and scholarship. **IEEE engineering management review**, v. 38, n. 3, p. 16-31, 2010.
- CHAO, Miao *et al.* TikTok use and psychosocial factors among adolescents: Comparisons of non-users, moderate users, and addictive users. **Psychiatry research**, v. 325, n. 1, p. 115247, 2023.
- COMSCORE. **Tendências de Social Media 2023**. Disponível em: <https://static.poder360.com.br/2023/03/Tendencias-de-Social-Media-2023-1.pdf>. Acesso em: 26 jul. 2024.
- CUDO, Andrzej; MĄCIK, Dorota; GRIFFITHS, Mark D. The relationship between early maladaptive schemas and problematic Facebook use: The indirect effects of perceived stress. **International journal of environmental research and public health**, v. 20, n. 4, p. 2969, 2023.
- DIBB, Bridget; FOSTER, M. Loneliness and Facebook use: the role of social comparison and rumination. **Heliyon**, v. 7, n. 1, 2021.
- HO, Thi Truc Quynh. Facebook addiction partially mediated the association between stress symptoms and sleep disturbance among Facebook users. **International Journal of Mental Health and Addiction**, v. 21, n. 1, p. 756-766, 2023.
- LATKIN, Carl; EDWARDS, Catie; DAVEY-ROTHWELL, Melissa; TOBIN, Karin. The relationship between social desirability bias and self-reports of health, substance use, and social network factors among urban substance users in Baltimore, Maryland. **Addictive Behaviors**, v. 73, p. 133-136, out. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.05.005>.
- MARINO, Claudia *et al.* The associations between problematic Facebook use, psychological



distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. **Journal of affective disorders**, v. 226, n. 1, p. 274-281, 2018.

MONTEIRO, Renan P. *et al.* Vício no Insta: propriedades psicométricas da escala Bergen de adição ao Instagram. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 38, n. 3, p. 1-147, 2020.

MUZAFFAR, Nida *et al.* The association of adolescent Facebook behaviours with symptoms of social anxiety, generalized anxiety, and depression. **Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry**, v. 27, n. 4, p. 252–260, 2018.

PRZEPIORKA, Aneta; BLACHNIO, Agata. The role of Facebook intrusion, depression, and future time perspective in sleep problems among adolescents. **Journal of Research on Adolescence**, v. 30, n. 2, p. 559-569, 2020.

SARKER, Md Shamsuddin *et al.* The link between Facebook addiction and depression among university students: Evidence from a lower-middle income country. **Health Science Reports**, v. 6, n. 12, p. e1755, 2023.

SILVA, Ana Júlia Coutinho; RAMALHO, Luma Malafaia; LAPORT, Tamires Jordão. Considerações sobre o vício dopaminérgico na adolescência através do uso das redes sociais e a intervenção cognitivo-comportamental. **Revista Mosaico**, v. 14, n. 3, p. 231-237, 2023.

SOARES LOUTFI, Marcelo; MATSUI SIQUEIRA, Sean Wolfgang. Viciado em Mídias Sociais? Uma Adaptação do Internet Addiction Test (IAT) para Uso Problemático de Mídia Social. GESTÃO. Org: **Revista Eletrônica de Gestão Organizacional**, v. 22, n. 1, 2024.