Escola Superior
de Educação
Politécnico de Coimbra

Redes sociais, smartphone e autoestima.

Análise dos efeitos do excesso.

Departamento de Comunicação [ESEC]

Mestrado em Comunicação Social

2024, Bianca dos Santos Santana

Escola Superior de Educação
Politécnico de Coimbra

Bianca dos Santos Santana

Redes sociais, smartphone e autoestima. Análise dos efeitos do excesso.

Dissertação de Mestrado em Comunicação Social, Novos Medias, apresentada ao Departamento de Comunicação da Escola Superior de Educação de Coimbra para obtenção do grau de Mestre

Trabalho realizado sob a orientação do Professor José Pedro Cerdeira

Outubro de 2024

Agradecimentos

Gostaria de expressar minha mais profunda gratidão aos meus pais, que sempre foram meu alicerce, proporcionando não apenas o apoio emocional, mas, sobretudo, acreditando em meu potencial e me incentivando a seguir em frente, mesmo nos momentos mais desafiadores. A saudade diária, desde que iniciei esta jornada longe de casa, se tornou uma fonte constante de motivação.

Estendo também meus agradecimentos a todos que cruzei no caminho desta trajetória académica — amigos, colegas e professores — que, de maneiras diversas, contribuíram para o crescimento pessoal e profissional que culmina neste trabalho. Suas palavras de incentivo e atos de generosidade me deram forças nos momentos em que a desistência parecia tentadora. Cada um de vocês fez parte dessa conquista, e sou grato por essa rede de apoio inestimável.

Por tudo, gostaria de expressar minha profunda gratidão ao Professor José Pedro Cerdeira, que foi mais do que um orientador no desenvolvimento desta dissertação. Sua paciência, vasto conhecimento e dedicação foram essenciais para a conclusão deste trabalho, sempre disposto a ouvir e sanar minhas dúvidas, incentivar a sempre melhorar cada etapa e, ainda, oferecer suporte nos momentos em que pensei em desistir, suas mensagens de apoio me incentivaram diariamente.

Redes sociais, smartphones e autoestima. Análise dos efeitos do excesso.

Resumo: Com as mudanças tecnológicas e a omnipresença dos smartphones no dia a dia, compartilhar constantemente sobre a vida pessoal, opiniões e objetivos nas redes sociais se tornou comum. Este novo hábito, de divulgar imagens corporais, conquistas e outros recortes da vida, podem causar impactos negativos na autoestima de quem está do outro lado da tela. Foi considerando esta problemática que este estudo foi desenvolvido, com o objetivo de entender melhor as maneiras e como as redes sociais influenciam na autoestima, destacando aspectos negativos da vida e da própria imagem. O trabalho passa por 4 discussões teóricas que se interligam, a Escala de Satisfação com a Vida, o uso excessivo de smartphones, a adição ao Facebook, atual rede social mais utilizada do mundo, e o impacto na autoestima. Para a metodologia, de caráter qualitativo, utilizou-se o questionário da Escala Escala de Satisfação com a Vida (Diener, Emmons, Larsen e Griffin, 1985; Pavot, Diener, Colvin e Sandvik, 1991; Pavot e Diener, 1993), por meio de uma coleta via GoogleDocs. A pesquisa teve uma amostra total de 101 pessoas e contou com resultados significativos sobre o excesso de uso de smartphones e redes sociais, bem como a percepção de qualidade de vida é influenciada por esses fatores.

Palavras-chave: autoestima, redes sociais, smartphones, qualidade de vida.

Social media, smartphones and self-esteem. Analysis of the effects of excess.

Abstract: With technological changes and the almost mandatory presence of smartphones in everyday life, constantly sharing about personal life, opinions and goals on social media has become common. This new habit of publicizing body images, achievements and other aspects of life can have a negative impact on the self-esteem of those on the other side of the screen. It was considering this problem that this study was developed, with the aim of better understanding the ways and how social networks influence self-esteem, highlighting negative aspects of life and one's own image. The work goes through 4 theoretical discussions that are interconnected, the Life Satisfaction Scale, the excessive use of smartphones, the addition to Facebook, the current most used social network in the world, and the impact on self-esteem. For the qualitative methodology, the Life Satisfaction Scale questionnaire (Diener, Emmons, Larsen and Griffin, 1985; Pavot, Diener, Colvin and Sandvik, 1991; Pavot and Diener, 1993) was used, through a collection via GoogleDocs. The research had a total sample of 101 people and had significant results on the excessive use of smartphones and social networks, as well as how the perception of quality of life is influenced by these factors.

Keywords: self-esteem, social media, smartphones, quality of life.

Sumário

INTRODUÇÃO 6
Introdução 7
I PARTE: Enquadramento Conceitual e Revisão da Literatura 9
1- BEM-ESTAR SUBJETIVO E SATISFAÇÃO COM A VIDA 10
O bem-estar subjetivo e a Escala de Satisfação com a Vida 11
2 - ENVOLVIMENTO COM SMARTPHONES E DISTÚRBIOS ASSOCIADOS AO USO EXCESSIVO 14
O uso excessivo de Smartphones e os os distúrbios causados por ele 15
3 - QUALIDADE DE VIDA E O USO EXCESSIVO DO FACEBOOK 19
A plataforma mais utilizada e seu efeito na qualidade de vida 20
4 - O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA AUTOESTIMA 24
O impacto da tecnologia e redes sociais na autoestima 25
5 - SÍNTESE ESTUDOS 27
Considerações sobre os estudos 28
II PARTE: ESTUDO EMPÍRICO 30
6 - ESTUDO EMPÍRICO 31
6.1- Objetivo 32
6.2 - Instrumento 32
6.3 - Amostra 33
6.4 - Procedimentos 34
6.5 - Resultados 34
7- CONCLUSÃO 37
Considerações finais 38
BIBLIOGRAFIA 40
8 - ANEXOS 46

Lista de abreviaturas

1. FOMO (Fear of Missing Out)

2. FAS (Facebook Addiction Scale)

Lista de figuras

Figura 1 - número de smartphones do mundo 16
Figura 2 - redes sociais mais consumidas no mundo 21

Lista de tabelas

Tabela 1 - caracterização da amostra por conveniência 33
Tabela 2 - variáveis de idade e anos de trabalho 34
Tabela 3 - medidas de tempo gasto em redes sociais 36

INTRODUÇÃO

Introdução

A chegada da internet, acompanhada pela crescente proliferação das redes sociais, tem exercido um papel cada vez mais expressivo na sociedade. A influência dessas ferramentas no comportamento individual e nas dinâmicas sociais tornou-se um dos temas mais estudados por pesquisadores de diversas áreas, dado o impacto profundo que elas causam nas relações humanas.

As redes sociais inauguraram um novo processo de socialização, o qual traz consigo uma série de competências tanto positivas quanto negativas. Por um lado, essas plataformas proporcionam uma voz mais ativa aos indivíduos, possibilitando a manutenção de relações à distância, por exemplo, o compartilhamento de momentos importantes, a emissão de opiniões e até a participação em debates sobre temas globais. Elas oferecem, ainda, um espaço para o desenvolvimento de redes de apoio e a construção de comunidades baseadas em interesses comuns. No entanto, por outro lado, o volume de estímulos que essas redes geram e a rapidez com que as informações circulam podem levar a um processamento inadequado dos conteúdos, resultando em percepções distorcidas da realidade.

Esse excesso de informações não filtradas pode contribuir para a construção de padrões sociais e expectativas equivocadas, muitas vezes distantes da realidade, o que influencia diretamente a forma como os indivíduos se vêem e se relacionam com os outros.

Diante disso, torna-se importante um estudo sobre o impacto das redes sociais na autoestima de seus usuários, considerando a maneira como essas ferramentas são utilizadas. A utilização dessas plataformas, neste caso especialmente do Facebook, revela tanto efeitos benéficos quanto prejudiciais na vida de cada usuário, o que reforça a importância de se destacar o papel que elas desempenham na percepção de qualidade de vida individual e da sociedade como um todo.

Neste contexto, a questão central desta dissertação é investigar a relação entre o uso excessivo de smartphones e redes sociais e os impactos que esse comportamento pode ter sobre a autoestima dos indivíduos. O uso desmedido dessas ferramentas não só

altera a forma como as pessoas se comunicam e interagem, mas também influencia na maneira como se percebem e constroem uma identidade.

I PARTE: ENQUADRAMENTO CONCEITUAL E REVISÃO DA LITERATURA

CAPÍTULO 1:

BEM-ESTAR SUBJETIVO E SATISFAÇÃO COM A VIDA

O bem-estar subjetivo e a Escala de Satisfação com a Vida

Muitas pesquisas avaliam e desenvolvem ferramentas capazes de medir o bem-estar subjetivo em adultos e adolescentes com o intuito de alcançar uma medida relevante de qualidade de vida. Bem-estar que, segundo Diener at al. (1999), pode ser definido como um estado de equilíbrio em que o indivíduo se sente satisfeito com sua vida, tanto no aspecto físico quanto no emocional e social, e que não se limita à ausência de doenças, mas também inclui fatores como realizações pessoais, relacionamentos saudáveis e um sentimento de propósito e pertencimento na sociedade.

O bem-estar subjetivo está diretamente relacionado à satisfação com você mesmo e com diversos âmbitos de sua vida. Para Diener, Napa Scollon, Lucas (2004), assim como para Veenhoven et al. (1994), ele envolve processos afetivos e cognitivos que podem ser entendidos como consequências entre características internas e interações externas. Esse bem-estar, também declarado como felicidade (Diener, 2000; Paschoal & Tamayo, 2008), é um aspecto positivo da saúde mental, que inclui uma dimensão cognitiva chamada Satisfação com a Vida, na qual os indivíduos avaliam sua vida tanto no momento atual, o presente, quanto ao longo do tempo, como no amor, no casamento, na amizade - (Diener, Oishi & Lucas, 2003), uma dimensão afetiva e subdividida em Afeto Positivo e Afeto Negativo (Diener, 2000).

A Escala de Satisfação com a Vida (*SWLS - Satisfaction with Life Scale*), desenvolvida por Diener et al. (1985), é uma ferramenta amplamente utilizada para avaliar o bem-estar subjetivo e tem como objetivo avaliar o julgamento que as pessoas fazem sobre o quanto estão satisfeitas com suas vidas, considerando que os indivíduos atribuem pesos e significados diferentes a diversos aspectos de suas vidas.

A escala é composta por cinco itens que medem o grau de satisfação global que um indivíduo tem em relação à sua vida. Ou seja, um julgamento consciente que as pessoas fazem de suas vidas como um todo. Os itens que compõem a escala são de natureza global, avaliando a satisfação geral com a vida, desta forma, são os próprios respondentes que escolhem quais domínios devem ser considerados ao expressar sua satisfação, baseando-se em seus interesses e valores. As principais vantagens dessa medida, em relação a outras que avaliam satisfação, é que ela consiste numa escala com

múltiplos itens, cobre um único fator, é breve e possui um formato de resposta simples (Pavot, Diener, 1993; Pavot et al., 1991).

Um dos principais estudos em que a SWLS foi aplicada é o de Diener et al. (1985), onde a escala foi usada para avaliar a satisfação com a vida de diversas amostras, incluindo estudantes universitários e grupos de adultos, com o intuito de validar a consistência interna e a confiabilidade da medida. O estudo, revelou que a escala tem forte validade e é sensível às mudanças, sendo útil em contextos de pesquisa sobre felicidade e qualidade de vida. Os autores afirmam que, essas características tornam seu uso viável em grupos de diferentes idades, permite aplicação em consultórios para avaliação de pacientes psiquiátricos e facilitam estudos de levantamento de grandes amostras.

Em um mundo cada vez mais conectado, o impacto do uso de smartphones e redes sociais na satisfação com na vida torna-se um tema de grande e crescente interesse. À medida que essas tecnologias se tornam omnipresentes, influenciando praticamente todos os aspectos da vida moderna, surge a necessidade de compreender melhor como elas afetam o bem-estar das pessoas. No Brasil, por exemplo, uma pesquisa com estudantes de psicologia, apontou que pessoas com maior dependência do smartphone apresentam menor satisfação com a vida e maior predominância de sintomas como depressão e ansiedade. E, esses usuários, ainda afirmaram que o uso excessivo do dispositivo interferia em atividades cotidianas, impactando negativamente sua saúde mental, o que resulta em uma redução na satisfação geral com a vida (Marques et al., 2019).

Já em Portugal, as investigações apontam que o uso excessivo de smartphone está correlacionado a um aumento de estresse e a diminuição de bem-estar psicológico. Pesquisadores portugueses sugerem que o apego a esses dispositivos pode gerar desconforto emocional, prejudicando assim a qualidade e satisfação com a vida (lopes et al., 2017).

Pesquisadores da Universidade de Pittsburgh realizaram um estudo publicado na American Journal of Preventive Medicine, mostrando que jovens adultos que passavam mais de duas horas por dia nas redes sociais tinham mais que o dobro de chances de se sentirem socialmente isolados em comparação com aqueles que passavam menos de

meia hora (Primack et al. 2017). Outro estudo, publicado no Journal of Affective Disorders, indicou uma ligação entre o uso problemático de smartphones e o aumento dos níveis de ansiedade. O estudo relatou que indivíduos que fazem o uso excessivo do aparelho apresentam níveis mais altos de ansiedade ou estresse (Lin et al. 2016). As redes sociais, ao promoverem uma comparação constante com os outros, muitas vezes induzem sentimentos inadequados. Cabe aqui a escala de Diener, como uma maneira eficaz de monitorar se e como esses fatores tecnológicos influenciam a percepção de satisfação com a vida. Compreender essas relações torna-se crucial para desenvolver intervenções que possam mitigar os efeitos negativos do uso excessivo de smartphones e redes sociais, promovendo um consumo mais equilibrado dessas ferramentas.

CAPÍTULO 2

ENVOLVIMENTO COM SMARTPHONES E DISTÚRBIOS ASSOCIADOS AO USO EXCESSIVO

O uso excessivo de Smartphones e os os distúrbios causados por ele

Entre janeiro de 2020 e junho de 2021, a Comscore, empresa especializada em medição de audiência online, divulgou um estudo mostrando que o tempo de uso da internet pelo smartphone aumentou em 23% no Brasil. O estudo mostra que brasileiros passam em média 3 horas e 23 minutos conectados por dia. O número de usuários conectados a dispositivos móveis aumentaria 6% até o final de 2020 conforme previsto, tendo o Brasil como a maior nação da América Latina, em termos de número, de usuários de smartphones. O Sudeste sendo a região mais consumidora com 48,5%, seguida pelo Nordeste (23,4%), o Sul (14,9%), o Centro-Oeste (7,8%) e o Norte (5,4%).

Nos Estados Unidos da América, o uso de smartphones também continua a crescer rapidamente. Em 2023, 90% dos adultos americanos possuíam um smartphone, um aumento significativo desde os primeiros anos 2000, quando essa tecnologia estava apenas começando a se popularizar. Ainda nesta mesma pesquisa, realizada pela Pew Research Center (2023), cerca de 41% dos adultos relatam estar online quase que constantemente, e entre jovens de 18 a 29 anos, esse número é ainda mais alto, chegando a 62%.

Os smartphones são uma tecnologia omnipresente que permeia quase todas as áreas da vida humana (Oulasvirta et al., 2012). Em pouco mais de 10 anos, se tornaram uma espécie de extensão da identidade pessoal (Harkin, 2003; Walsh et al., 2009), transformando-se em um objeto de conforto para enfrentar ambientes sociais. Sua versatilidade se destaca na organização das atividades cotidianas, possibilitando desde simples ações como capturar fotos, gravar vídeos, buscar informações, enviar mensagens de texto e explorar redes sociais, até tarefas mais complexas, como gerenciar transações bancárias, monitorar eventos em tempo real e além de disso, realizar chamadas telefónicas, uma função que, outrora, era sua principal utilização (Mutchler, Shim, Ormond, 2011). Com um leque tão grande de potencialidades, quase todas as pessoas (de jovens a idosos) possuem um smartphone e utilizam-no frequentemente no dia a dia por períodos cada vez maiores (ITU, 2019), e mesmo quando não está em uso, mantém-no em suas proximidades (Walsh & White, 2026).

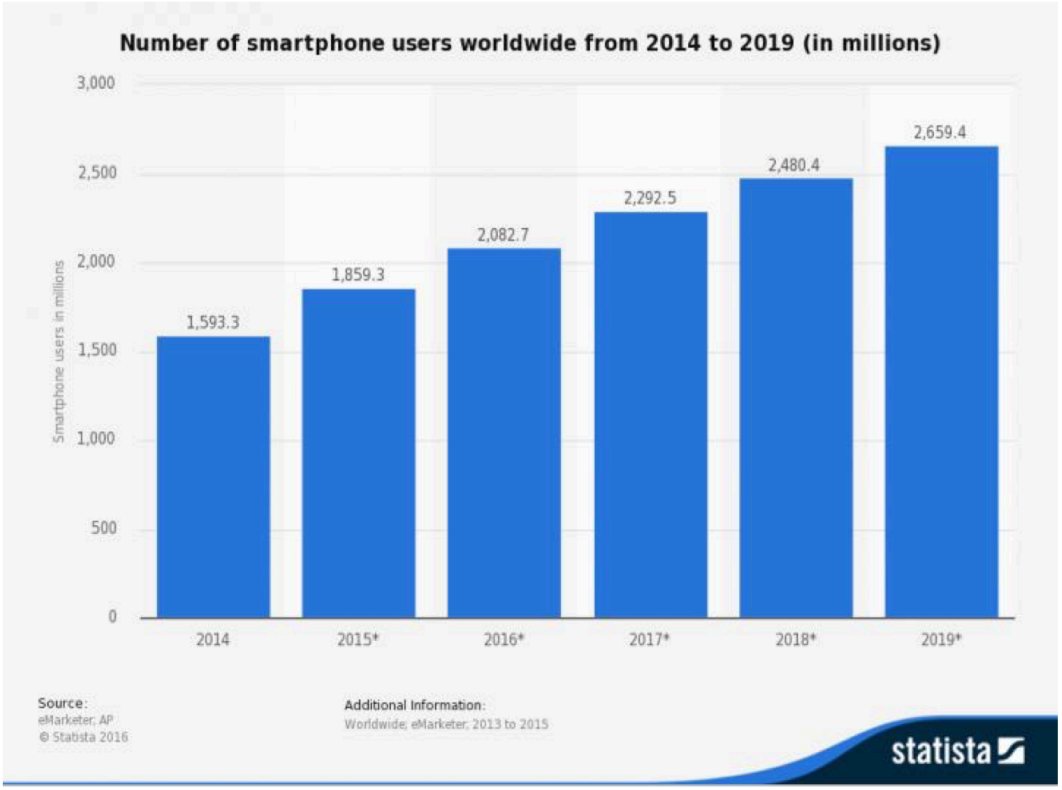

Figura 1 - Número de smartphones usados no mundo de 2014 a 2019 (em milhões) (Sulz, 2018)

Contudo, o acesso aos smartphones resultou em mudanças significativas nos hábitos de seus usuários, classificadas como excessivas. Os efeitos adversos do uso desses dispositivos incluem dores musculares (Eitivipart et al., 2018), problemas de visão (Straker et al., 2017), solidão e isolamento social (Mahoney et al., 2019), depressão e ansiedade (Lopez-Fernandez et al., 2017), distúrbios do sono e do humor (Sola-Gutiérrez et al., 2016), bem como a diluição das fronteiras entre trabalho e vida pessoal (Mellner, 2016), além da idealização e distorção da imagem corporal (Emirtekin et al., 2019). Independentemente da perspectiva adotada, há um consenso geral sobre a alteração de comportamentos, atitudes e valores devido ao uso frequente de smartphones principalmente no caso de adolescentes (Fisher-Grote et al., 2019; Toh et al., 2019), dos utilizadores dos sexo feminino (Sohn et al., 2019) ou até dos jovens adultos (Lopez-Fernandez et al., 2017).

Segundo Cerdeira (2022), o envolvimento com o smartphone e o tempo de utilização do mesmo, têm mostrado fatores importantes na compreensão do comportamento

contemporâneo, influenciando tanto o bem-estar quanto as relações sociais. O autor destaca que o uso prolongado desse dispositivo móvel pode impactar diretamente na qualidade de vida, especialmente em termos de equilíbrio entre atividades pessoais e digitais. O estudo aborda também o fenómeno da nomofobia (medo de ficar sem o smartphone), evidenciando o crescente sentimento de dependência em relação aos dispositivos móveis. Ou seja, ao passarem mais tempo conectados, os usuários tendem a desenvolver uma relação quase que compulsiva com seus smartphones, levando a comportamentos de verificação constante de notificações e interações com redes sociais.

Qual foi a última coisa que você fez ontem antes de dormir? E hoje, ao acordar? De acordo com o painel Croma Insights em pesquisa realizada em 2018, se você for como 65% dos brasileiros, sabe que a resposta para essas perguntas é a mesma: olhou o smartphone. Essa e outras pesquisas indicam que o uso intensivo de smartphones pode impactar a autoestima de várias maneiras. Por exemplo, um estudo realizado por Kross et al. (2013), revelou que o uso excessivo de redes sociais, acessadas predominantemente por meio de smartphones, está ligado a níveis mais baixos de autoestima (Kross et al. 2013). O Instituto Delete, associado à Faculdade de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (2023), afirma que muitos indivíduos passam horas a fio em seus computadores e smartphones, o que pode resultar em estresse e até mesmo compulsão. Na mesma matéria, Anna Lúcia King, especialista em Saúde Mental no mesmo Instituto, reforça que isso pode levar pessoas predispostas a baixa autoestima a acreditar que a vida de todos é perfeita, exceto a sua, condição que pode levar à depressão. É possível que isso ocorra porque as redes sociais frequentemente incentivam comparações sociais, nas quais as pessoas avaliam seu próprio valor em relação aos outros. Uma comparação que pode ser prejudicial, já que muitas pessoas tendem a apresentar versões idealizadas de si mesmas, criando uma percepção distorcida da realidade. Os indivíduos se deparam constantemente com imagens e narrativas de sucesso, beleza e felicidade dos outros e podem sentir que suas próprias vidas são inadequadas ou menos satisfatórias, ativando pensamentos que minam a autoestima e a insatisfação pessoal. Segundo Przybylski et al. (2013), mesmo quando indisponíveis, os smartphones podem ainda gerar um vago receio de estar perdendo

alguma coisa, o conhecido *FoMO (Fear of Missing Out)*, fomentando assim a pressão de manter uma vida online constante em busca de validação por meio de curtidas, seguidores, comentários e para não se sentir de fora.

CAPÍTULO 3

QUALIDADE DE VIDA E O USO EXCESSIVO DO FACEBOOK

A plataforma mais utilizada e seu efeito na qualidade de vida

Segundo Osburg e Lohrmann (2017), a internet é uma tecnologia amplamente difundida na sociedade moderna. As pessoas a utilizam para alcançar objetivos diversos, como a obtenção de conhecimento, a realização de atividades profissionais, compra de produtos e serviços e satisfação de necessidades psicológicas, como reconhecimento, pertencimento, socialização e entretenimento (Hew, 2011; Pempek et al., 2009; Pontes et al., 2016; Ryan et al., 2014; Wilson et al., 2012; Yang; Brown, 2013).

A sociedade sempre se constituiu por meio de redes; antes mesmo de se associarem automaticamente a um ambiente digital, essas redes serviam como um meio de disseminação de informações e partilhas a nível social. Elas se expandem de acordo com as diversas características, onde os indivíduos estabelecem relações baseadas em suas culturas, identidades e comunicação (Tomaél et al., 2005).

Com a chegada da internet, a sociedade é apoiada pela tecnologia na construção desses grupos por meio das redes sociais que, atualmente, são utilizadas por cerca de 3,2 bilhões de pessoas (42% da população mundial) (Kemp, 2018). As redes sociais digitais representam as relações sociais contemporâneas e têm um impacto significativamente maior na influência social do que os meios de comunicação tradicionais, elas não apenas conectam pessoas de maneira mais ampla, mas também criam interações mais diretas e personalizadas, facilitando uma influência mais profunda e imediata nas opiniões e comportamentos individuais. Segundo Recuero (2012), na rede social online, os indivíduos apresentam uma performance artística de quem são, como numa peça de teatro, mostrando apenas algo representativo.

Em estudo realizado há mais de 10 anos atrás, pela Chicago Booth School of Business, indicava-se que o Facebook, Twitter e outras redes sociais têm a capacidade de viciar o ser humano tal qual ou superior a bebidas alcoólicas, tabaco e outras coisas, isto porque acessá-las é simples e gratuito. Segundo a Internet World Stats (2017), entre 2000 e 2017, o número de usuários da Internet cresceu 936%, alcançando 3,7 bilhões de pessoas em 2017. Em 31 de março de 2017, metade da população mundial usava a Internet, o que representa uma taxa de penetração de 49,7%, e em relação ao uso do Facebook no mundo, estatísticas de março de 2017 mostram que 1,28 bilhões de pessoas usam a plataforma diariamente (Facebook, 2017). Já em 2023, segundo

pesquisa da Global Digital Headlines, o Facebook continuou ocupando o primeiro lugar dentre as redes sociais mais utilizadas.

Figura 2 - Redes Sociais mais consumidas no mundo em 2023 (Global Digital Headlines 2023)

A plataforma Facebook surgiu em fevereiro de 2004, criada por Mark Zuckerberg, junto com seus colegas de quarto na Universidade de Harvard. Inicialmente, a plataforma era restrita apenas a estudantes, mas rapidamente expandiu-se ao público geral.

O objetivo original do Facebook era de fornecer um espaço online onde os estudantes pudessem criar perfis, adicionar amigos e compartilhar informações. Com o passar do

tempo, a rede social evoluiu e incorporou diversas outras funcionalidades, tornando-se uma das maiores e mais influentes plataformas de comunicação e media do mundo.

A Escala de Adição ao Facebook, também conhecida como Facebook Addiction Scale (FAS), foi construída por Koc e Gulyagci (2013, p.280) e traduzida por Cerdeira (2022) a partir da "análise de trabalhos de investigação sobre as adições à Internet". É uma ferramenta que surgiu da necessidade de compreender os impactos psicológicos e comportamentais do uso excessivo das redes sociais, e é utilizada para medir o nível de dependência ou vício que um indivíduo pode ter em relação ao uso do Facebook. Com o crescimento exponencial desta rede, e outras plataformas digitais, pesquisadores começaram a observar que usuários passaram a exibir comportamentos compulsivos, semelhantes a dependências tradicionais.

De acordo com a análise dos autores, os oito itens que compõem a escala estão relacionados à avaliação dos sintomas cognitivos e comportamentais das adições. Eles examinam a saliência e o grau de conflito desses comportamentos com outras pessoas ou atividades, as alterações no estado de humor, a perda de controle dos comportamentos, as recaídas, as manifestações de abstinência e a retomada de comportamentos previamente eliminados.

Em alguns casos, a investigação identificou efeitos relacionados a essas adições como, por exemplo, o uso excessivo de Facebook está diretamente associado a qualidade diária de estudantes, como distração e procrastinação nas tarefas escolares, estados de ansiedade, estresse, insónia e depressão, perturbação nas relações interpessoais, isolamento, declínio nas competências sociais e etc. (Elgendi, 2015; Elphinston & Noller, 2011; Ekizoglu & Ozcinar, 2011; Gencer & Koc, 2012; Griffiths & Pontes, 2015; Guedes et al, 2016; Ryan et al, 2014, 2016a, 2016b; Vannucci et al, 2017).

Segundo Andreassen e Pallesen, (2014), a adição ao Facebook é caracterizada como uma utilização exagerada que pode impedir os indivíduos de realizar funções importantes do dia a dia de suas vidas. O tempo diário gasto nesta rede social parece ter repercussões na sua adição. Em estudo que analisou o uso do Facebook e o bem-estar, através da Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS), constatou-se que quanto menor o uso diário de Facebook, mais saudável era o estilo de vida dos indivíduos, com aumento de prática de

exercício físico e diminuição de sintomas depressivos. Por fim, verificou-se um aumento do nível de satisfação dos sujeitos em diminuir o tempo despendido à plataforma (Brailovskaia et al., 2020).

Diante deste contexto, é importante incentivar a realização de mais pesquisas sobre os efeitos em relação ao uso de tecnologias de informação e comunicação na internet.

CAPÍTULO 4

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA AUTOESTIMA

O impacto da tecnologia e redes sociais na autoestima

A palavra “autoestima” é muito usada e denota um sentimento específico, tanto no dia a dia quanto por diferentes correntes da Psicologia, porém, encontrar uma definição única dela ainda é complicado, apesar de haver alguns pontos em comum entre suas definições.

Etimologicamente, autoestima significa gostar ou valorizar a si mesmo. Já no dicionário Michaelis, a autoestima é definida como: “um sentimento de satisfação e contentamento pessoal que experimenta o indivíduo que conhece suas reais qualidades, habilidades e potencialidades positivas, portanto, está consciente de seu valor e sente-se seguro com seu modo de ser.” (Michaelis, 2023).

Segundo Rosenberg (1965), autoestima é a avaliação que uma pessoa faz de si mesma, representando seu senso de valor e competência pessoal. Ela se desenvolve a partir de experiências, crenças, pensamentos e sentimentos ao longo da vida, impactando significativamente o comportamento, as escolhas e os relacionamentos interpessoais. Ou seja, uma autoestima elevada implica que o indivíduo sinta que tem valor, sendo assim, uma baixa autoestima é originada pela diminuição do indivíduo perante ele mesmo, por meio de uma autoavaliação negativa.

Já Mruck (1998, citado por Gobitta e Guzzo, 2002), apresenta cinco razões para justificar a necessidade de um enfoque científico no estudo da autoestima: 1) é um conceito mais complexo do que parece, pois está ligado a aspectos da personalidade; 2) está relacionada à saúde mental e ao bem-estar psicológico; 3) sua falta está associada a fenômenos negativos como depressão e suicídio; 4) é um conceito importante para as ciências sociais; 5) possui grande relevância social nos dias de hoje.

Com o surgimento das redes sociais como meio de comunicação, exposição e influência, elas se tornaram um veículo de comparação que afeta diretamente a autoestima dos seus usuários. A exposição frequente e constante às redes sociais e a comparação social, revelam-se como gatilhos para várias consequências prejudiciais à saúde mental, como ansiedade, estresse, depressão e baixa autoestima (Gonzales & Hancock, 2011;

Kircaburun & Griffiths, 2018). Lee et al. (2014) constatou que quanto maior a frequência de uso das redes sociais, menores são os níveis de autoestima.

A internet e as redes sociais são uma grande evolução tecnológica na sociedade, ampliou conhecimento, permitiu acessos nunca antes imaginados e são excelentes ferramentas para novas oportunidades. No entanto, segundo Acácio (2021), apresentam riscos decorrentes do seu uso excessivo e inconsciente.

5. SÍNTESE ESTUDOS

Considerações sobre os estudos

Até aqui, foi possível observar que as redes sociais têm desempenhado um papel fundamental na formação da autoestima. Rigel Macarena Pinon (2024), analisou em seu estudo como o uso contínuo das redes, dentre elas o Facebook, podem tanto construir quanto minar a autoestima. Ele também destaca que a superexposição à perfeição idealizada nas redes sociais pode levar à comparação social, onde os indivíduos avaliam a si mesmos com base em imagens e narrativas "perfeitas" de outras pessoas. Essa comparação frequente resulta em insatisfação corporal, baixa autoestima e um impacto negativo na saúde mental desses usuários. O estudo de Pinon também aponta que mulheres são mais vulneráveis aos efeitos negativos das redes devido à ênfase cultural na aparência e nas normas de beleza impostas pela sociedade. Essa comparação idealizada, muitas vezes agrava problemas como vigilância corporal, objetificação do próprio corpo, aumento de distúrbios alimentares, depressão e ansiedade. Por fim, o estudo fornece um robusto suporte empírico para a pesquisa deste trabalho que vem a seguir, mostrando a conexão entre as redes sociais, a satisfação com a vida e seu impacto na autoestima, pois reforça como esses ambientes digitais podem amplificar preocupações com a imagem corporal e reduzir a percepção de valor pessoal dos indivíduos.

Mas Pinon não foi o único a analisar o impacto e efeitos da internet e das redes sociais na sociedade. O artigo *"Psychosocial Predictors of Problematic Internet Use and Quality of Sleep Among Nursing Students"* de Alagarsami et al (2024), examina como o uso e a dependência de smartphones afetam a qualidade de sono dos jovens. No contexto, é destacado que os indivíduos sentem-se compelidos a permanecer conectados para evitar perder informações ou eventos que estão acontecendo na internet. O que tende a reforçar a busca contínua por estar conectado e por validação social, que pode danificar a autoestima. Alagarsami et al (2024), ainda destaca como a baixa autoestima pode aumentar a propensão ao vício em redes sociais e, por consequência, prejudicar aspectos importantes da vida cotidiana, e reforça que, o apoio familiar e social pode funcionar como um fator protetivo. Ou seja, menos redes e mais vida real com a família pode ser uma saída no caso de jovens.

Ao analisar o impacto das redes sociais na autoestima e na satisfação com a vida, diversos estudos apontam para uma relação complexa. Em sua dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia, na Universidade de Lisboa, Carolina Franco traz informações de que o uso frequente de plataformas como o Facebook pode promover interações sociais e criar oportunidades para o fortalecimento de laços, mas, por outro lado, também gera implicações negativas, especialmente devido à essa comparação social constante (González-Ramírez et al., 2020; Oliveira, 2019). De acordo com a pesquisa de Oliveira (2019), usuários que passam longos períodos em redes sociais tendem a se envolver em comparações sociais desfavoráveis, o que resulta em uma percepção distorcida da própria vida e uma queda na autoestima. Esse fenómeno se agrava quando os usuários se deparam com representações idealizadas da vida dos outros, o que contribui para sentimentos de inadequação e insatisfação com a própria vida (Valkenburg & Peter, 2011), uma percepção bem próxima ao primeiro estudo citado neste capítulo. De acordo com o resultado da pesquisa realizada por Carolina Franco, o uso problemático da internet e das redes sociais correlacionam-se negativamente com a saúde mental, o bem-estar e a regulação da satisfação das necessidades psicológicas dos indivíduos.

Em conclusão, o impacto das redes sociais na autoestima e percepção de qualidade de vida é um fenómeno multifacetado, pois têm efeitos divergentes em cada tipo de público, o que exige uma compreensão profunda das interações entre ambiente digital e processos psicológicos. Dito isto, a pesquisa a seguir vem com o intuito de contribuir demonstrando o efeito das redes sociais na autoestima do jovem adulto.

II PARTE: ESTUDO EMPÍRICO

CAPÍTULO 6

ESTUDO EMPÍRICO

6.1 Objetivo

Este estudo tem como objetivo verificar o impacto das redes sociais, efetivamente a adição ao Facebook na autoestima e satisfação com a vida de jovens adultos de acordo com idade, sexo e tempo de dicado à smartphones e media.

6.2 Instrumento

A Escala de Adição ao Facebook foi construída por Koc e Gulyagci (2013, p.280) e foi traduzida Cerdeira (2018), tem como intuito medir o nível de dependência dos usuários em relação à rede social Facebook, foi elaborada a partir da compreensão de que a adição as redes sociais pode ter implicações significativas na vida social e psicológica dos indivíduos. A estrutura da escala é composta por 6 itens que refletem o comportamento e sentimentos associados ao uso da plataforma. Cada item é avaliado em escala de Likert, que varia de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). A pontuação total da escala ajuda a identificar o grau de adição de um indivíduo ao Facebook, onde suas pontuações mais altas indicam um nível maior de dependência da mesma.

Já a estrutura da Escala de Satisfação com a Vida, de Diener, e sua confiabilidade já foram confirmadas em diversos estudos, ela é composta por cinco afirmativas gerais das quais abrangem a satisfação com a vida sem focar em aspectos específicos. Os respondentes avaliam o quanto concordam ou discordam com cada afirmativa usando uma escala de 1 a 7, onde 1 significa que “Discordo totalmente” e 7, “Concorda totalmente”. A pontuação total é a soma das respostas, variando de 5 a 35, onde indica o nível de satisfação ou insatisfação com a vida. Análises fatoriais, tanto exploratórias quanto confirmatórias, vêm demonstrando que esses cinco itens cobrem uma única dimensão confiável e precisa para avaliar a percepção geral das pessoas em relação a satisfação com a vida (Atienza et al., 2000; Diener et al., 1985; Lewis et al., 1995, 1999).

Outro instrumento utilizado nesta pesquisa foi a Escala de Envolvimento com Smartphones, desenvolvida por Cerdeira (2022), com o objetivo de medir o nível de envolvimento e interação dos usuários com seus smartphones, uma vez que, no contexto atual, esses dispositivos desempenham um papel central na vida cotidiana, afetando o comportamento social. Sua estrutura consiste em itens que avaliam diferentes aspectos

do uso do smartphone, como frequência, motivação, impacto no cotidiano e outros. A validação e a aplicação desta escala pode fornecer insights valiosos sobre as práticas de uso de smartphones e suas implicações para a saúde e o bem-estar dos usuários.

6.3 Amostra

Para a realização deste estudo, foi usada uma amostra de conveniência constituída por 101 participantes voluntários, entre portugueses e brasileiros, dos quais 44 são do sexo masculino (43,6%), 56 são do sexo feminino (55,4%) e 1 não se identificou com nenhuma das opções (1%), de idades entre 23 e 51 anos. Os dados foram recolhidos por meio de um GoogleDocs, com recurso de questionário, no período de março a junho de 2024.

Tabela 1 - Caracterização da amostra por conveniência (N=101)

Características	*n*	*%*
Género		
Masculino	44	43.6
Feminino	56	55.4
Outro	1	1.0
Estado civil		
Solteiro	60	59.4
Casado/União facto	36	35.6
Divorciado/separado	5	5.0
Viúvo	-	-
Habilitações		
Ensino Básico	1	1.0
Ensino Secundário	8	7.9
Bacharelato/Licenciatura	45	44.6
Pós-graduação/Mestrado	47	46.5
Doutoramento	-	-
Ocupação		
Estudante	5	5.0
Estudante-trabalhador	17	16.8
À procura 1º emprego	-	-
Profissional no activo	74	73.3
Desempregado	5	5.0
Reformado/Aposentado	-	-
Dimensão empresa		
Microempresa	17	18.3
Pequena empresa	10	10.8
Média empresa	27	26.7
Grande empresa	39	38.6
Não responde	8	7.9

6.4 Procedimentos

O questionário foi dividido em duas partes. Na primeira, perguntas para identificar o perfil dos participantes, como sexo, idade e profissão. Já a segunda parte, contém os oito itens da Escala de Adição ao Facebook (Koc & Gulyagci, 2013), tendo sido usada a versão para língua portuguesa por Cerdeira (2022), a Escala de Satisfação com a Vida (Diener, 1985) e itens da Escala de Envolvimento com Smartphones, desenvolvida por Cerdeira (2022). As respostas foram codificadas em uma escala Likert de sete pontos, variando de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). Todos os itens são afirmativos, e quanto maior a pontuação, maior é o nível de adição ao Facebook.

O procedimento de recolha de dados da amostra aconteceu via Redes Sociais (Instagram, Twitter e WhatsApp) e via e-mail (3 envios). O início da recolha começou em 22 de março de 2024 e foi finalizada com o total de 101 amostras em abril de 2024. A maior dificuldade na coleta foi aumentar o número de participantes, após um mês de pesquisa no ar as respostas estagnaram.

6.5 Resultados

A tabela 2 apresenta correlações bivariadas de Pearson entre diversas variáveis analisadas numa amostra de 101 pessoas. Essas variáveis analisadas são idade, anos de trabalho, satisfação com a vida, envolvimento com smartphone, adição ao Facebook, autoestima, horas por semana em redes sociais, horas por semana em contato com pessoas, e satisfação com contatos pessoais.

Tabela 2 - Valores das correlações bivariadas de Pearson entre as variáveis de idade, anos de trabalho e totais das escalas (n=101)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1) Idade	-								
2) Anos de Trabalho	.77**	-							
3) Satisfação com a vida	.15	.02	-						
4) Envolvimento om smartphone	-.19	-.16	-.10	-					
5) Adição ao Facebook	-.26**	-.18	-.20*	.74**	-				
6) Auto-estima	.26**	.07	.64**	-.22*	-.30**	-			
7) Hrs/semana redes sociais	.04	-.01	-.08	.29**	.24*	-.16	-		
8) Hrs/semana contactos c/ pessoas	.15	.18	-.16	.12	.09	-.01	.02	-	
9) Satisfação contactos c/ pessoas	.05	.01	.16	.01	.13	.15	-.10	.18	-

* p <.05 ** p < .01

Os resultados da análise estatística revelam algumas correlações com significado estatístico para valores de p inferiores a .05 e a .01. Conseguimos perceber a existência

de uma correlação significativa e negativa entre a medida de Adição ao Facebook e da Autoestima ($r=-0.30$ $p < 0.01$), a qual sugere que o uso excessivo desta rede social pode estar associado a níveis mais baixos de autoestima, possivelmente devido a comparações sociais desfavoráveis ou outros efeitos negativos das redes sociais. Além disso, identificamos também uma a correlação significativa e positiva entre o envolvimento com o smartphone e o número de horas semanais nas redes sociais ($r=0.29$ $p < 0.01$), o que parece indicar que quanto maior o envolvimento do usuário com smartphones, mais tempo ele gastará em redes sociais, reforçando este como um de seus papéis centrais. Analisamos também que há uma correlação positiva e significativa entre a medida de avaliação do envolvimento com o smartphone e a adição ao Facebook ($r=.74, p<.01$), o que mostra que quanto maior for o tempo de utilização do smartphone, maior será o tempo de dependência da rede social Facebook. Ou seja, aqueles que usam o smartphone por muito tempo tendem a desenvolver uma maior independência desta rede social. Há também uma correlação positiva significativa em relação a satisfação com a vida e a autoestima ($r=0.64r=0.64$, $p<0.01p<0.01$), que sugere que pessoas mais satisfeitas com a vida tendem a ter a autoestima mais elevada. Assim como a correlação negativa com o envolvimento com smartphones ($r=-0.22r=-0.22$, $p<0.05p<0.05$), sugere que um maior envolvimento com smartphone está diretamente associado a uma menor satisfação com a vida.

A tabela 3 revela igualmente a existência de algumas correlações significativas entre diferentes medidas do tempo gasto com diversos meios de comunicação digital e variáveis psicológicas como satisfação com a vida, envolvimento com smartphone, adição ao Facebook e auto-estima.

Tabela 3: valores das correlações bivariadas de Pearson entre as variáveis teóricas e as medidas de tempo gasto por semana nos meios de comunicação (n=101).

	Satisfação com a vida	Envolvimento c/ smartphone	Adição Facebook	Auto-estima
Q03) Hrs Jornais impressos	-.08	-.07	-.11	-.01
Q04) Hrs Televisão	-.01	.12	-.02	.11
Q05) Hrs Rádios	-.01	-.17	-.21*	.03
Q06) Hrs Facebook	.15	.15	-.00	.04
Q07) Hrs WhatsApp	-.02	.11	-.12	.22*
Q08) Hrs Instagram	-.91	.40**	.23*	.04
Q09) Hrs Twitter	-.77	.27**	.31**	-.17
Q10) Hrs Outras redes sociais	-.23	.18	.15	-.23*

* p <.05 ** p < .01

A correlação significativa e negativa entre a medida de autoestima e o número de horas usadas em outras redes sociais (r=−0,23 *p < 0,05*), sugere que o tempo gasto em redes sociais pode estar diretamente relacionado com uma menor autoestima. Ou seja, as horas nas redes sociais refletem negativamente na autoestima dos utilizadores excessivos. De um outro modo, é possível perceber também que a adição ao Facebook está associada positiva e significativamente ao número de horas gastos no Instagram (r=.23, p<.05) e no Twitter (r= .31, p<.01) e negativa e significativamente ao tempo gasto na rádio (r=-.21, p< .05). Por fim, é de referir que as horas gastas com as redes sociais Instagram e Twitter estão positiva e significativamente associadas a um maior envolvimento com o smartphone (r=.40 e r=.27, p<.01 respectivamente), o que significa que a adição ao smartphone está diretamente relacionada com o uso excessivo destas duas redes sociais.

7. CONCLUSÃO

Considerações finais

Este trabalho foi realizado tendo em vista a procura por uma resposta: o uso excessivo de smartphones e redes sociais têm impacto na autoestima das pessoas? Uma das motivações principais para a realização desta pesquisa foi o interesse em perceber como ter esses elementos presentes na rotina aumentam os índices de comparação e consequentemente uma busca constante pela perfeição que ninguém de fato alcança, pois tudo não passa de um recorte.

Com base nos resultados obtidos nesta pesquisa, pode-se observar que os jovens adultos desta amostra apresentam uma autoestima mais debilitada em comparação com os indivíduos mais velhos. Além disso, constatou-se que o uso de smartphones está predominantemente associado ao acesso ao Facebook, indicando uma forte correlação entre o uso dessas plataformas. A autoestima dos participantes parece ser igualmente prejudicada tanto pelo uso excessivo de smartphones quanto pelo uso frequente do Facebook, sugerindo que ambas as práticas impactam de forma negativa o bem-estar emocional. Ademais, verificou-se que as pessoas que dedicam muitas horas semanais às redes sociais demonstram sinais de dependência, particularmente em relação ao uso do smartphone e, mais especificamente, do Facebook. Esses achados apontam para a necessidade de um uso mais equilibrado dessas tecnologias, com o intuito de mitigar seus efeitos prejudiciais à autoestima e ao bem-estar geral.

Em outro estudo, realizado por Yasmin Nogueira Teles (2023), foi analisado o impacto das redes sociais como influência na autoestima e autoimagem de jovens mulheres e, dentro daquele contexto, chegou-se à conclusão de que é possível considerar que usar as medias sociais como ponto de referência para autoaceitação é um grande problema, tendo em vista que são imagens idealizadas e repletas de retoques digitais que não são reais.

Já Mariana Rodrigues Sousa (2013), analisou a relação entre os diferentes graus de autoestima e o uso do Facebook, concluindo que, a nível de autoestima definiram-se 3 graus: baixa, moderada e elevada, e no caso da amostra deste estudo, mulheres possuem uma autoestima mais baixa que homens. Ela também constatou que a maioria das pessoas que apresentam níveis de autoestima baixos despendem mais de 3h por dia no Facebook.

Após a conclusão do estudo, afirmo que uma das maiores limitações foi a amostra da minha pesquisa, levando em consideração que, uma amostra maior, possivelmente me traria dados cada vez mais específicos, como segmentação de idade e género. Relativamente a sugestões de estudos futuros, seria interessante entender como as redes sociais funcionam e têm um impacto diferente em cada país, com uma amostra maior e comparativa. Outra análise interessante seria a de compreender, levando em consideração as redes sociais e seu impacto no comportamento humano, se os perfis mostrados online são coerentes com quem essas pessoas são na realidade. E por fim, sugiro um estudo sobre o impacto das redes sociais na autoestima feminina, abordando desde jovens, mulheres adultas e mulheres mais velhas, para entender como o uso excessivo das mesmas afetam não apenas sua imagem corporal mas também sua percepção de boa mãe, boa filha, boa dona de casa e profissional.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografia

Acácio, M. L. F. (2021). Relação entre o uso problemático da internet, sintomas psicopatológicos e autoestima em jovens adultos (Dissertação de mestrado, Universidade de Évora, Escola de Ciências Sociais). Universidade de Évora.

Alagarsami, F., Wani, A. S., & Joseph, R. (2024). Psychosocial predictors of problematic internet use and quality of sleep among nursing students. *Journal of Behavioral Addictions, 13*(1), 100-112.

Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - an overview. *Current Pharmaceutical Design, 20*(55), 4053-4061. https://doi.org/10.2174/1381612813199990616

Berger, J. (1982). *Modos de ver a vida.* Martins Fontes.

Brailovskaia, J., Ströse, F., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Less Facebook use – more well-being and a healthier lifestyle? An experimental intervention study. *Computers in Human Behavior, 108,* 1-9. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106332

Cerdeira, J. P. (2018). Escala de Adição ao Facebook: Estudos exploratórios de validade. *Intercom: Revista Brasileira de Ciências da Comunicação, 41*(2), 71-80.

Cerdeira, J. P. (2022). Envolvimento com o smartphone e tempos de utilização. *Estudos em Comunicação, 34,* 40-53.

Corbanezi, E. (2018). Han, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço. Tempo Social, 30*(3), 335–342. https://doi.org/10.11606/0103-2070.ts.2018.141124

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.

Eitivipart, A., Viriyarojanakul, S., & Redhead, L. (2018). Musculoskeletal disorder and pain associated with smartphone use: A systematic review of biomechanical evidence. *Hong Kong Physiotherapy Journal, 38*(2), 77-90.

Ekizoglu, N., & Ozcinar, Z. (2011). A study of developing an anxiety scale towards the internet. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 15,* 3902-3911. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.389

Elgendi, H. (2015). The effect of Facebook on college student's. *International Journal of Networks and Communications, 5*(2), 37-40.

Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*(11), 631-635.

Emirtekin, E., Balta, S., Sural, İ., Kircaburun, K., Griffiths, M., & Billieux, J. (2019). The role of childhood emotional maltreatment and body image dissatisfaction in problematic smartphone use among adolescents. *Psychiatry Research, 271,* 634–639.

Ferguson, C. J., Muñoz, M. E., Garza, A., & Galindo, M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer, television, and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms, and life satisfaction in adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence, 43*(1), 1-14. https://doi.org/10.1007/s10964-012-9898-9

Fischer-Grote, L., Kothgassner, O., & Felnhofer, A. (2019). Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: A review of existing literature. *Neuropsychiatrie, 33*(4), 179-190.

Frois, E., Moreira, J., & Stengel, M. (2011, March 1). Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. Recuperado de https://www.scielo.br/j/pe/a/7yndSDgPJX4jXXYJymhcWkM/abstract/?lang=pt

Gencer, S. L., & Koc, M. (2012). Internet abuse among teenagers and its relations to internet usage patterns and demographics. *Educational Technology & Society, 15*(2), 25-36.

Global Digital Headlines. (2023). Facebook continues to dominate as the most used social network in 2023. *Global Digital Headlines Report.* Recuperado de https://www.globaldigitalheadlines.com/report2023.

Gobitta, C., & Guzzo, R. (2002). A autoestima e suas implicações no desenvolvimento humano. *Revista Brasileira de Terapias Comportamentais, 8*(1), 45-60.

Gonzales, A. L., & Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*(1-2), 79–83. https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0411

González-Ramírez, J., Burgess, M., & de la Peña, A. (2020). Social comparison on Instagram and Facebook: Associations with depression and anxiety. *Journal of Social Psychology*, 160(2), 255-269.

Griffiths, M. D. (1996). Behavioural addiction: An issue for everybody? *Employee Counselling Today: The Journal of Workplace Learning, 8*(3), 19-25.

Guedes, E., Sancassiani, F., Carta, M. G., Campos, C., Machado, S., King, A. L., & Nardi, A. E. (2016). Internet addiction and excessive social networks use: What about Facebook? *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health, 12,* 43-48.

Hays, R. D., & DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment, 51*(1), 69-81.

Isto É Dinheiro. (2023, August 11). Pesquisa revela hábitos dos brasileiros em relação ao celular. Recuperado de https://istoedinheiro.com.br/pesquisa-revela-habitos-dos-brasileiros-em-relacao-ao-celular/.

Kemp, S. (2018). Digital in 2018: World's internet users pass the 4 billion mark. *We Are Social.* Recuperado de https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018

Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions, 7,* 158-170. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15

Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(4), 279-284.

Lee, E. J., Lee, H. K., & Taneja, H. (2014). Social media use and self-esteem: A systematic review. *Computers in Human Behavior, 36*, 175-183.

Lemos, A. R., & Pires, D. S. (2014). Tradução e validação da Escala de Adição ao Facebook. *Psicologia: Teoria e Prática, 16*(1), 105-114.

Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Journal of Affective Disorders, 207,* 259-269. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.032

Lopes, M. C., Gonçalves, S. P., & Correia, A. P. (2017). O papel da dependência do smartphone na explicação do bem-estar e estresse em estudantes universitários. *Revista de Psicologia da IMED*, 9(1), 45-60.

Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., Romo, L., Morvan, Y., Kern, L., Graziani, P., Rousseau, A., Rumpf, H., Bischof, A., Gassler, A., Schimmenti, A., Passanisi, A., Mannikko, N., Kaarianen, M., Demetrovics, Z., Kiraly, O., Choliz, M., Zacarés, J., Serra, E., Griffiths, M., Pontes, H., Kuleta, B., Chwaszcz, J., Zullino, D., Rochat, L., Achab, S., & Billieux, J. (2017). Self-reported dependence on mobile phones in young adults: A European cross-cultural empirical survey. *Journal of Behavioral Addictions, 6*(2), 168–177.

Madureira, A. F. A. (2016). Diálogos entre a Psicologia e as Artes Visuais: As imagens enquanto artefatos culturais. In J. L. Freitas & E. P. Flores (Orgs.), *Artes e Psicologia: Fundamentos e Práticas* (pp. 57-82). Juruá.

Mahoney, J., Moignan, E., Long, K., Wilson, M., Barnett, J., Vines, J., & Lawson, S. (2019). Feeling alone among 317 million others: Disclosures of loneliness on Twitter. *Computers in Human Behavior, 98*, 20-30. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.022

Marques, R. F., Silva, A. L., & Nascimento, P. M. (2019). Relação entre o uso excessivo de smartphones e a satisfação com a vida entre estudantes universitários de psicologia. *Revista Brasileira de Psicologia*, 45(2), 123-137.

Mellner, C. (2016). After-hours availability expectations, work-related smartphone use during leisure time, and physical detachment: The moderating role of boundary control. *International Journal of Workplace Health Management, 9*(2), 146–164. https://doi.org/10.1108/IJWHM-07-2015-0047

Ministério das Mulheres e NetLab divulgam pesquisa inédita sobre desinformação, misoginia e fraudes em plataformas digitais. (2024, April 10). *Ministério das Mulheres*. https://www.gov.br/mulheres/pt-br/central-de-conteudos/noticias/2024/marco/ministerio-das-mulheres-e-netlab-divulgam-pesquisa-inedita-sobre-desinformacao-misoginia-e-fraudes-em-plataformas-digitais

Moraes, C. (2023, June 19). Exaustão digital: O perigo oculto do uso excessivo de aparelhos eletrônicos. *Estado de Minas*.

https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/06/19/interna_bem_viver,1509290/exaustao-digital-o-perigo-oculto-do-uso-excessivo-de-aparelhos-eletronicos.shtml

Mruck, K. (1998). Autoestima e sua importância nas relações sociais. In *Psicologia e Sociedade* (Vol. 5, pp. 23-34).

Mruk, C. J. (2004). *Auto-estima: Investigação, teoria e prática* (J. A. Arana, Trad.). Desclée De Brouwer.

Mutchler, L., Shim, J., & Ormond, D. (2011). Exploratory study on user's behavior: Smartphone usage. *AMCIS 2011 Proceedings*, 418. Available at http://aisel.aisnet.org/amcis2011_submissions/418

Novaes, J. V. (2011). Beleza e feiúra: Corpo feminino e regulação social. In M. Del Priore & M. Amantino (Orgs.), *História do Corpo no Brasil* (pp. 477-506). Unesp.

Novaes, J. V. (2013). *O intolerável peso da feiura: Sobre as mulheres e seus corpos*. Editora PUC-Rio e Garamond.

Pew Research Center. (2024, January 31). Americans' use of mobile technology and home broadband. https://www.pewresearch.org/internet/2024/01/31/americans-use-of-mobile-technology-and-home-broadband/

Pinon, R. M. (2024). Examining time spent on social media and its effects on mental health in terms of body image concerns, self-esteem, and overall quality of life among U.S. adults (Doctoral dissertation, University of Texas Rio Grande Valley). ScholarWorks @ UTRGV. https://scholarworks.utrgv.edu/etd/1501

Plimack, T., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine, 53*(1), 1-8. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010

Pontes, H. M., & Kuss, D. J. (2016). Online addictions: Conceptualizations, debates, and controversies. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 3*(2), 151-164.

Recuero, R. (2012). *A rede é a mensagem: Efeitos da difusão de informações nos sites de rede social* (Vol. 1, p. 2). La Crujía.

Redirect notice. (2023, June 19). Exaustão digital: O perigo oculto do uso excessivo de aparelhos eletrônicos. https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/06/19/interna_bem_viver,1509290/exaustao-digital-o-perigo-oculto-do-uso-excessivo-de-aparelhos-eletronicos.shtml

Robinson, J. P., Shaver, P. R., & Wrightsman, L. S. (Eds.). (1991). *Measures of personality and social psychological attitudes* (Vol. 1). Academic Press.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions, 3*(3), 133–148.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.

Sohn, S., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: A systematic review, meta-analysis, and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry, 19*(1), 1-10. https://doi.org/10.1186/s12888-019-2238-5

Sola-Gutiérrez, J., Fonseca, F., & Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: A review. *Frontiers in Psychiatry, 7*, 1-15. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2016.00139

Sousa, M. R. S. G. de. (2013). *Autoestima e a utilização do Facebook* (Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa, Instituto Superior de Economia e Gestão).

Straker, L., Harris, C., Joosten, J., & Howie, E. (2017). Mobile technology dominates school children's IT use in an advantaged school community and is associated with musculoskeletal and visual symptoms. *Ergonomics, 61*(5), 658–669. https://doi.org/10.1080/00140139.2017.1309343

Teles, Y. N. (2023). A influência das redes sociais na autoestima e autoimagem de jovens mulheres no Brasil (Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade Ari de Sá). http://repositorio.faculdadearidesa.edu.br/jspui/handle/hs826/358

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127.

Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders, 207*, 163-166. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040

Vieira, A. G. A. (2019). Instagram: Possíveis influências na construção dos padrões hegemônicos de beleza entre mulheres jovens [Monografia, Centro Universitário de Brasília]. Repositório UniCEUB.

Walsh, S., White, K., & Young, R. (2010). Needing to connect: The effect of self on young people's involvement with their mobile phones. *Australian Journal of Psychology, 62*(4), 194-203. https://doi.org/10.1080/00049530903442154

8. ANEXOS

Anexo 1 - Questionário

QUESTIONÁRIO

1) **Estado civil:** ☐ Solteiro ☐ Casado ou união de facto ☐ Divorciado ou separado ☐ Viúvo

2) **Sexo:** ☐ Masculino ☐ Feminino 3) **Idade:** _____ (Anos)

4) **Habilitações literárias**: ☐ Ens Básico (9º ano) ☐ Ens Secundário (12ª ano) ☐ Licenciatura ☐ Pós-graduação / Mestrado

5) **Ocupação:** ☐ Estudante ☐ Estudante-trabalhador ☐ À procura 1º emprego ☐ Activo ☐ Desempregado ☐ Reformado

6) **Há quantos anos trabalha**? _____ (Nº anos) 7) **Que profissão exerce?**_____

8) **Qual é a dimensão da empresa onde trabalha**?
☐ Microempresa (menos de 10 colaboradores)
☐ Pequena empresa (entre 10 e 49 colaboradores)
☐ Média empresa (entre 50 e 249 colaboradores)
☐ Grande empresa (250 ou mais colaboradores)

Iª PARTE: As afirmações que se seguem referem-se ao que as pessoas pensam da sua vida, pelo que não há respostas certas ou erradas. Em relação a cada afirmação, assinale o número que melhor representa a sua opinião de acordo com a seguinte chave:

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Nem discordo, nem concordo	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente

1	Em muitos aspectos, a minha vida está próxima do meu ideal.	**1 2 3 4 5 6 7**
2	As minhas condições de vida são excelentes.	**1 2 3 4 5 6 7**
3	Eu estou satisfeito com a minha vida.	**1 2 3 4 5 6 7**
4	Até agora eu tenho conseguido alcançar as coisa mais importantes que quero para a minha vida.	**1 2 3 4 5 6 7**
5	Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada.	**1 2 3 4 5 6 7**

As afirmações que se seguem referem-se às opiniões das pessoas em relação às outras pessoas.

6	Mesmo quando não estou a usar o meu *smartphone*, penso muitas vezes nele.	**1 2 3 4 5 6 7**
7	Uso muitas vezes o meu *smartphone* sem ter nenhuma razão para isso.	**1 2 3 4 5 6 7**
8	Já arranjei discussões com outras pessoas por causa do uso que faço do meu *smartphone*.	**1 2 3 4 5 6 7**
9	Interrompo tudo o que estou a fazer quando sou contactado pelo *smartphone*.	**1 2 3 4 5 6 7**
10	Sinto-me ligado a outras pessoas quando uso o *smartphone*.	**1 2 3 4 5 6 7**
11	Perco a noção das coisas quando estou a usar o meu *smartphone*.	**1 2 3 4 5 6 7**
12	Fico angustiado só de pensar que não tenho o meu *smartphone*.	**1 2 3 4 5 6 7**
13	Tenho sido incapaz de reduzir a utilização do meu *smartphone*.	**1 2 3 4 5 6 7**

IIª PARTE: As afirmações que se seguem referem-se à utilização das redes sociais, pelo que não há respostas certas ou erradas. Assinale o número que melhor representa a sua opinião, de acordo com a seguinte chave:

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Nem discordo, nem concordo	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente

14	Qual é a rede social que usa com mais frequência? _____
15	Quanto tempo gasta por semana nas redes sociais? _____(nº horas por semana)

Em relação ao uso que faz dessa rede social, responda às seguintes questões:

16	Tenho dificuldades em concentrar-me no meu trabalho académico por causa do uso que faço nas redes sociais	**1 2 3 4 5 6 7**
17	A primeira coisa de que me lembro quando acordo é ligar-me às redes sociais.	**1 2 3 4 5 6 7**
18	Perco horas de sono por passar muito tempo nas redes sociais	**1 2 3 4 5 6 7**
19	O uso que faço das redes sociais interfere com as minhas actividades sociais.	**1 2 3 4 5 6 7**
20	Quando estou em baixo, ligo-me às redes sociais para me sentir melhor.	**1 2 3 4 5 6 7**
21	A minha família e os meus amigos acham que eu gasto muito tempo com as redes sociais.	**1 2 3 4 5 6 7**
22	Sinto-me ansioso quando não consigo aceder às redes sociais.	**1 2 3 4 5 6 7**
23	Já tentei gastar menos tempo nas redes sociais, mas não consegui.	**1 2 3 4 5 6 7**

IIIª PARTE: As afirmações que se seguem referem-se ao que as pessoas sentem sobre a vida que levam. Assinale o número que melhor representa a sua opinião de acordo com a seguinte chave:

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Nem discordo, nem concordo	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente

24	Por comparação com as outras pessoas, sinto que também sou uma pessoa com valor.	**1 2 3 4 5 6 7**
25	Sinto que tenho uma série de boas qualidades.	**1 2 3 4 5 6 7**
26	No geral, sinto que ando a fracassar.	**1 2 3 4 5 6 7**
27	Sou capaz de fazer as coisas tão bem feitas quanto a maioria das outras pessoas.	**1 2 3 4 5 6 7**
28	Sinto que não tenho muitas coisas de que me possa orgulhar.	**1 2 3 4 5 6 7**
29	Tenho uma atitude positiva em relação a mim próprio.	**1 2 3 4 5 6 7**
30	No geral, estou satisfeito comigo mesmo.	**1 2 3 4 5 6 7**
31	Gostava de ter um sentimento de maior respeito por mim próprio.	**1 2 3 4 5 6 7**
31	Por vezes, sinto-me um inútil.	**1 2 3 4 5 6 7**
33	Às vezes penso que não sirvo para nada.	**1 2 3 4 5 6 7**

IVª PARTE: As afirmações que se seguem referem-se à utilização dos meios de comunicação. Assinale o número que melhor representa a sua situação, de acordo com a seguinte chave:

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Nem discordo, nem concordo	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente

34 Nos últimos sete dias, em relação aos seguintes meios de comunicação...

	... indique quanto tempo gastou com cada um dos seguintes media...	...assinale com um circulo o número que melhor corresponde a seu grau de satisfação com o tempo gasto com cada um dos meios
		Completamente insatisfeito — Completamente Satisfeito
Jornais impressos	_____ (Total horas/7 dias)	**1 2 3 4 5 6 7**
Canais televisão	_____ (Total horas/7 dias)	**1 2 3 4 5 6 7**
Rádios	_____ (Total horas/7 dias)	**1 2 3 4 5 6 7**
Facebook	_____ (Total horas/7 dias)	**1 2 3 4 5 6 7**
WhatsApp	_____ (Total horas/7 dias)	**1 2 3 4 5 6 7**
Instagram	_____ (Total horas/7 dias)	**1 2 3 4 5 6 7**
Twitter	_____ (Total horas/7 dias)	**1 2 3 4 5 6 7**
Outras redes sociais	_____ (Total horas/7 dias)	**1 2 3 4 5 6 7**

35	Nos últimos sete dias, quanto tempo gastou em contactos informais com pessoas cara a cara? _____ (Total horas/7 dias)	
36	Nos últimos sete dias, que satisfação lhe deram esses contactos informais com pessoas:	**1 2 3 4 5 6 7**

Terminou o questionário. Obrigado pela sua colaboração.