



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Maria Santos Silvério

**UTILIZAÇÃO DE REDES SOCIAIS NA  
ADULTEZ EMERGENTE E IMPACTO  
PERCEBIDO NO DESEMPENHO ACADÉMICO E  
SAÚDE MENTAL  
ESTUDO EXPLORATÓRIO**

**VOLUME 1**

**Dissertação no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia, área  
de especialização Psicopatologias e Psicoterapias Dinâmicas  
orientada pelo Professor Doutor Pedro Manuel Malaquias Pires  
Urbano e apresentada Faculdade de Psicologia e Ciências da  
Educação da Universidade de Coimbra**

Setembro de 2022

## **Resumo**

As redes sociais são plataformas *online* onde os utilizadores interagem e criam relações com outros de forma facilitada. Atualmente, as redes sociais acompanham o quotidiano dos adultos emergentes de todo o mundo. Porém, os jovens apresentam uma propensão maior para fazer um uso problemático das mesmas, o que pode ter consequências aversivas no seu funcionamento normal. Apesar disso, existe poucas investigações que abordem este tema no contexto português.

Deste modo, o presente estudo exploratório tem como objetivo contribuir para a compreensão desta problemática, recorrendo a uma metodologia qualitativa. Para tal, foi elaborada uma entrevista semiestruturada em forma de questionário *online* com o intuito de recolher dados acerca da utilização das redes sociais por estes jovens e possíveis impactos no seu desempenho académico de saúde mental. Participaram 148 estudantes do ensino superior com idades compreendidas entre os 18 e 29 anos.

Os resultados indicam uma inclinação para o uso das redes sociais da empresa Meta, especialmente o Instagram. Os participantes afirmam manter, na maioria, um número reduzido de contactos e fazer um uso diário das redes sociais mediano, passando entre 2 e 3 horas nas mesmas. Para os sujeitos, estas plataformas servem para comunicar com amigos e familiares e procurar informação. Para além disso, estes sentem uma necessidade frequente de consultar as suas redes sociais, algo que aparenta perturbar as tarefas académicas, mas não as relações interpessoais. Independentemente disso, as redes sociais são consideradas como uma ferramenta valiosa pelos inquiridos no contexto académico. No que concerne aos efeitos na saúde mental, as redes sociais são usadas pelos participantes para regular estados emocionais. Por fim, alguns indivíduos sentem ansiedade ao fazer publicações nestas plataformas, sugerindo que há alguma preocupação em corresponder às expectativas e normas sociais.

*Palavras-chave:* adulez emergente, redes sociais, desempenho académico, saúde mental

## **Abstract**

Social Media are online platforms where users interact and create relationships with others, in a facilitated way. Nowadays, social media accompany the daily lives of emerging adults around the world. However, young people are more likely to make problematic use of social networks, which can have aversive consequences on their normal functioning. Despite this, there are few investigations that address this issue in the Portuguese context.

Thus, the present exploratory study aims to contribute to the understanding of this problem, using a qualitative methodology. To this end, a semi-structured interview in the form of an online questionnaire was prepared to collect data about the use of social networks by these young people and possible impacts on their academic performance in mental health. 148 higher education students aged between 18 and 29 participated.

The results indicate an inclination towards the use of Meta company's social networks, especially Instagram. Most of the participants claim to maintain a small number of contacts and make an average use of social networks, spending between 2 and 3 hours on them daily. For the subjects, these platforms serve to communicate with friends and family and search for information. In addition, they have a frequent need to consult their social networks, which seems to disturb academic tasks, but not interpersonal relationships. Regardless, social networks are considered a valuable tool by the respondents in the academic context. Regarding the effects on mental health, social networks are used by participants to regulate emotional states. Finally, some individuals experience anxiety when making publications in these platforms, suggesting that there is some concern in meeting social expectations and norms.

*Keywords:* emerging adulthood, social media, academic performance, mental health

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, quero agradecer ao Professor Doutor Pedro Manuel Malaquias Pires Urbano pela disponibilidade, ajuda e orientação nesta etapa final da minha formação.

Agradeço a todos os jovens estudantes que disponibilizaram o seu tempo para responder ao meu questionário. Igualmente, um obrigado aos meus amigos que partilharam e divulgaram o meu estudo.

Agradeço às minhas amigas Joana, Débora e Rute que estiveram sempre por perto e que me apoiaram ao longo destes anos. Ao Carlos Massano, Beatriz Reis e Dr.<sup>a</sup> Cristiana Margarido por me ajudarem a manter a força e pelos ensinamentos. Aos meus irmãos Tiago e Pedro pelo incentivo e conselhos. Ao Tobias, o meu companheiro de todas as horas de trabalho.

Um grande obrigado à Dr.<sup>a</sup> Isabel Keating cuja ajuda foi fundamental desde o início até ao término deste percurso.

Por fim, agradeço ao Licínio que se manteve sempre ao meu lado e que sempre acreditou em mim algo que fez, muitas vezes, pelos dois.

# Índice

<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>I. Enquadramento Teórico.....</b>	<b>1</b>
1. Redes Sociais	
1.1.Os sites de redes sociais .....	1
1.2.Comunicação nas redes sociais .....	2
1.3.Dimensão da rede social online .....	3
1.4.Adição às redes sociais .....	5
2. Adulterez emergente e as redes sociais .....	6
3. Impacto das redes sociais na saúde mental .....	7
4. Impacto das redes sociais no desempenho académico .....	9
<b>II. Objetivos .....</b>	<b>9</b>
<b>III. Metodologia .....</b>	<b>10</b>
1. Instrumentos .....	10
2. Caracterização da amostra.....	11
<b>IV. Resultados.....</b>	<b>12</b>
1. Padrões de utilização das redes sociais .....	12
2. Perceção do uso das redes sociais .....	16
3. Impacto percebido do uso das redes sociais no desempenho académico.....	17
4. Impacto percebido do uso das redes sociais na saúde mental .....	19
<b>V. Discussão .....</b>	<b>20</b>
1. Padrões de utilização das redes sociais .....	20
2. Perceção do uso das redes sociais .....	22
3. Impacto percebido do uso das redes sociais no desempenho académico.....	25
4. Impacto percebido do uso das redes sociais na saúde mental .....	26
<b>VI. Conclusão.....</b>	<b>27</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>29</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>36</b>
<b>Anexo A.....</b>	<b>37</b>

## **Introdução**

As redes sociais são comunidades virtuais onde os utilizadores estão em permanente interação uns com os outros. O modo de comunicação é simples, contudo eficiente e possibilita o estabelecimento de uma larga rede de contactos. No entanto, o uso de redes sociais pode tornar-se tão frequente e necessário na vida do utilizador que causa uma utilização problemática destas plataformas. Especificamente, os indivíduos mais jovens têm tendência a fazer um uso excessivo das redes sociais

Em Portugal, existem poucas investigações que abordem este tema e, desta forma, o presente estudo pretende contribuir para a compreensão do mesmo. Para tal, este estudo foi dividido em 6 partes, sendo que, na primeira foi elaborado o enquadramento teórico do tema das redes sociais, do uso destas pelos adultos emergentes e o impacto que têm no desempenho académico e saúde mental destes jovens. De seguida, são explicados os objetivos do estudo e, posteriormente, é descrita a metodologia adotada bem como os instrumentos utilizados e a caracterização da amostra. Após, são apresentados os resultados, sendo seguidos pela discussão dos mesmos e, por fim, são desenvolvidas as conclusões.

### **I. Enquadramento Teórico**

#### **1. Redes Sociais**

##### **1.1. Os sites de redes sociais**

Os sites de redes sociais surgiram nos finais dos anos 90 (Boyd & Ellison, 2007) e tornaram-se canais de comunicação em massa (Hayes et al., 2016). Através destas plataformas online, os utilizadores podem criar contas e perfis públicos ou semipúblicos de modo a criar ligações com outros utilizadores e a interagir com os mesmos (Boyd & Ellison, 2007). Inicialmente, as redes sociais pretendiam ligar amigos, familiares e indivíduos com interesses em comum. Todavia, com o avanço das mesmas, parece que o intuito passou a ser aderir à população em massa (Aichner et al. 2021).

De facto, as redes sociais tornaram-se extremamente populares em todo o mundo. Atualmente, existem 2,93 biliões de utilizadores do Facebook, número atingido no

primeiro trimestre de 2022 (Dixon, 2022a). Desde a criação desta rede social em 2004, que o número total de indivíduos registados tem vindo a crescer (Dixon, 2022a). Assim, o Facebook conquista o lugar de rede social mais utilizada no mundo. Em segundo lugar encontra-se o Youtube que, em janeiro de 2022, contava com 2,56 biliões de utilizadores (Dixon, 2022a). De seguida, estão as redes sociais WhatsApp e Instagram que tem, respetivamente, 2 biliões e 1,47 biliões de utilizadores, alcançados em janeiro de 2022 (Dixon, 2022a).

Especificamente, em Portugal a rede social mais utilizada é o Youtube sendo que os seus utilizadores compõem 71,6% (7,27 milhões) da população total portuguesa (Kemp, 2022). Seguidamente, com 5,95 milhões de utilizadores (58,6%) está a rede social Facebook e o Instagram conta com 5,4 milhões de utilizadores (53,2%) (Kemp, 2022).

O interesse pelas redes sociais talvez esteja relacionado com as normas ou expectativas sociais sentidas pelo indivíduo. Isto é, os utilizadores poderão ver o uso das redes sociais como uma mais-valia para manter o seu estatuto social (Hayes et al., 2016) ou assegurar a sua pertença ao grupo (Nadkarni & Hofmann, 2012). O próprio funcionamento das redes sociais parece corresponder a estas necessidades através de, por exemplo, a existência de um perfil para cada pessoa onde se pode visualizar vários dados sobre a mesma, os seus interesses e quantidade de amigos. Melhor dizendo, as redes sociais permitem a criação de uma imagem produzida pelo próprio e que pode ser visualizada livremente por outros. Por outro lado, a comunicação nas redes sociais ocorre de modo simples e atrativo, deixando questões acerca do que se perde – ou do que se ganha – neste tipo de interação.

## **1.2. Comunicação nas redes sociais**

A comunicação nas redes sociais é feita de diversas formas, entre elas, existem ferramentas como o botão “gosto” do Facebook e Instagram. Contudo, o botão “gosto” nem sempre é utilizado com o intuito de aprovar o que foi partilhado. Melhor dizendo, o significado de um “gosto” varia consoante o conteúdo a que se reage (Hayes et al., 2016). Portanto, um “gosto” pode ter como funções: a facilitação relacional, obedecer a alguma norma ou expectativa social, afirmar a identidade e ainda funções de metacomunicação e reconhecimento (Sumner et al., 2018). É interessante a menção da necessidade de obedecer às normas e expectativas sociais uma vez que vai ao encontro da ideia de que as

redes sociais são uma forma de apresentar uma imagem do indivíduo. Neste cenário, o utilizador pretende corresponder e afirmar esta imagem. Sob outra perspectiva, o indivíduo que recebe o “gosto” obtém também validação. Esta troca de opiniões e “gostos” é, segundo Meshi et al. (2015), o que torna as redes sociais atrativas. Como os “gostos” são percebidos pelo cérebro como uma recompensa (Meshi et al., 2015), os utilizadores partilham várias formas de conteúdo de modo a obter este benefício.

Para além disso, a função de facilitação relacional pressupõe que é possível estabelecer ou manter uma relação social através deste modo de comunicação (Hayes et al., 2016; Sumner et al., 2018). Com efeito, os “gostos” permitem exprimir uma opinião face a um conteúdo partilhado por outra pessoa com um único clique. Deste modo, o utilizador interage com outros de uma forma simplificada e de baixo-custo (Sumner et al., 2018). Desta maneira, as redes sociais *aparentam* ser um espaço onde não só a comunicação é facilitada, mas também a relação o é. Ou seja, neste contexto, é à partida necessário menos esforço para criar ou manter uma ligação com outra pessoa. No entanto, esta “dinâmica” – ou esta “facilidade” – pode esconder outras questões ou ter implicações diversas na quantidade e qualidade das relações interpessoais que dessa maneira se estabelecem.

### **1.3. Dimensão da rede social *online***

As redes sociais ultrapassam os limites físicos e temporais da interação com outros e, através das suas ferramentas de comunicação, permitem alcançar uma larga audiência de um modo simples. Tendo em conta estas características, parece que os utilizadores seriam capazes de expandir o seu número de relações interpessoais através destas plataformas.

Fora do mundo digital, conceptualizou-se que o ser humano seria capaz de manter relações interpessoais de alguma proximidade com cerca de 150 a 200 pessoas. Este número foi calculado por Dunbar (1996) ao observar uma correlação entre o tamanho do neocórtex dos primatas e o tamanho do grupo social onde estão inseridos. No caso dos outros primatas, a criação e manutenção de vínculos entre eles é feita através do comportamento de “grooming” (Dunbar, 1996). Porém, o tamanho do grupo social dos seres humanos torna inviável a conservação de vínculos, exclusivamente, através do “grooming”, uma vez que seria necessário despender muito tempo para tal (Dunbar,

1996). Assim, o autor sugere que a linguagem evoluiu para nos permitir interagir com várias pessoas simultaneamente e manter conexões com as mesmas. Especificamente, a comunicação através da partilha de mexericos foi, segundo o autor, responsável pela manutenção de grandes grupos sociais. Efetivamente, Dunbar (1996) observou que dois terços dos tópicos abordados em conversas entre grupos eram sociais, como por exemplo, a discussão de relações, preferências e experiências pessoais e ações de outros.

Ainda assim, a comunicação cara-a-cara limita o número de pessoas com que é possível interagir conjuntamente (Dunbar, 1996). As redes sociais parecem constituir um modo de transpor esta limitação, no entanto, Dunbar (2012) é da opinião que não ocorre um aumento do número de relações estabelecidas por pessoa. O autor explica que as redes sociais permitem manter ligações com outros que, de outra maneira, se iriam perder. Assim, Dunbar (2016) examinou as relações sociais estabelecidas online e offline de 3375 adultos e constatou que a maioria dos indivíduos tinham entre 100 e 200 amigos no Facebook. Portanto, parece que os utilizadores não criam um número mais elevado de relações interpessoais através das redes sociais. Porém estas são um meio eficaz e simples para preservar o contacto com velhos amigos, familiares distantes e outros (Ellison et al., 2007).

Contudo, surgem indivíduos com um número alargado de contactos nas redes sociais. Estas não fazem distinção dos diferentes graus de relação e proximidade entre utilizadores e, por exemplo, no Facebook, todos os contactos são considerados “amigos”. No estudo de Dunbar (2012), os sujeitos consideravam que apenas um quarto dos seus amigos do Facebook é que eram próximos. Algumas investigações sugerem que o maior número de contactos nas redes sociais está relacionado com a popularidade (Greitemeyer, 2016), narcisismo (Brailovskaia & Margraf, 2019) e felicidade (Brailovskaia & Margraf, 2019) dos utilizadores. Assim, alguns indivíduos escolhem conectar-se com outros utilizadores com quem não tem proximidade de forma a afirmarem o seu estatuto social. Um grande número de “amigos” poderá ser, na opinião destes indivíduos, uma confirmação da sua importância.

Portanto, as redes sociais compõem uma parte relevante das relações sociais, atualmente. Porém, pode surgir uma necessidade de consultar e permanecer ativo nas redes sociais constantemente, o que torna este uso num ato prejudicial.

#### 1.4. Adição às redes sociais

As redes sociais oferecem, livremente, uma multiplicidade de acontecimentos e informação, tornando mais fácil saber o que outras pessoas estão a fazer ou a pensar (Przybylski et al., 2013). Para mais, os utilizadores são notificados frequentemente para estarem a par dos acontecimentos dos outros. Neste contexto, tem vindo a surgir o “medo de ficar de fora” (em inglês *“fear of missing out”*) que Przybylski et al. (2013) define como o receio e pensamentos invasivos de que os outros podem estar a ter experiências gratificantes na ausência do próprio. Assim, surge uma necessidade de manter uma ligação constante com os outros. Este fenómeno, que é mais prevalente em indivíduos mais jovens (Przybylski et al., 2013), está relacionado com o aumento da utilização das redes sociais e com o seu uso problemático (Fioravanti et al., 2021).

Tal como já foi mencionado, o uso problemático das redes sociais é mais comum em jovens (Andreassen et al, 2017), os quais também têm tendência a passar mais tempo nas redes sociais (Osatuyi & Turel, 2018; Andreassen et al, 2017). Do mesmo modo, alguns estudos observaram que as mulheres reportam passar mais tempo nas redes sociais (Coyne et al., 2020; Lin et al., 2016, Twenge & Martin (2020), estando em maior risco maior de fazer um uso problemático das mesmas (Andreassen et al, 2017).

Para Seo & Ray (2019), a diferença entre o uso habitual e a adição às redes sociais está nos antecedentes de ambos. O hábito está relacionado com o estabelecimento de uma rotina e rigidez cognitiva ao passo que a adição é influenciada por fatores como a imersão focada e preocupação em ser aceite socialmente (Seo & Ray, 2019). Para os autores, a adição às redes sociais entra em conflito com os objetivos pessoais, dado que se torna a atividade dominante na vida do indivíduo. Para além disso, o uso problemático das redes sociais parece ter como finalidade a obtenção de prazer ou redução do desconforto (Seo & Ray, 2019). Ainda, na opinião de Kuss & Griffiths (2011), a adição às redes sociais tem sintomas semelhantes a outros comportamentos aditivos como a tolerância, modificações de humor, síndrome de abstinência, etc. Apesar destes dados, ainda não foram criados critérios para o diagnóstico do uso problemático ou adição às redes sociais. Na secção três do DSM-V são apresentados os critérios propostos para a Perturbação de Jogo pela Internet, que ainda não é incluída formalmente no manual (American Psychiatric Association, 2013). O DSM-V diferencia o uso excessivo redes sociais da

Perturbação de Jogo pela Internet e indica que a primeira deverá ser alvo de pesquisa futura.

Face a estes dados, destaca-se a necessidade de investigar o uso problemático das redes sociais com o propósito de compreender melhor a etiologia desta possível perturbação. Igualmente, poderá ser preciso averiguar possíveis critérios de diagnóstico de forma a auxiliar na identificação e intervenção da condição. Devido à aderência dos indivíduos mais jovens às redes sociais, alguns estudos deveriam focar especificamente nesta população e identificar possíveis impactos deste uso noutras áreas da vida dos mesmos.

## **2. Adulter Emergente e as redes sociais**

A adulter emergente é um conceito apresentado por Arnett (2014) e entende-se como uma fase da vida dos jovens em que há uma certa ambiguidade: não são adolescentes, todavia também não são adultos. Ou seja, o adulto emergente encontra-se na transição entre estas duas etapas. O autor definiu que esta fase começaria aos 18 anos e poderia ir até aos 29, sendo que este limite é muito variável. A importância de considerar uma fase de desenvolvimento entre a adolescência e a idade adulta deve-se ao facto da tendência crescente nos jovens para prolongar a educação, demorar mais tempo a obter um trabalho estável, casar e ter filhos (Arnett, 2014). O autor destaca cinco características únicas da adulter emergente, ainda que não as considere universais:

- a. A “Exploração da identidade” entende-se como a procura e experiência, sem criar compromissos a longo-prazo, de várias possibilidades relacionadas tais como o trabalho ou escolha de um parceiro de modo a desenvolver a sua identidade.
- b. A “Instabilidade” é uma característica indivisível do processo de exploração devido à contínua mudança de opções e rumos. Ou seja, frequentemente, os adultos emergentes modificam a sua área de estudos, experimentam vários trabalhos, mudam de habitação e têm diferentes parceiros amorosos.
- c. O “Autofoco” remonta à capacidade de fazer escolhas em prol do próprio já que os adultos emergentes se encontram relativamente independentes de outras pessoas como, por exemplo, os pais. Esta característica é fulcral para o jovem se estabelecer como uma pessoa autossuficiente e capaz de estar sozinha.

- d. O “Sentimento de «In-between»” é comum nos adultos emergentes devido ao facto de estarem na transição entre a fase da adolescência e fase adulta, conservando aspetos de ambas sem, no entanto, estar integrados nas mesmas. Por outras palavras, estes indivíduos ainda não se sentem totalmente adultos, contudo, também não se identificam com os adolescentes.
- e. Por fim, as “Possibilidades/otimismo” é a característica que agrupa as grandes esperanças e expetativas típicas da Adulter Emergente. Habitualmente, o futuro é imaginado com grande otimismo.

Estes jovens dos 18 aos 29 anos são, de momento, uma faixa etária de indivíduos que cresceram lado a lado com os *smartphones*, redes sociais, *internet*, etc. Assim, os adultos emergentes podem ser denominados, segundo Arnett (2014), “nativos digitais”. Habitualmente, o seu quotidiano inclui várias horas de uso de redes sociais, optando por interagir com os seus amigos e familiares através das mesmas. Porém, surge a questão, denominada por hipótese do deslocamento social (Hall & Liu, 2022), de os adultos emergentes estarem a reduzir o tempo passado cara-a-cara com outros e a substituir este tipo de interação pelo uso das redes sociais.

Para estudar esta hipótese, Twenge et al. (2019) analisaram dados recolhidos entre 1987 e 2016 acerca dos hábitos sociais dos alunos no último ano do ensino secundário. Os autores concluíram que os alunos de 2016 reportaram passar menos 1 hora por dia que os alunos de 1987 a socializar cara-a-cara com outros. Porém, estes dados não são suficientes para afirmar que o uso das redes sociais está a substituir a interação cara-a-cara. No mesmo estudo, a análise dos resultados a um nível individual demonstrou que, na verdade, os jovens que mais usavam as redes sociais eram também os que dedicavam mais tempo para estar com os amigos (Twenge et al., 2019). Logo, estes alunos podem estar a dedicar mais tempo a outras ocupações como o trabalho, atividades extracurriculares ou as tarefas académicas. Ainda assim, o tempo despendido na utilização de redes sociais pelos jovens tem aumentado (Twenge et al., 2019). Para além disso, este uso constante poderá ter impacto noutras áreas tais como na saúde mental e desempenho académico dos mesmos.

### **3. Impacto das redes sociais na Saúde Mental**

As redes sociais estão repletas de conteúdo a que os utilizadores reagem, partilham e comentam. Como tal, podem sentir tristeza, alegria ou até aborrecimento enquanto vagueiam pelas mesmas. Alguns autores defendem que o maior uso das redes sociais pode ter um impacto negativo na saúde mental das pessoas a longo prazo e originar perturbações como ansiedade e depressão (Lin et al., 2016; Twenge & Martin, 2020). No entanto, na revisão sistemática de Karim et al. (2020), os autores observaram que existe estudos que não obtiveram resultados que indicassem uma relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos sujeitos.

Por outro lado, outras investigações sugerem que a relação entre o uso das redes sociais e problemas de saúde mental é indireta e mediada por outros fatores como a capacidade de regulação emocional (Rasmussen et al., 2020). Por exemplo, no estudo de Coyne et al. (2020), foi concluído que os indivíduos com baixa saúde mental faziam um uso mais frequente das redes sociais. Do mesmo modo, Davila et al. (2012) associaram a tendência dos sujeitos para a ruminação de pensamentos negativos com o mau uso das redes sociais. Portanto, por si só, o uso de redes sociais pode não constituir uma causa direta de problemas de saúde mental. Ainda assim, pode ser um fator de risco para os indivíduos que já tenham fragilidades emocionais.

Segundo Zsido et al. (2021) e Drach et al. (2021) as redes sociais podem ser utilizadas pelos sujeitos para regular as suas emoções uma vez que têm dificuldades em fazê-lo autonomamente. Os autores também observaram que as estratégias mal-adaptativas de regulação emocional estão relacionadas com o uso problemático das redes sociais. Ou seja, os indivíduos com esta dificuldade recorrem às redes sociais de forma a conseguirem regular os seus estados afetivos no momento. Porém, os mesmos podem ficar dependentes destas plataformas e desenvolver perturbações psicológicas, no decorrer do tempo.

Ainda assim, na investigação de Drach et al. (2021) foi documentado um aumento do afeto positivo dos estudantes da amostra aquando do uso das redes sociais, sendo que este efeito não ocorreu na visualização de um *website* de controlo. Isto poderá significar que, independentemente da capacidade de regulação emocional dos utilizadores, as redes sociais podem influenciar os estados afetivos dos mesmos. Contudo, é preciso mais

estudos sobre esta suposta relação e acerca das possíveis consequências a longo prazo na saúde mental dos utilizadores das redes sociais.

#### **4. Impacto das redes sociais no desempenho académico**

A entrada na universidade é marcada pelas várias mudanças e descobertas, sendo que as redes sociais podem servir como um meio facilitador deste processo. Frequentemente, estas são utilizadas para unir e apresentar os colegas de turma e outros, facilitando a integração (Ellison et al., 2007). Para além disso, é através delas que surgem trocas de informação entre alunos o que cria uma maior base de conhecimentos (Kuss & Griffiths, 2011). Todavia, o uso das redes sociais do decurso das aulas, estudo ou realização de trabalhos pode ser uma distração. Assim, a investigação do efeito do uso de redes sociais no desempenho académico dos estudantes universitários gera resultados e opiniões divergentes. Algumas investigações sugerem que o maior uso de redes sociais está relacionado com piores resultados académicos (Barton et al. 2018; Giunchiglia et al. 2018; Junco, 2012) Por outro lado, Su & Huang (2021) não encontraram uma relação entre o uso de redes sociais e desempenho académico. No estudo de Tafesse (2022) o uso de redes sociais inferior a uma hora e meia diária estava positivamente relacionado com os resultados académicos. Todavia, quando o tempo diário nas redes sociais excedia esta duração, a relação tornava-se negativa (Tafesse, 2022). Portanto, o uso moderado das redes sociais pode ser benéfico para o desempenho académico.

Para mais, a utilização das redes sociais como ferramentas educacionais parece promover bons resultados académicos. Ao utilizar o Twitter como um método complementar às aulas, Junco et al. (2010), obtiveram resultados que indicam que esta estratégia está associada ao maior envolvimento dos estudantes universitários nas aulas e a melhores classificações. Logo, é pertinente investigar o papel do uso das redes sociais no desempenho académico dos jovens emergentes. Uma vez que estes meios são tão atrativos para os estudantes, seria uma mais-valia compreender como é que podem ser utilizados a favor dos interesses académicos.

## **II. Objetivos**

O presente estudo tem como objetivo geral alcançar uma melhor compreensão do papel das redes sociais na vida do adulto emergente. Especificamente, procura-se obter

informações acerca dos hábitos de uso de redes sociais de uma amostra de estudantes universitários dos 18 aos 29 anos. De igual modo, pretende-se recolher opiniões acerca do impacto percebido do uso de redes sociais na saúde mental e desempenho académico dos mesmos.

### **III. Metodologia**

De modo a cumprir os objetivos delineados, foi elaborado um estudo exploratório com o uso de métodos de investigação qualitativos. Esta escolha deve-se ao facto de este tipo de metodologia ser mais adequada para a análise de conceitos pouco explorados (Creswell, 2014, p. 20) e que carecem de estudos (Corbin & Strauss, 2014, p. 27). As redes sociais constituem um fenómeno relativamente recente e em constante mudança (Boyd & Ellison, 2007). Para além disso, como foi dito anteriormente, os atuais adultos emergentes fazem parte das primeiras gerações de indivíduos habituados a lidar com as novas tecnologias digitais desde a infância (Arnett, 2014). Deste modo, este tema permanece pouco pesquisado em Portugal.

O estudo dos hábitos de redes sociais através da metodologia qualitativa de investigação permite alcançar uma compreensão mais abrangente do fenómeno e clarificar pontos importantes para possíveis investigações seguintes (Corbin & Strauss, 2014, p. 27). Citando Creswell (2014, p.19), pretende-se obter uma perspetiva do fenómeno em estudo através da visão dos inquiridos.

#### **1. Instrumentos**

Procedeu-se à criação de uma entrevista semiestruturada em formato de questionário online através do serviço Google Forms (Anexo A). A escolha deste método de recolha de informação deve-se à sua versatilidade uma vez que permite alguma abertura para as respostas dos participantes, contudo mantém estrutura para a comparação das mesmas (Galletta, 2013, p. 24).

O questionário era composto por cinco secções sendo que a primeira consistia numa breve explicação do mesmo e na recolha do consentimento informado. De seguida, era pedido aos participantes que preenchessem algumas questões sociodemográficas como, por exemplo, a idade, género e nacionalidade.

A terceira secção solicitava aos inquiridos que partilhassem os seus hábitos de uso de redes sociais, tal como as redes sociais em que estão registados, a que utilizam mais, o número médio de amigos ou contactos nas mesmas e o número de horas diárias despendidas nestes meios. O fim desta secção continha um quadro de 10 frases onde se pretendia que os sujeitos assinalassem o seu grau de concordância com as mesmas através de uma escala de Likert de 5 pontos (1-Discordo totalmente, 2-Discordo, 3-Nem concordo, nem discordo, 4-Concordo, 5- Concordo Totalmente). Estas frases eram relativas à perceção do uso das redes sociais pelos inquiridos.

A quarta secção é composta por um quadro de 11 frases acerca do impacto do uso das redes sociais no desempenho académico dos inquiridos. As frases eram avaliadas pelos participantes de acordo com a escala de Likert mencionada.

Por fim, na última secção era pedido aos sujeitos que classificassem 9 frases utilizando uma escala de Likert idêntica à indicada anteriormente. Este último quadro de frases abrangia o tema dos efeitos do uso das redes sociais na saúde mental.

## 2. Caracterização da Amostra

A amostra deste estudo foi recolhida através do serviço Google Forms após divulgação do *link* correspondente nas redes sociais (Facebook, Instagram e WhatsApp) entre o dia 13 de maio e 13 de junho de 2022. Deste modo, a amostra foi obtida por conveniência, não sendo representativa da população em estudo. Como critérios de inclusão, os sujeitos teriam de ter entre 18 e 29 anos e frequentar um curso de ensino superior.

*Tabela 1: Género e Idade*

Género	N	%
Feminino	104	70,3%
Masculino	42	28,4%
Prefiro não dizer/não sei	1	0,7%
Não binário	1	0,7%
Total	148	100%

Idade	N	%
18	14	9,5%
19	23	15,5%
20	13	8,8%
21	18	12,2%

22	23	15,5%
23	18	12,2%
24	13	8,8%
25	10	6,8%
26	6	4,1%
27	1	0,7%
28	6	4,1%
29	3	2,0%
Total	148	100%

A amostra é composta por 148 indivíduos com idades contidas entre os 18 e 29 anos ( $M=21,94$ ,  $DP=2,79$ ). Existe uma concentração de indivíduos entre os 21 e 23 anos, que representam quase 40% da amostra. Cerca de 70% da amostra tem idade igual ou inferior a 23 anos. Relativamente ao género, a grande maioria é do género feminino, sendo que quase 30% dos participantes é do género masculino. Uma pessoa identificou o seu género como não-binário e outro indivíduo escolheu não partilhar a sua identidade de género. Os participantes são, maioritariamente, de nacionalidade portuguesa (95,3%), 6 indivíduos (4,1%) são de nacionalidade brasileira e 1 participante (0,7%) é nacional de Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa. Dos 148 indivíduos, apenas um se encontra casado ou em união de facto, sendo os restantes solteiros. Mais de metade dos sujeitos da amostra frequenta um curso de licenciatura, cerca de 35% são alunos de mestrado e 14 indivíduos frequentam um curso de doutoramento.

## IV. Resultados

### 1. Padrões de utilização das redes sociais

*Tabela 2: Registos em cada rede social*

Da seguinte lista de redes sociais, em quais está registado(a)?	N	%
Facebook	140	94,6%
Instagram	146	98,6%
TikTok	78	52,7%
Twitter	97	66,5%
Youtube	124	83,8%
Tinder	12	8,1%
LinkedIn	75	50,7%
Whatsapp	140	94,6%
Outra*	9	6,1%

\*Redes mencionadas: Discord, Snapchat, Twitch, Grindr, Telegram, Signal, Reddit, Spotify

Como se pode observar na Tabela 2, o Instagram tem o maior número de participantes registados e há apenas 2 (1,4%) participantes que não estão registados nesta rede social. De seguida, 140 (94,6) indivíduos estão registados no Facebook e Whatsapp. Os inquiridos registados no Youtube e Twitter compõem cerca de 80% e 65% da amostra, respetivamente. Ainda, aproximadamente metade da amostra confirmou ter registo no TikTok, sendo que o mesmo acontece com o LinkedIn.

*Tabela 3: Rede social mais utilizada*

Da seguinte lista de redes sociais, qual é que usa mais?	N	%
Facebook	3	2,0%
Instagram	87	58,8%
TikTok	7	4,7%
Twitter	9	6,1%
Youtube	14	9,5%
Tinder	0	0,0%
LinkedIn	0	0,0%
Whatsapp	26	17,6%
Outra	2	1,4%
Total	148	100%

A rede social mais utilizada por quase 60% dos participantes é o Instagram. Cerca de 17% dos inquiridos usa mais o Whatsapp e quase 10% passa mais tempo no Youtube. Apenas 9 indivíduos (6,1%) assinalaram o Twitter como rede social mais utilizada e 3 (2,0%) referiram o Facebook.

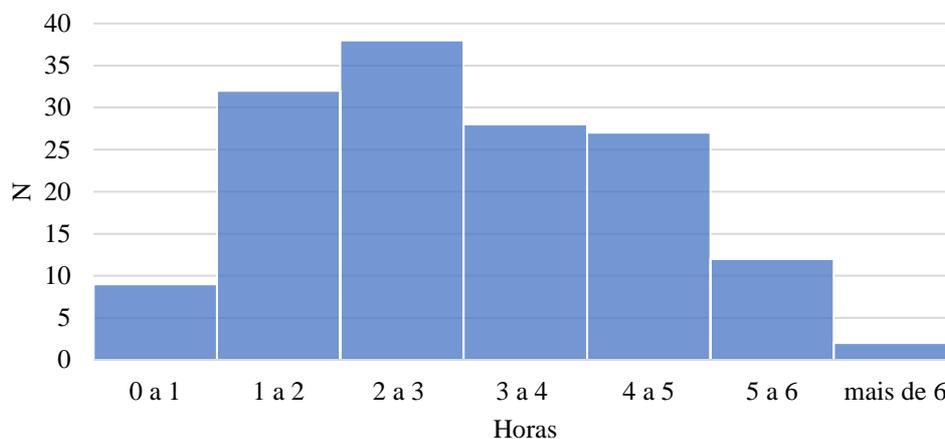
*Tabela 4: Número de amigos ou contactos*

Em média, quantos amigos/contactos tem nas redes sociais?	N	%
Não sei	5	3,4%
0-200	50	33,8%
201-400	21	14,2%
401-600	26	17,6%
601-800	14	9,5%
801-1000	17	11,5%
1001-1200	3	2,0%
1201-1400	2	1,4%
1401-1600	2	1,4%
1601-1800	0	0,0%
1801-2000	5	3,4%
+2000	3	2,0%
Total	148	100%

Em relação aos contactos ou amigos nas redes sociais, os resultados concentram-se nas categorias entre os 0 e 1000. Quase 34% dos indivíduos têm entre 0 e 200 amigos e aproximadamente 32% tem entre 201 e 600. Os inquiridos com mais de 600 amigos e

menos de 1000 perfazem 21% da amostra. Ainda, 15 participantes (10,2%) têm mais de 1000 contactos.

*Histograma 1: Horas diárias despendidas nas redes sociais*



Na questão “Aproximadamente, quantas horas por dia passa a usar redes sociais?”, mais de um quarto (25,7%) dos inquiridos assinalou que passa cerca de 2 a 3 horas por dia a usar as redes sociais. Cerca de 20% dos participantes utilizam as redes sociais durante 1 a 2 horas por dia. A percentagem de indivíduos que passa 3 a 4 horas (18,9%) e 4 a 5 horas (18,2%) nas redes sociais é semelhante. Apenas 9 (6,1%) usam as redes sociais durante menos de 1 hora por dia e 14 (9,5) despendem mais de 5 horas do seu dia nas mesmas.

*Tabela 5: Atividades nas redes sociais*

Que atividades faz nas redes sociais?	N	%
Procurar Informação	102	68,9%
Partilhar Informação	67	45,3%
Autoexpressão	37	25,0%
Entretenimento	92	62,2%
Interagir com Familiares e Amigos	113	76,4%
Interagir com Outros	70	47,3%
Outras	0	0,0%

Acerca das atividades realizadas nas redes sociais, a maioria (76,4%) dos participantes respondeu que utiliza as mesmas para interagir com os familiares e amigos. A interação com outras pessoas atinge números inferiores, contando com 70 indivíduos (47,3%) que responderam que o faziam.

Para além disso, um grande número de indivíduos (68,9%) referiu procurar informação através das redes sociais. A partilha de informação nas redes sociais é feita por 67 participantes (45,3%). A percentagem de inquiridos que usa de redes sociais para entretenimento é, aproximadamente, 60%. Por fim, 25% dos participantes utiliza as redes sociais para autoexpressão.

*Tabela 6: Necessidade de consulta*

Sente necessidade de consultar as suas redes sociais?	N	%
Sim	98	66,2%
Sim, mas irregularmente	31	20,9%
Sim, mas raramente	11	7,4%
Não	8	5,4%
Total	148	100%

Cerca de 94% dos inquiridos sente necessidade de consultar as redes sociais, sendo que a maioria (66,2%) o sente regularmente. Apenas 8 indivíduos (5,4%) responderam que não sentem esta necessidade.

*Tabela 7: Frequência de consulta*

Aproximadamente, com que frequência consulta as suas redes sociais?	N	%
A cada 10 minutos	8	5,4%
A cada 30 minutos	40	27,0%
A cada hora	43	29,1%
12 vezes por dia	25	16,9%
6 vezes por dia	21	14,2%
1 vez por dia	8	5,4%
Algumas vezes por semana	3	2,0%
Total	148	100%

Mais de 50% dos participantes relata consultar as redes sociais entre a cada 30 minutos e a cada hora. Apenas 8 indivíduos assinalaram que consultam as suas redes sociais a cada 10 minutos. Os participantes que consultam as suas redes sociais entre as 12 e 6 vezes por dia perfazem, aproximadamente, 30% da amostra. Ainda, existem 11 pessoas (7,4%) que consultam as suas redes sociais uma vez por dia ou algumas vezes por semana.

*Tabela 8: Contexto de consulta*

Em que contexto sente mais necessidade de consultar as suas redes sociais?	N	%
Quando tenho tempo livre	118	79,7%
Quando estou com outras pessoas	1	0,7%
Quando deveria estar a estudar	23	15,5%
Outra	6	4,1%
Total	148	100%

O contexto predominante em que é sentida a maior necessidade de consulta é nos momentos de tempo livre para quase 80% dos indivíduos da amostra. Para além disso, 23 pessoas assinalaram que o sentiam nas alturas do estudo e apenas um indivíduo indicou sentir necessidade de consultar as suas redes sociais quando estava com outras pessoas.

## 2. Perceção do uso das redes sociais

*Tabela 9: Perceção do uso das redes sociais*

Leia atentamente cada uma das frases que se seguem e assinale a opção que melhor representa a sua opinião	Discordo totalmente		Discordo		Nem concordo, nem discordo		Concordo		Concordo totalmente	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. Tenho dificuldade em não consultar as minhas redes sociais quando estou com amigos/familiares	43	29,1%	66	44,6%	16	10,8%	22	14,9%	1	0,7%
2. Não considero o tempo que passo nas redes sociais preocupante	10	6,8%	25	16,9%	28	18,9%	63	42,6%	22	14,9%
3. Já tive discussões com familiares/amigos/companheiro/a por estar a usar redes sociais	60	40,5%	50	33,8%	10	6,8%	24	16,2%	4	2,7%
4. É habitual passar tempo nas redes sociais numa dada altura do dia fixa, como por exemplo, antes de ir dormir	6	4,1%	9	6,1%	13	8,8%	68	45,9%	52	35,1%
5. Prefiro comunicar com os meus amigos/familiares cara-a-cara	4	2,7%	5	3,4%	17	11,5%	52	35,1%	70	47,3%
6. Dou por mim a passar cada vez mais tempo nas redes sociais	13	8,8%	46	31,1%	40	27,0%	34	23,0%	15	10,1%
7. Perco a noção do tempo quando uso redes sociais	11	7,4%	32	21,6%	28	18,9%	56	37,8%	21	14,2%
8. Interrompo o que estou a fazer se sentir necessidade de consultar as minhas redes sociais	32	21,6%	31	20,9%	26	17,6%	55	37,2%	4	2,7%

9.	Tento evitar passar tanto tempo nas redes sociais, mas não consigo	23	15,5%	44	29,7%	42	28,4%	36	24,3%	3	2,0%
10.	Não penso em usar as redes sociais quando não o estou a fazer	8	5,4%	25	16,9%	41	27,7%	60	40,5%	14	9,5%

Como podemos ver na Tabela 9, a maioria dos inquiridos assinalou “concordo” ou “concordo totalmente” nas afirmações “2. Não considero o tempo que passo nas redes sociais preocupante” (57,5%), “4. É habitual passar tempo nas redes sociais numa dada altura do dia fixa, como por exemplo, antes de ir dormir” (80,6%), “5. Prefiro comunicar com os meus amigos/familiares cara-a-cara” (83,4%), “7. Perco a noção do tempo quando uso redes sociais” (52,0%) e “10. Não penso em usar as redes sociais quando não o estou a fazer” (50,0%).

Assim, a maioria dos participantes marcou as opções “discordo” ou “discordo totalmente” nas frases “1. Tenho dificuldade em não consultar as minhas redes sociais quando estou com amigos/familiares” (73,7%), “3. Já tive discussões com familiares/amigos/companheiro/a por estar a usar redes sociais” (74,3%), “6. Dou por mim a passar cada vez mais tempo nas redes sociais” (39,9%) e “9. Tento evitar passar tanto tempo nas redes sociais, mas não consigo” (45,2%).

Na afirmação “8. Interrompo o que estou a fazer se sentir necessidade de consultar as minhas redes sociais” a proporção de indivíduos que escolheram as opções “concordo” ou “concordo totalmente” é semelhante à percentagem de indivíduos que selecionaram “discordo” ou “discordo totalmente”, que é cerca de 40%.

### 3. Impacto percebido do uso das redes sociais no desempenho académico

*Tabela 10: Impacto percebido do uso das redes sociais no desempenho académico*

	Leia atentamente cada uma das frases que se seguem e assinale a opção que melhor representa a sua opinião	Discordo totalmente		Discordo		Nem concordo, nem discordo		Concordo		Concordo totalmente	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1.	O uso que faço das redes sociais leva-me a procrastinar as minhas tarefas académicas	16	10,8%	16	10,8%	14	9,5%	79	53,4%	23	15,5%
2.	As redes sociais permitem-me ter acesso a informação	11	7,4%	23	15,5%	34	23,0%	57	38,5%	23	15,5%

	importante para o meu estudo e trabalhos, o que melhora os mesmos										
3.	As redes sociais distraem-me dos meus estudos	7	4,7%	20	13,5%	29	19,6%	72	48,6%	20	13,5%
4.	Passo mais tempo nas redes sociais do que a estudar ou fazer trabalhos	32	21,6%	48	32,4%	19	12,8%	37	25,0%	12	8,1%
5.	Considero as redes sociais uma ferramenta importante para minhas atividades académicas	9	6,1%	33	22,3%	36	24,3%	48	32,4%	22	14,9%
6.	As redes sociais facilitam a comunicação com os meus grupos de trabalho, permitindo fazer trabalhos de maior qualidade	3	2,0%	1	0,7%	11	7,4%	73	49,3%	60	40,5%
7.	Acho que usar de redes sociais enquanto faço um trabalho piora a qualidade do mesmo	23	15,5%	37	25,0%	49	33,1%	28	18,9%	11	7,4%
8.	Acho que as redes sociais não têm influência nos meus resultados	12	8,8%	46	31,1%	30	20,3%	46	31,1%	13	8,8%
9.	Já me atrasei numa entrega de um trabalho ou no meu estudo devido ao meu uso das redes sociais	77	52,0%	36	24,3%	8	5,4%	19	12,8%	8	5,4%
10.	As redes sociais não me desconcentram do que tenho a fazer	10	6,8%	53	35,8%	30	20,3%	43	20,1%	12	8,1%
11.	Uso as redes sociais para tirar dúvidas com os meus colegas, o que melhora o meu estudo	6	4,1%	5	3,4%	24	16,2%	70	47,3%	43	29,1%

Em relação à Tabela 10, a maioria dos inquiridos assinalou “Concordo” ou “Concordo totalmente” nas frases “1. O uso que faço das redes sociais leva-me a procrastinar as minhas tarefas académicas” (68,9%), “2. As redes sociais permitem-me ter acesso a informação importante para o meu estudo e trabalhos, o que melhora os mesmos” (54,0%), “3. As redes sociais distraem-me dos meus estudos” (62,1%), “5. Considero as redes sociais uma ferramenta importante para minhas atividades académicas” (47,3%), “6. As redes sociais facilitam a comunicação com os meus grupos de trabalho, permitindo fazer trabalhos de maior qualidade” (89,8%) e “11. Uso as redes sociais para tirar dúvidas com os meus colegas, o que melhora o meu estudo” (76,4%).

Portanto, as opções “Discordo” ou “Discordo totalmente” foram mais escolhidas pelos participantes face às afirmações “4. Passo mais tempo nas redes sociais do que a estudar ou fazer trabalhos” (54,0%), “7. Acho que usar de redes sociais enquanto faço um trabalho piora a qualidade do mesmo” (40,5%), “9. Já me atrasei numa entrega de um trabalho ou no meu estudo devido ao meu uso das redes sociais” (76,3%) e “10. As redes sociais não me desconcentram do que tenho a fazer” (42,6%).

A percentagem de indivíduos que assinalou “Concordo” ou “Concordo Totalmente” é idêntica à dos participantes que escolheram as opções “Discordo” ou “Discordo Totalmente” (39,9%) na afirmação “8. Acho que as redes sociais não têm influência nos meus resultados”.

#### 4. Impacto percebido do uso das redes sociais na saúde mental

*Tabela 11: Impacto percebido do uso das redes sociais na saúde mental*

Leia atentamente cada uma das frases que se seguem e assinale a opção que melhor representa a sua opinião	Discordo totalmente		Discordo		Nem concordo, nem discordo		Concordo		Concordo totalmente	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. Recorro às redes sociais quando me sinto nervoso/a	14	9,5%	25	16,9%	25	16,9%	68	45,9%	16	10,8%
2. Usar redes sociais faz-me sentir calmo/a e sereno/a	14	9,5%	28	18,9%	48	32,4%	52	35,1%	6	4,1%
3. Passar tempo nas redes sociais deixa-me cansado/a	19	12,8%	44	29,7%	33	22,3%	48	32,4%	4	2,7%
4. Fico desanimado/a quando não tenho os likes e comentários que esperava numa publicação	55	37,2%	38	25,7%	21	14,2%	28	18,9%	6	4,1%
5. Usar as redes sociais faz-me sentir melhor quando me sinto desanimado/a e abatido/a	5	9,5%	32	21,6%	37	25,0%	58	39,2%	7	4,7%
6. Quando publico alguma coisa, sinto alguma ansiedade	33	22,3%	35	23,6%	17	11,5%	54	36,5%	9	6,1%
7. Quando estou a usar redes sociais, distraio-me dos meus sentimentos negativos	19	12,8%	16	10,8%	47	31,8%	55	37,2%	11	7,4%
8. Sinto-me mais feliz quando passo tempo nas redes sociais	20	13,5%	41	27,7%	60	40,5%	22	14,9%	5	3,4%

9. Se passar muito tempo sem verificar as minhas redes sociais sinto bastante ansiedade e tristeza	59	39,9%	48	32,4%	24	16,2%	16	10,8%	1	0,7%
--	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	---	------

---

Como se pode observar na Tabela 11, a maioria dos inquiridos selecionaram as opções “Concordo” ou “Concordo totalmente” para exprimir a sua opinião acerca das frases “1. Recorro às redes sociais quando me sinto nervoso/a” (56,7%), “2. Usar redes sociais faz-me sentir calmo/a e sereno/a” (39,2%), “5. Usar as redes sociais faz-me sentir melhor quando me sinto desanimado/a e abatido/a” (43,9%) e “7. Quando estou a usar redes sociais, distraio-me dos meus sentimentos negativos” (44,6%).

Assim, a maioria dos participantes identificou-se com as opções “Discordo” ou “Discordo totalmente” em relação às frases “3. Passar tempo nas redes sociais deixa-me cansado/a” (42,5%), “4. Fico desanimado/a quando não tenho os likes e comentários que esperava numa publicação” (62,9%) e “9. Se passar muito tempo sem verificar as minhas redes sociais sinto bastante ansiedade e tristeza” (72,3%).

A respeito da frase “6. Quando publico alguma coisa, sinto alguma ansiedade” a percentagem de indivíduos que escolheu as opções “Concordo” ou “Concordo totalmente” (41,2%) é inferior, porém, próxima da percentagem de sujeitos que selecionaram as opções “Discordo” ou “Discordo totalmente” (45,9%). Ainda, relativamente à frase “8. Sinto-me mais feliz quando passo tempo nas redes sociais”, o número de participantes que assinalou as opções “Discordo” ou “Discordo totalmente” (61) é próximo do número de inquiridos que selecionou a opção “Nem concordo, nem discordo” (60).

## **V. Discussão**

### **1. Padrões de utilização das redes sociais**

As redes sociais que somam o maior número de registos neste estudo são o Facebook, Instagram, WhatsApp e Youtube. Estes resultados vão de encontro às estatísticas destas redes sociais a nível mundial em Portugal. Porém, o Facebook, Instagram, WhatsApp pertencem à mesma empresa, a Meta. Após o lançamento do Facebook para toda a comunidade, em 2004, a empresa comprou as redes sociais

Instagram e WhatsApp, em 2012 e 2014, respetivamente (Meta, s.d.). Na Política de Privacidade da empresa, é explicado que há dados que são partilhados entre aplicações como, por exemplo, as informações dos contactos do Facebook e Instagram (Meta, 2022). A Meta também recolhe dados de ambos utilizadores e não-utilizadores para adequar os seus serviços e anúncios aos mesmos (Meta, 2022). Para além disso, é possível conectar as contas do Facebook e Instagram. Ou seja, apesar de serem aplicações separadas, as redes sociais da Meta estão interligadas. Ainda, a utilização de uma destas plataformas incentiva a utilização das restantes, o que pode significar que a popularidade destas redes sociais não corresponde à realidade. Por exemplo, nesta amostra existe um grande número de indivíduos registados no Facebook, no entanto, apenas três o utilizam com maior frequência. Por isso, o registo numa rede social nem sempre está relacionado com o maior uso da mesma. Apesar disto, o Instagram é a rede social mais utilizada pelos participantes. O foco do Instagram está na partilha de imagens ou fotos e é muito popular entre os adultos emergentes (Schaeffer, 2021). Alguns jovens portugueses tem trocado o Facebook pelo Instagram já que consideram o último mais moderno, com mais funcionalidades atrativas e menos frequentado por pessoas mais velhas (Guerra, 2018).

No que concerne ao número de contactos ou amigos nas redes sociais, a maioria dos inquiridos tem 200 ou menos. O estudo de Scott et al. (2020) com jovens suecos com idades compreendidas entre os 18 e 34 anos produziu resultados semelhantes. Mais de metade da amostra tinha entre 0 e 299 contactos. Estes dados vão de encontro aos resultados do estudo de Dunbar (2016). No entanto, no presente estudo, surgem participantes com um grande número de amigos ou contactos. Tal como já foi referido, Dunbar (2012) sugere que estes indivíduos podem considerar pessoas com quem não tem proximidade como “amigos” nas redes sociais.

Em média, o tempo diário de utilização das redes sociais a nível mundial é 2 horas e 27 minutos (Dixon, 2022b) e em Portugal acresce apenas um minuto (Ceci, 2021). Os resultados obtidos vão de encontro aos estudos mencionados sendo que a maioria dos participantes passa entre 2 a 3 horas por dia nas redes sociais. Contudo, segundo o estudo de Primack et al. (2017) com jovens adultos americanos, os indivíduos que passam mais de 2 horas nas redes sociais têm o dobro do risco de se sentirem socialmente isolados do que os sujeitos que as utilizam diariamente por apenas 30 minutos. Ou seja, ainda que

este tempo diário de utilização seja próximo da média, pode ter consequências negativas na saúde mental dos indivíduos.

Um grande número de participantes desta amostra indicou utilizar as redes sociais para comunicar com conhecidos. Estes resultados vão ao encontro das conclusões dos estudos de Dunbar (2012) e Ellison et al. (2007) visto que parecem indicar que os indivíduos usam as redes sociais para manter o contacto com pessoas que já conhecem, preferencialmente. Para além disso, um número semelhante de inquiridos referiu utilizar estas plataformas para a procura de informação. A informação não só é procurada pelos utilizadores, como também é oferecida a todo o instante devido ao funcionamento das redes sociais e, frequentemente, é vista de modo passivo pelo indivíduo. Esta prática parece ser um ponto atrativo para o uso das redes sociais, sendo que outros estudos destacaram a sua importância. Por exemplo, Sheldon & Bryant (2016) concluíram que obter informações acerca dos outros é o motivo mais influente para o uso do Instagram. Igualmente, Hall (2016) observou que os participantes da sua amostra passavam a maior parte do tempo nas redes sociais a navegar nas mesmas (40%) sendo que menos de 10% desse tempo era utilizado para comunicar com outros. As razões que podem explicar o interesse por observar os outros nas redes sociais podem ser semelhantes aos motivos pelos quais os *reality shows* são tão apreciados. Shitrit & Cohen (2016) defendem que o interesse por estes programas está na capacidade de empatia dos sujeitos. Logo, as pessoas aparentam gostar de se colocar no lugar do outro e pensar como procederiam na mesma situação.

Neste estudo, os resultados parecem indicar que, na maioria das situações, os jovens sentem necessidade de consultar as suas redes sociais, o que fazem com alguma frequência. A causa desta necessidade poderá ser o “medo de ficar de fora”, ou seja, os jovens mantêm-se *online* de forma a estar sempre a par do que os seus amigos estão a fazer (Przybylski et al., 2013). Adicionalmente, os participantes indicaram que consultam as suas redes sociais, por norma, nos tempos livres. Contudo, a maioria refere que isto ocorre entre a cada 30 minutos e uma hora. Ou seja, surge alguma incerteza de que a consulta das redes sociais ocorra maioritariamente nos tempos livres.

## **2. Perceção do uso das redes sociais**

Os dados recolhidos sugerem que os jovens da amostra preferem a interação cara-a-cara com os seus familiares e amigos. Porém, estes resultados não significam que este seja o modo mais utilizado de comunicação. Logo, o tempo despendido nas redes sociais pode continuar a ser deslocado da interação cara-a-cara, tal como sugere a hipótese do deslocamento social. Não obstante, os participantes referiram estar presentes nas interações cara-a-cara, ao absterem-se de usar as redes sociais nesses momentos. De igual modo, os inquiridos afirmaram que o uso das mesmas não provoca discussões com outros. No entanto, outras investigações divulgam resultados diferentes devido ao comportamento de “phubbing”. Esta conduta ocorre quando, numa interação cara-a-cara, um dos intervenientes decide usar o telemóvel, acabando por menosprezar ou ignorar a outra pessoa (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Segundo os autores, este comportamento perturba a qualidade percebida da comunicação e diminui a satisfação no relacionamento. Este comportamento aparenta estar relacionado indiretamente com o “medo de ficar de fora” (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Desta forma, os sujeitos têm tendência a ignorar as pessoas com quem estão presencialmente para estar a par dos acontecimentos partilhados nas redes sociais. Note-se que os autores encontraram evidências que sugere que as pessoas que fazem ou sofrem “phubbing” estão propensos a normalizar este comportamento (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Logo, os participantes da amostra podem não ter uma visão realista da frequência em que recorrem às redes sociais em momentos de interação. Por outro lado, as pessoas que acompanham os sujeitos nesses momentos poderão não dar importância a este comportamento e não surgem discussões, uma vez que é algo “normal”.

Em relação à perceção do tempo diário despendido para o uso das redes sociais, os resultados sugerem que a maioria dos indivíduos da amostra não o considera preocupante e acha que não tem aumentado. Além disso, a maior parte dos inquiridos assinalou que não tinham problemas em evitar passar tanto tempo nas redes sociais. No entanto, mais de metade da amostra considera que perde a noção do tempo quando utiliza as redes sociais. Existem dados que indicam que as pessoas têm uma propensão para subestimar o tempo que passam nas redes sociais (Gonidis & Sharma, 2017). Esta diferença é, segundo os autores, explicada pela maior mobilização de recursos atencionais na visualização de conteúdos de redes sociais. Adicionalmente, ao estudar sujeitos com maiores níveis de adição às redes sociais, foi observado que estes sobrestimavam os

intervalos de tempo em que se abstinham de usar as mesmas (Turel et al., 2018). Estes dois estudos sugerem que as pessoas podem ter dificuldade em distinguir não só o tempo despendido nas redes sociais como o tempo passado sem as usar. Desta maneira, os indivíduos podem não conseguir distinguir corretamente o tempo que passam nestas plataformas.

Os dados recolhidos demonstram que a maioria absoluta de participantes reconhece usar as redes sociais em alturas fixas do dia, tal como antes de ir dormir. Similarmente, no estudo de Giunchiglia et al. (2018) foi observado que houve um aumento no uso de redes sociais, por uma amostra de estudantes italianos, entre a meia-noite e as três da manhã. Ainda, numa amostra de 300 estudantes do sexo feminino, quase 70% afirmam que atrasam a hora de ir dormir devido ao uso de redes sociais (Kolhar et al., 2021). Estes dados parecem indicar que há uma tendência para utilizar as redes sociais antes de ir dormir. Drach et al. (2021) observou que os sujeitos da sua amostra sentiam mais vontade de usar as redes sociais quando se sentiam aborrecidos. Desta forma, é possível que os jovens se aborreçam enquanto não conseguem relaxar e passar para o estado de sono. Ao recorrerem às redes sociais, permanecem entretidos até sentirem sonolência. No entanto, o uso de dispositivos eletrónicos e consequente exposição à luz emitida pelos mesmos antes do sono parece estar associado a perturbações na continuidade e estrutura do sono e alterações nos ritmos biológicos (Green et al., 2017). Este hábito também evidencia estar associado a um aumento de emoções negativas, sonolência e um decréscimo na capacidade de atenção dos indivíduos (Green et al., 2017). Portanto, o uso das redes sociais pode tornar-se um hábito do qual os sujeitos sentem que dependem para adormecer que, na verdade, perturba ainda mais o seu sono.

A maioria dos inquiridos concorda ou concorda totalmente que não pensa em usar as redes sociais quando não o estão a fazer. No entanto, se surgir a necessidade de consultar as redes sociais, as opiniões dividem-se igualmente por indivíduos que interromperiam o que estivessem a fazer para as consultar e os que não o fariam. À semelhança do que já foi referido, as notificações e outras características semelhantes das redes sociais interrompem a atenção dos indivíduos. Como, por norma, os utilizadores sentem que precisam de responder a estas mensagens ou notificações num curto espaço de tempo, as outras tarefas são interrompidas (Alblwi et al., 2021). Portanto, os utilizadores nem precisam de estar a pensar nas redes sociais para sentirem necessidade

de as consultar já que estas irão lembrá-los constantemente de o fazer. Embora seja possível desativar estas funcionalidades, muitos utilizadores não o fazem, sendo que os restantes continuam a verificar constantemente se receberam alguma interação relevante (Alblwi et al., 2021).

### **3. Impacto percebido do uso das redes sociais no desempenho académico**

A maior parte dos sujeitos da amostra concordam que as redes sociais são uma fonte de distração na elaboração das tarefas académicas e que promovem a procrastinação das mesmas. Tal pode acontecer, por exemplo, devido à pressão social sentida pelos inquiridos de se manterem ativos nas redes sociais e responder a notificações ou mensagens que surjam (Koessmeier & Büttner, 2021). Da mesma maneira, os indivíduos podem achar que as tarefas académicas são aversivas e frustrantes e pretendem adiar a realização das mesmas (Koessmeier & Büttner, 2021; Lavoie e Pychyl 2001). Neste cenário, as redes sociais surgem como uma fonte de divertimento imediato, reduzindo o desconforto suscitado pelos seus deveres (Lavoie e Pychyl, 2001). Apesar disto, a generalidade dos participantes afirma que não se atrasam na entrega dos trabalhos ou no estudo devido ao uso de redes sociais e concordam que passam mais tempo a realizar estas tarefas académicas do que a utilizar estas plataformas.

A maioria dos indivíduos considera as redes sociais como uma ferramenta importante para as atividades académicas e útil para obtenção de informação. Adicionalmente, os resultados indicam que as redes sociais facilitam a comunicação de grupos de trabalho e entre colegas. Estas considerações vão de encontro a algumas investigações que incidiram no estudo do papel das redes sociais na educação (Junco et al., 2010; Greenhow et al., 2019). Na opinião dos autores, as redes sociais promovem a aprendizagem ativa e colaboração entre colegas. Adicionalmente, o uso complementar das redes sociais facilita a discussão e partilha de ideias uma vez que não existe um limite temporal ou espacial (Junco et al, 2010). Do mesmo modo, estes recursos permitem auxiliar a criação de grupos de trabalho e estudo (Junco et al., 2010).

Para mais, os resultados sugerem que os participantes da amostra não concordam que utilizar as redes sociais em simultâneo à realização de tarefas académicas piora a qualidade das mesmas. No entanto, não há consenso se o uso das redes sociais tem influência nos resultados académicos. Logo, os sujeitos podem não ter uma perceção clara

do impacto do uso das redes sociais no decurso das tarefas académicas ou poderá não haver uma relação direta entre as duas atividades. Todavia, parece que, por norma, os estudantes do ensino superior têm tendência a manter-se conectados às redes sociais enquanto estudam (Lau, 2017). Igualmente, existe uma grande quantidade de investigações que relacionam os piores resultados académicos com o uso das redes sociais (Barton et al. 2018; Giunchiglia et al. 2018; Junco, 2012; Lau, 2017).

Sendo assim, é importante compreender a interação entre o desempenho e atividades académicas e o uso das redes sociais. As redes sociais podem fornecer novos métodos ao processo de aprendizagem de uma forma apelativa para adultos emergentes. Da mesma maneira, estes meios parecem ser capazes de influenciar negativamente os resultados dos estudantes. Todavia, não é claro como é que isto ocorre e que funções cognitivas podem estar a ser prejudicadas.

#### **4. Impacto percebido do uso das redes sociais na saúde mental**

Grande parte dos participantes indicou que recorre às redes sociais quando se sentem nervosos e que estas os deixam mais calmos, menos desanimados e permitem a distração dos sentimentos negativos. Deste modo, as opiniões dadas pela maioria dos sujeitos parecem indicar que o uso redes sociais poderá ter um efeito positivo nos estados emocionais, sendo que estes resultados são congruentes com os de Drach et al. (2021). Ainda, a maioria dos indivíduos não se sentem cansados quando utilizam estes meios. Alguns dados sugerem que as redes sociais como o Facebook colocam o utilizador num estado específico de afeto positivo e envolvimento (Mauri et al., 2011). Desta forma, os indivíduos poderão não sentir a passagem do tempo e cansaço por terem estado concentrados unicamente nas redes sociais. Apesar dos efeitos positivos no humor, a generalidade dos sujeitos não se sente mais feliz quando usa as redes sociais ou é indiferente. Portanto, estas plataformas parecem conseguir influenciar estados emocionais momentâneos, porém, os sujeitos não se consideram mais felizes. Estes dados podem sugerir que, a longo prazo, as redes sociais não influenciam positivamente a saúde mental dos indivíduos.

Adicionalmente, a maioria dos indivíduos da amostra não sente “bastante ansiedade e tristeza” quando passa muito tempo sem consultar as redes sociais. Estes resultados poderão ter sido causados pelo uso da palavra “bastante” que torna a afirmação

mais extrema. Como quase 94% dos participantes afirmou necessitar de consultar as suas redes sociais com alguma frequência, seria possível que os sujeitos sentissem ansiedade ou tristeza quando se ausentam das mesmas durante algum tempo. Logo, os participantes poderiam ter-se identificado mais com a frase se a mesma fosse reformulada.

Os participantes não estão em consenso relativamente à ansiedade sentida quando partilham algo nas redes sociais. Stefanone et al. (2011) observaram que o comportamento de partilha de fotos nas redes sociais está relacionado com a aprovação dos outros que, por sua vez, influencia a autovalorização do indivíduo. Desta forma, a autoestima de alguns dos inquiridos pode estar mais dependente da opinião dos outros e de como serão percebidos. Ao partilharem fotos ou opiniões suas, estes indivíduos sentem mais ansiedade pois pretendem obter a aceitação dos outros de maneira a afirmar o seu próprio valor. Como alguns indivíduos não sentem tanta necessidade de ser validados pelos outros, não experienciam ansiedade em partilhar algo sobre si.

No entanto, a maior parte dos inquiridos desta amostra não ficam desanimados quando não tem as interações que esperava numa publicação. Estes resultados parecem incongruentes com os anteriores já que existe um número de destaque de participantes que parece valorizar a opinião dos outros acerca de si. Porém, os sujeitos podem não querer demonstrar que a opinião dos outros os afeta diretamente, algo que esta frase sugere de forma mais explícita. Bazarova et al., (2015) obteve dados na sua investigação que sugerem que os indivíduos se sentem mais satisfeitos quando tem um grande número de interações e/ou interações com maior qualidade. Tal acontece, pois, ao partilhar as suas experiências emocionais, as pessoas esperam receber a validação das mesmas pelos outros bem como empatia e apoio (Bazarova et al., 2015).

Concluindo, os indivíduos utilizam as redes sociais tendo em conta as normas e expectativas sociais e com o propósito de ser aceite e pertencer ao grupo (Nadkarni & Hofmann, 2012). Neste contexto, as respostas e opiniões dos outros podem ter um efeito relevante no bem-estar do indivíduo e na sua autoestima. Contudo, embora pareçam existir benefícios imediatos na autovalorização e estado emocional dos sujeitos, os efeitos na saúde mental dos mesmos a longo-prazo não são claros.

## **VI. Conclusão**

Em síntese, o presente estudo procedeu à recolha dados relevantes acerca da utilização das redes sociais pelos adultos emergentes portugueses. Do mesmo modo, foram reunidas as opiniões destes jovens em relação à perceção do uso das redes sociais e impacto das mesmas no desempenho académico e saúde mental.

Como principais conclusões, é importante destacar que os resultados demonstram uma aparente popularidade das redes sociais pertencentes à empresa Meta, sendo que o Instagram é a preferida dos sujeitos da amostra pela sua modernidade e características apelativas. A maioria dos participantes tem um número relativamente reduzido de contactos nas redes sociais, o que sugere que estas não implicam o aumento do número de relações próximas do indivíduo. O tempo diário de utilização das redes sociais por estes jovens embora seja mediano, pode ter efeitos negativos na saúde mental dos mesmos. Para além disso, os inquiridos parecem não ter uma perceção correta do tempo que passam nestas plataformas. Este tempo é utilizado para, maioritariamente, a comunicar com conhecidos e procurar informação. A necessidade de consultar as redes sociais é frequente e, apesar de parecer não causar conflitos nas relações interpessoais dos sujeitos, aparenta perturbar outras tarefas, especialmente, no contexto académico. Contudo, as redes sociais são consideradas úteis e importantes para as atividades académicas ainda que os participantes não demonstrem consenso sobre o seu impacto nos seus resultados. Adicionalmente, os inquiridos concordam que as redes sociais auxiliam na regulação de emoções negativas, porém este efeito parece ser fugaz. Por fim, há alguma inconsistência nas opiniões dos inquiridos uma vez que alguns sentem ansiedade na partilha de informação ou fotos nas redes sociais, porém dão pouca importância às interações recebidas pelos outros.

Este estudo apresenta, como limitações, o uso de uma amostra de conveniência e não representativa da população que não permite a generalização. Para mais, como os dados recolhidos foram obtidos por autorrelato dos participantes, podem ser enviesados. Os inquiridos podem ter respondido de acordo com o que consideram socialmente desejável, de modo a transmitir uma imagem correta de si. Por outro lado, existem poucos estudos neste tema, particularmente no contexto português, o que dificulta a comparação dos resultados. Conclui-se assim que é necessário executar mais estudos acerca das redes sociais.

## Bibliografia

- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-five years of social media: A review of social media applications and definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 215-222. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>
- Alblwi, A., McAlaney, J., Al Thani, D. A., Phalp, K., & Ali, R. (2021). Procrastination on social media: Predictors of types, triggers and acceptance of countermeasures. *Social Network Analysis and Mining*, 11, 19. <https://doi.org/10.1007/s13278-021-00727-1>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5ª edição).
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. 2ª edição. Oxford University Press, USA.
- Barton, B. A., Adams, K. S., Browne, B. L., & Arrastia-Chisholm, M. C. (2018). The effects of social media usage on attention, motivation, and academic performance. *Active Learning in Higher Education*, 22(1), 11-22. <https://doi.org/10.1177/1469787418782817>
- Bazarova, N. N., Choi, Y. H., Sosik, V. S., Cosley, D., & Whitlock, J. (Fevereiro, 2015). *Social Sharing of Emotions on Facebook: Channel Differences, Satisfaction, and Replies* [Paper presentation]. Proceedings of the 18th ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work & Social Computing, Vancouver. <https://doi.org/10.1145/2675133.2675297>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2019). I present myself and have a lot of Facebook-friends – Am I a happy narcissist!? *Personality and Individual Differences*, 148, 11-16. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.022>

- Ceci, L. (2021, 15 de fevereiro). *Portugal: Daily time spent with selected media 2021*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/719958/average-daily-internet-and-social-media-use-in-portugal-by-device/>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, *63*, 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, *48*(6), 304-316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, *104*, 106160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
- Corbin, J. M., & Strauss, A. L. (2014). *Basics of qualitative research* (4ª edição). SAGE.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4ª edição). SAGE.
- Davila, J., Hershenberg, R., Feinstein, B. A., Gorman, K., Bhatia, V., & Starr, L. R. (2012). Frequency and quality of social networking among young adults: Associations with depressive symptoms, rumination, and corumination. *Psychology of Popular Media Culture*, *1*(2), 72-86. <https://doi.org/10.1037/a0027512>
- Drach, R. D., Orloff, N. C., & Hormes, J. M. (2021). The emotion regulatory function of online social networking: Preliminary experimental evidence. *Addictive Behaviors*, *112*, 106559. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106559>
- Dunbar, R. I. (1996). *Grooming, gossip, and the evolution of language*. Faber and Faber, London.
- Dunbar, R. I. (2012). Social cognition on the internet: Testing constraints on social network size. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, *367*(1599), 2192-2201. <https://doi.org/10.1098/rstb.2012.0121>
- Dunbar, R. I. (2016). Do online social media cut through the constraints that limit the size of offline social networks? *Royal Society Open Science*, *3*(1), 150292. <https://doi.org/10.1098/rsos.150292>

- Dixon, S. (2022, 21 de junho-a). *Most popular social networks worldwide as of January 2022*, ranked by number of monthly active users. Statista. <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- Dixon, S. (2022, 22 de Agosto-b). *Daily social media usage worldwide*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “Friends:” social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Prostamo, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 106839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>
- Galletta, A. (2013). *Mastering the semi-structured interview and beyond: From research design to analysis and publication*. NYU Press.
- Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., Bignotti, E., & Bison, I. (2018). Mobile social media usage and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 82, 177-185. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.041>
- Gonidis, L., & Sharma, D. (2017). Internet and Facebook related images affect the perception of time. *Journal of Applied Social Psychology*, 47(4), 224-231. <https://doi.org/10.1111/jasp.12429>
- Green, A., Cohen-Zion, M., Haim, A., & Dagan, Y. (2017). Evening light exposure to computer screens disrupts human sleep, biological rhythms, and attention abilities. *Chronobiology International*, 34(7), 855-865. <https://doi.org/10.1080/07420528.2017.1324878>
- Greenhow, C., Galvin, S. M., & Willet, K. B. (2019). What Should Be the Role of Social Media in Education. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 6(2), 178-185. <https://doi.org/10.1177/2372732219865290>
- Greitemeyer, T. (2016). Facebook and people's state self-esteem: The impact of the number of other users' Facebook friends. *Computers in Human Behavior*, 59, 182-186. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.005>

- Guerra, A. R. (2018, 5 de março). *Adolescentes portuguesas trocam Facebook pelo Instagram*. Diário de Notícias. <https://www.dn.pt/portugal/adolescentes-portugueses-trocam-facebook-pelo-instagram-9161314.html>
- Hall, J. A., & Liu, D. (2022). Social media use, social displacement, and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101339. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101339>
- Hayes, R. A., Carr, C. T., & Wohn, D. Y. (2016). One click, many meanings: Interpreting paralinguistic digital Affordances in social media. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 60(1), 171-187. <https://doi.org/10.1080/08838151.2015.1127248>
- Junco, R., Heiberger, G., & Loken, E. (2010). The effect of Twitter on college student engagement and grades. *Journal of Computer Assisted Learning*, 27(2), 119-132. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2729.2010.00387.x>
- Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 187-198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.026>
- Karim, F., Oyewande, A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S. (2020). Social media use and its connection to mental health: A systematic review. *Cureus*, 12(6): e8627. <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>
- Kemp, S. (2022, February 15). Digital 2022: Portugal. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-portugal>
- Kolhar, M., Kazi, R. N., & Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 28(4), 2216-2222. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.01.010>
- Koessmeier, C., & Büttner, O. B. (2021). Why Are We Distracted by Social Media? Distraction Situations and Strategies, Reasons for Distraction, and Individual Differences. *Frontiers in Psychology*, 12, 711416. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711416>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

- Lau, W. W. (2017). Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Computers in Human Behavior*, 68, 286-291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.043>
- Lavoie, J. A., & Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and the Procrastination Superhighway: A Web-Based Survey of Online Procrastination, Attitudes, and Emotion. *Social Science Computer Review*, 9(4), 431-444. <https://doi.org/10.1177/089443930101900403>
- 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. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Mauri, M., Cipresso, P., Balgera, A., Villamira, M., & Riva, G. (2011). Why is Facebook so successful? Psychophysiological measures describe a core flow state while using Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 723-731. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0377>
- Meshi, D., Tamir, D. I., & Heekeren, H. R. (2015). The emerging neuroscience of social media. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(12), 771-782. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.004>
- Meta. (s.d.). *Company Info*. Meta | Social Metaverse Company. Retirado em 16 de agosto, 2022, de <https://about.facebook.com/company-info/>
- Meta. (2022, 26 de julho). *Privacy policy*. Facebook - log in or sign up. Retirado em 16 de agosto, 2022, de <https://mbasic.facebook.com/privacy/policy/printable/#1>
- Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243-249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>
- Primack, B. A., 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>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rasmussen, E. E., Punyanunt-Carter, N., LaFreniere, J. R., Norman, M. S., & Kimball, T. G. (2020). The serially mediated relationship between emerging adults' social

- media use and mental well-being. *Computers in Human Behaviour*, 102, 206-213. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.019>
- Schaeffer, K. (2021, 7 de outubro). *7 facts about Americans and Instagram*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2021/10/07/7-facts-about-americans-and-instagram/>
- Scott, E. S., Canivet, C., & Östergren, P. (2020). Investigating the effect of social networking site use on mental health in an 18–34 year-old general population; a cross-sectional study using the 2016 Scania public health survey. *BMC Public Health*, 20, 1753. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09732-z>
- Seo, D., & Ray, S. (2019). Habit and addiction in the use of social networking sites: Their nature, antecedents, and consequences. *Computers in Human Behavior*, 99, 109-125. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.018>
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89-97. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059>
- Shirit, M. H., & Cohen, J. (2016). Why Do We Enjoy Reality Shows: Is It Really All About Humiliation and Gloating? *Journal of Media Psychology*, 30(2), 104-111. <http://dx.doi.org/10.1027/1864-1105/a000186>
- Stefanone, M. A., Lackaff, D., & Rosen, D. (2011). Contingencies of Self-Worth and Social-Networking-Site Behavior. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(1-2), 41-49. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0049>
- Su, X., & Huang, J. (2021). Social media use and college students' academic performance: Student engagement as a mediator. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 49(10), 1-8. <https://doi.org/10.2224/sbp.10797>
- Sumner, E., Ruge-Jones, L., & Alcorn, D. (2018). A functional approach to the Facebook Like button: An exploration of meaning, interpersonal functionality, and potential alternative response buttons. *New Media & Society*, 20(4), 1451-1469. <https://doi.org/10.1177/1461444817697917>
- Tafesse, W. (2022). Social networking sites use and college students' academic performance: testing for an inverted U-shaped relationship using automated mobile app usage data. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 19, 16. <https://doi.org/10.1186/s41239-022-00322-0>

- Turel, O., Brevers, D., & Bechara, A. (2018). Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks. *Journal of Psychiatric Research*, 97, 84-88. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.11.014>
- Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79(1), 91-102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892-1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
- Zsido, A. N., Arato, N. A., Lang, A. L., Labadi, B. L., Stecina, D. S., & Bandi, S. B. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences*, 173, 110647. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110647>

## **Anexos**

# Anexo A – Questionário “Redes Sociais, Desempenho Académico e Saúde Mental”

08/08/2022 11:18

Redes Sociais, Desempenho Académico e Saúde Mental

## Redes Sociais, Desempenho Académico e Saúde Mental

Caro/a participante

Peço a sua colaboração neste estudo no âmbito da minha dissertação de Mestrado em Psicopatologias e Psicoterapias Dinâmicas pela Universidade de Coimbra.

Para participar, terá de ter entre 18 e 29 anos e estar inscrito atualmente num curso de ensino superior (licenciatura, mestrado, doutoramento).

Este questionário é composto por 4 secções: a primeira é relativa às suas informações sócio-demográficas; a secção seguinte é sobre os seus hábitos de uso de redes sociais; de seguida, a terceira secção aborda o impacto do uso das redes sociais no desempenho académico; por fim, a última secção refere-se ao impacto do uso das redes sociais no bem-estar psicológico.

O preenchimento deste questionário tem uma duração de 10 minutos. As informações recolhidas não serão tratadas a nível individual. O questionário não pede informações pessoais, logo, é totalmente anónimo. A sua participação é voluntária e pode ser interrompida a qualquer momento.

A aluna,  
Maria Silvério  
([mssilverio99@gmail.com](mailto:mssilverio99@gmail.com))

---

\*Obrigatório

1. Declaro que li as informações apresentadas e aceito participar voluntariamente \* neste estudo

*Marcar apenas uma oval.*

Sim, aceito participar

Não aceito participar

Questionário Sociodemográfico

2. Idade \*

---

## 3. Género \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não dizer/Não sei
- Outra: \_\_\_\_\_

## 4. Nacionalidade \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Portuguesa
- Brasileira
- Nacional de Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa
- Outra: \_\_\_\_\_

## 5. Estado Civil \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Solteiro/a
- Casado/a ou em união de facto
- Viúvo/a
- Divorciado/a ou separado/a

## 6. Qual é o ciclo de estudos que está a frequentar? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento

**Hábitos de uso de redes sociais**

7. Da seguinte lista de redes sociais, em quais está registado(a)? \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Facebook
- Instagram
- TikTok
- Twitter
- Youtube
- Tinder
- LinkedIn
- WhatsApp
- Outra: \_\_\_\_\_

8. Da seguinte lista de redes sociais, qual é que usa mais? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Facebook
- Instagram
- TikTok
- Twitter
- Youtube
- Tinder
- LinkedIn
- WhatsApp
- Outra: \_\_\_\_\_

9. Em média, quantos amigos/contactos tem nas redes sociais? \*

\_\_\_\_\_

## 10. Aproximadamente, quantas horas por dia passa a usar redes sociais? \*

Esta informação pode ser acedida no seu dispositivo android nas "Definições" > "Bem-estar digital e controlos parentais"

*Marcar apenas uma oval.*

- 0-1 horas
- 1-2 horas
- 2-3 horas
- 3-4 horas
- 4-5 horas
- 5-6 horas
- mais de 6 horas

## 11. Que ações faz nas redes sociais? \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Procurar informação
- Partilhar informação
- Autoexpressão
- Entretenimento/Jogos
- Interagir com familiares e amigos
- Interagir com outros
- Outra: \_\_\_\_\_

## 12. Sente necessidade de consultar as suas redes sociais? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Sim, mas irregularmente
- Sim, mas raramente
- Não

13. Aproximadamente, com que frequência consulta as suas redes sociais? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- A cada 10 minutos
- A cada 30 minutos
- A cada hora
- 12 vezes por dia
- 6 vezes por dia
- 1 vez por dia
- Algumas vezes por semana

14. Em que contexto sente mais necessidade de consultar as suas redes sociais? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Quando tenho tempo livre
- Quando estou com outras pessoas
- Quando deveria de estar a estudar
- Outra: \_\_\_\_\_

15. Leia atentamente cada uma das frases que se seguem e assinale a opção que melhor representa a sua opinião \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Tenho dificuldade em não consultar as minhas redes sociais quando estou com amigos/familiares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não considero o tempo que passo nas redes sociais preocupante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Já tive discussões com familiares/amigos/companheiro/a por estar a usar redes sociais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É habitual passar tempo nas redes sociais numa dada altura do dia fixa, como por exemplo, antes de ir dormir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prefiro comunicar com os meus amigos/familiares cara-a-cara	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dou por mim a passar cada vez mais tempo nas redes sociais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perco a noção do tempo quando uso redes sociais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Interrompo o que estou a fazer se sentir necessidade de	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**consultar as minhas  
redes sociais**

---

**Tento evitar passar  
tanto tempo nas  
redes sociais, mas  
não consigo**

---

**Não penso em usar  
as redes sociais  
quando não o estou a  
fazer**

---

Impacto do uso de redes sociais no desempenho académico

16. Leia atentamente cada uma das frases que se seguem e assinale a opção que <sup>\*</sup> melhor representa a sua opinião

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Totalmente
O uso que faço das redes sociais leva-me a procrastinar as minhas tarefas académicas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As redes sociais permitem-me ter acesso a informação importante para o meu estudo e trabalhos, o que melhora os mesmos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As redes sociais distraem-me dos meus estudos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passo mais tempo nas redes sociais do que a estudar ou fazer trabalhos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero as redes sociais uma ferramenta importante para minhas atividades académicas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

As redes sociais facilitam a comunicação com os meus grupos de trabalho, permitindo fazer trabalhos de maior qualidade

Acho que usar de redes sociais enquanto faço um trabalho piora a qualidade do mesmo

Acho que as redes sociais não têm influência nos meus resultados

Já me atrasei numa entrega de um trabalho ou no meu estudo devido ao meu uso das redes sociais

As redes sociais não me desconcentram do que tenho a fazer

Uso as redes sociais para tirar dúvidas com os meus colegas, o que melhora o meu estudo

## Uso de redes sociais e saúde mental

17. Leia atentamente cada uma das frases que se seguem e assinale a opção que <sup>\*</sup> melhor representa a sua opinião

Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo Totalmente	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Recorro às redes sociais quando me sinto nervoso/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar redes sociais faz-me sentir calmo/a e sereno/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passar tempo nas redes sociais deixa-me cansado/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fico desanimado/a quando não tenho os likes e comentários que esperava numa publicação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar as redes sociais faz-me sentir melhor quando me sinto desanimado/a e abatido/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando publico alguma coisa, sinto alguma ansiedade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando estou a usar redes sociais, distraio-me	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Como me  
sinto-me  
dos meus  
sentimentos  
negativos**

---

**Sinto-me mais  
feliz quando  
passo tempo  
nas redes  
sociais**

---

**Se passar  
muito tempo  
sem verificar  
as minhas  
redes sociais  
sinto bastante  
ansiedade e  
tristeza**

---

Obrigada pela sua participação!  
Para alguma dúvida ou esclarecimento, contacte:  
Maria Santos Silvério  
[mssilverio99@gmail.com](mailto:mssilverio99@gmail.com)

Não se esqueça de enviar as suas respostas

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários