

**CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE TANCREDO DE ALMEIDA NEVES –
UNIPTAN**

CURSO DE MEDICINA

Gabriela Nogueira Saito
Ana Flávia Bomfim Sousa

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO AUMENTO PROGRESSIVO DA
ANSIEDADE NA POPULAÇÃO JOVEM**

SÃO JOÃO DEL REI, DEZEMBRO DE 2022

AGRADECIMENTOS

Gostariamos de agradecer primeiramente à nossa orientadora Larissa Mirelle de Oliveira Pereira, que cumpriu com excelência sua função, sem ela não seria possível realizar este trabalho. Aos nossos Coorientadores Ana Catarina de Almeida Pinho e Douglas Roberto pela disponibilidade e paciência conosco. Em especial ao professor Douglas Roberto Guimarães Silva que nos auxiliou imensamente. Nunca esqueceremos o que fizeram por nós.

Gabriela Nogueira Saito
Ana Flávia Bomfim Sousa

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO AUMENTO PROGRESSIVO DA
ANSIEDADE NA POPULAÇÃO JOVEM**

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado para
obtenção do grau de médico no Curso de Medicina
do Centro Universitário Presidente Tancredo de
Almeida Neves, UNIPTAN.

Orientadora: Larissa Mirelle de Oliveira Pereira

Coorientação: Ana Catarina de Almeida Pinho
e Douglas Roberto Guimarães

SÃO JOÃO DEL REI, DEZEMBRO DE 2022

Gabriela Nogueira Saito
Ana Flávia Bomfim Sousa

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO AUMENTO PROGRESSIVO DA
ANSIEDADE NA POPULAÇÃO JOVEM**

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado para
obtenção do grau de médico no Curso de Medicina
do Centro Universitário Presidente Tancredo de
Almeida Neves, UNIPTAN.

Orientador: Larissa Mirelle de Oliveira Pereira

Coorientação: Ana Catarina de Almeida Pinho
e Douglas Roberto Guimarães

São João Del Rei, 15 de Dezembro de 2022.

BANCA EXAMINADORA

Orientadora – Larissa Mirelle de Oliveira Pereira (UNIPTAN)

Ana Catarina de Almeida Pinho– (UNIPTAN)

Douglas Roberto Guimarães – Doutor (UNIPTAN)

Luiz Eduardo Cantos Santos – Doutor (UNIPTAN)

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Idade dos participantes da pesquisa.....	12
Tabela 2 - Preferência quanto ao tipo de rede social	13
Tabela 3 - Porcentagens de participantes que apresentam indicadores de ansiedade diante de publicações em redes sociais; horas de uso redes sociais por homens e mulheres.....	14
Tabela 4 -Distribuição dos participantes quanto ao tempo de uso de redes sociais estimado entre 2 e 4 horas diárias e a análise de associação do tempo de uso da rede e acompanhamento psicoterapêutico e/ou psiquiátrico.....	15
Tabela 5 -Distribuição dos participantes quanto ao tempo de uso de redes sociais estimado entre 2 e 7 horas diárias e a análise de associação do tempo de uso da rede e acompanhamento psicoterapêutico e/ou psiquiátrico para homens e mulheres.....	15
Tabela 6 - Distribuição dos participantes quanto ao uso do <i>Whatsapp</i> no que se refere a tempo de visualização de vídeos, hábito de chegar o aplicativo e tempo espera por de resposta para homens e mulheres.....	17
Tabela 7 - Distribuição dos participantes quanto ao nível de satisfação com sua vida pessoa em comparação com as redes sociais.....	17

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Frequência de idades dos participantes da pesquisa	12
Figura 2 - Cursos de graduação dos participantes de pesquisa.....	13
Figura 3 - Horas de uso de redes sociais por homens e mulheres.....	14
Figura 4 - Distribuição dos participantes quanto ao tempo de uso de redes sociais estimado entre 2 e 7 horas diárias e a análise de associação do tempo de uso da rede e acompanhamento psicoterapêutico e/ou psiquiátrico no presente para homens e mulheres.....	16
Figura 5 - Frequência com a qual os participantes utilizam a função de acelerar o <i>whatsapp</i> ...	17
Figura 6 - Frequência com a qual os participantes sentem que suas vidas são interessantes em comparação com o que veem nas redes sociais.....	18

RESUMO

Este trabalho visou relacionar o aumento na prevalência de casos de ansiedade e a recente interação diária com as mídias sociais, buscando esclarecer as principais causas relacionadas às mídias que são fatores desencadeantes da ansiedade. Portanto, o tema abordado é de suma importância para entender a relação entre o aumento da ansiedade na população jovem em decorrência da intensa atividade nas redes sociais. No que diz respeito às técnicas e recursos de coleta de dados e pesquisa, foi utilizado como método, um questionário semiestruturado na tentativa de mensurar a ansiedade. O questionário foi desenvolvido pelos pesquisadores no intuito de coletar dados e opinião dos entrevistados. Ao analisar dados dos participantes que estão em acompanhamento psiquiátrico e/ou psicoterapêutico, houve uma correlação positiva quanto à quantidade de horas empenhadas em redes sociais. Os dados mais relevantes mostraram que as mulheres sofrem mais impacto das redes sociais no que tange à ansiedade, tanto nos dados que apresentaram significância estatística e naqueles que levaram em conta a frequência dos dados coletados.

Palavras-chave: Ansiedade. Redes sociais. Universitários. População jovem.

ABSTRACT

This work aims to relate the increase and prevalence of cases of anxiety and the recent daily interaction with social media, seeking to clarify the main causes related to networks that are triggering factors of anxiety. Therefore, the topic addressed is of paramount importance to understand the relationship between increased anxiety in the young population and the recent habit of interacting with social networks. About the technique and resources for data collection and research, a questionnaire for anxiety was used as a method with questions developed by the researchers in order to collect data and the opinion of the interviewees. When analyzing the data of the participants, who said they were undergoing psychiatric care, there was a positive correlation with the number of hours spent on social networks. The most relevant data showed that women suffer more impact from social networks on the issue of anxiety, both in data that showed statistical significance and in those that did not have statistical significance.

Keywords: Anxiety. Social media. College students. Young population.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 METODOLOGIA	10
3 RESULTADOS E DISCUSSÕES	111
CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS	21
ANEXO.....	22

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO AUMENTO PROGRESSIVO DA ANSIEDADE NA POPULAÇÃO JOVEM

Saito, GN*
Sousa, AFB†
Pereira, LMO‡

RESUMO

Este trabalho visou relacionar o aumento na prevalência de casos de ansiedade e a recente interação diária com as mídias sociais, buscando esclarecer as principais causas relacionadas às mídias que são fatores desencadeantes da ansiedade. Portanto, o tema abordado é de suma importância para entender a relação entre o aumento da ansiedade na população jovem em decorrência da intensa atividade nas redes sociais. No que diz respeito às técnicas e recursos de coleta de dados e pesquisa, foi utilizado como método, um questionário semiestruturado na tentativa de mensurar a ansiedade. O questionário foi desenvolvido pelos pesquisadores no intuito de coletar dados e opinião dos entrevistados. Ao analisar dados dos participantes que estão em acompanhamento psiquiátrico e/ou psicoterapêutico, houve uma correlação positiva quanto à quantidade de horas empenhadas em redes sociais. Os dados mais relevantes mostraram que as mulheres sofrem mais impacto das redes sociais no que tange à ansiedade, tanto nos dados que apresentaram significância estatística e naqueles que levaram em contar a frequência dos dados coletados.

Palavras-chave: Ansiedade. Redes sociais. Universitários. População jovem.

ABSTRACT

This work aims to relate the increase and prevalence of cases of anxiety and the recent daily interaction with social media, seeking to clarify the main causes related to networks that are triggering factors of anxiety. Therefore, the topic addressed is of paramount importance to understand the relationship between increased anxiety in the young population and the recent habit of interacting with social networks. About the technique and resources for data collection and research, a questionnaire for anxiety was used as a method with questions developed by the researchers in order to collect data and the opinion of the interviewers. When analyzing the data of the participants, who said they were undergoing psychiatric care, there was a positive correlation with the number of hours spent on social networks. The most relevant data showed that women suffer more impact from social networks on the issue of anxiety, both in data that showed statistical significance and in those that did not have statistical significance.

Keywords: Anxiety. Social media. College students. Young population.

* Graduanda do curso de Medicina do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN.
E-mail: gabrielanogueira27@gmail.com.

† Graduanda do curso de Medicina do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN.

‡ Professor do curso de Medicina do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN.

1 INTRODUÇÃO

A internet tornou-se imprescindível para a sociedade atual, nos últimos anos o número de usuários na web chegou a 2,5 bilhões em todo o mundo, sendo, em sua maioria, adolescentes e jovens. De acordo com o IBGE, o Brasil é o segundo país que mais ocupa tempo por dia na internet, estando *online* em média 9 horas e 29 minutos por dia¹, sendo que 40% (3 horas e 34 minutos) deste tempo, é utilizado em mídias sociais. O hábito de utilizar redes sociais, como *Instagram*, *Facebook*, *Twitter* é relativamente recente, em decorrência disso, ainda não foi possível compreender os efeitos dessa nova forma de interação em diferentes populações¹. Sabe-se que nos últimos anos, a interação com as mídias e redes sociais se tornou parte da vida dos seres humanos, quase um manual de como executar tarefas diárias, e até mesmo como pensar e formular opiniões, pois nelas, é possível encontrar notícias imediatas, tendências de moda, interações com a comunidade virtual, entre outros.

Neste contexto, o período de adaptação à universidade pelo indivíduo está envolto por diversos desafios, acadêmicos, sociais, desenvolvimento pessoal, inserção no mercado de trabalho, coincidindo com uma fase de transição para a vida adulta, cheia de novas responsabilidades e deveres². Dessa forma, encarregar-se de tantas exigências pode se tornar algo naturalmente estressante e árduo. O uso das redes sociais, considerando esse cenário, pode contribuir para a autocobrança exagerada ao ver realidades de outros usuários mais estáveis, dando a ilusória sensação de que está “atrasado” em relação aos outros.

A ansiedade caracteriza-se pela crença, por parte do indivíduo, em uma situação futura que possa sair do controle ou trazer resultados negativos ou inesperados. Em vista disso, a junção das circunstâncias apresentadas, tornam o panorama da vida do jovem universitário favorável ao desenvolvimento de ansiedade². Quadro que pode ser agravado pela frequência de uso das redes sociais.

A população jovem se encontra imersa nesses novos hábitos de interação virtual, visto que as redes sociais oferecem meios de socialização e sentimento de pertencimento a um determinado grupo, é um ambiente favorável ao uso constante. Entretanto a internet proporciona uma realidade alternativa, que na maioria, das vezes não condiz com a realidade do usuário pois instigam a busca pelo corpo, vida, relacionamentos perfeitos, além de trazerem um padrão de vida, socioeconômico, irreal para a pessoa³. A teoria descrita por Bauman está intrinsecamente associada à temática “ansiedade e redes sociais”, uma vez que a internet e as redes sociais reforçam o imediatismo, tanto no sentido de necessidade de estar sempre conectado, disponível e informado, quanto no sentido de provocar uma postura ansiosa em relação às conquistas e

processos naturais da vida para que se alcance algum objetivo. Desse modo, é possível que o uso frequente das redes sociais esteja associado à frustração com a própria vida, desânimo, ansiedade, entre outros.

As redes sociais fornecem conteúdo ilimitado, em vista disso, quanto mais tempo se gasta com mídias sociais, mais informações são expostas aos usuários. A problemática se inicia no momento que não é possível filtrar a quantidade de publicidade, notícias, fotos e áudios consumidos, por isso, espera-se que o tempo utilizado nas redes esteja diretamente relacionado ao aumento da ansiedade.

A internet chegou ao Brasil na década de 80, diante disso, a interação mais intensa com as mídias sociais é recente. Tendo essa informação em mente, há que se dizer que ainda não foi possível observar e entender o real impacto desse hábito na vida dos indivíduos. Ademais, estudos sobre o uso da internet e sua associação com a presença de distúrbios mentais, tal qual a ansiedade, não foram realizados em grande quantidade no Brasil, tampouco na América Latina⁴. Portanto, não há base sólida para discussão do assunto, levando a subestimar sua real influência sobre a saúde mental. Assim, o presente trabalho teve por finalidade acessar o conhecimento nessa área tão nova, e iniciar o percurso para o entendimento das consequências do uso habitual das redes sociais, visando seu impacto na saúde mental dos usuários.

A onipresença das mídias sociais na vida pesquisadoras, fomentou a elaboração de hipóteses e o interesse sobre o assunto, buscando entender se a imersão excessiva nas redes sociais como fator desencadeante da ansiedade, é um fenômeno abrangente na população jovem. A pesquisa teve como objetivo geral relacionar o aumento e a prevalência de casos de ansiedade com a recente interação/exposição diária nas redes sociais. Como objetivos específicos buscou-se verificar a prevalência de Transtornos de Ansiedade (TA) na população universitária, entender se há uma correlação entre as redes sociais e o desenvolvimento de transtornos como ansiedade e verificar se o uso excessivo das redes sociais é um fator desencadeante para ansiedade.

2 METODOLOGIA

Um estudo transversal exploratório/descritivo foi realizado com intuito de compreender de forma mais prática, as questões levantadas sobre o tema. Um questionário com 18 perguntas foi elaborado e aplicado em um centro universitário para um conjunto amostral de 170 indivíduos entre 18 e 29 anos. Para diminuir possíveis vieses, a pesquisa foi realizada por meio de abordagem presencial e a seleção dos elementos amostrais ocorreu de modo sistemático com

um intervalo $k = 9$. Quanto às técnicas e recursos de coleta de dados, foi utilizado um questionário para ansiedade baseado nas informações obtidas de Franco e Lemos⁷, juntamente às questões desenvolvidas pelas pesquisadoras. O questionário encontra-se disponível no Anexo I.

O método de pesquisa adotado permitiu o aprimoramento dos dados devido ao contato direto com a percepção de outrem, conforme as características da realidade de cada um, desvinculando-se do próprio ponto de vista do entrevistador, evitando assim, manifestar as suas convicções de modo a transmitir informações e dados objetivos sobre o tema em análise³. Desta forma, buscou-se construir um cenário geral sobre o aumento da ansiedade ou sintomas da ansiedade e a interação frequente e constante com as redes sociais por parte da população jovem na tentativa de responder à pergunta norteadora: há relação entre o uso das redes sociais e o aumento da ansiedade na população jovem?

Em primeira instância, o questionário foi respondido pelos próprios pesquisadores de modo a coletar suposições fundadas na própria vivência dos investigadores acerca do assunto, permitindo melhor entendimento do objeto de estudo. Em segunda análise, o questionário foi respondido pelo público universitário.

Numa visão teórico-descritiva, diversos textos publicados entre 2017 e 2022 foram lidos e tratados com a finalidade de entender sobre o tema e compilar as principais publicações na área. Primordialmente, os dados foram tabulados em planilhas do *Microsoft Excel* versão 16.0. Posteriormente, estes foram analisados por meio da plataforma Prisma, utilizando o Teste exato de Fisher e qui-quadrado, levando-se em conta a significância estatística $p \leq 0,05$. Para os dados paramétricos coletados, utilizou-se o intervalo de confiança de 95% (IC 95).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

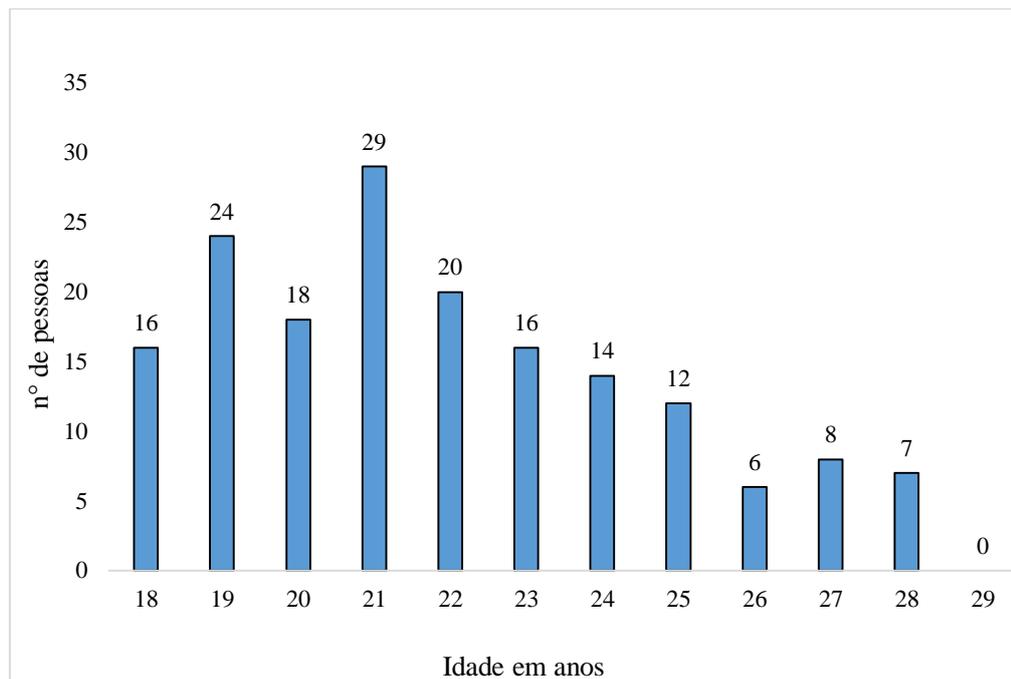
A amostra composta por 170 estudantes universitários de um Centro Universitário de Minas Gerais, mostrou idade média (μ) igual a 21,9 anos (21 anos e 11 meses) com um desvio padrão (DP) igual a 2,8 anos (IC95% = $21,5 < \mu < 22,3$). A amostra foi composta por 63% de estudantes universitários do sexo feminino ($n = 107$) e 37% masculino ($n = 63$). A média das idades se manteve inalterada quanto ao gênero, mostrando um coeficiente de variação (CV) para amostra geral igual a 13% e 20% e 34% para o sexo feminino e masculino, respectivamente. Esses dados são mostrados na Tabela 1. A Figura 1 evidencia as frequências para cada faixa etária encontrada.

Tabela 1- Idade dos participantes da pesquisa.

Sexo	n	μ (idade em anos)	DP	IC95%	CV (%)
Masculino	63	21,9	3,1	21,1< μ <22,6	34
Feminino	107	21,9	2,6	21,4< μ <22,4	20
Total	170	-	-	-	-

Fonte: das autoras.

Figura 1- Frequência de idades dos participantes da pesquisa.

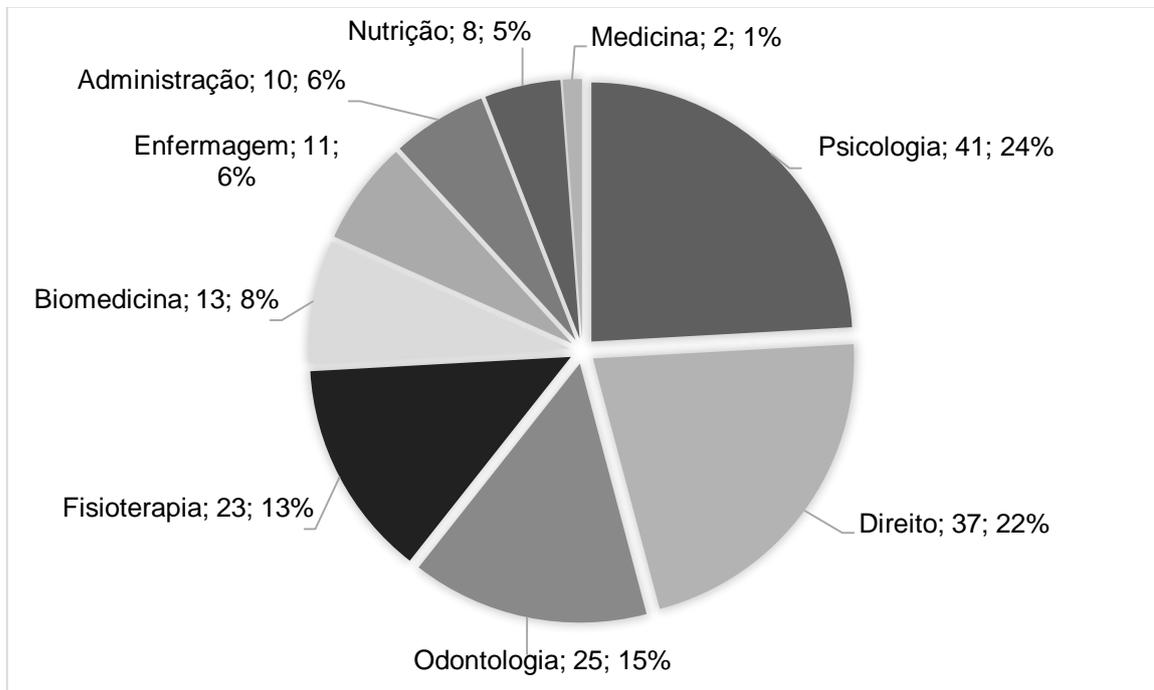


Fonte: das autoras.

Os cursos nos quais os estudantes entrevistados se encontravam matriculados eram muito diversos, sendo o mais representativo, o curso de Psicologia, totalizando 24% do conjunto amostral (n =41), seguido pelo curso de Direito (22%, n =37), Odontologia (15%, n=25), Fisioterapia (13%, n=23), Biomedicina (8%, n=13), Enfermagem (6%, n=11), Administração (6%, n=10), Nutrição (5%, n=8) e Medicina (1%, n=2), como se vê na Figura 2.

Com relação ao tipo de rede social preferida, não houve significância estatística para diferença entre homens e mulheres. A Tabela 2, mostra uma sutil preferência pelo *Facebook*, por parte do sexo masculino em contraposição ao sexo feminino, cuja frequência da utilização do *Instagram* foi levemente maior. Quanto ao *Whatsaap*, homens e mulheres entrevistados utilizam com a mesma frequência.

Figura 2 – Cursos de graduação dos participantes de pesquisa.



Fonte: das autoras.

Tabela 2 – Preferência quanto ao tipo de rede social.

Sexo	n	Instagram	Facebook	Whatsapp
Masculino	63	37%	42,4%	100%
Feminino	107	63%	57,6%	100%
Total	170	100	100	-

*p =0,4287

*significância estatística ($p \leq 0,05$).

Fonte: das autoras.

Os resultados mostrados na Tabela 3 referem-se a como Publicações tal qual *Fake News*, notícias ou fotos deixam os usuários de rede sociais ansiosos. Verificou-se que apenas 21% (n=36) dos respondentes sentem-se ansiosos diante desses tipos de publicações. Em contrapartida, considerando aqueles que responderam “Sim”, o sexo feminino (88,9%) tende a ficar mais ansioso em comparação com o sexo masculino, levando em consideração o p-valor (0,0025). Ainda na Tabela 3, percebe-se em relação a quantidade de horas destinadas às redes sociais, as mulheres (62,2%) passam muito tempo nas mídias quando comparadas aos homens (31,8%), neste caso, para o sexo masculino isso é reduzido à metade. A Figura 3 mostra um resumo do tempo de permanência nas redes sociais, de acordo com os dados coletados dos

respondentes. Observa-se que o sexo feminino passa mais tempo conectado às redes sociais, em todas as categorias, mas principalmente na categoria “5 a 7 horas”.

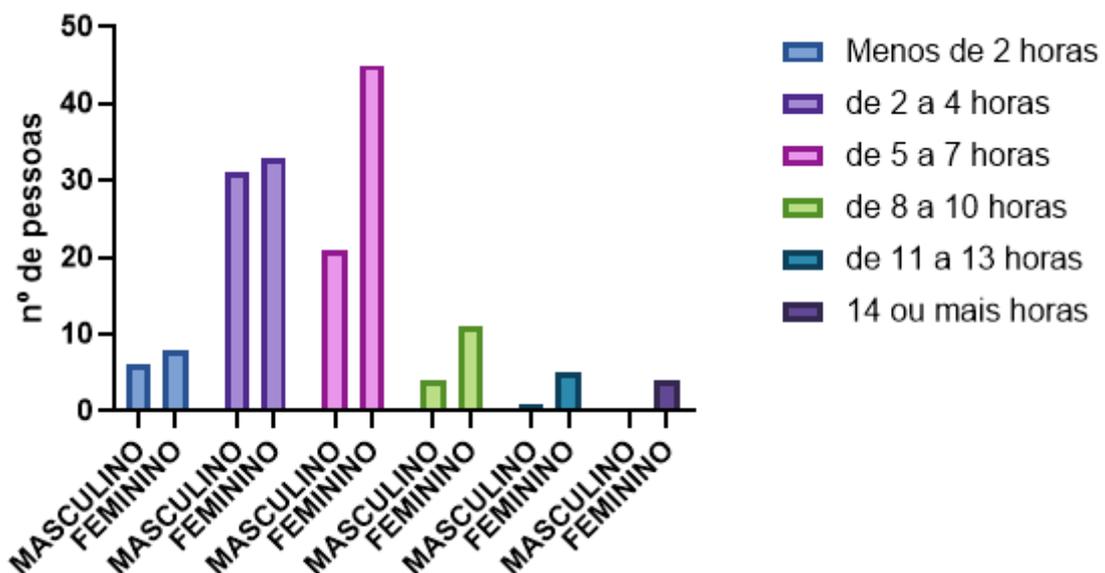
Tabela 3 - Porcentagens de participantes que apresentam indicadores de ansiedade diante de publicações em redes sociais; horas de uso redes sociais por homens e mulheres.

		Publicações como <i>fakenews</i> , notícias, ou fotos já o (a) deixaram ansioso (a)?			Teste: qui-quadrado ou exato de Fisher
Sexo	n	SIM	NÃO	(%) n=36*	p***
MASCULINO	63	4	59	11,1%	0,0025
FEMININO	107	32	75	88,9%	
Total	170	36*	134	100%	
		5 a 7 horas de uso rede social/dia			p***
		SIM	NÃO	(%) n=66**	
MASCULINO	63	21	42	31,8%	0,0031
FEMININO	107	45	62	62,2%	
Total	170	66**	104	100%	

***significância estatística ($p \leq 0,05$).

Fonte: das autoras.

Figura 3- Horas de uso de redes sociais por homens e mulheres.



Fonte: das autoras.

Dentre os participantes que utilizam as redes sociais de 2 a 4 horas diariamente, há uma correlação positiva (p -valor=0,0001), com a realização de acompanhamento psicoterapêutico no passado. Viu-se também que o uso de redes sociais por 2 a 4 horas, parece influenciar na

busca por acompanhamento psicoterapêutico também no presente. Os dados são mostrados na Tabela 4.

Tabela 4- Distribuição dos participantes quanto ao tempo de uso de redes sociais estimado entre 2 e 4 horas diárias e a análise de associação do tempo de uso da rede e acompanhamento psicoterapêutico e/ou psiquiátrico.

Tempo de rede X Terapia	n	Percentuais	Teste: qui-quadrado
		*n=120	***p
2 a 4 horas de rede	64	53,3%	0,0001
Terapia no passado	56	46,7%	
Total	120*	100%	
		**n=107	
2 a 4 horas de rede	64	59,8%	0,0423
Terapia no presente	43	40,2	
Total	107**	100%	

***significância estatística ($p \leq 0,05$).

Fonte: das autoras.

Ao analisar as horas empregadas em redes sociais separando por sexo, não houve correlação positiva quanto ao acompanhamento psiquiátrico no passado. Porém, 43 usuários de mídias sociais que responderam estar em acompanhamento psiquiátrico no presente, 83,7% são mulheres e há correlação positiva com as horas nas redes sociais (2 a 7 horas), como mostra a Tabela 5. Em vista disso, para as mulheres, as horas de rede parecem impactar muito mais que para os homens no que se refere a busca por acompanhamento psiquiátrico ou psicoterapêutico. A Figura 4 mostra essa diferença.

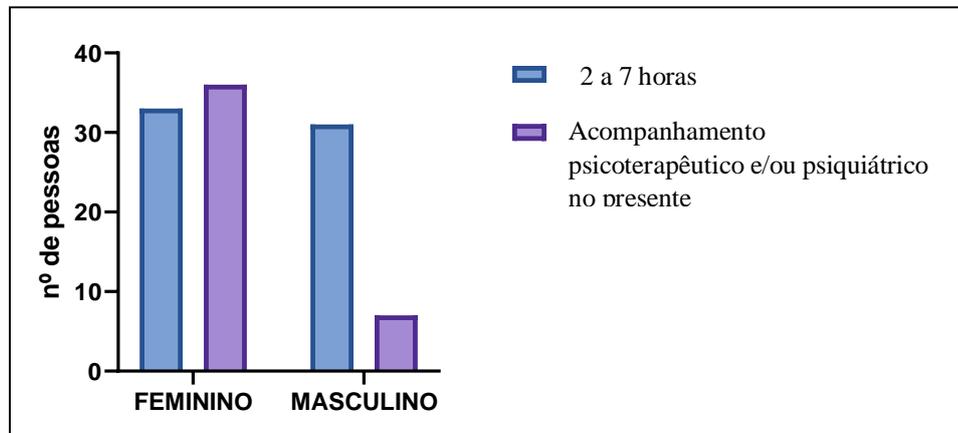
Tabela 5 - Distribuição dos participantes quanto ao tempo de uso de redes sociais estimado entre 2 e 7 horas diárias e a análise de associação do tempo de uso da rede e acompanhamento psicoterapêutico e/ou psiquiátrico para homens e mulheres.

Sexo	n	Horas de rede social	Acompanhamento psiquiátrico ou psicoterapêutico no passado.	Percentual de associação *n=58	Acompanhamento psiquiátrico ou psicoterapêutico no presente.	Percentual de associação **n=43
		2 a 7 Horas	SIM		SIM	
FEMININO	63	33	38	65,5%	36	83,7%
MASCULINO	107	31	20	34,5%	7	16,3%
Total	170	64	58*	100%	43**	100%
				***p	0,1429	0,0009

***significância estatística ($p \leq 0,05$).

Fonte: próprios autores.

Figura 4 – Distribuição dos participantes quanto ao tempo de uso de redes sociais estimado entre 2 e 7 horas diárias e a análise de associação do tempo de uso da rede e acompanhamento psicoterapêutico e/ou psiquiátrico no presente para homens e mulheres.



Fonte: das autoras.

A Tabela 6 mostra que do total de 170 participantes, 116 (68,2%) responderam que se sentem impacientes ao assistir um vídeo com mais de dois minutos. Homens e mulheres checam o *WhatsApp* com a mesma frequência, considerando o $p=0,2686$. E do total de entrevistados 75% checam o *WhatsApp* a todo momento. Em relação a questão “fica ansioso quando demoram para te responder”, não houve diferença para homens e mulheres ($p=0,9999$), e do total 58,2% ficam ansiosos quando demoram para receber as respostas. Observou-se ainda que 33,9% dos respondentes do sexo feminino utilizam a função de “acelerar o *Whatsapp*”, enquanto apenas 13% homens recorrem a esse recurso, como pode ser visto na Figura 5. Embora a diferença entre os sexos pareça grande, não houve significância estatística. Sobre o quanto a vida é interessante em relação ao que os entrevistados veem nas redes sociais, 33,7% responderam que com pouca frequência suas vidas estavam tão interessantes e, apesar de 21,7% dos respondentes serem do sexo feminino em comparação com 12% do sexo masculino, não houve significância estatística que validasse essa diferença, como se vê na Tabela 7 e Figura 6.

Tabela 6 - Distribuição dos participantes quanto ao uso do *Whatsapp* no que se refere a tempo de visualização de vídeos, hábito de chegar o aplicativo e tempo espera por de resposta para homens e mulheres.

Alguma vez já se sentiu impaciente ao assistir um vídeo com mais de 2 minutos?					
Sexo	n	Com frequência (%)	Com muita frequência (%)	Total (%)	Teste: exato de Fisher - *p valor
MASCULINO	63	11,8	11,8	23,6	0,2406
FEMININO	107	27,6	17	44,6	
Total	170	39,4	28,8	68,2	

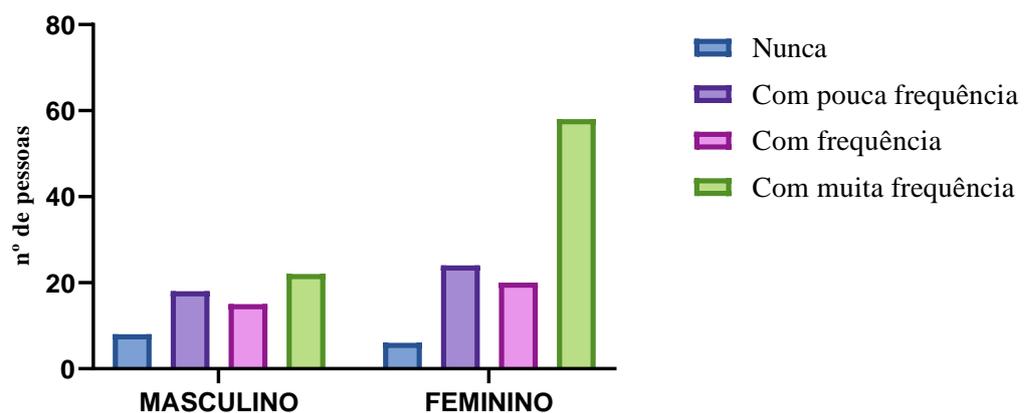
Tem o hábito de checar o <i>whatsapp</i> a todo momento?					
Sexo	n	Com frequência (%)	Com muita frequência (%)	Total (%)	Teste: exato de Fisher - *p valor
MASCULINO	63	11,2	15,3	26,5	0,2686
FEMININO	107	25,4	22,9	48,3	
Total	170	37,6	38,2	75,8	

Fica ansioso quando demoram para te responder?					
Sexo	n	Com frequência (%)	Com muita frequência (%)	Total (%)	Teste: exato de Fisher - *p valor
MASCULINO	63	11,2	8,8	20	>0,9999
FEMININO	107	20,5	17,7	38,2	
Total	170	31,7	26,5	58,2	

*significância estatística ($p \leq 0,05$).

Fonte: das autoras.

Figura 5 - Frequência com a qual os participantes utilizam a função de acelerar o *whatsapp*.



*p=0,0829

*significância estatística ($p \leq 0,05$).

Fonte: das autoras.

Tabela 7 - Distribuição dos participantes quanto ao nível de satisfação com sua vida pessoal em comparação com as redes sociais.

Com que frequência sentiu que sua vida no dia a dia estava cheia de coisas interessantes quando comparada ao que viu em suas redes sociais?							
Sexo	n	Sempre	Com muita	Frequentemente	Com pouca	Quase nunca	*p
		(%)	frequência (%)	(%)	frequência (%)	(%)	
MASCULINO	63	1,8	5,4	13,2	12,0	7,2	0,8481
FEMININO	107	4,2	7,8	18,0	21,7	8,4	
Total	170	6,0	13,2	31,2	33,7	15,6	

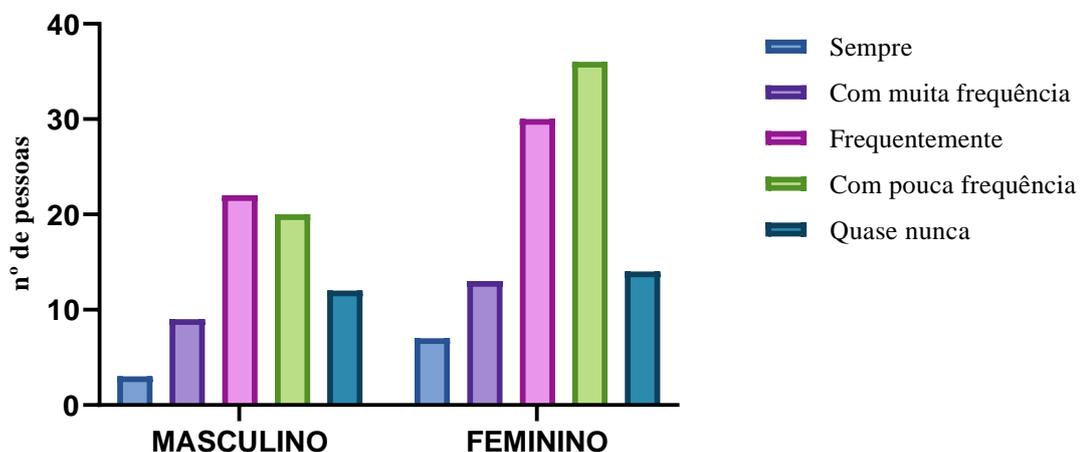
Quão feliz e satisfeito(a) se sentiu com a sua vida pessoal?								
Sexo	n	Escala de Satisfação**						*p
		1 (%)	2(%)	3(%)	4 (%)	5 (%)	6 (%)	
MASCULINO	63	1,2	4,1	9,4	11,2	7,6	4,7	0,2002
FEMININO	107	2,9	7,0	12,3	23,5	14,1	1,8	
Total	170	4,1	11,1	21,7	34,7	21,7	6,5	

*significância estatística ($p \leq 0,05$).

**1 -Quase sempre muito insatisfeito(a) e infeliz; 2 - Geralmente insatisfeito(a) e infeliz; 3 - Ora ligeiramente satisfeito(a); 4 - Geralmente satisfeito(a) e feliz; 5 - Muito feliz e satisfeito(a), a maior parte do tempo; 6- Extremamente Feliz.

Fonte: das autoras.

Figura 6 - Frequência com a qual os participantes sentem que suas vidas são interessantes em comparação com o que veem nas redes sociais.



Fonte: das autoras.

Sabe-se que as redes sociais mais utilizadas pelos indivíduos atualmente, possuem a função de postar fotos e/ou vídeos, de forma que a exposição de si e da própria vida é um fator crescente, em vista disso, como mostra a Tabela 3, dos indivíduos que responderam que ficam ansiosos ao ver publicações em suas redes, em sua maioria são mulheres (88,9%). Esse fenômeno pode ter como explicação no fato de as mídias sociais reforçarem os padrões, de

beleza e corporais, gerando um hábito narcisista e com isso o aumento de ansiedade com vistas a alcançar o que se vê suas redes⁵. Porém, o que está exposto na mídia, não retrata a vida real e conseguir distanciar-se da vida virtual e recolocar-se na realidade, pode ser algo difícil quando já existe a fixação midiática exacerbada.

Moromizato *et al*⁵. mostraram que as meninas que acessavam *Instagram*, *Facebook* e *Snapchat* diariamente, apresentavam mais insatisfação corporal. É, portanto, compreensível que quanto mais horas são dedicadas às redes, mais ansiedade e insatisfação são geradas no público feminino.

Uma das hipóteses desse trabalho, que pretendia validar o desenvolvimento de transtornos como ansiedade associado ao uso excessivo das redes sociais como um fator desencadeante para ansiedade. foi refutado, visto que apenas 21% (n=36) dos respondentes sentiam-se ansiosos diante de publicações em redes sociais.

De acordo com a Tabela 5, houve correlação positiva em relação a quantidade de horas nas redes (2 a 7 horas) e estar em acompanhamento psiquiátrico/psicoterapêutico no presente. Esse fato mostra que existe associação entre o tempo dedicado às mídias sociais e determinados transtornos tais qual a ansiedade e depressão. Ademais, Lopes *et al.*⁶ mostraram que possíveis efeitos prejudiciais à saúde mental estão associados ao tempo de mídia social, variando de >1 a > 5 horas.

Os estímulos provocados pelas redes sociais são diversos, são notícias, áudios, músicas, fotos, vídeos sendo bombardeados a todo momento nas telas dos smartphones, computadores, *tablets* e afins. Não é incomum que o usuário se exponha a mais de um estímulo por vez. Dessa forma, é possível que as pessoas se sintam impacientes e ansiosas em situações que não oferecem os mesmos estímulos. No presente estudo, do total de 170 participantes, 116 (68,2%) responderam que se sentem impacientes ao assistir um vídeo com mais de dois minutos. Nota-se que os usuários tendem a adotar um comportamento ansioso, tanto fora das redes, como dentro delas. Do total, 75% dos respondentes checam o *WhatsApp* a todo momento e 58,2% ficam ansiosos quando demoram receber devolutivas (respostas). Esses dados são expressivos no que se refere ao surgimento do comportamento ansioso influenciado pelas redes.

Verificou-se nesse estudo, que o que as pessoas veem em suas redes não interfere no quesito satisfação com a vida pessoal, visto que não houve correlação estatisticamente significativa. Outros aspectos podem estar relacionados ao aumento da ansiedade, como por exemplo a sensação de ter que estar conectado a todo tempo, a falsa sensação de onipresença que as redes causam, gerando a impressão que é preciso estar *online* e conectado para atender a todo tipo de interação social e mesmo demandas da vida diária.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível verificar alguns pontos associados à prevalência dos transtornos de ansiedade na população jovem, visto que a maioria relatou apresentar comportamentos ansiosos e se sentir incomodada quanto ao nervosismo. Houve uma correlação estatisticamente positiva entre as horas dedicadas às redes e o acompanhamento psicológico no presente, respondendo positivamente a um dos objetivos do estudo – “entender se há uma correlação entre as redes sociais e o desenvolvimento de transtornos como ansiedade”.

Por meio dos dados coletados, verificou-se que publicações como *Fake News*, notícias e fotos, não são um fator diretamente desencadeante para ansiedade, respondendo parcialmente o terceiro objetivo – “verificar se uso excessivo das redes sociais é um fator desencadeante para ansiedade” - pois há a possibilidade de outros fatores associados às redes desencadearem ansiedade nos usuários.

Para o público feminino, as horas de rede impactam muito mais do que no sexo masculino no quesito busca por acompanhamento psiquiátrico/psicoterapêutico. Apesar de nem todos os dados apresentaram significância estatística, todos mostraram, percentualmente, que as mulheres estão mais envolvidas nas problemáticas: horas de rede, comportamentos ansiosos e ansiedade apresentada diante de publicações em mídias sociais.

REFERÊNCIAS

1. Abjaude, SAR; Pereir6a, L.B; Zanetti, M.O.B; Pereira, L.R.L. Como as mídias sociais influenciam na saúde mental, Ribeirão Preto, 2020 [acesso em 02 out. 2022]. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/download/166931/159491>.
2. Soares AB, Monteiro MCL de M, Santos Z de A. Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes do ensino superior. Contextos Clínicos [Internet]. 2020 [acesso em 02 out. 2022]. Dec 1;13(3):992–1012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822020000300014
3. TERROSO LB, PANTE M, KRIMBERG JS, ALMEIDA RMM de. Prevalence of internet addiction and its association to impulsivity, aggression, depression, and anxiety in young adult university students. Estudos de Psicologia (Campinas). 2022[acesso em 02 out. 2022].;39. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/vmyFJrCxKMRS7CbzXSxJPr/abstract/?lang=en>.
4. Moromizato MS, Ferreira DBB, Souza LSM de, Leite RF, Macedo FN, Pimentel D, et al. O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índcios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. Revista Brasileira de Educação Médica [Internet]. 2017[acesso em 02 out. 2022]. Dec 1;41(4):497–504. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010055022017000400497&lng=pt&tlng=pt_
5. Lira AG, Ganen A de P, Lodi AS, Alvarenga M dos S, Lira AG, Ganen A de P, et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. Jornal Brasileiro de Psiquiatria [Internet]. 2017[acesso em 02 out. 2022]. Sep 1;66(3):164–71.: Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852017000300164#B22.
6. Lopes LS, Valentini JP, Monteiro TH, Costacurta MC de F, Soares LON, Telfar-Barnard L, *et al.* Problematic Social Media Use and Its Relationship with Depression or Anxiety: A Systematic Review. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2022 [acesso em 02 out. 2022]. Oct 10. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36219756/>.
7. Franco C, Costa De Lemos R. Uso Problemático da Internet e das Redes Sociais: relação com A Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas e a Saúde Mental [Internet]. 2019[acesso em 02 out. 2022]. Disponível em:https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/41657/1/ulfpie055262_tm.pdf_r.

ANEXO I**Questionário**

Idade:

Curso:

Período:

Sexo:

- Faz uso de redes sociais, como
 - Instagram,
 - Facebook,
 - Whatsapp

- Há quanto tempo começou a utilizar as Redes Sociais?
 - Menos de 1 ano
 - Entre 1 e 3 anos
 - Entre 4 e 6 anos
 - Entre 7 e 9 anos
 - 10 ou mais anos

- Durante quantas horas utiliza as Redes Sociais para fins pessoais num dia típico?
 - Menos de 2 horas
 - De 2 a 4 horas
 - De 5 a 7 horas
 - De 8 a 10 horas
 - De 11 a 13 horas
 - 14 ou mais horas

- Publicações como fake news, notícias, ou fotos já o (a) deixaram ansioso (a)?
 - Se sim, isso ocorre com frequência?
 - Nunca
 - Com pouca frequência
 - Com frequência
 - Com muita frequência

- Utiliza a função de acelerar o áudio do Whatsapp?
 - Nunca
 - Com pouca frequência
 - Com frequência
 - Com muita frequência

- Alguma vez já se sentiu impaciente ao assistir um vídeo com mais de 2 minutos?
 - Nunca
 - Com pouca frequência
 - Com frequência
 - Com muita frequência

- Tem o hábito de checar o Whatsapp a todo momento?
 - Nunca
 - Com pouca frequência
 - Com frequência
 - Com muita frequência

- Fica ansioso quando demoram para te responder?
 - Nunca
 - Com pouca frequência
 - Com frequência
 - Com muita frequência

Segunda parte do questionário

Já teve ou está a ter atualmente acompanhamento psicológico, psicoterapêutico ou psiquiátrico?

- Não
- Sim, no passado
- Sim, atualmente

Neste último mês... Quão feliz e satisfeito(a) se sentiu com a sua vida pessoal?

- Extremamente feliz
- Muito feliz e satisfeito(a), a maior parte do tempo
- Geralmente satisfeito(a) e feliz
- Ora ligeiramente satisfeito(a)
- Geralmente insatisfeito(a), infeliz
- Quase sempre muito insatisfeito(a) e infeliz

Com que frequência sentiu que a sua vida no dia a dia estava cheia de coisas interessantes quando comparada ao que você vê em suas redes sociais?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

Neste último mês... Quão incomodado(a) se sentiu devido ao nervosismo?

- Extremamente (ao ponto de não poder fazer as coisas que devia)
- Muito incomodado(a)
- Um pouco incomodado(a)
- Algo incomodado(a)
- Apenas de forma muito ligeira
- Nada incomodado

Neste último mês... Durante quanto tempo se sentiu cansado(a), inquieto(a) e impaciente?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

Neste último mês... Sentiu-se ansioso(a) ou preocupado(a)?

- Sim, extremamente (ao ponto de ficar doente ou quase)
- Sim, muito
- Sim, o suficiente para me incomodar
- Sim, um pouco
- Sim, de forma muito ligeira
- Não, de maneira nenhuma