



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.40.110.A008>

Adicção em redes sociais, sintomatologia depressiva e de ansiedade social na pandemia de COVID-19

Social networking sites addiction, depressive symptoms, and social anxiety in COVID-19 pandemic

Jordy Rocha Meireles
Universidade São Francisco
<https://orcid.org/0000-0003-2536-7776>
jordymeireles@gmail.com

Leila Maria Ferreira Couto
Universidade São Francisco
<https://orcid.org/0000-0003-2004-1259>

Makilim Nunes Baptista
Universidade São Francisco
<https://orcid.org/0000-0001-6519-254X>

Resumo

Este estudo objetivou analisar a associação entre o uso adicto de redes sociais, sintomas depressivos e ansiedade social. Participaram da pesquisa 161 indivíduos, ($M = 29,9$ anos; $DP = 10,1$), maiores de 18 anos de ambos os sexos. Devido à pandemia da Covid-19, os dados foram coletados *online*, através dos instrumentos *Cuestionario de Adicción a Redes Sociales* (CARS), Questionário de Ansiedade Social para Adultos (CASO), Escala Baptista de Depressão – Adulto – versão breve (EBADEP-A – versão breve) e Questionário Sociodemográfico. A partir da análise dos dados houve relato de maior frequência de uso de internet durante a pandemia, correlação positiva de moderada magnitude entre o uso adicto de redes sociais e sintomas depressivos, bem como com ansiedade social. Depressão e ansiedade apresentaram correlação positiva e de baixa magnitude. O sexo feminino apresentou maiores médias para depressão e uso adicto de redes sociais. Por fim, uma análise de caminho (*path analysis*) indicou que o uso adicto de redes sociais é preditivo para sintomatologia depressiva e de ansiedade social. Limitações do estudo e sugestão para novas pesquisas são discutidas.

Palavras-chave: vício em internet; interação social; depressão; ansiedade.

Abstract

*This study aimed to analyze the association between on social networking sites (SNS) addiction, depressive symptoms, and social anxiety. The research had 161 participants ($M = 29.9$ years old; $SD = 10.1$), over 18 years old, both sexes. Due to the Covid-19 pandemic, data were collected online, using the instruments *Cuestionario de Adicción a Redes Sociales* (CARS), *Social Anxiety Questionnaire for Adults* (CASO), *Baptista Depression Scale – Adult – brief version* (EBADEP-A – brief version) and a sociodemographic survey. From the data analysis there were reports of higher frequency of internet use during the pandemic, a positive and moderate magnitude correlation between SNS addiction and depressive symptoms, as well as social anxiety. Depression and anxiety showed a positive and low magnitude correlation. The female gender had higher averages for depression and SNS addiction. Finally, a path analysis indicated that the SNS addiction is predictive for depressive symptoms and social anxiety. Study limitations and suggestions for further research are discussed.*

Keywords: internet addiction; social interaction; depression; anxiety.

Resumen

*Este estudio tuvo como objetivo analizar la asociación entre el uso adicto de las redes sociales, los síntomas depresivos y la ansiedad social. 161 individuos participaron en la investigación ($M = 29,9$ años; $DT = 10,1$), mayores de 18 años de ambos sexos. Debido a la pandemia de Covid-19, los datos fueron recolectados en línea, utilizando el *Cuestionario de Adicción a Redes Sociales* (CARS), *Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos* (CASO), *Escala Baptista de Depresión* (EBADEP-A) - versión corta (EBADEP-A - versión corta) y *Cuestionario Sociodemográfico*. A partir del análisis de los datos, se reportó una mayor frecuencia de uso de internet durante la pandemia, una correlación positiva de magnitud moderada entre el uso adicto de las redes sociales y síntomas depresivos, así como con la ansiedad social. La depresión y la ansiedad mostraron una correlación positiva y de baja magnitud. El género femenino tuvo promedios más altos para depresión y uso adicto de las redes sociales. Finalmente, un análisis de ruta (*path analysis*) indicó que el uso adictivo de las redes sociales es predictivo de síntomas de depresión y ansiedad social. Se discuten las limitaciones del estudio y sugerencias para futuras investigaciones.*

Palabras clave: adicción a Internet; interacción social; depresión; ansiedad.

Introdução

Com o avanço da tecnologia, novas formas de comunicação e interação social tem surgido desde o final do século 20. Uma dessas novas tecnologias, a internet, tornou-se um espaço virtual de tráfego de informações “ilimitadas” e “instantâneas”. O desenvolvimento de novas tecnologias fez com que a mídia e outras ferramentas de comunicação (redes sociais, por exemplo) surgissem na internet, assim, criando uma cibercultura (Rosa & Santos, 2015). Cibercultura é definida pelo desenvolvimento de práticas, técnicas (materiais ou intelectuais), expressão de comportamentos, pensamentos e valores no ciberespaço em constante expansão. Ciberespaço, também reconhecido como “rede”, é a nova forma de comunicação realizada, a partir da conexão entre computadores, promovida pela internet (Lévy, 2007). Desta forma, cibercultura é entendida como o resultado da constante interação entre tecnologia (internet) e espaço social, sendo no âmbito virtual ou real.

Neste sentido, entende-se que o ciberespaço, ou a rede faz parte do cotidiano da maioria das pessoas por todo o mundo. Nas redes sociais, é possível “criar conteúdo” e interagir com aqueles que o consomem, fazendo do indivíduo “produto” e “produtor” (Boyd & Elisson, 2007). Seguindo esta lógica, Carrera (2012) aponta que as redes sociais se tornaram um espaço que proporciona ao usuário criar um perfil próprio que possa expor ou omitir informações de seu agrado. Desse modo, a maneira como o indivíduo produz a auto exposição, a partir da escolha deliberada de imagens, frases, vídeos, textos de autoria pessoal ou de outrem, além de diversas formas de mídias, influencia o modo como os demais sujeitos o perceberão e interagirão com este (Rosa, 2015).

De modo geral, essa exposição auto programada pode parecer sem propósito (Gómez & Gonzáles, 2008), no entanto, quando o ciberespaço é usado de modo adaptativo, é possível afirmar que há ganhos ao desenvolvimento social das pessoas. Um artigo de revisão de literatura que objetivou verificar as repercussões das redes sociais na apresentação de aspectos subjetivos dos usuários elucidou que, embora haja uma tendência de o sujeito se colocar como “produto” a ser consumido nas redes sociais, postando características que lhe interessa, a “rede” também pode proporcionar

uma série de benefícios à socialização das pessoas, como aproximá-las a amigos antigos, familiares distantes, celebridades, grupos de discussão, diminuindo barreiras e auxiliando-o para a aquisição de novas experiências, o que também promove a socialização (Rosa & Santos, 2015).

Assim, pode-se questionar sobre o que leva as pessoas ao emprego desadaptativo das redes sociais. O uso de redes sociais pode ser considerado como uma fuga na busca por evitar o contato com sentimentos negativos, gerando o aumento destes e, conseqüentemente, um “ciclo” se inicia, com maior necessidade para utilizar as “redes” (Burke et al., 2010). Este “ciclo” pode ser considerado uma adicção e, deste modo, alguns fatores podem estar atrelados ao uso compulsivo às redes sociais e à internet, tais como problemas familiares, vulnerabilidade psicológica e pressão social (Echeberúa & de Corral, 2010).

Ademais, as redes sociais são ambientes que promovem em certa medida prazer ou satisfação aos seus usuários, gerando o anseio destes em estar conectados a todo o momento e, conseqüentemente, altos níveis de ansiedade (Mayaute & Blas, 2014). A necessidade de estar o tempo todo conectado apresenta-se como um novo fenômeno psicológico chamado de FoMO (*fear of missing out*) ou medo de ficar “de fora” ou de ser excluído (Przybylski, Murayama, Cody, DeHaan & Gladwell, 2013). O FoMO é caracterizado por uma sensação generalizada de desconforto de que outras pessoas estejam vivenciando experiências significativas ou felizes e que este sujeito não faz parte destas vivências, assim como, o desejo de ficar constantemente conectado com o que os outros estão fazendo, no intuito de não perder nenhum momento (Fuster, Chamarro & Oberst, 2017). Portanto, quando há o desejo de estar conectado todo o tempo ou há falta de autocontrole para o tempo de acesso prejudicando o indivíduo, pode-se caracterizar como adicto às redes sociais (Mayaute & Blas, 2014).

A pessoa adicta, ao tentar controlar seu uso a internet, pode sofrer de sintomas físicos e psicológicos, sendo os mais comuns as alterações de humor, irritabilidade, impaciência, inquietude e desordem na realização de tarefas cotidianas (Gil et al., 2015). Além disso, o comportamento adicto em redes sociais pode estar mais propenso a pessoas com maiores níveis de ansiedade social (McCord, Rodebaugh & Levinson, 2014), bem como, representar um comportamento evasivo para lidar com sentimento de

solidão, sintomatologia depressiva e insatisfação em relacionamentos afetivos (Ellison, Steinfield & Lampe, 2007), além de fuga da realidade por conta da dificuldade que o indivíduo possa ter em entrar em contato com emoções e frustrações (Mariano, Nobrega, Pimentel, Paiva & Alves, 2019).

A respeito da relação entre depressão e engajamento em mídias sociais foi realizada uma pesquisa visando encontrar a associação entre o uso de redes sociais e internet e sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. Os resultados obtidos demonstraram que não necessariamente o maior uso das redes sociais está associado à ansiedade e depressão, mas sim o uso problemático da internet (Moromizato et al., 2017). O uso problemático da internet é caracterizado pelo uso excessivo da internet e tem sido associado a prejuízos à saúde física e mental, além de piora nos níveis de qualidade de vida, principalmente em jovens, cujos sintomas mais frequentes são vícios comportamentais, tais como preocupação exagerada com o uso da internet, compulsão pelo aumento de tempo de uso, descontrole frente ao uso de internet e indiferença pelas atividades sociais (Andrade et al., 2021).

Desta feita, faz-se necessário ampliar o estudo da relação entre o uso adicto de redes sociais, a ansiedade social e a depressão. Em virtude da crescente necessidade de socialização, as pessoas podem ter ganhos ou perdas na relação que estabelecem no ciberespaço. A interação nas redes sociais pode gerar aos usuários sentimentos positivos como segurança, satisfação e felicidade, em virtude de se receber um retorno positivo dos seus contatos, ou negativo como vergonha e medo por recear rejeição, ser prejudicado em qualquer esfera da vida pessoal ou receber comentários depreciativos de seus amigos, além de ciúmes, inveja ou raiva por se comparar aos demais, em um momento em que talvez não se sinta especial ou importante para as outras pessoas (Rosa & Santos: 2013; 2014). Estes sentimentos negativos, somados a exposição constante às “redes”, podem ser os “gatilhos” à sintomatologia de ansiedade e depressão.

Em relação à ansiedade, o Transtorno de Ansiedade Social (TAS) é um dos mais recorrentes e diagnosticados no contexto clínico (Wagner, Moraes, Oliveira & Oliveira, 2017). Ainda, segundo os autores, o sintoma que diferencia esse de outros diagnósticos de ansiedade é o medo de falar ou se expressar em público. Um dos possíveis motivos é

que as pessoas com TAS sentem medo de serem humilhadas em situações de convívio social, a partir de seu desempenho bom ou ruim nas atividades que se propõem e, desse modo, buscam evitá-las gerando prejuízos de ordem pessoal, profissional, acadêmico, entre outros (APA, 2014). Neste sentido, a baixa autoestima pode ser um fator que influencia o uso adicto de redes sociais em pessoas com ansiedade social. Um estudo de mediação entre ansiedade social, autoestima e uso adicto de telefones celulares para acesso às “redes” mostrou que a autoestima teve um efeito indireto sobre a adicção aos telefones celulares e que foi mediada por ansiedade social e sensibilidade interpessoal (You, Zhang, Zhang, Xu & Chen, 2019).

Já a depressão é caracterizada por um estado de tristeza profunda, que afeta a vontade para a realização das atividades antes consideradas agradáveis, alteração de sono e cansaço demasiado, os quais fazem com que o indivíduo diminuía a motivação em tarefas cotidianas, podendo ser episódica, recorrente ou crônica (APA, 2014). É também descrita como um transtorno multifatorial que vêm recebendo atenção de políticas de saúde pública nos últimos anos, devido a diversos aspectos, sendo um deles a alta taxa de mortalidade (WHO, 2017).

O acesso continuado às redes sociais pode reforçar a sintomatologia depressiva de um indivíduo quando este se depara com a realidade “fictícia” apresentada em locais como *Facebook* ou *Instagram*, por exemplo. A sociedade atual tem prezado por um padrão de prazer e felicidade, a qual não se permite espaço para a tristeza ou para vivenciar períodos específicos de tristeza (Audino, Pacheco-Ferreira & Herzo, 2018). Essa impossibilidade de viver a tristeza fica evidenciada nas redes sociais. Desta forma, um novo fenômeno tem sido explorado na literatura que é a depressão nas redes sociais, particularmente a depressão em relação ao uso do *Facebook*, sendo entendida como o ato de sentir-se deprimido em virtude de uma exposição exagerada às redes sociais. Assim, uma metanálise foi conduzida para verificar as relações entre o uso das redes sociais e a depressão. Os pesquisadores buscaram verificar a relação da depressão com aspectos de ordem temporal (tempo gasto e frequência nas “redes”), geral e social (comparações sociais), e os resultados indicaram que os aspectos de ordem social, ou seja, as comparações com os demais, estavam mais relacionados à depressão nas redes sociais (Yoon, Kleinman, Mertz & Brannick, 2019). Outra revisão sistemática que

objetivou verificar a influência das mídias sociais para a sintomatologia depressiva e ansiosa em adolescentes encontrou correlações entre depressão, ansiedade e sofrimento emocional com todos os domínios (tempo gasto na internet, atividade, investimento e adicção), podendo indicar que as mídias sociais exercem influência na qualidade da saúde mental dos usuários (Keles, McCrae & Grealish, 2019).

Ademais, uma revisão de literatura que buscou apresentar “10 lições” que se poderia tirar sobre a adicção e o uso de redes sociais na atualidade indicou que: o uso de mídias e redes sociais não são sinônimos; as redes sociais são distintas e diversificadas; a rede social pode ser entendida como um estilo de vida; pode deixar os usuários adictos; o vício ao uso do *Facebook* é apenas uma das formas de viciar-se nas redes sociais; o FoMO pode ser apenas uma parte da adicção às redes sociais; o uso exacerbado em *smartphones* para acesso às redes sociais pode constituir um aspecto da adicção; a nomofobia (medo de estar sem aparelhos eletrônicos, principalmente o telefone celular) pode ser outro aspecto relacionado à adicção; pode haver diferenças culturais para a adicção em redes sociais; e por último, os autores ainda apontam problemas metodológicos nas pesquisas sobre o tema, que são discutidos na referida revisão (Kuss & Griffiths, 2017).

Por fim, na sociedade brasileira, o uso das redes sociais e da internet é uma realidade. De acordo com o relatório *Digital 2021*, elaborado por sistemas internacionais especializados em gestão de mídias sociais e marcas (*Hootsuite* e *We Are Social*), o Brasil é o terceiro país com maior tempo gasto em horas diárias (3 horas e 42 minutos por dia) de acesso às mídias sociais, perdendo apenas para Colômbia e Filipinas. Já o acesso à internet é ainda maior, sendo o segundo país do mundo a ficar mais tempo conectado (10 horas e 8 minutos por dia). Este relatório global apontou inclusive que a tecnologia que nos mantém conectados ganhou maior destaque desde 2020, em virtude da pandemia de COVID-19, fazendo-se essencial para grande parte das pessoas e representando um aumento significativo no consumo de mídia social, comércio eletrônico, videogames, conteúdos de *streaming*, dentre outros (Kemp, 2021).

Objetivos

Portanto, este trabalho buscou avaliar a associação entre o uso de redes sociais, ansiedade social e sintomatologia depressiva, tendo como diferencial a coleta já em período de início da pandemia de COVID-19. Dentre os objetivos de pesquisa tem-se: a) identificar alterações no uso de redes sociais em virtude do isolamento social provocado pela pandemia de COVID-19; b) verificar as correlações entre uso adicto, sintomas de depressão e ansiedade social; c) verificar diferenças entre os grupos para a variável sexo para os construtos citados; e d) testar um modelo preditivo de uso adicto em relação a ansiedade social e a depressão. Como hipóteses de pesquisa espera-se que tenha havido aumento de tempo de acesso às redes sociais e à internet, correlação positiva entre os construtos, diferenças entre os sexos, podendo ser as mulheres mais adictas que os homens, e, por fim, que adicção possa ser preditivo para sintomatologia depressiva e de ansiedade social.

Método

Participantes

Este estudo quantitativo de delineamento transversal contou com uma amostra de conveniência formada por 161 pessoas, ambos os sexos, sendo 112 do sexo feminino (69,6%), cujas idades variaram de 18 a 62 anos ($M = 29,9$; $DP = 10,1$). Em relação ao estado civil, a amostra foi composta por 58,4% de pessoas solteiras e 36,0% casadas. Em termos de grau de escolaridade, havia 32,9% de pessoas com ensino superior completo, 27,3% com ensino superior incompleto e 26,1% ensino médio completo, sendo a maioria moradores da região Sudeste (60,9%). Os participantes foram selecionados nas redes sociais, tanto a partir da rede de contatos dos pesquisadores, quanto por acesso à divulgação nas redes sociais. Foi utilizado como critério de exclusão a idade ser menor de 18 anos e o participante não usar redes sociais.

Instrumentos

Todos os participantes do estudo responderam aos quatro instrumentos a saber: Questionário Sociodemográfico; Escala Baptista de Depressão – Versão Adulto Breve (EBADEP-A versão breve) (Baptista & Carvalho, 2018); *Cuestionario de Adicción a*

Redes Sociales (CARS) (Fonsêca et al., 2018); Questionário de Ansiedade Social para Adultos (CASO) (Caballo et al., 2017). O Questionário Sociodemográfico buscou apurar dados dos participantes referentes a sexo, idade, estado civil, nível de escolaridade e região de residência. Complementando, no instrumento CARS há informações que acrescentaram a identificação da amostra como a frequência de uso das redes sociais antes e durante a pandemia de COVID-19, tais como a quantidade de horas por dia que os participantes costumavam se conectar à internet (antes e durante a pandemia), a quantidade de vezes que estabeleciam conexão na semana (antes e durante a pandemia), o local que costumavam conectar-se antes da pandemia, e uma estimativa percentual de quantidade de pessoas que o participante conhece pessoalmente e que costumam interagir no ambiente virtual.

A *Escala Baptista de Depressão – Versão Adulto Breve* (EBADEP-A versão breve) (Baptista & Carvalho, 2018), é uma versão adaptada e abreviada da escala original EBADEP-A, construída por Baptista (2012), cujo objetivo é de rastreamento de sintomatologia depressiva em população clínica e não clínica. Essa versão reduzida é composta 15 itens, sendo que cada item apresenta 2 frases opostas (positivo e negativo), gerando ao todo 30 frases, em um formato de resposta tipo Likert de quatro pontos. Sendo uma escala unidimensional, o resultado é obtido a partir da soma total dos itens, cujo ponto de corte é de 19 pontos. Apresenta coeficiente de consistência interna alfa de Cronbach de 0,82, indicando confiabilidade, assim como sua versão completa.

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (CARS) é instrumento criado por Mayaute e Blas (2014) em espanhol, adaptado e validado para o Brasil por Fonsêca, Couto, Melo, Amorim e Pessoa (2018), composto por 24 itens referentes ao uso de redes sociais e comportamentos de dependência relacionados a essa ferramenta. O formato de resposta é Likert variando de “nunca” (zero pontos) a “sempre” (quatro pontos). A escala apresentou consistência interna a partir do coeficiente alfa de Cronbach e ômega de McDonald de 0,93 em seu estudo de validação brasileiro. A análise fatorial exploratória com estimador ULS (*Unweighted Least Squares*) apontou que a escala é unidimensional, pelo método Hull, tendo como índice de ajuste *Global Fit Index* (GFI) de 0,98 e o fator retido representou 40,33% da variância total explicada.

O *Questionário de Ansiedade Social para Adultos (CASO)* é um instrumento elaborado por Caballo et al. (2015), e traduzido para o português por Caballo et al. (2017), formado por 30 itens que apresentam situações as quais podem causar mal-estar, tensão ou nervosismo. Para a avaliação dos itens, cada um apresenta sistema de classificação de 5 pontos (de zero a quatro), levando em consideração a frequência de “nunca” a “sempre”. Com a soma das repostas é obtido o resultado, sendo 90 pontos o valor de corte para presença ou ausência de ansiedade social. Os itens são divididos em cinco dimensões, distribuídos de forma aleatória pelo questionário, que avaliam diferentes aspectos de ansiedade. Em seu estudo de validação apresentou bons índices de ajuste para o modelo de cinco fatores (RMSEA = 0,055; CFI = 0,98; TLI = 0,97; SRMR = 0,052), bem como obteve coeficiente alfa de Cronbach de 0,92 para a escala global.

Procedimentos

A pesquisa foi encaminhada para o Comitê de Ética e Pesquisa e recebeu aprovação para sua condução [informação suprimida para anonimato dos autores]. A coleta de dados foi realizada nos meses de abril e maio de 2020, período o qual já estava em curso a pandemia de COVID-19. Portanto, toda a coleta foi realizada por intermédio das redes sociais, com a utilização de formulário online (*Google Forms*) de modo assíncrono. Assim, os participantes puderam receber o *link* de acesso via e-mail ou a partir de redes sociais e aplicativos, tais como *Facebook*, *Instagram* e *WhatsApp*.

Primeiramente foi apresentado aos participantes da pesquisa o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e somente após o aceite ao termo o sistema permitia o acesso aos instrumentos de coleta. Os instrumentos foram respondidos na seguinte ordem: Questionário Sociodemográfico, Escala Baptista de Depressão – versão breve (EBADEP-A - versão breve), *Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (CARS)* e o Questionário de Ansiedade Social para Adultos (CASO). O tempo estimado para preenchimento das escalas foi de 20 minutos.

Análise de dados

Os dados coletados foram analisados utilizando do programa estatístico *Jamovi* 1.8, (*R Core Team*, 2021; *The jamovi project*, 2021). Análises descritivas dos dados sociodemográficos foram inicialmente realizadas, além de estudos correlacionais entre as variáveis depressão, ansiedade social e adicção em redes sociais, utilizando análise de correlação de Pearson. Para diferenças de médias, foi utilizado do teste *t* de Student para analisar a variável sexo. Por fim, uma análise de caminho ou *path analysis* foi realizada para avaliar a predição do uso adicto em redes sociais à sintomatologia depressiva e ansiosa. Para esta análise o software utilizado foi o *SPSS Amos* (Arbuckle, 2011). O nível de significância estatística adotado para as avaliações foi de 5% ($p < 0,05$).

Resultados

Primeiramente, são apresentados dados descritivos em relação à frequência de uso das redes sociais pela amostra antes e durante a pandemia de COVID-19. Vale ressaltar que os dados foram coletados ainda no início do período de isolamento social. Estes resultados são apresentados na Tabela 1.

Tabela 1.

Distribuição de frequências de uso de redes sociais antes e durante a pandemia de COVID-19

Intensidade de uso	Antes da pandemia		Durante a pandemia	
	n	%	n	%
Uma a seis vezes por dia (uso leve)	44	27,3	28	17,4
Sete a doze vezes por dia (uso moderado)	40	24,8	25	15,5
Conectado o tempo todo (uso intenso)	77	47,8	108	67,1

Verifica-se que o distanciamento social provocado pela pandemia, causou alterações na frequência com que a população da amostra se conecta às redes sociais. As pessoas que faziam uso leve ou moderado da internet antes da pandemia, passaram a migrar para um uso intenso durante a pandemia, como é possível observar, a partir da Tabela 1, a diminuição de frequências nas duas intensidades de uso. O uso leve teve queda de 36,2%, e o uso moderado de 37,5%. Já o acesso intenso à internet teve um aumento de aproximadamente 40%, pois antes da pandemia, 47,8% das pessoas se conectavam o tempo todo e durante a pandemia este número foi de 67,1%.

Ainda, calculou-se a estatística Qui quadrado (χ^2) para verificar se houve significância em relação às alterações obtidas na frequência de uso antes e depois do início das regras impostas pela pandemia ($\chi^2(4) = 48,6; p < 0,001$). De acordo com tal estatística, pode-se afirmar que as alterações de frequência de conexão à internet tiveram significância estatística.

Os dados apresentados sugerem um aumento de tempo de conexão à internet, além do aumento da frequência com que as pessoas acessam o ambiente virtual. No caso, o tempo médio de conexão à internet apresentado pelos participantes antes da pandemia foi de 6 horas e 17 minutos, e durante a pandemia, o resultado foi de 8 horas e 24 minutos, sendo um acréscimo de 2 horas e 7 minutos. Para a verificação da associação entre o uso adicto de redes sociais, ansiedade social e depressão foi realizada a correlação de Pearson e os resultados são apresentados na Tabela 2.

Tabela 2.

Correlações entre as variáveis adicção, depressão e ansiedade social

	Ansiedade social	Depressão
Ansiedade social	-	
Depressão	0,237**	-
Adicção	0,425***	0,443***

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

A partir dos dados da Tabela 2, a ansiedade social teve correlações com significância estatística positivas e de magnitude baixa com depressão e de moderada

magnitude e positiva com adicção às redes sociais. A depressão apresentou correlação positiva e com significância estatística de moderada magnitude com a adicção às redes sociais.

Ainda, foi realizado teste *t* de Student, de amostras independentes para pessoas do sexo masculino e feminino, com significância estatística de 5% ($p = 0,05$). Os dados deste teste constam da Tabela 3.

Tabela 3.

Diferenças de médias entre as variáveis em função do sexo dos participantes

	Sexo	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Ansiedade	Fem.	77,8	24,7	0,44	0,656
	Mas.	75,9	24,7	-	-
Depressão	Fem.	17,9	10,7	3,37	<0,001
	Mas.	12,2	7,39	-	-
Adicção	Fem.	40,7	20,9	2,48	0,014
	Mas.	32,2	17,8	-	-

Nota: Fem. = feminino; Mas. = masculino; *M* = média; *DP* = desvio padrão; *t* = valor da estatística do teste *t* de Student; *p* = valor de *p*.

A partir da Tabela 3, é possível perceber que, considerando um nível de significância estatística de 5%, as participantes do sexo feminino apresentaram escores de adicção em redes sociais maiores do que os participantes do sexo masculino, bem como sintomatologia depressiva. Por fim, uma análise de caminho (*path analysis*) foi conduzida para verificar a predição do uso adicto das redes sociais em relação à sintomatologia depressiva e ansiedade social. A Figura 1 indicou que o uso adicto de redes sociais foi preditor para sintomatologia depressiva e de ansiedade social.

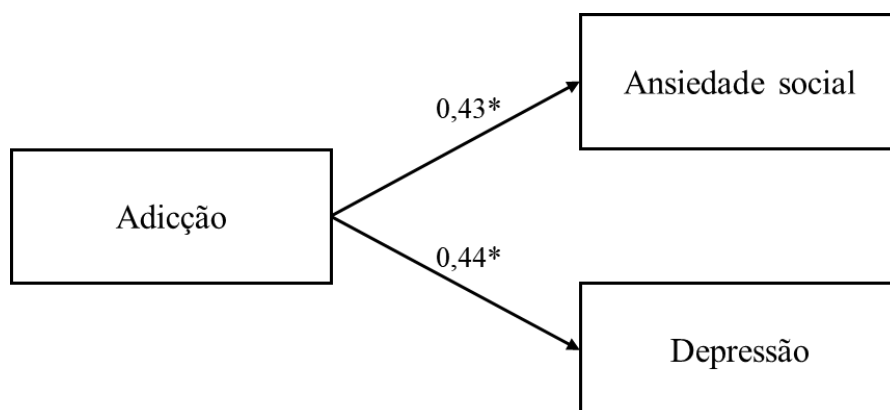


Figura 1. Modelo para *path analysis* com uso adicto de redes sociais como preditor para sintomatologia depressiva e de ansiedade social

* $p < 0,05$

Discussão

A partir dos resultados apresentados observou-se que a maior parte das hipóteses de pesquisa se confirmaram: as pessoas passaram a usar por mais tempo as redes sociais durante a pandemia, correlações positivas de baixas a moderadas magnitudes entre as variáveis foram descritas, assim como diferenças de médias entre sexos e, por último, um modelo de predição de uso de redes sociais em relação a sintomatologia depressiva e ansiedade social mostrou-se satisfatório.

Nesta pesquisa, foi obtido como um dos resultados o aumento do uso de redes sociais com as restrições impostas pelo isolamento social advindo em virtude da pandemia de COVID-19. O FoMO (*fear of missing out*) é entendido como a necessidade de estar conectado às redes sociais para saber o que amigos e familiares estão fazendo e para não se sentir excluído (Przybylski et al., 2013). O FoMO pode ser compreendido como uma ansiedade constante para estar com o outro, mesmo que este contato não seja físico. Além disso, uso adicto está relacionado por dificuldades na interação face a face (Murphy & Tasker, 2011). Sendo assim, o aumento de frequência no uso das redes sociais, durante o período de isolamento social, pode decorrer da necessidade de saber como o outro está, além de se fazer presente ao outro.

O comportamento adicto em redes sociais não está diretamente associado à fobia social, porém, aqueles com maiores níveis de ansiedade social estão mais propensos ao uso adicto de *Facebook*, por exemplo (McCord et al., 2014). Em uma pesquisa sobre a relação entre o engajamento das pessoas ao uso do *Facebook* e ansiedade social, os resultados demonstraram a existência de uma associação positiva entre os construtos (Murphy & Tasker, 2011). Os resultados da presente pesquisa corroboram com os achados da literatura que apontam para uma associação positiva entre a ansiedade social e a adicção às redes sociais.

Em relação à depressão e o uso adicto das redes sociais, esta pesquisa encontrou associação positiva e de magnitude moderada entre os construtos. A literatura indica que a relação entre depressão, ansiedade e engajamento em mídias sociais não

necessariamente está atrelada ao aumento de uso das redes sociais, mas ao uso problemático da internet (Andrade et al., 2021; Moromizato et al., 2017). Yoon et al. (2019) demonstraram que o fenômeno da depressão no *Facebook* estava mais relacionado aos aspectos sociais do uso das “redes” do que à frequência de acessos e ao tempo gasto na internet. Portanto, pela complexidade de aspectos atrelados à depressão e à adicção às redes sociais, faz-se necessárias novas pesquisas no intuito de se conhecer de forma ampla as relações entre os construtos.

Complementando esta ideia, Seabrook, Kern e Rickard (2016) afirmaram, por intermédio de uma revisão sistemática, que possivelmente a forma como são usadas as redes sociais podem estar associadas às sintomatologias de depressão e ansiedade. Logo, quando as redes são utilizadas no sentido de apoio e conexão social, níveis mais baixos de depressão e ansiedade são observados.

No que tange a comparação entre os sexos, o uso adicto e depressão foi maior em pessoas do sexo feminino. Um estudo realizado para aferir o uso excessivo de telefones celulares e variáveis de sofrimento psicológico identificou que pessoas do sexo feminino tinham níveis mais elevados para intensidade de uso, de acesso à internet por *smartphones* e de adicção ao aparelho (Gil et al., 2015). No entanto, neste mesmo estudo não foram discutidas as razões para essa diferença entre os sexos. Já em relação à depressão e o sexo, Gonçalves et al. (2018) expuseram vários fatores que justificam a prevalência de depressão nas pessoas de sexo feminino, sendo eles: diferenças fisiológicas e hormonais, questões socioculturais, e a forma de lidar com situações estressoras. Enquanto pessoas do sexo masculino são culturalmente ensinadas a não expressar suas emoções de modo ostensivo, as pessoas do sexo feminino são estimuladas a acessar suas emoções com mais facilidade e frequência.

No entanto, como afirmam Pilar et al. (2020) a associação entre sintomatologia de depressão e uso adicto de redes, por exemplo, pode ser mediada por outras variáveis não avaliadas neste estudo, tais como a solidão e autoestima e, não necessariamente o sexo isolado em si. Os autores também encontraram que níveis mais baixos de satisfação com a imagem corporal em mulheres esteve mais associada à importância dada às redes sociais e a solidão.

Uma última análise foi realizada neste estudo a qual buscou brevemente avaliar a problemática da relação entre o uso adicto das mídias sociais, a depressão e a ansiedade no sentido de se entender se a adicção poderia ser um preditor para a sintomatologia depressiva e a ansiedade social. Em outras palavras, o uso constante das mídias sociais, a auto exposição na “rede”, a tendência à comparação com as outras pessoas, a sensação de “mundo perfeito” trazida pela ilusão da virtualidade, e tantos outros aspectos poderiam levar as pessoas a apresentarem sintomatologia depressiva e de ansiedade social? Dessa forma, uma análise de caminho (*path analysis*) foi endereçada e mostrou que o uso adicto pode ser um preditor para ansiedade social e depressão. Tal resultado vai ao encontro da literatura a qual apontou que a conduta de uso excessivo de telefones celulares para acesso às redes sociais, bem como o FoMO são importantes preditores de sintomas psicopatológicos, em particular a ansiedade (Gil et al., 2015).

Considerações finais

Por fim, o presente estudo pretendeu trazer contribuições ao campo no sentido de agregar informações a respeito do uso adicto de redes sociais, sintomatologia depressiva e ansiedade social em uma amostra brasileira durante o início da pandemia de COVID-19. Os resultados mostraram que o uso adicto de redes sociais pode ser um preditor de ansiedade e depressão, bem como, os construtos avaliados demonstraram estar correlacionados.

Embora possa ter trazido alguma contribuição ao campo científico, todo estudo é cercado por limitações. No caso, entende-se que a amostra precise ser maior para poder gerar predições mais consistentes. A amostra também necessita ser diversificada e mais representativa no que se refere às cinco regiões federativas para produzir análises sobre o uso adicto em relação aos construtos ansiedade social e depressão em cada região, como se queria demonstrar. A prevalência do sexo feminino na amostra também pode ter contribuído para os resultados de modo que não podem ser generalizados. Uma outra limitação se dá pelo delineamento do estudo não permitir o acompanhamento da adicção ao longo da pandemia, somente um comparativo entre a frequência com que o participante acessava as redes sociais antes e no início do isolamento social, impedindo o acompanhamento da evolução desta adicção.

Ainda que haja limitações, as contribuições desta pesquisa intentam fomentar novos estudos. Assim, sugere-se que estudos futuros devam considerar outras variáveis na relação com o uso adicto de redes sociais, como variáveis de ordem socioeconômica, além de outros atributos psicológicos como personalidade, autoestima, solidão, satisfação com a imagem corporal, percepção de suporte social, *locus* de controle, dentre outros, devem ser avaliadas em conjunto no sentido de serem propostas como mediadoras para a adicção às redes sociais. Portanto, entendendo-se as relações entre o uso adicto de redes sociais e de internet com variáveis socioeconômicas e de personalidade, pode-se desenvolver mecanismos interventivos de forma a propiciar melhorias em qualidade de vida e saúde mental aos usuários.

Referências

- American Psychiatric Association [APA]. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais – DSM 5*. Porto Alegre: Artmed.
- Andrade, A. L. M., Enumo, S. R. F., Passos, M. A. Z., Vellozo, E. P., Schoen, T. H., Kulik, M. A., ... & Vitalle, M. S. D. S. (2021). Problematic Internet use, emotional problems and quality of life among adolescents. *Psico-USF*, 26, 41-51. <https://doi.org/10.1590/1413-82712021260104>
- Arbuckle, J. L. (2011). *IBM SPSS Amos 20 user's guide*. Chicago, IL: SPSS.
- Audino, T. F., Pacheco-Ferreira, F., & Herzo, R. (2018). O imperativo da felicidade nos dias atuais. *Trivium - Estudos Interdisciplinares*, 10(1), 49-59. doi: 10.18379/2176-4891.2018v1p.49
- Baptista, M. N. (2012). *Escala Baptista de Depressão versão Adulto - EBADEP-A*. São Paulo: Vetor.
- Baptista, M. N., & Carvalho, L. F. (2018). Diagnostic accuracy of a Brazilian depression self-report measure (EBADEP): Original and short versions. *Avaliação Psicológica*, 17(4), 484-492. doi: 10.15689/ap.2018.1704.8.08
- Boyd, D., & Ellison, N. (2007) Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 113(1), 210-230. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Caballo, V. E., Arias, B., Salazar, I. C., Irurtia, M. J., Hofmann, S. G., & CISO-A Research Team (2015). Psychometric properties of an innovative self-report measure: The Social Anxiety Questionnaire for adults. *Psychological Assessment*, 27(3), 997-1012. doi: 10.1037/a0038828

- Caballo, V. C., Salazar I. C., Nobre-Sandoval, L., Wagner, M. F., Arias, B., & Lourenço, L. (2017). Validação brasileira do questionário de ansiedade social para adultos (CASO). *Psicologia: teoria e prática*, *19*(2), 131-150. doi: 10.5935/1980-6906/psicologia.v19n2p131-147
- Carrera, F. (2012). Instagram no Facebook: Uma reflexão sobre *ethos*, consumo e construção de identidades em sites de redes sociais. *Animus Revista Interamericana de Comunicação Midiática*, *11*(22), 148-165. doi: 10.5902/217549776850
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, *22*(2), 91-96. doi: 10.20882/adicciones.196
- 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. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x
- Fonsêca, P. N., Couto, R. N., Melo, C. C. V., Amorim, L. A. G., & Pessoa, V. S. A. (2018). Uso de redes sociais e solidão: evidências psicométricas de escalas. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, *70*(3), 198-212. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672018000300014&lng=pt&tlng=pt.
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, *35*(1), 23-30. doi: 10.51698/aloma.2017.35.1.22-30
- Gil, F., Valle, G. D., Oberst, U., & Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías - ¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, *33*(2), 77-83. Recuperado de: <https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/257438/301485-422850-1-SM.pdf?sequence>
- Gonçalves, A. M. C., Teixeira, M. T. B., Gama, J. R. de A., Lopes, C. S., Silva, G. A., Gamarra, C. J., Duque, K. C. D., & Machado, M. L. S. M. (2018). Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, *67*(2), 101-109. doi: 10.1590/0047-2085000000192
- Gómez, R., & González, J. M. (2008). Tecnología y malestar entre jóvenes: la celebración de lo inútil y la emergencia del trabajo liberado. *Nómadas*, *28*, 82-92. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5508090>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents.

International Journal of Adolescence and Youth. Advance online publication. doi: 10.1080/02673843.2019.1590851

- Kemp, S. (2021) Digital 2021: the latest insights into the 'state of digital'. Recuperado de: <https://wearesocial.com/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. doi: 10.3390/ijerph14030311
- Lévy, P. (2007). *Cibercultura*. Editora 34. Recuperado de <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=7L29Np0d2YcC&oi=fnd&pg=PA11&dq=pierre+cibercultura&ots=gkQDBAXxgf&sig=1sbwvLiXe9whENMGJxBGCIFBw2I#v=onepage&q=pierre%20cibercultura&f=false>
- Mariano, T. E., Nobrega, J. M., Pimentel, C. E., Paiva, T. T., & Alves, T. P. (2019). Evidências psicométricas do Questionário de Engajamento em Mídias Sociais. *Revista de Psicologia da IMED*, 11(2), 115-128. doi: 10.18256/2175-5027.2019.v11i2.3303
- Mayaute, M. E., & Blas, E. S. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- McCord, B., Rodebaugh, T. L., & Levinson, C. A. (2014). Facebook: Social uses and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 34, 23-27. doi: 10.1016/j.chb.2014.01.020
- Moromizato, M. S., Ferreira D. B. B., Souza, L. S M., Leite, R. F., Macedo, F. N., & Pimentel, D. (2017). O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*. Recuperado de: <https://www.scielo.br/pdf/rbem/v41n4/0100-5502-rbem-41-04-0497>
- Murphy, E. C., & Tasker T. E. (2011). Lost in a crowded room: a correlation study of Facebook and social anxiety. *The Journal of Education, Community, and Values*, 11. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/48850797.pdf>
- Pilar, A.-M., Manuel, R.-R., Alberto-Jesús, P.-M., del Pilar, M.-J. M., Claudia, P., Dolores, R.-M. M., & Manuel, V.-A. (2020). Gender differences in the addiction to social networks in the Southern Spanish university students. *Telematics and Informatics*, 101304. doi: 10.1016/j.tele.2019.101304
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Cody, R., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29 (4), 1841-1848. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014

- R Core Team (2021). *R: A Language and environment for statistical computing*. (Version 4.0) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2021-04-01).
- Rosa, G. A. M. (2015). Estetização do *self* e elaboração psíquica: repercussões das redes sociais na subjetividade. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, 35(89), 424-440. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2015000200011&lng=pt&tlng=pt.
- Rosa, G. A. M., & Santos, B. R. (2013). *Facebook e as nossas identidades virtuais*. Brasília: Thesaurus.
- Rosa, G. A. M., & Santos, B. R. (2014). Facebook: Negociação de identidades e o medo da violência. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 66(1), 18-32. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2290/229030926002.pdf>
- Rosa, G. A. M., & Santos, B. R. (2015). Repercussões das redes sociais na subjetividade de usuários: uma revisão crítica da literatura. *Temas em Psicologia*, 23(4), 913-927. doi: 10.9788/TP2015.4-09
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Ment Health*, 3(4): e50. doi: 10.2196/mental.5842
- The jamovi project (2021). *jamovi*. (Version 1.8) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
- Wagner, M. F., Moraes, J. F. D., Oliveira, A. A. W., & Oliveira, M. S. (2017). Análise fatorial do Questionário de Ansiedade Social para Adultos. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 69(1), 61-72. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arp/v69n1/06.pdf>
- World Health Organization [WHO]. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates*. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng>.
- Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J., & Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook-depression relations. *Journal of affective disorders*, 248, 65–72. doi: 10.1016/j.jad.2019.01.026
- You, Z., Zhang, Y., Zhang, L., Xu, Y., & Chen, X. (2019). How does self-esteem affect mobile phone addiction? The mediating role of social anxiety and interpersonal sensitivity. *Psychiatry Research*, 271, 526-531. doi: 10.1016/j.psychres.2018.12.040