



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.42.119.AO15>

Ansiidade e Dependência De Redes Sociais em Adultos: Uma Revisão de Literatura

Anxiety And Social Media Addiction In Adults: A Literature Review

Isabella Leandra Silva Santos
Universidade Federal da Paraíba
Orcid: 0000-0002-6525-3733
E-mail: isalss2010@gmail.com

Débora Cristina Nascimento de Lima
Universidade Federal da Paraíba
Orcid: 0000-0001-6917-1797

Wellington Henrique dos Santos
Universidade Cruzeiro do Sul
Orcid: 0009-0003-2552-4337

Carlos Eduardo Pimentel
Universidade Federal da Paraíba
Orcid: 0000-0003-3894-5790

Resumo

As redes sociais são uma das mais populares formas de interação social e ocupação do tempo livre. Seja nas relações interpessoais ou no contexto educacional e de trabalho, elas ocupam um espaço significativo na vida privada e pública. Contudo, essa relevância pode contribuir para o uso excessivo e, conseqüentemente, para a dependência. Considerando este cenário, o presente estudo objetivou realizar uma revisão sistemática da literatura acerca da relação entre a dependência das redes sociais e a ansiedade. Foram consideradas pesquisas publicadas entre 2015-2024, em português, inglês ou espanhol, e indexadas nas plataformas Scopus e Pubmed. No total, trinta estudos compuseram a amostra. Resultados indicaram, por meio de estudos em sua maioria correlacionais e longitudinais, a relação positiva significativa entre a dependência de redes e sintomas ansiosos, variando entre 0,15 a 0,73. Ainda, estudos longitudinais apontaram para uma relação cíclica, onde a dependência de redes se relaciona a aumento na ansiedade, que, por sua vez, aumenta a dependência. Conclui-se ser necessário compreender mais detalhadamente essa relação, indo além da mensuração de sintomas e entendendo possíveis moderadores e mediadores.

Palavras-chave: ansiedade; redes sociais; dependência de tecnologia.

Abstract

Social media are one of the most popular forms of social interaction and leisure. Whether in interpersonal relationships or in the educational and work context, they occupy a significant space in both private and public life. However, this relevance can contribute to excessive use and, consequently, addiction. Considering this scenario, the present study aimed to conduct a systematic literature review regarding the relationship between social media addiction and anxiety. Research published between 2015–2024, in Portuguese, English or Spanish, and indexed on the Scopus and Pubmed platforms were considered. In total, thirty studies composed the sample. Results indicated, through mostly correlational and longitudinal studies, a significant positive correlation between social media addiction and anxiety symptoms, ranging from 0.15 to 0.73. Furthermore, longitudinal studies point to a cyclical relationship, where social media addiction is related to an increase in anxiety, which, in turn, increases addiction. Thus, it is necessary to understand this relationship in further detail, going beyond measuring symptoms and understanding possible moderators and mediators.

Keywords: anxiety; social network; technology addiction.

Resumen

Las redes sociales son una de las formas más populares de interacción social y ocupación del tiempo libre. Ya sea en las relaciones interpersonales o en el contexto educativo y laboral, ocupan un espacio significativo en la vida pública y privada. Sin embargo, esta relevancia puede contribuir a un uso excesivo y, en consecuencia, a la dependencia. Teniendo en cuenta este escenario, el presente estudio tuvo como objetivo realizar una revisión sistemática de la literatura sobre la relación entre dependencia de las redes sociales y ansiedad. Se consideraron investigaciones publicadas entre 2015-2024, en portugués, inglés o español, e indexadas en las plataformas Scopus y Pubmed. En total, treinta estudios compusieron la muestra. Los resultados indicaron, a través de estudios principalmente correlacionales y longitudinales, una relación positiva significativa entre la dependencia de la red y los síntomas de ansiedad, que oscilaban entre 0,15 y 0,73. Además, los estudios longitudinales apuntan a una relación cíclica, donde la dependencia de las redes se relaciona con un aumento de la ansiedad, lo que, a su vez, aumenta la dependencia. Se concluye que es necesario comprender con más detalle esta relación, yendo más allá de medir síntomas y comprender posibles moderadores y mediadores.

Palabras clave: ansiedad; redes sociales; adicción a la tecnología.

Introdução

As redes sociais, além de ferramentas para construção de relações interpessoais, fonte de informação e entretenimento, tornaram-se instrumento de trabalho, conhecimento e aprendizagem, ocupando um grande espaço na nossa vida privada e profissional. Navegá-las é uma das mais populares formas de interação social e ocupação do tempo livre (Şentürk et al., 2021).

Os dados sobre o crescimento de usuários das redes sociais são significativos. No mundo, existem mais de 5 bilhões de usuários, o que equivale a 62,6% do total da população. Este número também continuou a crescer nos últimos 12 meses, com 259 milhões de novos usuários a se juntarem às redes sociais desde abril do ano passado. Isto equivale a um crescimento anual de 5,4%, e a uma taxa média de 8,2 por segundo (*Data Reportal*, 2024).

O Brasil, especificamente, ocupa o quinto lugar no número de usuários das redes sociais, sendo o maior da América Latina, e segundo maior das Américas. Ademais, a previsão do *Statista Research Department* (2024) é que o país terá mais 180 milhões em 2024, com mais de dois terços da população acessando as redes sociais diariamente, que serão mais de 190 milhões até 2028. Contudo, esse espaço que as redes sociais ocupa na vida de seus usuários pode contribuir para o uso excessivo e, conseqüentemente, para a dependência, termo que tem sido frequentemente utilizado para representar a utilização problemática das mídias (Rutledge, 2024).

No modelo proposto por Andreassen e colaboradores (2016) os sintomas de obsessão, modificação do humor, tolerância, sintomas de abstinência, conflito e recaída, caracterizam a dependência das redes sociais. Este modelo foi utilizado para desenvolver em um primeiro momento a *Bergen Facebook Addiction Scale*, e posteriormente expandida para *The Bergen Social Media Addiction Scale*. Estas escalas se destacam na literatura internacional por serem teoricamente fundamentadas, cobrir os aspectos centrais do vício e por ter propriedades psicométricas consistentes (Andreassen et al., 2016).

Embora a dependência das redes sociais não seja um distúrbio psiquiátrico reconhecido, sua co-ocorrência com transtornos psicopatológicos têm chamado atenção, como, por exemplo, a ansiedade, construto amplamente estudado (Szczygieł &

Podwalski, 2020). A ansiedade, segundo a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID-11, 2019) é um estado de apreensão ou antecipação de perigos, ou eventos futuros desfavoráveis, acompanhado por um sentimento de preocupação, desconforto, ou sintomas somáticos de tensão.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) (2014) tipifica os transtornos de ansiedade, por exemplo: agorafobia, transtorno de ansiedade social, de pânico, de ansiedade de separação e o mutismo seletivo. Também são ressaltados outros transtornos que muitas vezes se manifestam com ansiedade proeminente (e.g., transtorno de estresse agudo, de adaptação, e de estresse pós-traumático). Desse modo, em ambas as classificações, a ansiedade é considerada patológica quando resulta em sofrimento ou prejuízo funcional importantes.

De forma geral, estudos investigam as consequências psicossociais (e.g., efeitos na vida privada, acadêmica ou laboral) decorrentes da relação da ansiedade com aspectos ligados ao mundo *online*, seja a internet em si (Xie et al., 2022), os *smartphones* (Sarhan, 2024), ou tempo de tela e utilização de dispositivos digitais (George et al., 2023).

Especificamente falando sobre a relação entre ansiedade e dependência de redes sociais, algumas meta-análises resumizam evidências anteriores sobre o tema. Investigações que observaram múltiplos indicadores de saúde mental em diversas faixas etárias apontam uma relação entre sintomas ansiosos e tanto o uso de redes geral (Hancock et al., 2022) quanto a dependência (Shannon et al., 2022). Abordando, especialmente, a ansiedade social, Wu et al., (2024) observaram uma alta e significativa correlação positiva.

Contudo, ainda é necessário investigar detalhadamente a relação específica entre ansiedade e dependência, em particular, nos adultos. Isso porque a dependência das redes sociais já é considerada uma grave preocupação de saúde pública entre esse público-alvo (Huang, 2022). Assim, é preciso aprofundar acerca de como pesquisas recentes têm explorado a relação com construtos específicos, como, por exemplo, a ansiedade em seus variados níveis, desde os sintomas até os transtornos de ansiedade diagnosticados.

Desse modo, é possível sumarizar a relevância da investigação desse tema, a partir da perspectiva teórico-metodológico, pois, ainda é um tópico escassamente explorado no contexto brasileiro, apesar da parcela significativa de usuários de redes sociais no país. Ademais, investigar o tema pode auxiliar não só na atuação prática com

sujeitos que apresentam essas demandas, mas no desenvolvimento de estratégias de prevenção do uso excessivo de redes.

Objetivo

O objetivo do presente artigo é realizar uma revisão sistemática acerca da relação entre a ansiedade e a dependência de redes sociais entre adultos.

Método

Desenho do estudo

A presente revisão sistemática foi realizada conforme a versão mais recente das diretrizes Prisma para revisões sistemáticas e meta-análises (Page et al., 2021). Além disso, destaca-se que o estudo não foi pré-registrado.

Crítérios de Elegibilidade

Como critérios de inclusão foram considerados artigos dos últimos dez anos (2015-2024), publicados em inglês, português e espanhol, que investigassem a relação entre a dependência de redes sociais e tanto sintomas ansiosos quanto transtornos de ansiedade em adultos. Por outro lado, os seguintes critérios de exclusão foram: estudos que não apresentassem dados empíricos (artigos teóricos ou de revisão). Especificamente, também foram excluídos estudos que não apresentassem dados sobre a relação entre a medida de ansiedade e a de dependência de redes (para estudos sobre sintomas ansiosos); ou não especificassem qual critério diagnóstico foi utilizado para formar o grupo de participantes com um transtorno de ansiedade (em estudos com esse foco).

Estratégias de Busca e Qualidade dos Dados

Inicialmente foi definida a combinação de termos “*Anxiety AND Social media addiction*” para utilização nas bases de dados. Optou-se por essas palavras-chave por sua abrangência, objetivando acessar o máximo de estudos sobre o tema. Ambos os termos também estão indexados nos sistemas DeCS/MeSH.

Assim, os termos foram utilizados para buscas nas bases de dados *Scopus* e *Pubmed*. Especificamente, foram aplicados filtros de ano de publicação, estágio de publicação (final), idiomas e tipo de publicação (artigo), conforme sua disponibilidade

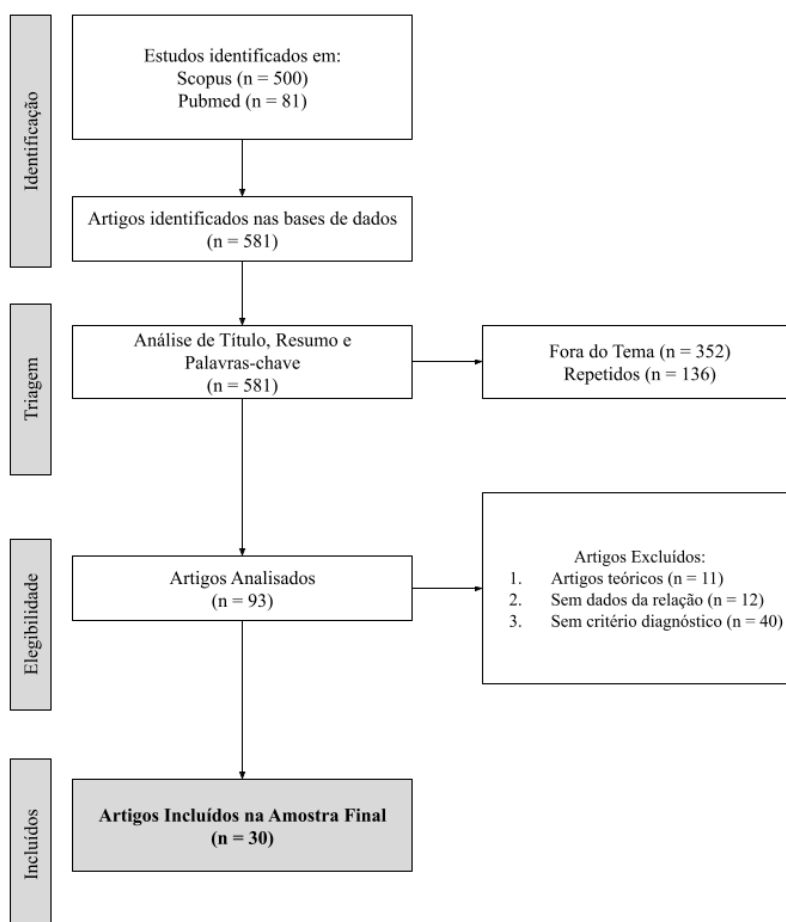
nas plataformas. Ademais, foi especificado que os termos deveriam estar presentes no título ou resumo do estudo.

Para auxiliar as buscas foi utilizado o *software* Rayyan (Ouzzani et al., 2016), um programa que fornece suporte à triagem inicial dos artigos. Através do *software*, dois pesquisadores realizaram a análise dos manuscritos de forma independente. A **Figura 1** detalha as buscas realizadas: de 581 estudos encontrados, 30 compuseram a amostra final (taxa de retenção: 5,16%).

A qualidade dos dados desses estudos, bem como os riscos de viés, foram avaliados utilizando a ferramenta AXIS (Downes et al., 2016). Desenvolvida para revisões sistemáticas com estudos correlacionais, essa medida é composta por 20 critérios avaliativos com três opções de resposta (Sim, não, ou não informado). Para visualização dessa avaliação, utilizou-se o *software* robvis (McGuinness & Higgins, 2021).

Figura 1.

Diagrama Prisma.



Análise de Dados

Inicialmente, os dados bibliométricos e de resultados principais dos manuscritos foram tabulados, de modo a compreender características semelhantes e divergentes. Já para abordar a pergunta de pesquisa, foram computadas as correlações entre a ansiedade e a dependência de redes sociais. Em estudos que forneciam um β estandardizado, este foi convertido para um coeficiente r através do método de Peterson e Brown (2005) utilizando o *software* de Lenhard e Lenhard (2022).

Finalmente, também foram realizadas análises textuais utilizando os resumos e palavras-chave dos artigos. O *Voyant Tools* (2024) foi utilizado nesse processo, sendo especificamente observados os termos mais frequentes no corpus e construído um gráfico de co-ocorrências com os termos “*social media addiction*” e “*anxiety*” como palavras-chave. Para auxiliar nesses resultados, o corpus passou por um tratamento prévio: em especial, termos sinônimos a *social media addiction* (e.g., *problematic social media use*, *social media dependency*) foram substituídos por ele.

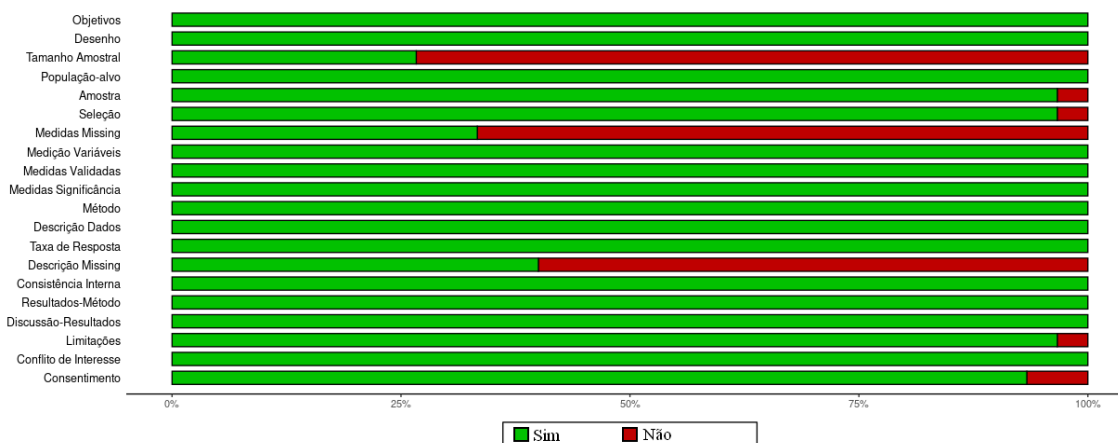
Resultados

Qualidade dos Dados

Quando avaliados por meio dos critérios Axis, os estudos da amostra pontuaram entre 16 e 19 (ou seja, não cumprindo de um a quatro critérios de qualidade). Como sumarizado na Figura 2, os critérios mais descumpridos foram, respectivamente: justificar o tamanho amostral, estratégias de manejo e caracterização de não-respondentes, e descrição de informações sobre não-respondentes.

Figura 2.

Sumário dos Critérios Axis.



Dados Bibliométricos e Resultados Principais

Tratando de características amostrais, ao todo 25.984 sujeitos participaram das pesquisas incluídas (em média, 866 participantes por estudo). Dentre eles, 66,93% eram mulheres. Ainda, dentre os 30 estudos, 11 foram realizados na Europa.

A Tabela 1 sumariza dados bibliométricos adicionais dos artigos. Enquanto a medida de ansiedade mais utilizada foi a DASS (em suas versões de 12, 21 ou 42 itens), aplicada em 19 estudos, a Escala Bergen de Dependência de Redes Sociais (e suas variantes) foi a mais comum para mensurar esse construto (utilizada em 24 estudos). Apenas o estudo de Şentürk et al. (2021) contou com dados de sujeitos com um diagnóstico formal de ansiedade.

Tabela 1.

Dados Bibliométricos

Autores, Ano	Medida Ansiedade	Medida SMA	Resultados Principais
Zhang et al., 2024	DASS-21	PSMUS	A dependência foi um preditor significativo de sintomas ansiosos.
Dule et al., 2023	HADS	Escala Bergen de Adição ao Facebook	A dependência e os sintomas ansiosos se correlacionam positivamente.
Ergün et al., 2023	DASS-21	Social Media Addiction Scale for Adults	A dependência de internet e o phubbing mediarão a relação entre a dependência e os sintomas ansiosos.

Fekih-Romdhane et al., 2023	DASS-21	Escala Bergen de Adição ao Facebook	Participantes com altos níveis de traços esquizotípicos apresentaram maiores níveis de dependência de Facebook e sintomas ansiosos.
Verseillie et al., 2023	DASS-12	Escala Bergen de Adição ao Facebook	A dependência e os sintomas ansiosos se correlacionam positivamente.
Višnjic et al., 2023	DASS-42	BSMAS	Os sintomas ansiosos se relacionam positivamente com todos os componentes da dependência.
Tullet-Prado et al., 2023	DASS-21	BSMAS	A dependência e os sintomas ansiosos se correlacionam positivamente.
Zhou et al., 2023	DASS-21	BSMAS	Dados longitudinais indicaram uma relação contínua entre a dependência e sintomas ansiosos.

Brailovskaia et al., 2022	DASS-21	BSMAS	A relação entre dependência e sintomas ansiosos foi significativa tanto em mulheres jovens quanto acima de 29 anos.
Chang et al., 2022	HADS	BSMAS	Dados longitudinais indicaram uma relação recíproca entre a dependência e os sintomas ansiosos.
He et al., 2022	State Anxiety Scale	Social Gain of Social Media Addiction	Participantes com alta ansiedade apresentavam maior probabilidade de dependência e transtornos alimentares.
Marino et al., 2022	DASS-21	BSMAS	A dependência foi um preditor significativo de sintomas ansiosos.
Mathis et al., 2022	DASS-21	BSMAS	A relação entre dependência e sintomas ansiosos não foi significativa.
Mitropolou et al., 2022	DASS-21	Social Media Addiction Scale	A dependência e os sintomas ansiosos se correlacionam positivamente.

White-Gosselin et al., 2022	Questionário de Avaliação da Saúde Mental e Inadaptação Social para Adolescentes	BSMAS	A ansiedade mediou a relação entre a dependência e a qualidade dos relacionamentos com os pais.
Žmavc et al., 2022	GAD-7	BSMAS	A ansiedade mediou a relação entre a resiliência e a dependência.
Dadiotis et al., 2021	DASS-21	BSMAS	A dependência e os sintomas ansiosos apresentaram uma correlação positiva.
Lin et al., 2021a	HADS	BSMAS	Os impactos da dependência na ansiedade foram mediados pela confiança e pelo suporte social percebido.
Lin et al., 2021b	HADS	BSMAS	A dependência e os sintomas ansiosos apresentaram uma correlação positiva.
Malak et al., 2021	SCL-25	Social Media Addiction Scale	A dependência foi um preditor significativo de sintomas ansiosos.

Meshi et al., 2021	PROMIS Anxiety Scale	BSMAS	O suporte social mediou os impactos da dependência nos sintomas ansiosos.
Şentürk et al., 2021	HADS	Social Media Addiction Scale	Em comparação com o grupo controle, pacientes com diagnósticos de ansiedade e depressão apresentaram maior dependência.
Wang et al., 2021	PHQ-4	Escala Bergen de Adição ao Facebook Revisada	A dependência mediou a relação entre o uso de redes sociais e os sintomas ansiosos.
Boursier et al., 2020	DASS-21	BSMAS	A dependência foi um preditor significativo de sintomas ansiosos.
Brailovskaia et al., 2020	DASS-21	Escala Bergen de Adição ao Facebook	Sintomas ansiosos mediaram a relação entre o narcisismo e a dependência.
Monteiro et al., 2020	DASS-12	Escala Bergen de Adição ao Instagram	A dependência de Instagram foi um preditor significativo de sintomas ansiosos.

Verseillie et al., 2020	DASS-12	Escala Bergen de Adição ao Facebook/Twitter	Sintomas ansiosos foram um preditor significativo da dependência de Facebook e Twitter.
Wong et al., 2020	DASS-21	BSMAS	A dependência foi um preditor significativo de sintomas ansiosos.
Brailovskaia et al., 2018	DASS-21	Escala Bergen de Adição ao Facebook	A dependência de Facebook e os sintomas ansiosos se relacionam positivamente.
Brailovskaia et al., 2017	DASS-21	Escala Bergen de Adição ao Facebook	A dependência de Facebook e os sintomas ansiosos se relacionam positivamente.

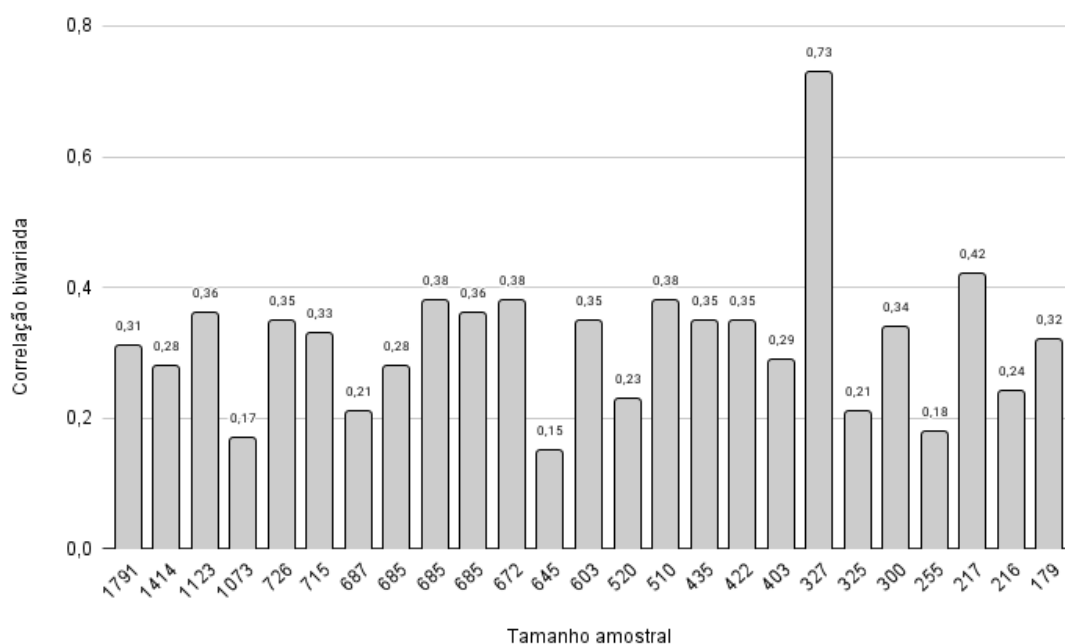
Notas: BSMAS: Escala de Dependência de Redes Sociais de Bergen; DASS: Teste de Depressão, Ansiedade e Estresse (12, 21 ou 42 itens); GAD-7: Questionário de Transtorno de Ansiedade Generalizada-7; HADS: Hospital Anxiety and Depression Scale; PHQ-4: Patient Health Questionnaire-4; PSMUS: Problematic Social Media Use Scale; SCL-25: Symptom Checklist-25.

Relação entre Ansiedade e Dependência

Dentre os estudos analisados, as correlações entre a medida de ansiedade e de dependência de redes sociais variaram entre 0,15 (Chang et al., 2022) e 0,73 (Brailovskaia et al., 2020), com a maioria dos valores estando entre 0,20 e 0,40. A Figura 3 detalha os dados.

Figura 3.

Correlações entre Dependência de Redes Sociais e Ansiedade.



Notas: Os dados de Mathis et al. (2022) não foram incluídos no gráfico por uma impossibilidade de conversão do valor de beta apresentado no estudo; em estudos que apresentaram correlações para grupos diferentes, estas foram inseridas no gráfico separadamente.

Análises Textuais

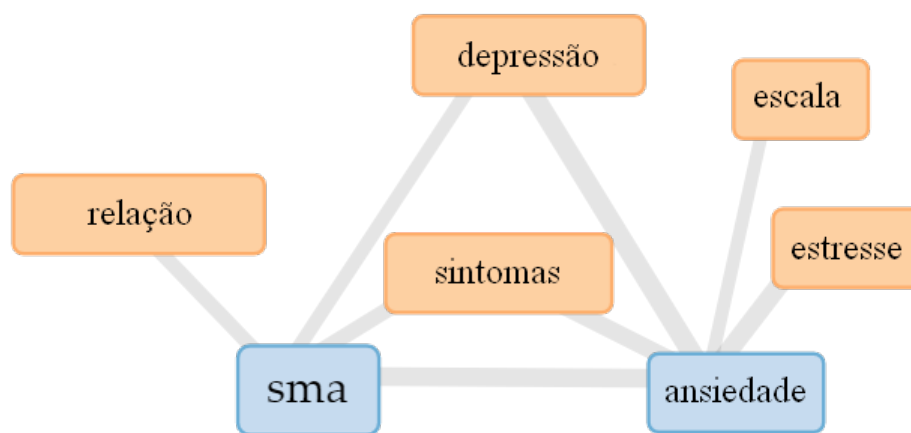
Por fim, foram realizadas as análises textuais. Os termos mais frequentes nos resumos foram: dependência de redes sociais ($f = 159$), ansiedade ($f = 81$), redes sociais ($f = 61$), depressão ($f = 61$), uso ($f = 56$), estudo ($f = 47$), estresse ($f = 42$), dependência ($f = 41$), sintomas ($f = 39$), e escala ($f = 35$). Esses resultados indicam que além das variáveis de interesse apresentadas, outros sintomas psicopatológicos foram investigados (como o estresse), e que o uso de escalas psicométricas foi comum. Contudo, considerando que muitos desses termos se referem a dependência e/ou ansiedade, foram analisadas as frequências de palavras-chave utilizadas, desconsiderando as que se referiam a essas variáveis: após esse processo de filtragem, totalizaram-se 95 palavras-chave únicas utilizadas para indexar os estudos.

Dentre esse total, os termos podem ser divididos em sete categorias gerais: descritores de aspectos individuais (e.g., estresse, depressão, personalidade) ou sociais (e.g., suporte social, relações familiares), relacionados à dependência (e.g., dependência de jogos e de internet), a pandemia da COVID-19 (e.g., COVID-19), ou a redes sociais (e.g., Twitter, Facebook), e descritores da população investigada (e.g., mulheres, Rússia) ou do tipo de estudo/análise principal (e.g., validação, estudo longitudinal). Especificamente, as palavras-chave mais frequentes foram depressão ($f = 11$), saúde mental ($f = 7$), estresse ($f = 5$), personalidade ($f = 3$), e qualidade do sono ($f = 2$), apontando para uma prevalência de descritores focados em variáveis individuais.

Ademais, como destacado na Figura 4, mesmo quando incluídos como palavras-chave, a dependência e a ansiedade apresentam co-ocorrência. Os termos depressão e sintomas também co-ocorrem com ambas as palavras-chave.

Figura 4.

Gráfico de Co-ocorrências.



Discussão

O presente estudo objetivou investigar a relação entre a ansiedade e a dependência de redes sociais na população adulta, utilizando uma revisão sistemática de literatura. Por meio da análise de 30 estudos sobre o tema, esse objetivo foi cumprido: sumariamente, foi observada uma relação positiva significativa entre a dependência de redes e sintomas ansiosos, por meio de estudos em sua maioria correlacionais e

longitudinais. Em menor escala, também foram apresentadas evidências de uma maior incidência de dependência em indivíduos com transtornos de ansiedade. A seguir, esses resultados serão discutidos em detalhes.

Inicialmente falando das estratégias de mensuração, a Escala Bergen de Dependência de Redes Sociais (e suas adaptações para redes sociais específicas) foi a mais usada para medir a dependência. A medida é composta por seis itens, e Zarate et al. (2023) resumem suas características positivas: se trata de um instrumento teoricamente embasado; é capaz de acessar diferentes níveis de dependência; e tem demonstrado propriedades psicométricas apropriadas em diversos contextos.

Por outro lado, a DASS (em suas diversas versões) foi a escala mais utilizada para acessar a ansiedade. Essa medida é composta de três sub-escalas (referentes a experiência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse psicológico num período especificado) e é uma das mais utilizadas para avaliação de sintomas psicopatológicos, tanto em amostras clínicas quanto subclínicas (Lee et al., 2019). Contudo, ressaltam-se também preocupações em relação a sua estrutura fatorial e o uso dos escores de cada subescala de forma individual (e.g., Dwight et al., 2024). Portanto, se faz relevante que estudos futuros abordem a relação entre dependência e ansiedade utilizando outras estratégias de mensuração.

Já tratando dos resultados correlacionais, a maioria dos estudos apontou para uma correlação positiva (de pequena a moderada) entre a dependência de redes sociais e sintomas ansiosos. Por um lado, aspectos específicos das redes sociais podem aumentar sintomas de ansiedade: Vannucci et al. (2017) ressaltam questões como a maior chance de vitimização de comportamentos agressivos online, maior comparação social negativa com outros usuários e uma probabilidade maior de exposição a eventos atuais negativos.

Por outro lado, a ansiedade é considerada um fator de risco para o desenvolvimento de dependência de forma geral (Xie & Karan, 2019). Além disso, sujeitos com altos níveis de ansiedade também tendem a experimentar maior medo de ficar por fora, o que pode também contribuir para um uso excessivo das redes sociais (Kacker & Saurav, 2020) e para a ansiedade.

Mas, qual destas variáveis causa a outra? Os estudos longitudinais da amostra (Chang et al., 2022; Zhou et al., 2023) indicam uma relação bidirecional: uma maior dependência de redes se relaciona a aumento na ansiedade, que, por sua vez, aumenta a

dependência posteriormente. Apesar dos autores (Zhou et al., 2023) destacarem que esse ciclo deve ser investigado em mais detalhes, esses dados indicam a complexidade dessa relação.

Finalmente, apenas um estudo investigou uma amostra específica de pacientes com transtornos de ansiedade: Şentürk et al. (2021) observaram que pacientes com transtornos de ansiedade e depressão apresentaram maiores índices de dependência de redes sociais em comparação com um grupo controle. Uma possível explicação é que usar as redes excessivamente funcionaria como uma estratégia desadaptativa de manejar os sintomas consequentes desses transtornos (Xu & Tan, 2012). Apesar disso, é importante ressaltar a necessidade de estudos posteriores com essas amostras, em especial os que dividam pacientes com transtornos ansiosos conforme seu diagnóstico específico.

Portanto, as principais contribuições do presente estudo se centram no avanço da compreensão da literatura acerca da relação entre a ansiedade e a dependência de redes sociais na população adulta. Por meio da síntese dos dados, identificamos a prevalência de uma relação positiva de magnitude pequena e média entre os construtos, apesar de algumas exceções (e.g., a correlação de 0,73 identificada por Brailovskaia et al., 2020). A direção das correlações apresentadas indicou ser independente do tamanho amostral, considerando que os estudos de maior e menor amostra (Lin et al., 2021 e Brailovskaia & Margraf, 2017) apresentaram valores de, respectivamente, 0,31 e 0,32.

Considerando os achados anteriores e a partir das análises textuais (análise dos resumos e palavras-chave) identificamos duas perspectivas relevantes para compreensão dos resultados: primeiro, além dos termos utilizados como busca nas bases de dados, outros sintomas psicopatológicos foram explorados pelos estudos (e.g., estresse e depressão), o que indica a crescente preocupação com a saúde mental dos usuários, dado os efeitos negativos da dependência.

Em segundo lugar, ao analisarmos as frequências das palavras-chave e categorizá-las, foi possível notar a prevalência de descritores focados em variáveis individuais (e.g., personalidade, saúde mental). Essa questão demonstra que embora a dependência das redes sociais seja uma preocupação de saúde pública, algo que aflige a sociedade em sua totalidade (Huang, 2022), os estudos ainda tratam as consequências de maneira focada no sujeito: como consequência, um fenômeno fruto das transformações socioculturais é individualizado.

Por fim, destacamos que dos 30 artigos que compuseram a análise final, 11 deles foram desenvolvidos na Europa e apenas 1 no Brasil. Isso evidencia que ainda estamos iniciando o estudo deste fenômeno no país, não condizente com a participação massiva dos brasileiros nas redes sociais, com o país sendo quinto lugar no número de usuários das redes sociais.

Considerações finais

A partir da discussão, destacam-se que foram sintetizados resultados de estudos com mais de 25 mil sujeitos, fornecendo evidências sumárias acerca da relação entre dependência de redes e a ansiedade, tanto no que diz respeito à sintomatologia como a apresentação desta como transtorno psicopatológico.

Mesmo assim, o presente estudo não é isento de limitações. A inclusão exclusiva de estudos em três idiomas e duas bases indexadoras pode ter limitado a amostra. Além disso, o uso majoritário de escalas acerca da sintomatologia ansiosa é um ponto a ser considerado. Ainda nesse sentido, a maioria das pesquisas contou com dados correlacionais e de autorrelato. Desse modo, recomenda-se cautela na generalização dos resultados apresentados.

Estudos futuros podem não só expandir os resultados sanando essas limitações, mas utilizar os dados do presente estudo para o desenvolvimento de perguntas de pesquisa e estratégias de atuação prática. Especificamente, considerando que sintomas ansiosos podem ser um fator de risco para o desenvolvimento de dependência de redes, intervenções focadas em prevenção podem ser realizadas com esse público-alvo. Também é relevante investigar como outras variáveis podem influenciar essa relação, como o bem-estar psicológico e a qualidade das relações interpessoais e condições de vida.

Referências

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais-5*. (5ª ed.) Artmed.
- Andreassen, C., Billieux J, Griffiths, M., Kuss, D., Demetrovic, Z., Mazzoni, E., & Pallesen. S. (2016) The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors* 30(2), 252–262. doi:10.1037/adb0000160
- Blasi, M., Salerno, L., Albano, G., Caci, B., Esposito, G., Salcuni, S., Gelo, O., Mazzeschi, C., Merenda, A., Giordano, C., & Colo, G. (2022). A three-wave panel study on longitudinal relations between problematic social media use and psychological distress during the COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors*, 134. doi:10.1016/j.addbeh.2022.107430
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2017). Facebook Addiction Disorder (Fad) among German students—A longitudinal approach. *PLOS ONE*, 12(12), e0189719. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189719>
- Brailovskaia, J., Rohmann, E., Bierhoff, H.-W., & Margraf, J. (2020). The anxious addictive narcissist: The relationship between grandiose and vulnerable narcissism, anxiety symptoms and Facebook Addiction. *PLOS ONE*, 15(11), e0241632. doi:10.1371/journal.pone.0241632
- Chang, C.-W., Huang, R.-Y., Strong, C., Lin, Y.-C., Tsai, M.-C., Chen, I.-H., Lin, C.-Y., Pakpour, A. H., & Griffiths, M. D. (2022). Reciprocal relationships between problematic social media use, problematic gaming, and psychological distress among university students: A 9-month longitudinal study. *Frontiers in Public Health*, 10, 858482. doi:10.3389/fpubh.2022.858482
- Data Reportal (2024). *Global Social Media Statistics*. <https://datareportal.com/social-media-users>
- Dadiotis, A., Bacopoulou, F., Kokka, L., Vlachakis, D., Chrousos, G., Darviri, C., & Roussos, P. (2021). Validation of the Greek version of the Bergen Social Media Addiction Scale in Undergraduate Students. *EMBnet J*, 26. doi:10.14806/ej.26.1.975
- Dempsey, A., O'Brien, K., Tihamiyu, M., & Elhai, J. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9. doi:10.1016/j.abrep.2018.100150

- Downes, M. J., Brennan, M. L., Williams, H. C., & Dean, R. S. (2016). Development of a critical appraisal tool to assess the quality of cross-sectional studies (AXIS). *BMJ Open*, 6(12), e011458. doi:10.1136/bmjopen-2016-011458
- Dwight, A. R., Briesch, A. M., Hoffman, J. A., & Rutt, C. (2024). Systematic review of the psychometric evidence supporting use of the depression anxiety stress scales, short form (DASS-21) with youth. *Child & Youth Care Forum*, Online First. doi:10.1007/s10566-024-09795-8
- George, A., George, A., Baskar, T., & Shahul, A. (2023). Screens Steal Time: How Excessive Screen Use Impacts the Lives of Young People. *PUIRP 1* (2), 157-177. doi:10.5281/zenodo.10250535.
- Hancock, J., Liu, S. X., Luo, M., & Mieczkowski, H. (2022). Psychological well-being and social media use: A meta-analysis of associations between social media use and depression, anxiety, loneliness, eudaimonic, hedonic and social well-being. *SSRN*, 4053961. doi:10.2139/ssrn.4053961
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal Social Psychiatry*, 68, 12–33. doi:10.1177/0020764020978434
- Kacker, P., & Saurav, S. (2020). Correlation of missing out (Fomo), anxiety and aggression of young adults. *International Journal of Research - GRANTHAALAYAH*, 8(5), 132–138. doi:10.29121/granthaalayah.v8.i5.2020.107
- Krzysztof, S., & Podwalski, P. (2020). Comorbidity of social media addiction and other mental disorders – an overview. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 4, 7–11. doi:10.12740/APP/122487
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2011) Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 8(9), 3528–3552. doi:10.3390/ijerph8093528
- Lee, J., Lee, E.-H., & Moon, S. H. (2019). Systematic review of the measurement properties of the Depression Anxiety Stress Scales–21 by applying updated COSMIN methodology. *Quality of Life Research*, 28, 2325–2339. doi:10.1007/s11136-019-02177-x
- Lenhard, W. & Lenhard, A. (2022). Computation of effect sizes. https://www.psychometrica.de/effect_size.html.
- Lin, C., Imani, V., Griffiths, M. D., Broström, A., Nygårdh, A., Demetrovics, Z., & Pakpour, A. H. (2021). Temporal associations between morningness/eveningness, problematic social media use, psychological distress and daytime sleepiness: Mediated roles of sleep quality and insomnia among young adults. *Journal of Sleep Research*, 30(1). <https://doi.org/10.1111/jsr.13076>

- Mamun, M., Hossain, M., Moonajilin, M., Masud, M., Misti, J., & Griffiths M. (2020). Does loneliness, self-esteem and psychological distress correlate with problematic internet use? A Bangladeshi survey study. *Asia-Pacific Psychiatry*, 12(2) doi:10.1111/appy.12386
- Marino, C., Musetti, A., Vieno, A., Manari, T., & Franceschini, C. (2022). Is psychological distress the key factor in the association between problematic social networking sites and poor sleep quality?. *Addictive Behaviors*, 133. doi:10.1016/j.addbeh.2022.107380
- Monteiro, R., Monteiro, T., Cassaro, A., Lima, M., Souza, N., Ribeiro, T., & Arantes, T. (2020). Vício no Insta: propriedades psicométricas da Escala Bergen de Adição ao Instagram. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(3), 1-12. doi:10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.8132
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 71. doi.org/10.1136/bmj.n71
- Peterson, R. A., & Brown, S. P. (2005). On the use of beta coefficients in meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 90(1), 175–181. doi:10.1037/0021-9010.90.1.175
- Ouzzani, M., Hammady, H., Fedorowicz, Z., & Elmagarmid, A. (2016). Rayyan—A web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews*, 5(1), 210. doi:10.1186/s13643-016-0384-4
- McGuinness, L. A., & Higgins, J. P. T. (2021). Risk-of-bias VISualization (Robvis): An R package and Shiny web app for visualizing risk-of-bias assessments. *Research Synthesis Methods*, 12(1), 55–61. doi:10.1002/jrsm.1411
- Rutledge, P. (2024). Major Theories and Constructs in Media Psychology. In G. Rich., V. Kumar & F. Farley. (Eds.), *Handbook of Media Psychology: The Science and The Practice*. (pp. 15-32). Springer.
- Sarhan, A. (2024). The relationship of smartphone addiction with depression, anxiety, and stress among medical students. *SAGE Open Medicine*. doi:10.1177/20503121241227367
- Şentürk, E., Geniş, B., & Coşar, B. (2021). Social Media Addiction in Young Adult Patients with Anxiety Disorders and Depression. *Alpha Psychiatry*, 22(5), 257–262. doi:10.5152/alphapsychiatry.2021.21242

- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellems, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. doi:10.2196/33450
- Statista Research Department (2024). *Number of social media users in Brazil from 2020 to 2029*. <https://www.statista.com/statistics/278408/number-of-social-network-users-in-brazil/>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. doi:10.1016/j.jad.2016.08.040
- Voyant Tools. (2024). Voyant: See trough your text. <https://voyant-tools.org/>
- White-Gosselin, C., & Poulin, F. (2024). Associations between young adults' social media addiction, relationship quality with parents, and internalizing problems: A path analysis model. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 56(1), 61–69. doi:10.1037/cbs0000326
- World Health Organization. (2021). *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (ICD-11 MMS)*. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>.
- Wu, W., Huang, L., & Yang, F. (2024). Social anxiety and problematic social media use: A systematic review and meta-analysis. *Addict Behav*, 153. doi:10.1016/j.addbeh.2024.107995.
- Xie, X., Cheng, H., & Chen, Z. (2022). Anxiety predicts internet addiction, which predicts depression among male college students: A cross-lagged comparison by sex. *Front Psychol*, 13. doi:10.3389/fpsyg.2022.1102066
- Xie, W., & Karan, K. (2019). Predicting Facebook addiction and state anxiety without Facebook by gender, trait anxiety, Facebook intensity, and different Facebook activities. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 79-87. doi:10.1556/2006.8.2019.0
- Xu H., Tan B.C. (2012). Why do I keep checking Facebook: effects of message characteristics on the formation of Social Network Services addiction. *International Conference on Information Systems*, 812-823.
- Zarate, D., Hobson, B. A., March, E., Griffiths, M. D., & Stavropoulos, V. (2023). Psychometric properties of the Bergen Social Media Addiction Scale: An analysis using item response theory. *Addictive Behaviors Reports*, 17, 100473. doi:10.1016/j.abrep.2022.100473
- Zhang, J., Marci, T., Marino, C., Canale, N., Vieno, A., Wang, J., & Chen, X. (2024). Factorial validity of the problematic social media use scale among Chinese adults. *Addictive Behaviors*, 148. doi:10.1016/j.addbeh.2023.107855

Zhou, W., Yan, Z., Yang, Z., & Hussain, Z. (2023). Problematic social media use and mental health risks among first-year Chinese undergraduates: A three-wave longitudinal study. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1237924. doi:10.3389/fpsy.2023.1237924