

Mídias Sociais e Sintomas Emocionais de Estudantes de uma Universidade Privada

Patrícia Pasquali Godoy¹

¹Universidade do Vale do Rio dos Sinos,
São Leopoldo, RS, Brasil

Eduardo Schindler²

²Universidade Federal do Rio Grande do Sul,
Porto Alegre, RS, Brasil

Marina Schmitt¹

¹Universidade do Vale do Rio dos Sinos,
São Leopoldo, RS, Brasil

Myllena Diessy da Silva¹

¹Universidade do Vale do Rio dos Sinos,
São Leopoldo, RS, Brasil

Ilana Andretta¹

¹Universidade do Vale do Rio dos Sinos,
São Leopoldo, RS, Brasil

Resumo: O objetivo deste trabalho é compreender o papel dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em relação ao tipo de uso ativo e passivo do Facebook, Instagram e Twitter por meio de um estudo explicativo. Utilizou-se uma amostra estratificada randomizada com 381 universitários, sendo 72% do sexo feminino, com idade média de 23,9 anos. Os instrumentos utilizados foram questionário de dados sociodemográficos e de uso de mídias sociais e DASS-21. Por meio de análises de regressão linear, observaram-se relações positivas: os sintomas de depressão estão relacionados com o uso passivo do Facebook; sintomas de ansiedade relacionaram-se ao uso passivo e ativo de Facebook e Twitter; sintomas de estresse estavam associados ao uso passivo e ativo de Twitter e Instagram e ao uso passivo do Facebook. Conclui-se que pelo menos um sintoma emocional está relacionado de forma positiva à variação de cada tipo de uso das três mídias sociais, controlados pela intensidade de uso.

Palavras-chave: Depressão, Ansiedade, Mídias sociais.

Social Media and Emotional Symptoms in Students at a Private University

Abstract: This explanatory study aimed to understand the role of symptoms of depression, anxiety, and stress in relation to the type of active and passive use of Facebook, Instagram, and Twitter. The sample was stratified and randomized. In total, 381 college students participated in the study, of which 72% were women with a mean age of 23.9 years. The instruments used were: sociodemographic and social media use data questionnaire and DASS-21. The linear regression model found positive associations between depression symptoms and passive use of Facebook; anxiety symptoms and passive and active use of Facebook and Twitter; and stress symptoms and passive and active use of Twitter and Instagram and passive use of Facebook. It is concluded that at least one emotional symptom is positively related to the variation in each type of use of the three social media controlled by the intensity of use.

Keywords: Depression, Anxiety, Social Media.

Redes Sociales y Síntomas Emocionales de Estudiantes en una Universidad Privada

Resumen: El objetivo de este estudio fue comprender el papel de los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en relación con el tipo de uso activo y pasivo de Facebook, Instagram y Twitter mediante un estudio explicativo. Se utilizó una muestra aleatoria estratificada con 381 estudiantes universitarios, en la cual el 72% son mujeres con una media de edad de 23,9 años. Las herramientas utilizadas fueron cuestionario de datos sociodemográficos y uso de redes sociales y DASS-21. Mediante análisis de regresión lineal se observaron relaciones positivas: los síntomas de depresión estuvieron relacionados con el uso pasivo de Facebook; los síntomas de ansiedad, con el uso pasivo y activo de Facebook y Twitter; los síntomas de estrés se asociaron con el uso pasivo y activo de Twitter y de Instagram, y con el uso pasivo de Facebook. Se concluye que al menos un síntoma emocional se relaciona positivamente con la variación de cada tipo de uso de las tres redes sociales, controlado por la intensidad de uso.

Palabras clave: Depresión, Ansiedad, Redes Sociales.

Introdução

O contexto universitário é reconhecido por ser desafiador e crítico para a saúde mental dos estudantes. As dificuldades financeiras, a carga excessiva de trabalho acadêmico, a necessidade de adaptação a novas situações, a inserção no mercado de trabalho e o desempenho de novos papéis sociais são alguns dos estressores que impactam o bem-estar emocional e o desempenho acadêmico dos universitários (Flick, 2019). O levantamento do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das universidades federais do Brasil (Flick, 2019) mostra que 63,6% dos discentes referem sintomas de ansiedade, 22,9% referem tristeza permanente, 32,7% relatam alterações no sono, 28,2% demonstram sensação de desespero e 45,6% sensação de desânimo. Em relação à saúde mental de estudantes de universidade privada, Barbosa, Asfora e Moura (2020) constataram que 28,4% dos estudantes da amostra estudada apresentavam sintomas de ansiedade e 16,4% sintomas de depressão. Outro estudo também realizado com alunos de universidade privada brasileira encontrou em graduandos níveis moderados de depressão (11,7%), ansiedade (9%) e estresse (4,5%) (Beneton, Schmitt & Andretta, 2021).

Tais índices evidenciam a vulnerabilidade emocional dessa população, que apresenta sintomas de depressão, ansiedade e estresse mais prevalentes se comparados à população geral (Pureza, Rusch, Wagner, & Oliveira, 2015). Esses sintomas são descritos como respostas emocionais a estressores que trazem alterações cognitivas e comportamentais, segundo

Vignola e Tucci (2014). A partir de tais autores, entende-se que sintomas depressivos são caracterizados principalmente pela presença de humor deprimido, desesperança, anedonia e apatia, enquanto os sintomas ansiosos são descritos pelo medo, preocupação constante, tensão muscular e reações fisiológicas do sistema nervoso simpático, como taquicardia e sudorese (Vignola & Tucci, 2014).

Não raramente sintomas de depressão, ansiedade e estresse coexistem e estão associados entre si, de forma que, com o aumento de um, os outros tendem a aumentar conjuntamente (Apóstolo, Mendes, & Azeredo, 2006). Nesse contexto de vulnerabilidade emocional, a população universitária é reconhecida pelo alto uso das mídias sociais (Carbonell, Chamarro, Oberst, Rodrigo, & Prades, 2018), sendo esse uso objeto de estudo em razão das alterações emocionais associadas a ele (Faelens, Hoorelbeke, Fried, De Raedt, & Koster, 2019).

O Facebook, o Instagram e o aplicativo WhatsApp tiveram uma média de 1,73 bilhões de usuários ativos diários em março de 2020, registrando um aumento anual de 11% (Facebook, 2020). Quanto ao Twitter, no último trimestre de 2019 houve, em média, 152 milhões de usuários ativos monetizáveis na mídia. Cabe apontar, ainda, que até outubro de 2020 o Brasil foi o quarto país que mais utilizou essa mídia social, com 16,65 milhões de usuários (Statista, 2021). Com isso, há a compreensão de que as tecnologias *smart* auxiliaram no uso de mídias sociais no cotidiano (Carbonell et al., 2018) – inclusive para o universitário brasileiro (Lima, Leiva, & Lemes, 2017).

Facebook, Instagram e Twitter têm funcionalidades semelhantes. Neles, pode-se postar fotos, mandar mensagens diretas e privadas a outras pessoas, seguir páginas, entidades, pessoas famosas e/ou conhecidas para curtir, comentar ou ao menos ficar atento às suas postagens, e diversas outras ações que tais redes sociais compartilham. Entretanto há também diferenças nas formas de uso e interação com essas mídias.

Pittman e Reich (2016) notaram que postar e interagir com fotos e vídeos no Instagram poderia auxiliar no aumento da felicidade do usuário, ao passo que escrever ou ler textos no Twitter não teria influência em tal aspecto emocional. De fato, entende-se que o Instagram, graças à utilização de suas ferramentas, proporciona às pessoas a sensação de comunicação imediata que uma conversa presencial teria (Lee & Borah, 2020). Já no Twitter o usuário se comunica essencialmente por caracteres, e não precisa receber aprovação de amizade para visualizar as publicações dos outros usuários. Essa mídia social é comparada a um microblog pessoal, em que os seus usuários podem escrever mensagens de até 280 caracteres de forma pública, sendo muito utilizada com os objetivos de expressar opiniões e buscar informações (Kwak, Lee, Park, & Moon, 2010).

O Facebook, por sua vez, apresenta algumas funções que as outras mídias sociais não têm, como a criação de comunidades virtuais privadas, agendamento de eventos, ativação de lembretes e envio de documentos. Tais funções podem facilitar a vida acadêmica de estudantes universitários que utilizam essa mídia social para conferir avisos e atualizações de cronograma, tirar dúvidas para realização de trabalhos acadêmicos e obter matéria dada em aula (Purin & Tizzot, 2019). Dessa forma, ainda que Facebook, Twitter e Instagram apresentem semelhanças, torna-se importante estudá-los separadamente para compreender suas especificidades em relação ao usuário.

Um estudo realizado com discentes de graduação evidenciou que 96% dos entrevistados afirmam perceber vantagens no desempenho da graduação por utilizarem o Facebook. Os estudantes ressaltaram que a ferramenta viabiliza a formação de grupos, o compartilhamento de informações e a interação com os colegas. Porém, além de perceberem os benefícios dessa ferramenta, 57,5% dos estudantes referiram que a falta de privacidade, a distração e a dependência da internet que essa ferramenta proporciona são prejudiciais e trazem desvantagens em relação ao seu uso (Purin & Tizzot, 2019). A utilização de tais espaços

virtuais também pode levar à adição à internet, que está associada a maiores sintomas de depressão, ansiedade e estresse em universitários (Çikrikçi, 2019), influenciando também a forma como as pessoas se relacionam presencialmente (Fermann et al., 2021). Esse fenômeno foi encontrado em estudo realizado com 212 estudantes de uma universidade privada, no qual o uso excessivo de mídias sociais apareceu associado de forma positiva a sintomas depressivos. Entre as mídias sociais avaliadas, as relações mais fortes foram com o Twitter, e as relações mais fracas com o Instagram e Facebook (Jeri-Yabar et al., 2019).

No entanto, na pesquisa de Moromizato et al. (2017) analisou-se a distribuição do tempo estimado gasto na internet de estudantes de medicina e sua relação com os sintomas ansiosos e depressivos. Tais autores não identificaram associação entre o tempo de uso da internet com os sintomas emocionais descritos. Apesar disso, a mesma pesquisa, ao analisar o consumo diário da internet, traz alguns indícios de que a necessidade de verificação das mídias sociais apresenta relação com sintomas ansiosos e depressivos. Moromizato et al. (2017) fornece ainda a porcentagem de estudantes que fazem a verificação das mídias sociais pela manhã ao acordar (53,3%) e à noite antes de dormir (72%), números expressivos se considerarmos a relação positiva entre necessidade de verificação das mídias sociais e sintomas emocionais desta amostra.

Gomes (2020) sugere que a utilização das mídias sociais durante o dia e à noite influencia a qualidade do sono dos estudantes e, conseqüentemente, a saúde física e mental deles. No estudo dessa autora, o uso noturno dos dispositivos tecnológicos e das mídias sociais apresentam um papel importante para a compreensão das dificuldades de sono dos universitários. Estes resultados nos fazem atentar para a importância de pesquisas que considerem mais variáveis sobre frequência, hábitos, tipos de usos relacionados ao consumo das mídias sociais existentes e sua relação com os sintomas emocionais.

Assim, a definição de uso ativo ou passivo é uma forma de identificar o padrão de comportamentos dos usuários, tornando mais objetiva a compreensão dos diferentes tipos de uso e possíveis conseqüências emocionais e comportamentais (Gerson, Plagnol, & Corr, 2017). O uso ativo pode ser definido como comportamentos de interação com outras pessoas, por meio de comentários, publicação de fotos, conversação com conhecidos. Já o uso passivo denota uma postura de

telespectador, na qual o usuário acompanha o que está sendo publicado, porém sem interagir com as outras pessoas (Gerson et al., 2017). Apesar das mídias sociais serem ferramentas com a função de permitir a interação social virtual, os usuários também podem utilizá-las de forma passiva e se manterem isolados, como uma forma de evitar a interação social de forma presencial. Um padrão de uso não exclui o outro, portanto um mesmo usuário pode fazer uso ativo e passivo (Burke, Marlow, & Lento, 2010).

Ainda, aponta-se que o uso ativo do Facebook auxiliaria na melhora de saúde mental, diminuindo a solidão e aumentando a felicidade graças à interação com terceiros ao ver e responder às suas postagens (Verduyn, Ybarra, Résibois, Jonides, & Kross, 2017), especialmente se estas envolverem imagens e vozes de pessoas conhecidas, característica que o Facebook e Instagram compartilham (Pittman & Reich, 2016). Entretanto, a utilização passiva teria o efeito contrário: ao ver, mas não interagir (comentando, curtindo ou enviando mensagens privadas) com o que outras pessoas postam, propicia-se maior comparação entre si e os outros, elevando a sensação de inveja e estresse, bem como o isolamento social (Verduyn et al., 2017). Também, supõe-se que tal uso das mídias sociais pode ser uma tentativa de aliviar sintomas de ansiedade advindos das tarefas do contexto acadêmico, como uma forma de distração (Sternberg et al., 2020). Porém pode-se entender que essa seria uma estratégia mal adaptativa, uma vez que haveria o provável acúmulo de demandas, possivelmente aumentando sintomas emocionais e sofrimento psicológico dos estudantes em um futuro próximo. Ainda, usuários com sintomas emocionais podem utilizar as mídias sociais como estratégia para buscar alívio momentâneo do sofrimento ou para fugir de situações adversas (Schmitt, 2020).

Reconhecendo que a população universitária apresenta maior prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse se comparada à população geral (Pureza et al., 2015) e, ainda, é grande usuária das mídias sociais (Carbonell et al., 2018), o objetivo deste estudo é avaliar frequência e hábitos relacionados ao uso do Facebook, Instagram e Twitter e investigar como os sintomas emocionais influenciam nos usos ativo e passivo de cada uma das três mídias sociais estudadas. Também, busca-se compreender se as diferenças de funcionalidades entre essas redes podem ser associadas a fatores de risco ou de proteção na relação

com sintomas emocionais do estudante universitário. Justifica-se a relevância do estudo em função de tratar-se de um fenômeno em grande expansão e de uma população reconhecidamente vulnerável no que diz respeito a sua saúde mental, por isso busca-se compreender se a relação que os usuários estabelecem com as mídias sociais é positiva ou negativa.

Método

Delineamento

O delineamento deste estudo é transversal, quantitativo e explicativo (Sampieri, Collado, & Lucio 2013).

Participantes

Participaram do estudo 381 estudantes universitários de uma universidade privada do Rio Grande do Sul, dos quais 72% (n=273) eram do sexo feminino. A idade média dos estudantes é de 23,9 anos (DP=6,8 anos), e em sua maioria solteiros, 88% (n=332). A distribuição dos universitários pela escola de conhecimento de sua graduação mostrou predomínio de alunos da escola da saúde, com 33% (n=121), seguidos por: escola politécnica (24%; n=87), de indústria criativa (14%; n=51), gestão e negócios (11%; n=41), de direito (10%; n=36), e de humanidades (7%; n=25), resultados que estão descritos na Tabela 1.

Tabela 1

Descrição das variáveis sociodemográficas dos participantes.

| Variáveis | % | n |
|---|----|-----|
| Sexo | | |
| Feminino | 72 | 273 |
| Masculino | 28 | 106 |
| Estado civil | | |
| Solteiro | 88 | 332 |
| Casado | 11 | 43 |
| Divorciado | 1 | 3 |
| Escolas de conhecimento da graduação | | |
| Indústria criativa | 14 | 51 |
| Direito | 10 | 36 |
| Gestão de negócios | 11 | 41 |
| Humanidades | 7 | 25 |
| Saúde | 33 | 121 |
| Politécnica | 24 | 87 |

continua...

...continuação

| Variáveis | % | n |
|--------------------------------------|------|-----|
| Semestre do curso em que está | | |
| 1º ou 2º semestre | 21,5 | 78 |
| 3º ou 4º semestre | 29,5 | 107 |
| 5º ou 6º semestre | 22,9 | 83 |
| 7º ou 8º semestre | 18,7 | 68 |
| 9º ou 10º semestre | 7,5 | 27 |
| Mídias sociais online que usa | | |
| Facebook | 95,7 | 363 |
| Instagram | 88,9 | 339 |
| Twitter | 54,3 | 207 |

Instrumentos

Questionário de dados sociodemográficos e uso de mídias sociais (Anexo A)

O questionário de dados sociodemográficos e uso de mídias sociais foi elaborado pelo grupo de pesquisa Intervenção Cognitivo-Comportamentais: Estudo e Pesquisa (ICCeP), e tem o objetivo de identificar as características sociodemográficas dos participantes e identificar variáveis como frequência e padrão de uso ativo ou passivo das mídias sociais.

O instrumento é autoaplicável, os dados são obtidos por meio de perguntas referentes a sexo, idade e estado civil. Já a avaliação do uso de mídias sociais tem o objetivo de aferir hábitos e frequência de uso por meio de perguntas como: “Você costuma checar as mídias sociais antes de dormir/ao acordar?” As alternativas de resposta são: não; sim, por 30 minutos ou menos; sim, por 30 a 60 minutos; sim, por 1 a 2 horas, sim por mais de 2 horas. A identificação de usuários frequentes ou casuais é realizada por meio da pergunta: “De quanto em quanto tempo verifico as mídias sociais no celular?”, com alternativas de respostas: de 5 em 5 minutos; de meia em meia hora; de hora em hora; apenas em intervalos ou somente em casa. Os usuários frequentes foram considerados aqueles que relataram utilizar as mídias em intervalos menores do que de hora em hora, e os casuais aqueles que indicaram fazer uso destas apenas em intervalos ou em casa.

Outro objetivo do instrumento é avaliar quais as mídias os estudantes mais usam, tanto na forma ativa quanto na passiva, e com qual intensidade, por meio das perguntas: “Para cada mídia social que você utiliza (Facebook, Instagram, Twitter) indique qual a

finalidade de utilização (publicar fotos, manter contato com amigos, publicar vídeos, ver publicações de outras pessoas, acompanhar a vida de famosos, aprender coisas novas) e a frequência (nunca, raramente, às vezes, quase sempre, sempre)”.

Considerando que os usuários podem fazer uso das mídias sociais tanto de forma ativa quanto passiva, obteve-se escores distintos para cada tipo de uso. Assim, o mesmo usuário pode, por exemplo, apresentar resultados elevados de uso ativo e de uso passivo. Dessa forma é possível analisar se existe relação entre o tipo de uso da mídia social com os sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Para responder ao instrumento, foram atribuídos valores de 0 a 4 para cada nível da escala (nunca, raramente, às vezes, quase sempre e sempre, respectivamente). A questão de uso ativo é: “Você costuma usar essa mídia para: publicar textos/opinião, publicar fotos suas, falar ou manter contato com amigos, conhecidos ou colegas de trabalho?”, e a pergunta que avalia o comportamento passivo é: “Você costuma usar essa mídia para acompanhar a vida de pessoas famosas e ver publicações de outras pessoas?”

Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse – DASS-21 (Anexo B)

A Escala DASS-21 é composta por 21 afirmações como: “achei difícil me acalmar”, “não consegui viver nenhum sentimento positivo” ou “senti minha boca seca”, que são respondidas por uma escala Likert de quatro pontos (0 – não se aplicou de maneira alguma; 1 – aplicou-se em algum grau ou pouco tempo; 2 – aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo; ou 3 – aplicou-se muito, ou na maioria do tempo). As afirmações avaliam os sintomas de depressão, ansiedade e estresse durante a última semana, contando com uma subescala de sete itens para cada tipo de sintomas.

Para avaliar os níveis de sintomas de depressão, ansiedade e/ou estresse, o instrumento precisa que as respostas de cada subescala sejam somadas e multiplicadas por dois. Quanto aos sintomas de depressão, os resultados são classificados em: entre 0 e 9, nível normal; 10-13, leve; 14-20, moderado; 21-27, severo; e 28-42, extremamente severo. Na subescala de ansiedade, entende-se: 0-7, nível normal; 8-9, leve; 10-14, moderado; 15-19, severo; e 20-42 extremamente severo. Por fim, em relação ao estresse, classifica-se: 0-14 nível normal; 15-18, leve; 19-25, moderado;

26-33, severo; 34-42 extremamente severo. A DASS-21 foi desenvolvida por Lovibond e Lovibond (1995) e validada para a língua portuguesa por Vignola e Tucci (2014), e apresentou grau de confiabilidade adequada para cada uma das subescalas. Este estudo observou um alfa de Cronbach geral do instrumento 0,95, e para cada variável analisada foi: depressão, alfa de Cronbach=0,9; ansiedade, alfa de Cronbach=0,89; estresse, alfa de Cronbach=0,89.

Procedimentos de coleta de dados

Este estudo é parte de uma pesquisa denominada *Uso das mídias sociais e sua relação com o uso de drogas, habilidades sociais, sintomas de estresse, ansiedade, depressão e solidão em universitários*, realizada pelo grupo de pesquisa ICep de uma universidade privada do Rio Grande do Sul.

O procedimento de coleta de dados foi realizado em três semestres letivos entre os anos de 2018 e 2019. A amostra foi aleatorizada estratificada, com o objetivo de todos os alunos de graduação matriculados terem a mesma probabilidade de participar do estudo. No início de cada semestre letivo realizava-se o sorteio por meio do programa online Sorteador, com todas as turmas da universidade. A partir do universo de 30 mil alunos, as turmas foram sorteadas até o tamanho amostral ser contemplado de forma proporcional ao peso de cada escola. Cabe ressaltar que as turmas participantes eram retiradas dos sorteios futuros, a fim de não permitir a duplicidade de participação no estudo.

Os professores das turmas sorteadas foram contactados pela equipe da pesquisa para a consulta de disponibilidade e consentimento para a realização da coleta dos dados. Após o agendamento, um membro do grupo comparecia no dia combinado para convidar os alunos a participarem do estudo. Aqueles que aceitaram participar receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e os instrumentos para serem preenchidos em casa e serem entregues para o pesquisador na semana seguinte. Os critérios de inclusão para participação no estudo foram: ter no mínimo 18 anos, estar matriculado em curso de ensino superior em uma das disciplinas sorteadas e fazer uso de no mínimo uma mídia social. Foi estimada uma margem de erro de 5% e um nível de confiança de 95%, assim obteve-se 381 estudantes universitários após excluir aqueles que não preencheram os critérios de inclusão.

Procedimentos éticos

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos), com o código de aprovação 2.289.637. A metodologia desenvolvida e o TCLE estão de acordo com o CEP conforme resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (2016). No TCLE são descritos os objetivos e os procedimentos éticos da pesquisa, que são anonimato, ausência de despesas e participação voluntária, sendo possível desistir da participação caso desejar. Ainda, os riscos aos participantes são mínimos, e diante de qualquer desconforto ao responder os instrumentos os participantes podem entrar em contato com o(a) professor(a) coordenador(a) do grupo por contato referido no TCLE.

Procedimentos de análise de dados

Os dados foram transcritos e analisados utilizando o Statistical Package for Social Science 22. Após serem transcritos, foi realizado o procedimento de imputação múltipla considerando as variáveis sexo, idade e estado civil como preditores para as respostas faltantes no DASS-21. Em seguida, variáveis derivadas foram computadas, para então serem realizadas as análises descritivas e testes para a diferença de médias entre os tipos de comportamento ativo e passivo (teste t pareado). O teorema do limite central garante a possibilidade de utilização de testes paramétricos para comparação de médias das variáveis (Bussab & Morettin, 2017). Também foram feitas análises de correlação de Pearson entre as variáveis para identificar relação nos comportamentos entre as diferentes redes e os sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Por fim, foram realizadas análises de regressão linear de Mínimos Quadrados Ordiniais (MQO), utilizando em cada modelo como variável dependente a combinação Rede-Tipo de Uso para cada grupo de usuários (Frequente ou Casual) e sintomas de depressão, ansiedade ou estresse.

A partir dessas análises obteve-se uma estimativa para o valor do Beta, que é o coeficiente de regressão padronizado em desvios padrão, em vez de unidades da variável. É apresentada uma medida de ajuste, o R², que nos informa o quanto da oscilação da variável dependente é explicada pelo modelo. Foi utilizado um nível de confiança de 95%. Escolheu-se tais formas de análise de dados pela impossibilidade de comparar uso ativo e passivo, uma vez que foi computado escores de ambas as utilizações para cada entrevistado – portanto a mesma pessoa tem um escore de uso ativo e um escore de uso passivo.

Resultados

Ao avaliar a frequência do uso das mídias sociais, a maioria da amostra (91%; n=349) respondeu que sim à pergunta “Você costuma checar as mídias sociais antes de dormir?”. Em relação à pergunta “Você costuma checar as mídias sociais ao acordar” também foi encontrada a resposta afirmativa na

maioria da amostra (84%; n=319). Já em relação à questão “De quanto em quanto tempo verifico as mídias sociais no celular?”, apenas 4% (n=15) da amostra responderam que fazem uso das mídias sociais somente em casa, enquanto 95% (n=363) fazem uso durante o dia, em diferentes frequências. Resultados estes referentes às porcentagens válidas, descritos nas Tabelas 2 e 3.

Tabela 2

Consumo diário de mídias sociais por universitários.

| Variáveis | Antes de dormir | | Ao acordar | |
|------------------------------|-----------------|------------|------------|------------|
| | % | Frequência | % | Frequência |
| Não | 7 | 26 | 14 | 53 |
| Sim, por 30 minutos ou menos | 28 | 108 | 21 | 80 |
| Sim, por 30 a 60 minutos | 25 | 94 | 10 | 39 |
| Sim, por 1 a 2 horas | 31 | 119 | 37 | 140 |
| Sim, por mais de 2 horas | 7 | 28 | 16 | 60 |
| Ausentes | 2 | 6 | 2 | 9 |

Tabela 3

Frequência de checagem de mídias sociais por universitários

| Variáveis | % | Frequência |
|--------------------------------------|----|------------|
| De em 5 em 5 minutos | 14 | 52 |
| De meia em meia hora | 27 | 103 |
| De hora em hora | 16 | 62 |
| Apenas nos intervalos das atividades | 38 | 146 |
| Somente em casa | 4 | 15 |
| Ausentes | 1 | 3 |

Os sintomas de depressão estavam presentes em 21% (n=80) dos participantes, sendo 12,6% com grau leve (n=48), 7,6% moderado (n=29) e 0,8% severo (n=3). Os sintomas de ansiedade aparecem em 22,8% (n=87) dos estudantes avaliados, sendo 5% leve (n=19), 11,5% moderado (n=44), 5% severo (n=19) e 1,3% extremamente severo (n=5). Em relação aos sintomas de estresse, 11% (n=42) dos estudantes apresentaram algum grau, sendo 7,1% leve (n=27) e 3,9% moderado (n=15). As maiores médias de sintomas foram referentes ao estresse, sendo 7,84 (DP=5,29), seguida de depressão, com 5,45 (DP=5,17), e ansiedade, com 4,59 (DP=4,95).

Em relação ao uso ativo do Facebook encontrou-se um escore médio de uso de 1,37 (DP=0,76), e ao uso passivo 1,67 (DP=0,93). No Instagram, o escore médio de uso ativo encontrado foi de 1,69 (DP=1,01), e de uso passivo 1,65 (DP=1,17). Já no Twitter, o escore

médio encontrado para uso ativo foi de 0,42 (DP=0,79), e para uso passivo 0,56 (DP=1,01).

Comparando frequência de tipos de comportamento de uso passivo em relação a uso ativo, por meio do teste t pareado encontrou-se que nas mídias sociais Facebook (média -0,31; DP=0,77; p<0,001) e Twitter (média -0,13; DP=0,57; p<0,001) o comportamento passivo é mais frequente. Por outro lado, no Instagram (média 0,04; DP=0,89; p=0,353), não foi observada diferença significativa entre a frequência de comportamentos ativos ou passivos.

Sintomas de depressão (beta=0,199; p<0,001), ansiedade (beta=0,258; p<0,001) e estresse (beta=0,242; p<0,001) apresentaram coeficientes positivos com o uso passivo do Facebook, enquanto apenas sintomas de ansiedade (beta=0,14; p=0,007) apresentaram coeficientes significativos com o uso ativo do Facebook.

O modelo ajustado para o uso do Facebook apresentou R² ajustado de 0,017, ou seja, aproximadamente 1,7% da variância do uso ativo do Facebook pode ser explicada pelos sintomas de ansiedade. Em relação ao uso passivo, esses valores são 3,7%, 6,4% e 5,6% para depressão, ansiedade e estresse, respectivamente.

Em relação ao Instagram, sintomas de estresse (uso passivo: beta=0,150, p=0,005; uso ativo: beta=0,125, p=0,021) apresentaram significância com o uso passivo e ativo, respectivamente. Além disso, observou-se nos modelos que 2% da variância do uso passivo do Instagram pode ser explicada pelos sintomas de estresse, enquanto 1,3% da variância do seu uso ativo pode ser

explicada por sintomas de estresse. Já em relação ao Twitter, sintomas de ansiedade (uso passivo: beta=0,186, p=,007; uso ativo: beta=0,173, p=0,013) e estresse (uso passivo: beta=0,196, p=,005; uso ativo: beta=0,157, p=0,024) apresentaram significância estatística direta com o uso passivo e ativo, respectivamente.

Os resultados evidenciaram, ainda, que 3% da variabilidade do uso passivo do Twitter pode ser explicada pelos sintomas de ansiedade, e 3,4% pode ser explicada por sintomas de estresse. Sobre o uso ativo, os resultados mostraram que 2,5% da variabilidade desse tipo de uso pode ser explicada por sintomas de ansiedade, e 2% pode ser explicada por sintomas de estresse (Tabela 4).

Tabela 4

Relação entre o tipo de uso das mídias sociais com sintomas emocionais.

| Variáveis | Uso ativo | | | Uso passivo | | |
|------------------|-----------|-------------------|---------|-------------|-------------------|---------|
| | Beta | R ² ** | p-valor | Beta | R ² ** | p-valor |
| Facebook | | | | | | |
| Estresse | 0,085 | | 0,107 | 0,242 | 0,056 | <0,001* |
| Ansiedade | 0,140 | 0,017 | 0,007* | 0,258 | 0,064 | <0,001* |
| Depressão | 0,057 | | 0,278 | 0,199 | 0,037 | <0,001* |
| Instagram | | | | | | |
| Estresse | 0,125 | 0,013 | 0,021* | 0,150 | 0,020 | 0,005* |
| Ansiedade | 0,074 | | 0,172 | 0,072 | | 0,183 |
| Depressão | -0,010 | | 0,848 | 0,074 | | 0,170 |
| Twitter | | | | | | |
| Estresse | 0,157 | 0,020 | 0,024* | 0,196 | 0,034 | 0,005* |
| Ansiedade | 0,173 | 0,025 | 0,013* | 0,186 | 0,030 | 0,007* |
| Depressão | 0,112 | | 0,107 | 0,123 | | 0,077 |

Nota: p<0,05.

Ainda, na Tabela 5, apresentam-se os resultados encontrados a partir da estratificação da análise anterior. Dividiu-se a amostra em dois grupos: usuários frequentes (aqueles que relataram utilizar as mídias em intervalos de cinco minutos até uma hora) e usuários casuais (que indicaram fazer uso das redes sociais apenas em intervalos ou em casa). Para cada grupo analisou-se a relação entre a frequência do uso das mídias sociais e sintomas emocionais para que se pudesse averiguar e comparar os resultados.

Os resultados das análises estratificadas (Tabela 5) demonstraram-se equivalentes aos já obtidos nas demais análises deste estudo (Tabela 4). As poucas diferenças encontradas podem ser explicadas pela perda de poder de teste ao

segmentar a amostra nesses grupos. Por exemplo, não houve relação significativa entre uso passivo de Instagram e sintomas de estresse entre Usuários Frequentes (beta=0,128; p=0,07) e entre Usuários Casuais (beta=0,104; p=0,225), ao contrário do que foi constatado sem separar a amostra em grupos (beta=0,150; p=0,005). Entretanto, diferenças como essa parecem escassas, indicando que provavelmente ocorreram por perda de poder de teste devido à diminuição do tamanho da amostra ao separá-la em dois grupos, em vez de haver explicação teórica para esse acontecimento. Além disso, os resultados semelhantes aos das análises anteriormente realizadas neste estudo corroboram a consistência dos presentes achados.

Tabela 5

Relação entre a frequência do uso das mídias com sintomas emocionais

| Variáveis | Uso frequente | | | Uso casual | | |
|----------------------------|---------------|-------------------|---------|------------|-------------------|---------|
| | Beta | R ² ** | p-valor | Beta | R ² ** | p-valor |
| Facebook (ativo) | | | | | | |
| Estresse | 0,08 | | 0,256 | 0,095 | | 0,237 |
| Ansiedade | 0,14 | 0,02 | 0,046* | 0,176 | 0,031 | 0,027* |
| Depressão | 0,068 | | 0,335 | 0,062 | | 0,443 |
| Facebook (passivo) | | | | | | |
| Estresse | 0,256 | 0,065 | <0,001* | 0,178 | 0,032 | 0,026* |
| Ansiedade | 0,3 | 0,09 | <0,001* | 0,155 | | 0,052* |
| Depressão | 0,252 | 0,063 | <0,001* | 0,071 | | 0,376 |
| Instagram (ativo) | | | | | | |
| Estresse | 0,037 | | 0,602 | 0,169 | 0,029 | 0,047* |
| Ansiedade | -0,006 | | 0,936 | 0,125 | | 0,144 |
| Depressão | -0,115 | | 0,103 | 0,077 | | 0,368 |
| Instagram (passivo) | | | | | | |
| Estresse | 0,128 | | 0,07 | 0,104 | | 0,225 |
| Ansiedade | 0,054 | | 0,443 | 0,016 | | 0,85 |
| Depressão | 0,09 | | 0,201 | -0,035 | | 0,686 |
| Twitter (ativo) | | | | | | |
| Estresse | 0,116 | | 0,181 | 0,15 | | 0,208 |
| Ansiedade | 0,144 | | 0,096 | 0,095 | | 0,426 |
| Depressão | 0,083 | | 0,338 | 0,088 | | 0,463 |
| Twitter (passivo) | | | | | | |
| Estresse | 0,121 | | 0,163 | 0,295 | 0,087 | 0,012* |
| Ansiedade | 0,136 | | 0,115* | 0,171 | | 0,151 |
| Depressão | 0,052 | | 0,546 | 0,22 | | 0,064 |

Nota: * p < 0,05. ** R² ajustado.

Discussão

O objetivo do estudo é compreender qual seria o papel dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse no uso ativo ou passivo das mídias sociais Facebook, Instagram e Twitter nesta população universitária. As análises mostraram a relação das variáveis na mesma direção: maior uso de Facebook esteve relacionado, de forma direta, com maiores sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Esse resultado está alinhado com pesquisas anteriores, que encontraram correlação positiva entre sintomas emocionais e uso de mídias sociais (McCord, Rodebaugh, & Levinson, 2014; Nishida, Tamura, & Sakakibara, 2019).

Sabendo que essas ferramentas fazem parte do cotidiano da maioria dos estudantes, supõe-se que os estressores vividos no contexto acadêmico, somados à vulnerabilidade emocional dessa população, influenciam essa relação positiva (Carbonell et al., 2018; Flick, 2019). Ademais, o fato dos estudantes universitários não apresentarem um bom desenvolvimento de habilidades de autorregulação emocional e resolução de problemas aumenta o risco de as mídias sociais estarem ligadas a uma tentativa frustrada de lidar com esses sintomas pré-existentes (Calderwood, Ackerman, & Conklin, 2014). Isso se daria porque o uso de Facebook, por exemplo, aliviaria momentaneamente a sensação de ansiedade provinda da

necessidade de estudar para provas finais na vida universitária, mas, a longo prazo, pioraria os sintomas ansiosos do graduando (Sternberg et al., 2020).

Ao analisar de forma específica o padrão de uso ativo ou passivo das mídias sociais, encontrou-se que sintomas de depressão, ansiedade e estresse teriam relação direta com uso passivo do Facebook. Isso estaria de acordo com a literatura prévia, que prevê maior presença de sintomas emocionais associados à maior frequência de uso passivo. Um estudo realizado com 1193 adultos usuários do Facebook encontrou relação direta entre uso passivo dessa mídia social e redução do bem estar emocional, avaliado pelas variáveis de sentimento de solidão e senso de conexão social (Burke et al., 2010). Outro estudo que investigou a relação entre uso passivo do Facebook e bem-estar afetivo de estudantes universitários também encontrou um declínio no bem-estar afetivo em função do aumento da inveja nesse padrão de uso (Verduyn et al., 2015). Tais achados corroboram os resultados encontrados neste estudo, em que o uso predominantemente passivo do Facebook está associado a desfechos emocionais negativos.

Também, pode-se considerar que, apesar do uso passivo possibilitar a visualização de uma gama de informações a respeito das suas conexões interpessoais virtuais, esse uso não funciona como uma forma de manutenção de suporte social (Burke et al., 2010). Tal forma de uso parece ser pouco eficaz para o estabelecimento de rede de apoio e busca de suporte entre pares, fatores necessários para o enfrentamento dos desafios do contexto universitário (Burke et al., 2010; Caballo, 2012). Assim, seria compreensível o fator explicativo que maiores sintomas de depressão, ansiedade e estresse exercem sobre o uso passivo do Facebook. Aponta-se, dessa forma, que universitários que apresentam predisposição a tais sintomas ou à vulnerabilidade emocional podem ter maior risco de realizarem tal uso do Facebook do que os demais estudantes.

Em relação ao uso ativo do Facebook, os resultados não corroboram a hipótese prévia de que os sintomas emocionais apresentariam relação inversa ao uso ativo, uma vez que estudos anteriores enfatizaram potenciais benefícios da atividade online nessa mídia social (Grieve, Indian, Witteveen, Tolam, & Marrigton, 2013). Afinal, nela seria possível desenvolver e manter relacionamentos sociais (Recuero, 2009), o que poderia ser fator protetivo para o enfrentamento de estressores próprios do período acadêmico e no manejo de

sintomas emocionais (Del Prette & Del Prette, 2017). Então, diante desses resultados, que apresentaram significância direta com o uso ativo do Facebook e sintomas de ansiedade, sugere-se que os graduandos com tais sintomas busquem a mídia social como estratégia de enfrentamento para alívio do desconforto emocional (Kirsch, Lynn, Vigorito, & Miller, 2004; Staddon & Cerutti, 2003). Dessa maneira, pode-se supor que os graduandos também lançam mão do uso ativo do Facebook para o enfrentamento de sintomas de ansiedade.

Sobre o uso do Twitter, as análises evidenciaram que os sintomas de estresse e ansiedade se mostram significativos na variação tanto do uso ativo como passivo da mídia social. Tais relações corroboram o entendimento de que funções características dessa rede como a possibilidade de expressar os sentimentos e manifestar pensamentos sem necessariamente interagir com outras pessoas poderia justificar essa relação positiva com os dois tipos de uso (Jeri-Yabar et al., 2019).

Os resultados permitem supor que os sintomas ansiosos podem ser um gatilho para o uso de Facebook e Twitter, independentemente de ser ativo ou passivo. A diferença do uso pode explicar uma regulação emocional bem sucedida que vem sendo descrita pela interação social realizada no uso ativo, ou o aumento da intensidade dos sintomas diante do desfecho após o uso passivo, que não auxilia no estabelecimento de rede de apoio (Thorisdottir, Sigurvinsdottir, Asgeirsdottir, Allegrante, & Sigfusdottir, 2019). Propõe-se que maior ansiedade pode levar o graduando a qualquer uso de mídias sociais, principalmente em relação ao Facebook e Twitter. Porém, se tal utilização for predominantemente ativa, com o intuito de fortalecer sua rede de apoio (Burke et al., 2010), fator de extrema importância para facilitar o enfrentamento das dificuldades do contexto universitário (Del Prette & Del Prette, 2017), pode-se considerar que haveria alívio saudável dos sintomas ansiosos. Por outro lado, caso o uso seja predominantemente passivo, haveria mais malefícios do que benefícios provindos da mídia, possivelmente piorando a saúde mental do usuário (Sternberg et al., 2020). Também sintomas de estresse aparecem de forma significativa na variação do uso ativo ou passivo das três mídias avaliadas, os quais são vivenciados pelos universitários em função de sobrecarga de tarefas acadêmicas, incertezas profissionais e financeiras (Flick, 2019).

Sobre o uso do Instagram, as análises não corroboraram as hipóteses, que esperava uma relação positiva entre uso passivo e sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Tais resultados podem ser explicados por estudo anterior que também encontrou que usuários de mídias sociais baseados em imagem, tal como o Instagram, apresentaram diminuição significativa no sentimento de solidão autorreferido (Pittman & Reich, 2016), o que pode auxiliar, por consequência, na supressão de sintomas de ansiedade e depressão (Burke et al., 2010). Ainda, Pittman e Reich (2016) também encontraram aumento na satisfação com a vida e no senso de felicidade, considerando fatores determinantes da sensação de conexão interpessoal, viabilizada por meio das imagens, sons e identificação com o conteúdo que o usuário está exposto nessa mídia. Esses resultados vão ao encontro dos achados das análises deste estudo, que não mostraram significância da relação de sintomas de depressão e ansiedade com o uso do Instagram.

Ainda, compreende-se que os sintomas de depressão, ansiedade e estresse estão relacionados positivamente entre si (Vignola & Tucci, 2014). Assim, conforme aumente um desses sintomas, os outros tendem a surgir ou aumentar conjuntamente. Dessa maneira, se universitários utilizam ativamente o Facebook e esse uso apresenta relação direta com sintomas de ansiedade, é possível que, ainda que de forma indireta, tal utilização esteja relacionada a sintomas de depressão e estresse também. O mesmo ocorreria quanto ao uso do Instagram ou do Twitter. Pode-se propor, então, que esses indícios são fator de risco para o desenvolvimento de sintomas de depressão e estresse por consequência (Vignola & Tucci, 2014). Também, outro ponto relevante a ser considerado em relação às três mídias sociais analisadas é o fato de as mudanças e atualizações de funcionalidades e ferramentas se darem de forma rápida e constante, o que por vezes modifica o cenário estudado antes mesmo dos estudos chegarem a um consenso sobre o fenômeno (Recuero, 2009).

Para as análises de frequência de uso das mídias sociais e sintomas emocionais apresentadas anteriormente, buscou-se na literatura pesquisas que fizessem a observação dos sintomas emocionais de estudantes universitários que não utilizam as mídias sociais, com o objetivo, assim, de comparar os resultados deste estudo com um recorte de amostra de grupo controle. No entanto, não foram encontradas

publicações com essas características, o que reforça o entendimento de que atualmente o uso de mídias sociais faz parte do comportamento dos estudantes universitários (Carbonell et al, 2018), por isso a relevância de compreender a sua relação com os sintomas emocionais que essa população apresenta (Pureza et al, 2015). A busca desses estudos aconteceu nas bases de dados Google Acadêmico e BVS, de 20 a 30 de dezembro de 2022.

Apesar disso, os resultados desta pesquisa fornecem dados descritivos para pensarmos a respeito da frequência do uso das mídias sociais pelos estudantes universitários. A maioria da amostra analisada costuma verificar as mídias sociais antes de dormir e ao acordar. Além disso, boa parte da amostra faz o uso durante o dia em diferentes frequências (Tabela 2 e 3). Na pesquisa de Moromizato et al. (2017), os números de estudantes que realizam a verificação das mídias pela manhã ao acordar e à noite antes de dormir também são expressivos. Na pesquisa desses autores, a checagem das redes também apresenta relação positiva com sintomas emocionais. Gomes (2020), ao pesquisar sobre a utilização das mídias sociais por estudantes universitários em diferentes turnos, identificou que o uso destas impacta na qualidade do sono e, por consequência, na saúde física e mental dessa população.

As análises de frequência de uso das mídias sociais e sintomas emocionais desta pesquisa apresentaram majoritariamente os mesmos resultados das análises anteriores, mesmo com a divisão da amostra em dois grupos, usuários casuais e usuários frequentes. Tal achado pode corroborar a confirmação das hipóteses iniciais, sem interferência da frequência de cada tipo de uso na manifestação dos sintomas emocionais (Gerson et al, 2017). Indica-se que estudos futuros possam comparar a diferença da expressão de sintomas emocionais entre usuários frequentes e usuários casuais com amostras maiores para possibilitar interpretações mais complexas dos resultados obtidos, sem interferência de números limitados de participantes.

Os resultados sugerem que também se deve atentar a outras possíveis variáveis que possam explicar a alternância do uso das mídias sociais. Futuros estudos deverão atentar-se a isso, para que se consiga maior compreensão de tal fenômeno. Por fim, este estudo aponta que as características individuais do usuário podem ser grandes influentes nas formas de uso

dessas redes, e por isso devem receber maior atenção nas pesquisas acerca desse fenômeno. A experiência de cada usuário é influenciada pelas suas percepções e experiências interpessoais prévias, que podem contribuir para alterações de humor e tornar até o uso ativo desadaptativo (Macrynika & Miranda, 2019).

Conclusão

A partir dos resultados do estudo foi possível verificar que os sintomas de depressão, ansiedade e estresse apresentam relação direta com o uso ativo e passivo das mídias sociais. Avaliar a forma como se dá o uso é de suma importância e pode ser o diferencial para a compreensão de um desfecho protetivo ou de risco no que diz respeito à saúde mental dos estudantes universitários. Os achados mostram-se relevantes para o desenvolvimento da ciência por enfatizar a importância da saúde mental destes como fator de risco para um uso pouco adaptativo das mídias sociais, ferramentas que fazem parte da rotina dessa população.

Sugere-se que se pense nas mídias sociais também como ferramentas para políticas públicas que possam divulgar dados para prevenção da saúde mental, bem como ofereçam informações sobre sintomas

emocionais e encaminhamentos adequados no caso de necessidade. Em relação às limitações do estudo, enfatiza-se que a amostra selecionada diz respeito a um contexto socioeconômico de estudantes de uma universidade particular do Sul do Brasil, o que impossibilita a generalização dos dados para diferentes condições sociais. Também, os instrumentos utilizados são de autorrelato, podendo sofrer influência da auto-percepção do participante da pesquisa.

As análises de regressão linear, ainda que com coeficientes baixos, trazem um avanço para as pesquisas do fenômeno do uso de mídias sociais e saúde mental de estudantes universitários, pois confirmam a relação dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse na variação do uso das mídias sociais, e assim evidenciam a necessidade de dedicar a pesquisa a outras variáveis que precisam ser estudadas e contempladas. Propõem-se pesquisas futuras com delineamento longitudinal de grupo clínico e não clínico de estudantes universitários usuários de mídias sociais. Também, novos designs de ferramentas virtuais podem auxiliar na mensuração de tempo e forma de uso das redes, possibilitando a avaliação dessas variáveis de forma mais objetiva.

Referências

- Apóstolo, J. L. A., Mendes, A. C., & Azeredo, Z. A. (2006). Adaptação para a língua portuguesa da Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS). *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 14(6), 863-871. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692006000600006>
- Beneton, E. R., Schmitt, M., & Andretta, I. (2021). Sintomas de depressão, ansiedade e estresse e uso de drogas em universitários da área da saúde. *Revista da SPAGESP*, 22(1), 145-159.
- Barbosa, L., Asfora, G., & Moura, M. (2020). Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. *SMAD – Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 16(1), 1-8. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.155334>
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). *Social network activity and social well-being*. SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems., Atlanta, Geórgia, US. pp. 1909-1912. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>
- Bussab, P., & Morettin, W. (2017). *Estatística Básica*. Saraiva.
- Caballo, V. (2012). *Manual de Avaliação e Treinamento das Habilidades Sociais*. Editora Santos.
- Calderwood, C., Ackerman, P. L., & Conklin, E. M. (2014). What else do college students “do” while studying? An investigation of multitasking. *Computers & Education*, 75, 19-29. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.02.004>
- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B., & Prades, M. (2018). Problematic Use of the Internet and Smartphones in University Students: 2006-2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 475. <https://doi.org/10.3390/ijerph1503047>
- Çikrikçi, Ö. (2019). An exploration of the associations among positivity, general distress and internet addiction: The mediating effect of general distress. *Psychiatry Research*, 272, 628-637. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.147>

- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2017). Habilidades sociais e análise do comportamento: proximidade histórica e atualidades. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 1(2), 104-115. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2177-35482010000200004&script=sci_abstract&tlng=pt
- Facebook. (2020). *Facebook Reports First Quarter 2020 Results*. <https://www.prnewswire.com/news-releases/Facebook-reports-first-quarter-2020-results-301049682.html#financial-modal>
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Fried, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2019). Negative influences of Facebook use through the lens of network analysis. *Computers in Human Behavior*, 96, 13-22. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.002>
- Fermann, I. L., Ledur, B., Beneton, E. R., Schmitt M., Chaves, J. G., & Andretta, I. (2021). Uso de internet e mídias sociais por estudantes universitários: um campo de estudo emergencial. *Ciências Psicológicas*, 15(1). 1-11. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2389>
- Flick, U. (2019). V Pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das universidades federais. ANDIFES.
- Gerson, J., Plagnol, A. C., & Corr, P. J. (2017). Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM): Validation and relationship to the Reinforcement Sensitivity Theory. *Personality and Individual Differences*, 117, 81-90. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.034>
- Gomes, D. F. A. (2020). Relação entre sono, uso noturno de dispositivos eletrônicos e Fear of missing out (FoMO) em estudantes universitários. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. https://estudogeral.uc.pt/browse?type=author&sort_by=1&order=ASC&rpp=20&etal=-1&value=Gomes%2C+Daniela+Filipa+de+Almeida&starts_with=O
- Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Tolan, A., & Marrigton, J. (2013). Face-to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behavior*, 29(3), 604-609. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.017>
- Jeri-Yabar, A., Sanchez-Carbonel, A., Tito, K., Ramirez-delCastillo, J., Torres-Alcantara, A., Denegri, D., & Carreazo, Y. (2019). Association between social media use (Twitter, Instagram, Facebook) and depressive symptoms: Are Twitter users at higher risk? *International Journal of Social Psychiatry*, 65(1), 14-19. <https://doi.org/10.1177/0020764018814270>
- Kirsch, I., Lynn, S. J., Vigorito, M., & Miller, R. R. (2004). The Role of cognition in classical and operant conditioning. *Journal of Clinical Psychology*, 60 (4), 369-392. <https://doi.org/10.1002/jclp.10251>
- Kwak, H., Lee, C., Park, H., & Moon, S. (2010, abril). What is Twitter, a social network or a news media? Association for Computing Machinery. <https://dl.acm.org/doi/10.1145/1772690.1772751>
- Lee, D. K. L., & Borah, P. (2020). Self-presentation on Instagram and friendship development among young adults: A moderated mediation model of media richness, perceived functionality, and openness. *Computers in Human Behavior*, 103, 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.017>
- Lima, A. C. A., Leiva, J. C., & Lemes, S. S. (2017). Viver em Rede: Uma análise sobre as implicações do uso das mídias sociais por estudantes universitários. *Revista Online de Política e Gestão Educacional*, 21(1), 896-912. <https://doi.org/10.22633/rpge.v21.n.esp1.out.2017.10459>
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Macrynika, N., & Miranda, R. (2019). Active Facebook use and mood: When digital interaction turns maladaptive. *Computers in Human Behavior*, 97, 271-279. doi:10.1016/j.chb.2019.02.012
- McCord, B., Rodebaugh, T. L., & Levinson, C. A. (2014). Facebook: Social uses and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 34, 23-27. <https://doi.org/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 Índices de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de educação médica*, 41(4), 497-504. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4RB20160118>
- Nishida, T., Tamura, H., & Sakakibara, H. (2019). The association of smartphone use and depression in Japanese adolescents. *Psychiatry research*, 273, 523-527. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.01.074>
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>

- Pureza, J. R., Rusch, S. G. S., Wagner, M., & Oliveira, M.S. (2015). Social skills training for college students: a intervention proposal. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 8(1), 2-9. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1808-56872012000100002&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Purin, K., & Tizzot, E. (2019). Protagonismo dos estudantes de medicina no uso do *Facebook* na graduação. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 43(1), 187-196. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v43n1RB20180139>
- Recuero, R. (2009) *Redes Sociais na internet*. Sulina.
- Resolução CNS nº 510, de 07 de abril de 2016*. (2016). <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. B (2013). *Metodologia de pesquisa*. Penso.
- Schmitt, M. (2020). *O que leva a se viciar na internet? Relações entre solidão, depressão, ansiedade, estresse, adição à internet e uso de mídias sociais online*. (Dissertação de Mestrado). Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Unisinos, Brasil. <http://repositorio.jesuita.org.br/handle/UNISINOS/9421?locale-attribute=es>
- Staddon, J. E. R., & Cerutti, D. T. (2003). Operant Conditioning. *Annual Review of Psychology*, 54, 115-144. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145124>
- Statista. (2021). *Leading countries based on number of Twitter users as of January 2021*. <https://www.statista.com/statistics/242606/number-of-active-Twitter-users-in-selected-countries/>
- Sternberg, N., Luria, R., Chandhok, S., Vickers, B., Kross, E., & Sheppes, G. (2020). When Facebook and finals collide - procrastinatory social media usage predicts enhanced anxiety. *Computers in Human Behavior*, 109, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106358>
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir R., Asgeirsdottir B., Allegrante, J., & Sigfusdottir, I. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(8), 535-524. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, & J., Kross, E. (2017). Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., ... & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology, General*, 144(2), 480-488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>
- Vignola, R. C. B., & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, 155(1), 104-109. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>

Patrícia Pasquali Godoy

Psicóloga e Mestre em Psicologia Clínica pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos), São Leopoldo – RS. Brasil.

E-mail: contato@patriciagodoy.com

 <https://orcid.org/0000-0001-8256-7999>

Marina Schmitt

Psicóloga e Doutoranda em Psicologia Clínica pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos), São Leopoldo – RS. Brasil

E-mails: marinasschmitt@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-5840-6228>

Eduardo Schindler

Graduando em Medicina pela Universidade Luterana do Brasil (Ulbra), Mestre em Ciência Política e Bacharel em Estatística pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre – RS. Brasil.

E-mail: schindler.eduardo@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-7659-2036>

Myllena Diessy da Silva

Graduada em Psicologia pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos) e voluntária no Grupo de Pesquisa Intervenções Cognitivo-Comportamentais: estudo e pesquisa (IC Cep), São Leopoldo – RS. Brasil.

E-mail: myllena.diessy@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0001-8969-4229>

Ilana Andretta

Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), coordenadora do Grupo de Pesquisa Intervenções Cognitivo-Comportamentais: estudo e pesquisa (IC Cep) e Professora vinculada ao programa de pós-graduação da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos), São Leopoldo – RS. Brasil.

E-mail: iandretta@unisinos.br

 <https://orcid.org/0000-0002-5537-5120>

Endereço para envio de correspondência:

Universidade do Vale do Rio dos Sinos. Avenida Unisinos, São João Batista, 950. CEP: 93022000. São Leopoldo – RS. Brasil.

Recebido 25/01/2022

Aceito 01/02/2023

Received 01/25/2022

Approved 02/01/2023

Recibido 25/01/2022

Aceptado 01/02/2023

Como citar: Godoy, P. P., Schimitt, M., Schindler, E., Silva, M. D., & Andretta, I. (2024). Mídias Sociais e Sintomas Emocionais de Estudantes de uma Universidade Privada. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 44, 1-15. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003260371>

How to cite: Godoy, P. P., Schimitt, M., Schindler, E., Silva, M. D., & Andretta, I. (2024). Social Media and Emotional Symptoms in Students at a Private University. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 44, 1-15. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003260371>

Cómo citar: Godoy, P. P., Schimitt, M., Schindler, E., Silva, M. D., & Andretta, I. (2024). Redes Sociales y Síntomas Emocionales de Estudiantes de una Universidad Privada. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 44, 1-15. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003260371>