



O IMPACTO DO USO DAS REDES SOCIAIS NO NÍVEL DE ANSIEDADE

THE IMPACT OF THE USE OF SOCIAL NETWORKS ON THE LEVEL OF ANXIETY

EL IMPACTO DEL USO DE LAS REDES SOCIALES EN EL NIVEL DE ANSIEDAD

Louise Gabrielle du Mont¹, Ronaldo Veiga dos Santos Filho², Patricia Maria de Azevedo Pacheco³, Silvana dos Santos Ambrosoli⁴, Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro⁵

e3122418

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i12.2418>

PUBLICADO: 12/2022

RESUMO

Esse estudo teve como objetivo analisar, através de um teste de ansiedade provido pelo livro *A Mente Vencendo O Humor*, a influência das redes sociais (TikTok, Twitter e Instagram) no nível de ansiedade. O experimento foi realizado com dois sujeitos, sendo um do sexo masculino e outro do sexo feminino, com idades de 21 e 19 anos, respectivamente. O experimento foi realizado durante 26 dias consecutivos, sendo divididos em duas partes, a primeira parte sendo baseada na ausência das redes sociais abordadas, e a segunda parte baseada no seu uso. O teste-t indicou um $P=0,00$, comprovando que as redes sociais possivelmente afetam diretamente a ansiedade dos indivíduos, apesar dos efeitos da pesquisa terem sido inversos em cada um dos sujeitos: enquanto um se mostrou mais ansioso com o uso das redes, o outro se mostrou mais ansioso sem o uso delas. Desta forma, o resultado do experimento se torna curioso, abrindo oportunidades para novas pesquisas a fim de entender essa disparidade.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade. Redes Sociais. Dependência.

ABSTRACT

*This study aimed to analyze, through an anxiety test provided by the book *The Mind Winning Humor*, the influence of social networks (TikTok, Twitter and Instagram) on the level of anxiety. The experiment was carried out with two subjects, one male and the other female, aged 21 and 19 years, respectively. The experiment was carried out for 26 consecutive days, being divided into two parts, the first part being based on the absence of the social networks addressed, and the second part based on its use. The t-test indicated a $P=0.00$, proving that social networks possibly directly affect the anxiety of individuals, although the effects of the research were inverse in each of the subjects: while one was more anxious with the use of networks, the other was more anxious without their use. Thus, the result of the experiment becomes curious, opening opportunities for further research in order to understand this disparity.*

KEYWORDS: Anxiety. Social Networks. Dependency.

RESUMEN

*Este estudio tuvo como objetivo analizar, a través de una prueba de ansiedad proporcionada por el libro *The Mind Winning Humor*, la influencia de las redes sociales (TikTok, Twitter e Instagram) en el nivel de ansiedad. El experimento se llevó a cabo con dos sujetos, uno masculino y otro femenino, de 21 y 19 años, respectivamente. El experimento se llevó a cabo durante 26 días consecutivos, dividiéndose en dos partes, la primera parte basada en la ausencia de las redes sociales abordadas, y la segunda parte en función de su uso. La prueba t indicó una $P=0,00$, demostrando que las redes sociales posiblemente afectan directamente la ansiedad de los individuos, aunque los efectos de la*

¹ Discente do curso de Psicologia do Unilasalle RJ.

² Discente do curso de Psicologia do Unilasalle RJ.

³ Psicóloga, doutora em Psicologia, docente do curso de Psicologia do Unilasalle RJ e do programa de pós-graduação em Psicologia da UCP.

⁴ Graduada em Letras, mestra em Literatura Brasileira e doutora em Crítica Textual. Docente da Unilasalle RJ, tutora a distância do curso de Crítica Textual no CEDERJ/UFF-Letras e professora da SEEDUC-RJ.

⁵ Psicóloga, mestra em Neurociências e Comportamento, pós-graduada em Neuropsicologia, com formação em Terapia Cognitivo Comportamental e Terapia dos Esquemas.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O IMPACTO DO USO DAS REDES SOCIAIS NO NÍVEL DE ANSIEDADE
Louise Gabrielle du Mont, Ronaldo Veiga dos Santos Filho, Patrícia Maria de Azevedo Pacheco,
Silvana dos Santos Ambrosoli, Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro

investigación fueron inversos en cada uno de los sujetos: mientras que uno estaba más ansioso con el uso de redes, el otro estaba más ansioso sin su uso. Por lo tanto, el resultado del experimento se vuelve curioso, abriendo oportunidades para futuras investigaciones con el fin de comprender esta disparidad.

PALABRAS CLAVE: Ansiedad. Redes Sociales. Dependencia.

INTRODUÇÃO

A Internet surgiu em 1969 a partir da necessidade dos Estados Unidos de implantar uma rede de comunicação que funcionasse independente do fato de algumas regiões serem afetadas por possíveis ataques nucleares. Essa rede foi elaborada na instituição de investigação da época, denominada ARPA (Advanced Research Projects Agency), e essa rede experimental foi nomeada como ARPANET. Posteriormente, surgiu então, a primeira rede social, o ClassMates, que era um *site* que tinha como objetivo conectar estudantes das faculdades dos Estados Unidos e do Canadá. Devido ao grande sucesso da ARPANET e seus acontecimentos subsequentes, a internet foi se popularizando e crescendo ao redor do mundo (VASCONCELOS, 2022).

Com a ascensão da internet, inúmeros aplicativos foram criados, como o Instagram, o Twitter, o TikTok, Facebook, entre outros. Segundo Lima e Primo (2021), uma pesquisa recente demonstrou que os brasileiros desbloqueiam o celular, em média, 78 vezes ao dia, e, entre pessoas de 18 e 24 anos, a média sobe para 101 vezes ao dia. Esse processo ocorre devido a ansiedade desses indivíduos de verificar chamadas e notificações, entrar nas redes sociais e para conferir se o sujeito que tentaram contatar visualizou sua mensagem ou respondeu, tornando o modo de uso do celular inconveniente para o próprio usuário e para as pessoas que o cercam.

De acordo com Silva e Silva (2017), o uso da internet diariamente implica na relação familiar, uma vez que com a falta de diálogo os conflitos se tornam maiores e mais frequentes. Além disso, esse uso exacerbado das redes, acaba levando a relações superficiais, ansiedade e *déficit* de atenção. O uso problemático muitas vezes revela um ambiente virtual de *bullying* ou até mesmo de mensagens mal interpretadas que acabam influenciando em mudanças de hábito e discórdias nas relações interpessoais, aumentando as taxas de quadros depressivos (SOUZA, 2019).

Uma pesquisa realizada com alunos do ensino médio de uma escola pública demonstrou que grande parte dos entrevistados na pesquisa revelaram conflitos com a utilização da Internet, muitas vezes nomeando seu comportamento como vício, mesmo sendo capazes de dizer sobre boas experiências nas redes (CORRÊA, 2014).

Segundo Picon (2015), muitas pessoas buscam suporte emocional nas redes sociais, uma situação bastante arriscada para que o uso delas se torne uma dependência. Quando suas expectativas com as redes são frustradas, o sujeito pode acabar sentindo um vazio intenso, que pode ser comparado ao dependente químico quando não está sob efeito do uso da substância ou quando é privado do seu acesso.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O IMPACTO DO USO DAS REDES SOCIAIS NO NÍVEL DE ANSIEDADE
Louise Gabrielle du Mont, Ronaldo Veiga dos Santos Filho, Patrícia Maria de Azevedo Pacheco,
Silvana dos Santos Ambrosoli, Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro

Infelizmente, essa busca equivocada por suporte emocional na internet pode gerar inúmeros gatilhos para pessoas que estão em uma fase em que se encontram mais fragilizadas, uma vez que não existe um impedimento de acesso a certas informações para esses indivíduos, já que a internet é de livre navegação, e tudo se encontra na mesma, qualquer um podendo acessar qualquer tipo de conteúdo.

Desta forma, é possível destacar o jogo Baleia Azul, que entrou em evidência em 2015, ano em que ocorreu o primeiro relato de jovens que se suicidaram em decorrência do jogo. O jogo faz alusão a uma baleia, que, quando se sente fragilizada, comete suicídio se encalhando propositalmente em águas rasas. Os responsáveis pelo jogo possuem um perfil falso e enviam desafios diários aos indivíduos que escolhem participar do jogo, e pedem provas (fotos ou vídeos) de que o desafio foi cumprido. O jogo era disponibilizado em diversas redes sociais, mas principalmente no Facebook e em uma rede social russa, e os desafios eram de automutilação e punições contra o próprio indivíduo, e ao final do jogo, o desafio final era o suicídio (LOPES, 2018).

De acordo com Souza (2019), o mau uso das redes pode provocar: alterações na respiração, tendinites, mudanças posturais, distúrbios alimentares, vulnerabilidade afetiva, sedentarismo, obesidade, síndrome do toque fantasma (sensação de que o celular esteja tocando, sem que de fato esteja), narcisismo, distúrbios de personalidade, problemas de autoestima, distúrbios de concentração, mau desempenho acadêmico, transtornos de ansiedade, fobias, isolamento social, crimes virtuais, *grooming* (assédio via redes sociais), distúrbios do sono, *cyberbullying*, e, finalmente, depressão e suicídio.

Com isso, a pesquisa feita pelos estudantes Ronaldo Veiga e Louise Gabrielle, se ateu ao impacto das redes sociais no nível de ansiedade, correlacionando essas variáveis, uma vez que a humanidade está sendo afetada diretamente por elas. As redes que serão trabalhadas no experimento deste artigo são o Twitter, o Instagram e o TikTok, pois são redes que contém um grande número de usuários jovens (15-30 anos) no Brasil e tiveram um crescimento exponencial nos últimos anos por conta da pandemia da COVID-19.

O Twitter, criado em 2006, objetiva a publicação de mensagens curtas, podendo conter fotos ou vídeos e conta com cerca de 400 milhões de usuários no mundo. Já o Instagram, rede que se destina a divulgação de fotografias, foi inaugurado em 2010 e atualmente conta com mais de 1 bilhão de usuários ativos. O TikTok é a rede social mais recente (2016), e é uma ferramenta para compartilhamento de vídeos curtos de 15 segundos, 1 minuto ou 3 minutos, sendo possível incluir filtros, legendas, trilha sonora, entre outros. Extremamente bem-sucedido, o TikTok, em 5 anos, já conta com mais de 1 bilhão de usuários ativos por mês.

Dessarte, o projeto tem o intuito de mostrar o quanto as redes sociais compactuam bruscamente com o nível de ansiedade, e acredita que o levará a resultados surpreendentes, tendo em vista que o Twitter, o Instagram e o TikTok são redes extremamente populares no momento e a ausência delas pode ser extremamente impactante.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O IMPACTO DO USO DAS REDES SOCIAIS NO NÍVEL DE ANSIEDADE
Louise Gabrielle du Mont, Ronaldo Veiga dos Santos Filho, Patrícia Maria de Azevedo Pacheco,
Silvana dos Santos Ambrosoli, Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro

MÉTODO

A pesquisa experimental foi realizada em dois participantes: um do sexo masculino, com idade de 21 anos, e outro do sexo feminino, com idade de 19 anos, para fins acadêmicos. Com o intuito de avaliar o nível de ansiedade em relação ao uso das redes sociais específicas (TikTok, Twitter e Instagram), o experimento se realizou a partir de um questionário de ansiedade provido pelo livro: A Mente Vencendo O Humor, nas páginas 209 e 210. O teste foi realizado durante um período de 26 dias, no qual, nos primeiros 13 dias os indivíduos não fizeram o uso das redes sociais delimitadas e, nos últimos 13 dias, utilizaram essas redes, tendo como limite máximo de uso de 2 horas de cada uma e limite mínimo de 1 hora.

O questionário foi feito por ambos os participantes durante todo o período de experimentação, no mesmo horário e com os sujeitos sentados em uma cadeira, buscando condições ambientais com o máximo de similaridade.

ANÁLISE DE DADOS

Os dados dos participantes foram coletados a partir de um questionário específico para medir a ansiedade, feito de forma diária, e distribuídos em duas tabelas fornecidas pelo Microsoft Excel. Cada tabela foi dividida em duas partes: a primeira parte sendo o período de 13 dias sem o uso das redes sociais delimitadas e a segunda parte sendo o período de 13 dias com o uso dessas mesmas redes.

Gráfico 1. Participantes





RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O IMPACTO DO USO DAS REDES SOCIAIS NO NÍVEL DE ANSIEDADE
Louise Gabrielle du Mont, Ronaldo Veiga dos Santos Filho, Patrícia Maria de Azevedo Pacheco,
Silvana dos Santos Ambrosoli, Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro



Fonte: Próprios autores.

As análises foram realizadas através do “Teste T: duas amostras em par para médias” no Microsoft Excel, para verificar se a hipótese comentada anteriormente seria ou não comprovada. Foram comparadas as médias dos dados coletados do período com rede social.

Os dois participantes realizaram o questionário todos os dias no período das 16h para que os resultados não fossem afetados ou viesados por diferentes momentos do dia, sendo assim, foi estabelecido um intervalo de 24 horas entre cada resultado.

Pode-se notar a grande disparidade entre os dois participantes, quando o “Participante 1” teve o seu nível de ansiedade reduzido no período de 13 dias sem as redes sociais e o “Participante 2” teve o seu nível de ansiedade elevado ao decorrer desse mesmo período. Esse efeito reverso ocorre também quando se observa o período de 13 dias com as redes sociais. Enquanto o “Participante 1” tem o seu nível de ansiedade elevado, o “Participante 2” tem o seu nível de ansiedade decaindo e se estabilizando. Não se sabe ao certo o motivo dessa disparidade entre os dois participantes, entretanto, essa diferença pode abrir caminho para novas pesquisas a fim de descobrir a causa desse efeito reverso.

RESULTADOS

Os dados dos dois participantes foram submetidos ao “Teste-T” para serem verificados e mostrar se há alguma diferença considerável entre as duas variáveis utilizadas. Os resultados estão apresentados abaixo:



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

O IMPACTO DO USO DAS REDES SOCIAIS NO NÍVEL DE ANSIEDADE
 Louise Gabrielle du Mont, Ronaldo Veiga dos Santos Filho, Patrícia Maria de Azevedo Pacheco,
 Silvana dos Santos Ambrosoli, Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro

Tabela 1. Médias dos resultados obtidos no questionário para ansiedade. Sem redes sociais (Variável 1) e com as redes sociais.

PARTICIPANTE 1

Teste-t: duas amostras em par para médias		
	Variável 1	Variável 2
Média	2.54	12.23
Variância	7.27	24.69
Observações	13.00	13.00
Correlação de Pearson	- 0.66	
Hipótese da diferença de média	-	
gl	12.00	
Stat t	- 4.96	
P(T<=t) uni-caudal	0.00	
t crítico uni-caudal	1.78	
P(T<=t) bi-caudal	0.00	
t crítico bi-caudal	2.18	

Teste-t - P=0,00. (S) diferença significativa.

Fonte: Próprios autores.

Tabela 2. Médias dos resultados obtidos no questionário para ansiedade. Sem redes sociais e com as redes sociais (Variável 2).

PARTICIPANTE 2

Teste-t: duas amostras em par para médias		
	Variável 1	Variável 2
Média	16.46	9.31
Variância	30.10	8.56
Observações	13.00	13.00
Correlação de Pearson	- 0.07	
Hipótese da diferença de média	-	
gl	12.00	
Stat t	4.04	
P(T<=t) uni-caudal	0.00	
t crítico uni-caudal	1.78	
P(T<=t) bi-caudal	0.00	
t crítico bi-caudal	2.18	

Teste-t - P=0,00. (S) diferença significativa.

Fonte: Próprios autores.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O IMPACTO DO USO DAS REDES SOCIAIS NO NÍVEL DE ANSIEDADE
Louise Gabrielle du Mont, Ronaldo Veiga dos Santos Filho, Patrícia Maria de Azevedo Pacheco,
Silvana dos Santos Ambrosoli, Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro

Tendo em vista que os dois testes t indicam um $P=0,00$, pode-se afirmar que a rede social foi uma variável determinante para a alteração nos níveis de ansiedade dos participantes. O período de 26 dias de experimentação foi suficiente para se chegar à conclusão de que a isenção das redes sociais e o uso delas é um fator crucial para a modificação do grau de ansiedade dos indivíduos.

DISCUSSÃO

Considerando que a ansiedade é um sentimento de medo, apreensão, caracterizado por uma tensão derivada da antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho, se torna de suma importância entender o porquê de as redes sociais despertarem esse desconforto nos usuários.

De acordo com Picon (2015), o funcionamento das redes sociais é formulado de tal forma que existem inúmeros mecanismos que influenciam constantemente os usuários a retornarem a elas. Principalmente por se ter uma inteligência tecnológica extremamente avançada, as notificações chegam aos celulares rapidamente, fazendo parte da rotina da maioria da população, e quando retiradas bruscamente da tela do celular de um indivíduo, existe uma frustração muito grande, uma vez que não estão recebendo curtidas, comentários sobre algo postado, entre outros, como ele esperava que acontecesse.

O Brasil é o país com maior incidência de pessoas com ansiedade no mundo, e, com a pandemia, esse problema se acentuou, uma vez que o uso das redes sociais se tornou mais frequente. As redes sociais podem ser muito benéficas ao fornecer acesso a informações, apoio emocional, autoexpressão, autoconhecimento, entre outros, mas pode ser maléfica também, ora que pode causar ansiedade, depressão, má qualidade de sono, insatisfação da imagem corporal, entre outros (FARIAS, 2022).

As redes sociais podem possuir inúmeros gatilhos para pessoas que estão em uma fase em que se encontram mais fragilizadas, e não existe um impedimento de acesso a certas informações para esses indivíduos, uma vez que a internet é de livre navegação, e tudo se encontra na mesma, qualquer um podendo acessar qualquer tipo de conteúdo.

Sendo assim, se faz necessário encontrar maneiras de uso responsável das redes sociais e uma forma de filtrar tudo que pode ser encontrado nas redes sociais, a fim de diminuir o problema da ansiedade que atualmente atinge muitas pessoas. Regular o tempo gasto nas redes pode ser de boa ajuda, ora que os participantes da pesquisa relataram terem sido mais produtivos quando não estão utilizando a internet.

CONCLUSÃO

A presente pesquisa visou compreender a influência do TikTok, do Instagram e do Twitter no nível de ansiedade, e, como se pôde observar, ora que foi comprovado, esses aplicativos afetam diretamente na nossa ansiedade, tanto como ocorreu com o Participante 1, que teve sua ansiedade elevada devido ao uso das redes, consequência do bombardeio de informações a todo tempo, da procrastinação fora da tela levando a uma sensação de improdutividade, entre outros, quanto como



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

O IMPACTO DO USO DAS REDES SOCIAIS NO NÍVEL DE ANSIEDADE
Louise Gabrielle du Mont, Ronaldo Veiga dos Santos Filho, Patrícia Maria de Azevedo Pacheco,
Silvana dos Santos Ambrosoli, Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro

ocorreu com o Participante 2, onde ansiedade diminuiu com o uso das redes, ora que ficar sem as redes sociais pode ter causado uma abstinência muito grande, e, quando ocorre o retorno a elas, gera essa sensação de alívio, devido ao vício.

Entre os malefícios do mau uso da internet, é possível destacar as seguintes: alterações na respiração, tendinites, mudanças posturais, distúrbios alimentares, vulnerabilidade afetiva, sedentarismo, obesidade, síndrome do toque fantasma (sensação de que o celular esteja tocando, sem que de fato esteja), narcisismo, distúrbios de personalidade, problemas de autoestima, distúrbios de concentração, mau desempenho acadêmico, transtornos de ansiedade, fobias, isolamento social, crimes virtuais, *grooming* (assédio via redes sociais), distúrbios do sono, *cyberbullying*, e, finalmente, depressão e suicídio (SOUZA, 2019).

Desta forma, é imprescindível que o uso da internet e seus benefícios sejam utilizados de forma consciente e responsável, ora que o uso excessivo pode ocasionar riscos variados à saúde mental e, conseqüentemente, à saúde física. Sendo assim, se torna de extrema importância alertar sobre os riscos ao bem-estar que o abuso das redes sociais pode causar e instruir como fazer um bom uso, fazendo sugestões de como desfrutar dos benefícios dessa tecnologia de uma forma saudável: estipulando horários para navegar nas redes, evitar passar informações pessoais, ser atencioso em assuntos polêmicos e tomar cuidado para não acabar ofendendo, se afastar de assuntos e pessoas que te afetam negativamente, entender que as redes sociais não são a vida real, entre outros.

REFERÊNCIAS

CORRÊA, Fabiano Simões; KODATO, Sérgio. As redes sociais e a discussão sobre dependência afetiva nas relações virtuais. **Perspectivas em Psicologia**, v. 18, n. 2, p. 88-104, 2014.

FARIAS, Odaleia de Oliveira et al. Desenvolvimento de checklist para prevenção de ansiedade associada ao uso de redes sociais on-line. **VI Seminário Internacional de Informação para a Saúde**, v. 7, n. especial, 2022.

GREENBERGER, Dennis; PADESKY, Christine A. **A Mente Vencendo O Humor**: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa. Porto Alegre: Artmed, 2016.

LIMA, M. E. P. de; PRIMO, A. V. D. Influência da rede social na ansiedade do adolescente e o papel da enfermagem: revisão integrativa. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, [S. l.], v. 95, n. 35, p. e-021107, 2021.

LOPES, Natália Martins. **O jogo “baleia azul”**: Representações sociais do suicídio de jovens de Minas Gerais na mídia online. 2018. 91 f. Dissertação (Mestrado em Economia Doméstica) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa. 2018.

PICON, Felipe et al. Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia. **Revista brasileira de psicoterapia**, v. 17, n. 2, p. 44-60, 2015.

SOUZA, K.; XIMENES CARNEIRO DA CUNHA, M. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 3, p. 204-2017, 2019.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

O IMPACTO DO USO DAS REDES SOCIAIS NO NÍVEL DE ANSIEDADE
Louise Gabrielle du Mont, Ronaldo Veiga dos Santos Filho, Patrícia Maria de Azevedo Pacheco,
Silvana dos Santos Ambrosoli, Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro

VASCONCELOS, Alexandre Cotrim; DOS ANJOS SILVA, Laura. **Comitê De Desarmamento E
Segurança Internacional**. [S. l.: s. n.], 2022.