

A RELAÇÃO ENTRE REDES SOCIAIS, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL NETWORKS, ANXIETY AND DEPRESSION IN PSYCHOLOGY STUDENTS

LA RELACIÓN ENTRE REDES SOCIALES, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA

 <https://doi.org/10.56238/arev7n10-209>

Data de submissão: 21/09/2025

Data de publicação: 21/10/2025

Luiz Roberto Marquezi Ferro

Doutor em Psicologia da Saúde

Instituição: Universidade Paulista (UNIP)

E-mail: luiz315@hotmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4783-3603>

Natan da Cruz Lemes

Psicólogo

Instituição: Universidade Paulista (UNIP)

E-mail: natan.c.lemes@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-7125-7067>

Samuel Augusto Soares Duque

Psicólogo

Instituição: Universidade Paulista (UNIP)

F-mail: samuel.duque.psi@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-1551-9168>

Aislan José de Oliveira

Doutor em Psicologia da Saúde

Instituição: Universidade Metodista de São Paulo (UMESP)

G-mail: aislan_jo@hotmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3719-8519>

Caroline Velasquez Marafiga

Doutora em Psicologia Clínica

Instituição: Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS)

E-mail: carolvmarafiga@hotmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4802-3781>

Paulo do Nascimento Sousa

Mestre em Educação nas Ciências

Instituição: Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI)

E-mail: sousapaulosousa1979@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-2726-9631>

Marco Aurélio Ramos de Almeida

Doutor em Psicologia

Instituição: Universidade Paulista (UNIP)

E-mail: marco_u2pop@hotmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6158-3655>

Francieli Barroso

Mestre em Educação

Instituição: Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz (FAG)

E-mail: psiframp@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-4928-1300>

RESUMO

Introdução: Nas últimas décadas, o uso das redes sociais (RS) tem impactado a forma como os indivíduos constroem identidades e relações sociais, suscitando preocupações quanto à sua influência na saúde mental, especialmente em jovens universitários. **Objetivo:** Este estudo investigou a relação entre o tempo diário de uso das RS e os níveis de ansiedade e depressão em estudantes de Psicologia de uma instituição privada. **Método:** Participaram 60 alunos, com idades entre 18 e 58 anos, predominantemente do sexo feminino (73%) e jovens adultos (63%). Foram aplicados o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), o Inventário de Depressão de Beck II (BDI-II) e um questionário sociodemográfico com perguntas sobre o tempo médio diário de uso das RS. A análise estatística utilizou a Correlação de Pearson para avaliar as associações entre as variáveis. **Resultados:** Os resultados mostraram que 47% dos participantes utilizavam as redes sociais por mais de três horas diárias, porém não foi encontrada correlação significativa entre o tempo de uso das RS e os sintomas de ansiedade e depressão. Em contrapartida, houve forte correlação entre ansiedade e depressão ($r = 0,73$). **Discussão:** A ausência de relação entre o tempo nas RS e as psicopatologias pode estar relacionada à forma de uso das plataformas e à ausência de linearidade na amostra, além da alta prevalência de uso intenso entre os participantes. Por outro lado, os elevados níveis de ansiedade e depressão refletem o impacto do estresse acadêmico e da vida universitária na saúde mental dos estudantes. **Conclusão:** Conclui-se que, apesar da hipótese inicial não ter sido confirmada, o estudo reforça a importância do cuidado com a saúde mental na formação universitária, apontando para a necessidade de novas pesquisas que aprofundem a compreensão desse fenômeno.

Palavras-chave: Redes Sociais. Ansiedade. Depressão. Estudantes de Psicologia.

ABSTRACT

Introduction: In recent decades, the use of social networks (SNS) has impacted how individuals construct identities and social relationships, raising concerns about its influence on mental health, especially among young university students. **Objective:** This study investigated the relationship between daily SNS use time and anxiety and depression levels in Psychology students at a private institution. **Method:** Sixty students, aged 18 to 58, predominantly female (73%) and young adults (63%) participated. The Beck Anxiety Inventory (BAI), the Beck Depression Inventory-II (BDI-II), and a sociodemographic questionnaire with questions about average daily SNS use time were administered. Statistical analysis used Pearson's correlation to assess associations between variables. **Results:** The results showed that 47% of participants used social media for more than three hours a day, but no significant correlation was found between the time spent using social media and symptoms of anxiety and depression. On the other hand, there was a strong correlation between anxiety and depression ($r = 0.73$). **Discussion:** The lack of a relationship between time spent on social media platforms and psychopathology may be related to the way the platforms were used and the lack of

linearity in the sample, in addition to the high prevalence of heavy use among participants. On the other hand, the high levels of anxiety and depression reflect the impact of academic stress and university life on students' mental health. Conclusion: Although the initial hypothesis was not confirmed, the study reinforces the importance of mental health care during university education, highlighting the need for further research to deepen the understanding of this phenomenon.

Keywords: Social Media. Anxiety. Depression. Psychology Students.

RESUMEN

Introducción: En las últimas décadas, el uso de las redes sociales (RSS) ha impactado la forma en que las personas construyen identidades y relaciones sociales, lo que ha suscitado preocupación sobre su influencia en la salud mental, especialmente entre los jóvenes universitarios. **Objetivo:** Este estudio investigó la relación entre el tiempo de uso diario de las RSS y los niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de Psicología de una institución privada. **Método:** Participaron sesenta estudiantes, de 18 a 58 años, predominantemente mujeres (73%) y adultos jóvenes (63%). Se administraron el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), el Inventario de Depresión de Beck II (BDI-II) y un cuestionario sociodemográfico con preguntas sobre el tiempo promedio diario de uso de las RSS. El análisis estadístico utilizó la correlación de Pearson para evaluar las asociaciones entre las variables. **Resultados:** Los resultados mostraron que el 47% de los participantes utilizaba las redes sociales durante más de tres horas al día, pero no se encontró una correlación significativa entre el tiempo dedicado a ellas y los síntomas de ansiedad y depresión. Por otro lado, se observó una fuerte correlación entre la ansiedad y la depresión ($r = 0,73$). **Discusión:** La falta de relación entre el tiempo dedicado a las redes sociales y la psicopatología podría estar relacionada con el uso de las plataformas y la falta de linealidad en la muestra, además de la alta prevalencia de uso intensivo entre los participantes. Por otro lado, los altos niveles de ansiedad y depresión reflejan el impacto del estrés académico y la vida universitaria en la salud mental de los estudiantes. **Conclusión:** Si bien la hipótesis inicial no se confirmó, el estudio refuerza la importancia de la atención a la salud mental durante la formación universitaria, lo que pone de manifiesto la necesidad de más investigaciones para profundizar en la comprensión de este fenómeno.

Palabras clave: Redes Sociales. Ansiedad. Depresión. Estudiantes de Psicología.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a internet deixou de ser apenas uma ferramenta funcional para ocupar um papel central na forma como se percebe o mundo, constroem-se identidades e estabelecem-se relações sociais. Esse processo de transformação digital modificou profundamente os modos de convivência e subjetivação. Nesse cenário, as redes sociais surgem como plataformas digitais que conectam indivíduos, possibilitando não apenas a comunicação em tempo real, mas também a exposição de aspectos da vida pessoal, a construção de perfis públicos e o compartilhamento de conteúdos que moldam discursos e percepções sociais (Castells, 2010; Boyd & Ellison, 2007).

As redes sociais passaram a influenciar não apenas os comportamentos de consumo e comunicação, mas também a maneira como os indivíduos interpretam a si mesmos e aos outros. Além de servirem como ferramentas de interação, tornaram-se espaços simbólicos de validação social e comparação constante, nos quais padrões estéticos, ideais de sucesso e estilos de vida são amplamente disseminados. Essa exposição contínua pode provocar alterações na percepção da própria imagem, autoestima e valor social (De Souza & Moraes, 2021; Silva et al., 2020).

Durante a pandemia de COVID-19, esse fenômeno foi intensificado. O distanciamento físico exigido pelas medidas de contenção do vírus levou grande parte da população a recorrer às redes sociais como meio principal de manutenção dos vínculos sociais e de acesso à informação. Com isso, o tempo de exposição a esses ambientes virtuais aumentou significativamente, suscitando reflexões mais profundas acerca das consequências desse uso intensivo para a saúde mental dos usuários (Scrimin & Gallo, 2019; Vall-Roqué et al., 2021).

Ao mesmo tempo em que promovem conexões, essas plataformas também estão associadas a sentimentos de frustração, solidão, insatisfação corporal, ansiedade e depressão, especialmente entre jovens adultos, faixa etária que mais consome essas mídias. Nesse grupo, encontram-se os estudantes universitários, especialmente os estudantes de psicologia, que, além de estarem inseridos no público mais exposto às redes sociais, vivenciam um momento específico de formação acadêmica e pessoal.

A escolha pela área da Psicologia envolve um processo contínuo de reflexão sobre o sujeito, suas relações e seu sofrimento, exigindo também equilíbrio emocional e maturidade psíquica. Considerando que esses estudantes se preparam para atuar no cuidado com a saúde mental do outro, torna-se pertinente questionar como se encontra sua própria saúde mental diante das influências contemporâneas, como o uso massivo das redes sociais.

Ao mesmo tempo em que promovem conexões, essas plataformas também estão associadas a sentimentos de frustração, solidão, insatisfação corporal, ansiedade e depressão, especialmente entre jovens adultos, faixa etária que mais consome essas mídias. Nesse grupo, encontram-se os estudantes

universitários, sobretudo os estudantes de psicologia, que, além de estarem inseridos no público mais exposto às redes sociais, vivenciam um momento específico de formação acadêmica e pessoal (Keles, McCrae & Grealish, 2020; Fernandes et al., 2018; Santos & Silva, 2021).

A escolha pela área da Psicologia envolve um processo contínuo de reflexão sobre o sujeito, suas relações e seu sofrimento, exigindo equilíbrio emocional e maturidade psíquica. Considerando que esses estudantes se preparam para atuar no cuidado com a saúde mental do outro, torna-se pertinente questionar como está sua própria saúde mental diante das influências contemporâneas, como o uso massivo das redes sociais (Fernandes et al., 2018; Santos & Silva, 2021).

A relevância do estudo também se justifica pelo fato de que os índices de transtornos psíquicos, como ansiedade e depressão, vêm crescendo significativamente entre jovens adultos, agravados pelo excesso de estímulos digitais, pela cultura da comparação e pela dificuldade em estabelecer limites entre a vida pessoal e a vida virtual (American Psychiatric Association, 2023; Barry et al., 2017).

Ainda que a literatura apresente divergências quanto à intensidade da correlação entre o tempo de uso das redes sociais e o desenvolvimento de transtornos mentais, há consenso sobre a necessidade de investigar com mais profundidade esse fenômeno, especialmente em grupos específicos como estudantes universitários (Keles et al., 2020).

Além disso, destaca-se a dificuldade de mensuração precisa das variáveis envolvidas. O tempo de uso das redes sociais pode não refletir, por si só, o impacto sobre a saúde mental, sendo necessário considerar também a qualidade da interação, o tipo de conteúdo consumido, o nível de envolvimento emocional com as redes e a percepção subjetiva de comparação social. Da mesma forma, os sintomas de ansiedade e depressão podem apresentar variações significativas conforme o contexto, o histórico individual e os recursos psíquicos disponíveis (Valkenburg & Peter, 2013; Dhir et al., 2018).

Diante desse contexto, a presente pesquisa tem como objetivo analisar a relação entre o tempo de exposição às redes sociais e os níveis de depressão e ansiedade em estudantes do curso de psicologia. Para isso, serão mensurados os construtos depressão, ansiedade e tempo de uso das redes sociais, com vistas a compreender de forma mais aprofundada os impactos subjetivos associados a esse uso.

Ao investigar essa relação em um grupo que futuramente terá papel central na promoção da saúde mental da população, espera-se contribuir com subsídios para reflexões sobre o autocuidado na formação em psicologia, bem como para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e apoio a estudantes universitários.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO DE ESTUDO

O presente trabalho trata-se de um estudo descritivo transversal de grupos distintos, divididos com base no tempo de utilização das RS.

Um estudo descritivo é aquele que se pauta na descrição de algum fenômeno, ou relação entre variáveis. Utilizando-se geralmente de técnicas de coleta de dados padronizadas, permite traçar e estudar características iguais e/ou distintas nos grupos estudados para encontrar ou não correlações, isso é claro, sem interferir ou manipular as variáveis. Como esse estudo analisou o fenômeno da ansiedade e depressão em um curto período, ele é denominado como transversal, ou seja, capturou uma “fotografia” do momento analisado (Gil, 2008).

Para tanto, a utilização de instrumentos de mensuração que abrangem os constructos ansiedade e depressão se fez necessário para a obtenção de resultados fidedignos, sem erros nem viés.

2.2 LOCAL E PARTICIPANTES

A pesquisa foi realizada em uma instituição privada de ensino superior situada no interior do Estado de São Paulo, fundada no ano de 1997, destacada pelos seus cursos de Administração, Agronomia, Ciências Contábeis, Engenharia Civil, Pedagogia e Psicologia. Ao longo de sua história, formou mais de 1500 alunos e, atualmente, possui mais de 410 alunos matriculados.

Para a pesquisa, foram recrutados alunos, maiores de 18 anos, matriculados no curso de Psicologia do Instituto. O número total de alunos matriculados no curso de Psicologia no ano letivo 2024 era de 75, sendo esse o tamanho da população. O número de participantes da pesquisa se deu por meio do cálculo amostral, com um intervalo de confiança de 95% e um erro amostral de 5%, resultando no número final de 63 participantes. Considerou-se como critérios de inclusão: Estar matriculado no curso de Psicologia, durante o primeiro semestre do ano de 2024 e ser maior de idade. E para exclusão: Alunos sem acesso às RS e os que não concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

2.3 RISCOS E BENEFÍCIOS

Considerando que toda pesquisa poderia oferecer algum tipo de risco, neste estudo, o risco foi avaliado como baixo. Esse risco se configurou como desconforto em perceber e obter consciência dos sintomas relacionados à depressão e ansiedade, ao responder os instrumentos para coleta de dados do participante da pesquisa.

Caso isso ocorresse, seria oferecido o atendimento psicológico na Clínica Escola da Instituição onde se deu a pesquisa, por meio do Plantão Psicológico, Psicoterapia ou outro serviço adequado. Por fim, caso também fosse necessário, o participante poderia acessar o serviço privado na clínica particular do pesquisador principal da pesquisa.

Quanto aos benefícios transmitidos aos entrevistados, esperava-se proporcionar aos participantes do estudo uma maior reflexão sobre os aspectos relacionados à ansiedade e depressão, bem como fornecer dados sobre o impacto das redes sociais na vida. Além destes benefícios, a pesquisa também proporcionou conhecimento científico com as publicações que foram feitas a partir do estudo.

2.4 INSTRUMENTOS DE PESQUISA

Para a presente pesquisa foram utilizados um questionário, e dois instrumentos de mensuração. A escolha dos instrumentos foi orientada pela natureza do problema investigado e pelos objetivos do estudo, visando garantir a precisão e a confiabilidade dos resultados obtidos. São os instrumentos:

Questionário sociodemográfico: que continha perguntas referentes à identificação dos participantes e seu envolvimento com as RS: idade, sexo, estado civil, religião e média diária de utilização das RS, para obtenção de tal dado o teste era acompanhado de um breve texto explicativo sobre como encontrar o tempo de rede social, tanto em sistemas operacionais Android quanto em IOS.

Inventário de Depressão de Beck (Beck Depression Inventory, BDI, BDI-II): trata-se de um instrumento de 21 perguntas de múltipla escolha, com o fim de mensurar a severidade de episódios depressivos. Atualmente o teste conta com 3 tipos: a BDI original, publicada em 1961 e revisada em 1978; a BDI-1A; e a BDI-II. Para essa pesquisa foi utilizado o terceiro tipo, BDI-II, de 2001, pelo motivo de reconhecimento do teste pela FAPESP.

O Inventário de Ansiedade Beck (BAI): é um questionário com 21 perguntas com níveis de validade crescente a fim de mensurar a gravidade dos sintomas físicos e emocionais da ansiedade. Dessa forma, a classificação dos escores após contabilizado o teste era: mínima (0 a 10), leve (11 a 19), moderada (20 a 30) e elevada (31 a 63).

A BDI II e BAI foram escolhidas devido a sua praticidade, cerca de 10 minutos de aplicação, e devido a sua alta confiabilidade. Além do mais, ambas as escalas eram validadas pelo Conselho Federal de Psicologia e podiam ser auto aplicadas, propiciando maior agilidade para a coleta de dados.

2.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a aplicação dos testes e questionário a coordenação da instituição de ensino superior foi procurada para que o projeto fosse explicado e a anuência sobre a realização do projeto com seus

alunos e em suas dependências fosse assinada. Após esse primeiro contato, o projeto foi submetido ao Comitê de Ética que analisou e permitiu que a coleta de dados da referida pesquisa pudesse ser iniciada. Somente após a autorização do Comitê de Ética se deu início à coleta de dados.

Para tanto, apenas os alunos que se comprometeram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em que cada parte ficou com uma cópia, foram submetidos aos questionários. A aplicação deu-se dentro da própria instituição em horário de funcionamento, ou seja, no período noturno em um dia letivo. Foi disponibilizada uma sala de aula com cadeiras adequadas para se escrever, temperatura confortável, com poucos ruídos capazes de distração e amplo espaço, para garantir total conforto aos participantes. Além disso, caso o participante não tivesse caneta no ato do preenchimento, ela seria fornecida pelos pesquisadores.

Os três questionários foram auto aplicados e contaram com uma explicação dos pesquisadores antes do preenchimento. No primeiro, os participantes foram instruídos a responderem seus dados sociodemográficos, e seguindo o passo a passo contido na folha, verificar a média em horas do uso de redes sociais no decorrer da semana em seus celulares. Caso o texto de explicação de obtenção do tempo das RS, previamente citado, não fosse o suficiente, os pesquisadores sanavam as dúvidas a respeito da identificação e preenchimento de tal dado.

Após todos os participantes terminarem o preenchimento deste questionário, os aplicadores recolheram-no e entregaram o inventário de ansiedade BAI. As instruções sobre o preenchimento contida nas folhas de respostas foram lidas e explicadas em voz alta, somente após isso os participantes puderam responder ao questionário. Após o término do BAI, os aplicadores recolheram as folhas e o BDI-II foi aplicado.

Novamente, as instruções contidas na folha foram lidas em voz alta. Conforme os participantes terminavam o terceiro teste, levantavam as mãos e os pesquisadores iam até seu assento recolher e organizar as folhas de resposta, para que nenhum incômodo ou barulho tomasse a sala e atrapalhasse os outros.

Tendo todas suas folhas recolhidas e conferidas pelos aplicadores os participantes eram liberados da sala. Todo o procedimento de coleta durou cerca de cinquenta minutos e ao término da coleta de dados os pesquisadores organizaram as folhas obtidas para uma melhor análise. É importante salientar que em todo o processo, os pesquisadores estiveram a postos para esclarecer dúvidas e/ou auxiliar os alunos.

2.6 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS

Primeiramente os dados foram tratados com estatística descritiva, que tem como objetivo básico sintetizar uma série de valores de mesma natureza, permitindo que se tenha uma visão global da variação desses valores, organizando e descrevendo os dados por meio de medidas descritivas (Dancey & Reidy, 2018). Para verificar a associação entre variáveis sociodemográficas (idade, sexo, ano do curso, tempo de uso de rede social) e sintomatologia depressiva e ansiosa, utilizou-se o procedimento estatístico de Correlação de Pearson.

Tal método, pode ser definido, segundo Jupp (2006, p. 43) como: "... à relação linear entre variáveis. O coeficiente de correlação é uma medida da associação entre duas variáveis numéricas, geralmente denotadas como x e y." Moore e McCabe (2003) afirmam que uma correlação mede a direção e a força da relação linear entre duas variáveis quantitativas (x e y).

O coeficiente de Pearson varia entre -1 e 1, a correlação possui duas direções, uma positiva e uma negativa, quanto mais perto de 1 mais forte é a associação. Dessa forma, se obtém o resultado, segundo uma medida de associação bivariada (força) do grau de relacionamento entre duas variáveis (Paranhos et al., 2014).

2.7 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

Este trabalho se orientou conforme resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (2016) ligado ao Ministério da Saúde, que definiu diretrizes e normas que regulamentaram as pesquisas envolvendo seres humanos, protegendo os cidadãos participantes da pesquisa em sua integridade física, psíquica e moral.

Foi assegurado aos sujeitos a total liberdade de recusa ou de retirada do seu consentimento, em qualquer momento no transcorrer da pesquisa, e sem qualquer prejuízo ou constrangimento.

A todos os voluntários, foi garantido o direito de receber esclarecimentos de dúvidas pertinentes à pesquisa e de obter informações atualizadas sobre o estudo. Da mesma forma, foi assegurado o sigilo das informações e a não identificação dos participantes.

A pesquisa foi inscrita na Plataforma Brasil para que fosse encaminhada ao Comitê de Ética em Pesquisa responsável e somente após a aprovação se deu início à coleta dos dados.

3 RESULTADOS

Considera-se a amostra obtida significativa pois o número de participantes foi igual ao obtido através do cálculo amostral, 63 alunos, para representar a população total dos estudantes de Psicologia da Universidade.

Todavia, três participantes não preencheram corretamente os dados, de forma que foram desconsiderados na análise. Dois desses participantes não responderam a última parte do Inventário de Depressão Beck – II (BDI-II), enquanto outro, apesar de ter respondido perfeitamente os dois Inventários Beck (BDI-II e BAI), não respondeu sobre o tempo diário de utilização de RS, tornando-se desprezível para a amostra.

A tabela 1 traz detalhadamente os dados sociodemográficos obtidos dos 60 participantes que resultaram:

Tabela 1 - Dados Sociodemográficos

Variável	N = 60	Percentual
Idade		
18 a 25 anos	38	63%
26 a 30 anos	6	10%
31 a 35 anos	6	10%
36 a 40 anos	4	7%
41 anos ou mais	6	10%
Sexo		
Masculino	16	27%
Feminino	44	73%
Estado Civil		
Casado(a)	23	38%
Solteiro(a)	28	47%
União Estável	9	15%
Com Quem Vive		
Pais/Familiares	41	68%
Sozinho(a)	1	2%
Com Companheiro(a)	18	30%
República	0	0%
Possui Religião		
Sim	40	67%
Não	20	33%
Tempo Médio de RS (Hrs Diárias)		
Menos que 59min	4	6%
1h até 2h59min	28	47%
Mais de 3h	28	47%

Fonte: Desenvolvida pelos autores

Na primeira variável, idade, como a pesquisa trabalhou apenas com adultos, o número mínimo obtido nessa categoria foi o de 18 anos, enquanto o máximo foi de 58 anos, com uma média de 27 anos entre os participantes, média essa obtida através do resultado da soma das idades dividido pelo número de participantes.

Para melhor categorização optou-se por dividir a gama de variedade de possíveis idades em 5 grupos. No primeiro contemplando desde os 18 até os 25 anos, se obteve a maior parcela da pesquisa com 38 participantes (63%), resultado esperado e almejado, já que a pesquisa se trata de jovens adultos, além de ter sido aplicada em um Campus universitário.

Outros 3 grupos etários dividem a mesma quantidade de participantes, cada um com 6 (10% da amostra), sendo eles 26 a 30 anos, 31 a 35 anos e acima de 41 anos. Os participantes que se enquadravam entre 36 e 40 anos, foram os menos incidentes, com apenas 4 participantes (7%).

No que se refere ao sexo, a quantidade de participantes do sexo feminino foi maior em relação ao sexo oposto, 73% dos participantes (44), fizeram maioria contra os 27% (16). A maior parte dos participantes (47%) são solteiros, moram com os pais ou familiares (68%) e possuem religião (67%).

Em relação, ao Tempo Médio de Rede Social separou-se os tempos de utilização das redes sociais em 3 grupos, os de usuários que utilizam as redes por menos de 59min (7%), os usuários que utilizavam de 1h até 2h59min (47%), e os que utilizavam mais de 3 horas (47%).

Após a anterior explicação sobre os dados dos participantes, para a completude do trabalho se faz necessário os dados obtidos pelos Inventários Beck.

Tabela 2: Inventários Beck de Ansiedade e Depressão

Variável	N = 60	Percentual
Ansiedade		
Dentro do Limite Mínimo	22	37%
Ansiedade Leve	16	27%
Ansiedade Moderada	16	27%
Ansiedade Grave	6	10%
Depressão		
Depressão Mínima	26	43%
Depressão Leve	11	18%
Depressão Moderada	10	17%
Depressão Severa	13	22%

Fonte: Desenvolvida pelos autores

O Inventário Beck de Ansiedade categoriza a ansiedade em graus, do mais leve ao mais grave. Dentre os dados obtidos na variável ansiedade, chama a atenção o elevado número de participantes com ansiedade leve e moderada, com mais da metade dos alunos dentro desses parâmetros (32 participantes, 54%). Em relação à Depressão, a prevalência de participantes concentra-se nos extremos da tabela, Depressão Mínima com 43% do total (26 participantes) e Depressão Severa com 22% do total (13 participantes).

Para análise estatística foi utilizado o teste de Correlação de Pearson. A correlação de Pearson apresenta uma variação que vai de menos 1 (-1) a correlação perfeita (1,0) A significância correlacional do teste aponta que quanto mais próximo de 1,0 maior será a correlação estatística das variáveis (Moore & McCabe, 2003).

A tabela 3, apresenta o resultado correlacional:

Tabela 3 - Correlação de Person Para as Variáveis Analisadas

Variáveis	Idade	Tempo de Redes	Depressão	Ansiedade
Idade	1,00	0,01	-0,12	-0,14
Tempo de Redes	0,01	1,00	-0,03	0,05
Depressão	-0,12	-0,03	1,00	0,73
Ansiedade	-0,14	0,05	0,73	1,00

Fonte: Desenvolvida pelos autores

A amostra do estudo encontrou correlação forte apenas nas variáveis psicopatológicas de depressão (0,73) e ansiedade (0,73). Como citado anteriormente, para a compreensão da associação bivariada, são cruciais o entendimento do conceito de “associação” e “linearidade”. Para definirmos que duas variáveis estão associadas, estatisticamente, quando há semelhança na distribuição dos seus escores.

No caso dessa Correlação (r) é uma medida da variância compartilhada entre duas variáveis. Logo o modelo propõe que o aumento ou decaimento da unidade da variável X impacta diretamente a variável Y. Todavia a correlação de Pearson (r) exige que essa variância esteja distribuída linearmente.

O que justifica a falta de correlação das RS e das psicopatologias nessa pesquisa, pois 47% dela possuía mais de três horas de tempo de uso de RS. Um número majoritário que impede que a correlação demonstre um resultado forte frente a outras variáveis.

4 DISCUSSÃO

No que se refere aos dados sociodemográficos da pesquisa, a margem de idade majoritária corrobora para o objetivo do estudo, haja vista o público que se pretendia de jovens adultos, público mais prevalentes nas instituições de ensino superior.

Outro dado esperado, foi a maior participação de mulheres na pesquisa. Essa informação não surpreende, pois, a parcela majoritária é de psicólogas no Brasil, sendo 79,2% do sexo feminino e 20,1% do sexo masculino (Conselho Federal de Psicologia, 2022).

A pesquisa não encontrou nenhuma correlação significativa entre o tempo de rede e as psicopatologias estudadas. Essa informação converge com o artigo cujo foco eram adolescentes (Keles et al., 2020; Valkenburg, Meier et al., 2022), que não encontraram relação entre esses constructos. Também concorda com a pesquisa na qual os participantes eram universitários (Moromizato et al., 2017).

A pesquisa se opõe a outras que encontraram uma correlação, mesmo que discreta, entre as redes sociais e índices de depressão e ansiedade (Barry et al., 2017; Kelly et al., 2018).

Como explicado nos Resultados, há falta de correlação das RS e das psicopatologias nessa pesquisa, pois 47% dos pesquisados possuía mais de três horas de tempo de uso de RS. Um número

majoritário que impede que a correlação demonstre um resultado significante, devido à ausência de linearidade.

Um fator significativo que pode influir no resultado é a maneira com que se mede o tempo nas redes sociais. O usuário que utiliza a rede, pode gozá-la de maneira passiva ou ativa (Valkenburg, van Driel, et al., 2022; Valkenburg & Peter, 2013), sendo influenciado de maneira distinta dentro desses meios, a variar de seu posicionamento frente as dinâmicas das RS.

Outro fato que diz respeito ainda às redes, é a grande variedade de categorias, foco e formas de conexão, o que impossibilita um controle exato sobre o tempo de cada usuário (Piteo & Ward, 2020).

Obteve-se dentro da parcela de participantes, um número de classificação moderada e severa das psicopatologias depressão e ansiedade. Observa-se que os transtornos de saúde mental são muito comuns entre estudantes universitários. A vida universitária apresenta uma série de novos desafios como aumento das demandas acadêmicas, diminuição do contato com membros da família e amigos, além de estresse interpessoal e financeiro (Pedrelli et al., 2015).

Tais transtornos trazem impactos negativos na vida de um estudante, dificultando consideravelmente a sua capacidade de aprendizado e causando um baixo rendimento em avaliações (McLafferty et al., 2017), e na vida fora de estudos, como encontramos nos critérios diagnósticos do DSM-5-TR para transtorno de ansiedade generalizada e o transtorno depressivo maior.

Segundo Bezerra, Siquara, Abreu (2018), os estudantes durante os anos de graduação apresentam níveis elevados de ansiedade e depressão, de forma gradativa. Como citado no parágrafo acima, a diminuição do contato com a família e amigos, além de dificuldade. Na pesquisa foram constatados que 22% dos participantes apresentaram sintomas de depressão severa, uma graduação que aumenta concomitantemente com o percentil de participante que apresentaram índices altos de ansiedade. “O mundo universitário requer dos estudantes um alto grau de maturidade e responsabilidade podendo não ser correspondidos devido a pensamentos e sentimentos de incapacidade, incertezas e cobranças, ocasionando tristeza e mal-estar” (Bezerra et al., 2018, p. 263).

A forte relação encontrada entre os índices de depressão e ansiedade converge com os conteúdos encontrados em literatura. Essa relação entre as duas psicopatologias analisadas, possuem significância tão elevada que para fins didáticos e científicos, alguns pesquisadores preferem englobá-las em uma única classificação taxonômica (House, 1988).

Ansiedade e depressão possuem semelhanças biológicas, sintomáticas e terapêutica. Também, pode-se considerar a ansiedade como mediadora da depressão (Telles-Correia & Barbosa, 2009), por esse motivo a correlação pode ser percebida tão facilmente.

5 CONCLUSÃO

Mediante as informações supracitadas, conclui-se que não foi possível correlacionar as psicopatologias ansiedade e depressão com o tempo de uso das RS. Os dados obtidos do número de participantes (cálculo amostral), e analisados pela Correlação de Person são conclusivos.

Foi encontrado também uma alta significância entre ansiedade e a depressão, um dado provavelmente obtido devido aos estresses do ambiente e do período em que se encontram os universitários.

Logo, apesar da hipótese inicial das RS influenciarem no aumento das psicopatologias ansiedade e depressão, não ter sido convergente, um alerta sobre como a vida universitária pode ser impactante pode ser acionado, afinal os scores das psicopatologias investigadas nos testes devem ser considerados, já que grande parte dos participantes, obteve algum grau de depressão e/ou ansiedade.

Novas pesquisas serão importantes nessa área, devido ao fato do advento das RS na vida do ser humano ser recente (embora cada vez mais frequentes), e que essa pesquisa abra margens para um alerta sobre a saúde mental desses estudantes, que no futuro trabalharão diretamente com a saúde mental das pessoas, abordando e lidando frequentemente com os constructos tratados nessa pesquisa.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BARRY, C. T. et al. Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, v. 61, p. 1–11, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>.

BEZERRA, M. L. O.; SIQUARA, G. M.; ABREU, J. N. S. Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e depressão em estudantes de psicologia. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, v. 7, n. 2, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v7i2.1906>.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. CensoPsi 2022: CFP divulga os resultados da maior pesquisa sobre o exercício profissional da Psicologia brasileira. 2022. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/censopsi-2022-cfp-divulga-os-resultados-da-maior-pesquisa-sobre-o-exercicio-profissional-da-psicologia-brasileira/>.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Resolução CNS nº 510, de 07 de abril de 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/acesso-a-informacao/legislacao/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view>.

DANCEY, C.; REIDY, J. Estatística sem matemática para psicologia. Porto Alegre: Penso, 2018.

DE SOUZA, R. R.; MORAES, L. F. Impactos das redes sociais na cultura e saúde mental dos usuários. *Revista Tecnologia e Sociedade*, v. 17, n. 48, p. 147, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3895/rts.v17n48.12640>.

DHIR, A. et al. Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, v. 40, p. 141–152, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>.

FERNANDES, M. A. et al. Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 71, p. 2169–2175, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. Rio de Janeiro: Atlas, 2008.

HOUSE, A. Mood disorders in the physically ill—Problems of definition and measurement. *Journal of Psychosomatic Research*, v. 32, n. 4, p. 345–353, 1988. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(88\)90017-7](https://doi.org/10.1016/0022-3999(88)90017-7).

JUPP, V. The SAGE Dictionary of Social Research Methods. Los Angeles: SAGE Publications, 2006.

KELES, B.; MCCRAE, N.; GREALISH, A. A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, v. 25, n. 1, p. 79–93, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>.

KELLY, Y. et al. Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, v. 6, p. 59–68, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>.

MCLAFFERTY, M. et al. Mental health, behavioural problems and treatment seeking among students commencing university in Northern Ireland. *PloS One*, v. 12, n. 12, e0188785, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188785>.

MOORE, D. S.; MCCABE, G. P. *Introduction to the Practice of Statistics*. New York: W.H. Freeman and Company, 2003.

MOROMIZATO, M. S. et al. O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Indícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 41, n. 4, p. 497–504, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4rb20160118>.

PARANHOS, R. et al. Desvendando os Mistérios do Coeficiente de Correlação de Pearson: O Retorno. *Leviathan* (São Paulo), v. 8, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2237-4485.lev.2014.132346>.

PEDRELLI, P. et al. College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, v. 39, p. 503–511, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>.

PITEO, E. M.; WARD, K. Review: Social networking sites and associations with depressive and anxiety symptoms in children and adolescents – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, v. 25, n. 4, p. 201–216, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/camh.12373>.

RHEINGOLD, H. *A comunidade virtual*. Porto Alegre: Gradiva, 1996.

SANCHES, A. C. D. et al. Identificando fatores que influenciam a depressão na adolescência. *Revista Remecs*, v. 9, 2019. Disponível em: <https://www.revistaremecs.com.br/index.php/remecs/article/view/194>.

SANTOS, G.; SILVA, M. Depressão na adolescência relacionada ao advento das mídias sociais na contemporaneidade. *Revista Ensino de Ciências e Humanidades - RECH*, v. 5, n. 1, p. 174–193, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/rech/article/view/8473/6032>.

SCRIMIM, N. D.; GALLO, S. As redes sociais e a constituição dos sujeitos contemporâneos: Um instrumento biopolítico? *Horizontes*, v. 37, e019020, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.24933/horizontes.v37i0.779>.

SILVA E SILVA, T. O colorismo e suas bases históricas discriminatórias. *Direito UNIFACS–Debate Virtual*, n. 201, 2017. Disponível em: <https://revistas.unifacs.br/index.php/redu/article/view/4760>.

SILVA, A. F. de S.; JAPUR, C. C.; PENAFORTE, F. R. de O. Repercussions of Social Networks on Their Users' Body Image: Integrative Review. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 36, e36510, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e36510>.

TELLES-CORREIA, D.; BARBOSA, A. Anxiety and Depression in Medicine: models and measurement. *Acta Médica Portuguesa*, v. 22, n. 1, p. 89–98, 2009. Disponível em: <https://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/view/1680>.

VALKENBURG, P. M.; MEIER, A.; BEYENS, I. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, v. 44, p. 58–68, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>.

VALKENBURG, P. M.; PETER, J. Five Challenges for the Future of Media-Effects Research. *International Journal of Communication*, v. 7, p. 19, 2013. Disponível em: <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/1962/849>.

VALKENBURG, P. M.; VAN DRIEL, I. I.; BEYENS, I. The associations of active and passive social media use with well-being: A critical scoping review. *New Media & Society*, v. 24, n. 2, p. 530–549, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/14614448211065425>.

VALL-ROQUÉ, H.; ANDRÉS, A.; SALDAÑA, C. The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, v. 110, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110293>.

VAZ, P. Mediação e tecnologia. *Revista Famecos*, v. 8, n. 16, p. 45–59, 2001.