

# Impactos do Uso Excessivo de Redes Sociais na Saúde Mental de Jovens e Adultos

Leonardo Pereira Rocha

<sup>1</sup>CEFET/RJ

CEP 28621-008 – Nova Friburgo – RJ – Brazil

{rochaleo879}@gmail.com

**Resumo.** *O surgimento das redes sociais transformou a forma como as pessoas se comunicam e interagem, mas também gerou preocupações quanto aos impactos na saúde mental. Este estudo procura investigar a possível influência das redes sociais no desenvolvimento de transtornos mentais, considerando variáveis como o tempo de uso, em associação com perguntas relacionadas à saúde mental.*

**Abstract.** *The emergence of social media has revolutionized how people communicate and interact, but it has also given rise to concerns regarding its effects on mental health. This study aims to explore the potential influence of social media on the development of mental disorders, specifically considering factors such as usage time, as correlated with questions related to mental health.*

## 1. Introdução

O uso excessivo de redes sociais tornou-se uma característica marcante da era digital, transformando significativamente a maneira como as pessoas interagem, comunicam-se e consomem informações. Embora essas plataformas proporcionem conexões instantâneas e acesso a uma vasta gama de conteúdos, o fenômeno levanta sérias preocupações sobre seus impactos na saúde mental e no bem-estar. A constante exposição a feeds de notícias, imagens filtradas e a pressão social associada à exibição de uma vida aparentemente perfeita podem contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade e depressão.

A saúde mental refere-se ao estado de bem-estar psicológico e emocional de uma pessoa, abrangendo a capacidade de lidar com o estresse, de estabelecer relacionamentos saudáveis, de tomar decisões e de enfrentar desafios da vida de maneira equilibrada. Envolve não apenas a ausência de transtornos mentais, mas também a promoção de uma mente resiliente, capaz de adaptar-se às mudanças, manter relações interpessoais positivas e buscar um sentido de propósito na vida.

A crescente presença das redes sociais na vida cotidiana gera uma série de reflexões sobre seus possíveis impactos na saúde mental de jovens e adultos. Diante do uso excessivo dessas plataformas, surge a necessidade de compreender como esse comportamento influencia o equilíbrio emocional e psicológico dos usuários. A questão de pesquisa "Impactos do Uso Excessivo de Redes Sociais na Saúde Mental de Jovens e Adultos" busca explorar de maneira mais aprofundada os efeitos desse fenômeno, levantando

questionamentos sobre possíveis correlações entre a intensidade do uso, as interações on-line e a ocorrência de transtornos mentais.

Coletei os dados sobre o uso de redes sociais e algumas perguntas envolvendo questões sobre a saúde mental. A análise dos dados coletados foi realizada através de um escopo definido (jovens e adultos), onde foi aplicada uma análise de variância (ANOVA) utilizando o teste Tukey HSD (Honest Significant Difference) para avaliar as diferenças significativas entre as médias de múltiplos grupos.

## **2. Fundamentação teórica**

Diversos estudos investigaram a associação entre o uso de redes sociais e a saúde mental. Alguns estudos sugerem que a exposição constante a padrões idealizados de vida e corpos perfeitos nas redes sociais pode contribuir para a insatisfação corporal e a baixa autoestima, especialmente entre adolescentes e jovens adultos [Fardouly, 2018]. Além disso, a comparação social exacerbada pode estar relacionada ao aumento da ansiedade e depressão.

Ademais, o uso excessivo de tecnologias, principalmente, entre adolescentes pode fazer com que eles desenvolvam características narcisistas, comportamento antissocial, tendências agressivas, manias, distúrbios do sono, ansiedade, depressão, problemas na linguagem escrita e transtornos de atenção e aprendizagem, sendo essas umas das disfunções mais comuns entre esses usuários [Silva, 2016].

## **3. Metodologia de Pesquisa**

A metodologia deste estudo foi estruturada com cuidado, começando pela escolha do conjunto de dados "Social Media and Mental Health" do Kaggle. Esse dataset, abastecido com informações sobre o uso de redes sociais e indicadores de saúde mental, fundamentou toda a pesquisa. A coleta de dados foi realizada através de um formulário online, com perguntas específicas sobre o tempo dedicado às redes sociais e avaliações da saúde mental numa escala de 1 a 5. Após a coleta, os dados foram tratados estatisticamente, incluindo limpeza de valores ausentes e padronização das variáveis.

As variáveis escolhidas foram uma categórica, representando o tempo nas redes sociais, e uma quantitativa, expressando avaliações de saúde mental. A questão de pesquisa central foi: "O uso excessivo de redes sociais impacta na saúde mental dos jovens e adultos?" Essa pergunta orientou a análise estatística, que incluiu testes como ANOVA e o teste Tukey HSD para identificar padrões e diferenças significativas entre os grupos.

Em resumo, a metodologia proporcionou uma estrutura sólida para explorar as relações entre redes sociais e saúde mental, contribuindo para uma compreensão mais clara desses impactos psicológicos contemporâneos.

## **4. Análise de dados**

Os resultados desta pesquisa oferecem revelações valiosas sobre a relação entre o tempo dedicado às redes sociais e os indicadores de saúde mental. A ligação positiva entre o aumento do tempo de uso dessas plataformas e as das perguntas relacionadas a ansiedade, foco, concentração, depressão e autoestima destaca a influência significativa que a presença online pode ter no psicológico dos usuários.

#### **4.1. Análise univariada**

Na análise univariada, foram exploradas diversas medidas associadas às variáveis escolhidas, que incluem o tempo de uso de redes sociais e as perguntas relacionadas à saúde mental. As métricas de centralidade e dispersão foram aplicadas para entender a distribuição e a variabilidade dos dados.

Em relação a variável categórica a média do tempo de uso de redes sociais foi de aproximadamente 3.91 horas por dia. A mediana foi de 4.0 horas, indicando a medida central que divide a distribuição ao meio. O desvio padrão de 1.59 reflete a dispersão dos dados em relação à média.

#### **4.2. Análise bivariada de dados**

Na análise bivariada, foi utilizado o teste de Tukey (Tukey HSD) para explorar as relações entre a variável categórica (tempo de uso de redes sociais) e as variáveis numéricas (perguntas relacionadas à saúde mental). Este método foi escolhido devido à sua capacidade de identificar diferenças estatisticamente significativas entre as médias das variáveis dependentes.

### **5. Considerações Finais**

Os impactos do uso excessivo de redes sociais na saúde mental de jovens e adultos são uma crescente preocupação em nossa sociedade moderna. Com o aumento significativo do tempo dedicado a plataformas online, surge a necessidade de compreender os efeitos dessa exposição frequente nas condições de saúde mental. Devido à relevância do tema, realizamos o presente estudo para avaliar se realmente o uso excessivo de redes sociais traz um impacto negativo na saúde mental.

Os dados sugerem uma correlação positiva entre o aumento do tempo de uso de redes sociais e um aumento nas pontuações das perguntas relacionadas à ansiedade, indicando que um uso prolongado dessas plataformas pode estar associado a maiores níveis de estresse e preocupações mentais. Além disso, as perguntas sobre foco e concentração, depressão e autoestima também exibiram variações significativas, indicando possíveis impactos de atividades online na saúde mental.

Contudo, é essencial destacar que o presente estudo apresenta algumas ameaças à validade que requerem atenção cuidadosa. Uma ameaça potencial nesse contexto refere-se à natureza autorrelatada das variáveis, especialmente no que diz respeito ao tempo dedicado a redes sociais e às respostas relacionadas à saúde mental. A confiabilidade dessas informações pode ser influenciada por questões como a subestimação ou superestimação do tempo de uso, bem como a tendência dos participantes em apresentar respostas socialmente aceitáveis.

### **6. Referencias**

Souza, K., & da Cunha, M. X. C. (2019). Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, 3(3), 204-2017.

Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric

disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in human behavior*, 29(3), 1243-1254.

Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New media & society*, 20(4), 1380-1395.

Silva, T. D. O. (2016). Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais.