

SANDRA DA CONCEIÇÃO VEIGA DOURADO

**A INFLUÊNCIA DO SEXO, DA ANSIEDADE, DA
DEPRESSÃO E DA PERSONALIDADE NA
UTILIZAÇÃO DAS REDES SOCIAIS**

Orientadora: Professora Doutora Joana Rosa

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2022

SANDRA DA CONCEIÇÃO VEIGA DOURADO

**A INFLUÊNCIA DO SEXO, DA ANSIEDADE, DA
DEPRESSÃO E DA PERSONALIDADE NA
UTILIZAÇÃO DAS REDES SOCIAIS**

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde no Curso de Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 20 de julho de 2022 perante o júri, com o Despacho de Nomeação nº 195/2022 de 13 de maio de 2022, com seguinte a seguinte composição:

Presidente: Prof.^a Doutora Isabel Santos

Arguente: Prof.^a Doutora Ágata Salvador

Orientador: Prof.^a Doutora Joana Rosa

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2022

Epígrafe

“A imaginação é mais importante que o conhecimento.

Conhecimento auxilia por fora,

Mas o amor socorre por dentro.

Conhecimento vem,mas a sabedoria tarda.”

(Albert Einstein)

Agradecimentos

No meu percurso académico, deixo um especial agradecimento a tantas pessoas....

Agradeço à Professora Doutora Patrícia Pascoal e à Professora Doutora Ana Beato por me fazerem acreditar que este sonho era possível.

Agradeço também a todos os professores que me acompanharam ao longo destes anos pela matéria lecionada em sala de aula.

Agradeço a todos os meus colegas de curso, especialmente à Leidiany, Shivani, Inês, Edna, Madalena, Catarina, Natália, Cláudia, e Hélder, pelo seu apreço, dedicação e contribuição ao meu enriquecimento académico.

Neste último ano, obrigada às minhas colegas pela partilha de preocupações e contentamentos, mostrando-se sempre disponíveis e apoiantes.

Agradeço à minha orientadora de dissertação Professora Doutora Joana Rosa, um enorme obrigada! Foi sem dúvida uma peça fundamental nesta etapa curricular com a sua dedicação e a sua paciência, dando sempre opções de melhoramento incondicionais. Obrigada pela sua bondade, humanismo, apoio, motivação e exigência. As suas exigências tornaram-me uma pessoa mais instruída nas minhas aprendizagens, contribuindo para o meu crescimento pessoal e profissional.

Agradeço a todos os meus amigos Rodrigo, Rosa, Estela, Tina, que também tiveram um papel fundamental nesta etapa.

Agradeço a compreensão dos meus familiares, aos meus queridos pais, ao meu mano, à tia Teresa, à minha cunhada, ao José Moço, toda a ajuda prestada de forma crucial para completar esta missão.

Agradeço também a todas as pessoas que não me apoiaram e duvidaram de mim nesta realização pessoal e profissional que abarca todo o meu ser.

E finalmente um mega, extra, gigante agradecimento aos meus filhos... Daniel Dourado e Duarte Dourado. A sua existência contribuiu para que este sonho se realizasse com intuito de lhes poder dar uma vida mais promissora e ser um exemplo a ser seguir.

Esta dissertação é dedicada a mim e aos meus filhos.

Obrigada!

Resumo

A utilização excessiva de redes sociais tem sido um comportamento normalizado derivado do avanço tecnológico e crescente acesso pelos indivíduos da sociedade. A utilização de redes sociais pode estar associada às perturbações emocionais, a determinados traços de personalidade e existe, ainda, uma possível diferença entre sexos, no entanto, há necessidade de verificar esta relação. Esta investigação analisou a relação entre a ansiedade, a depressão e os traços de personalidade na utilização das redes sociais entre homens e mulheres. A amostra foi constituída por 613 participantes com uma média de 40.15 (DP=11.96) anos de idade, e em que 152 (24.8%) eram do sexo masculino e 461 (75.2%) do sexo feminino. Para recolha de dados foi utilizada a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress – 21 (EADS-21) adaptada por Pais-Ribeiro et al. (2004), o *Big Five Inventory* (John et al., 1991), assim como um questionário sociodemográfico, que abrange as seguintes variáveis: sexo, idade, estado civil, ocupação profissional, anos de escolaridade, assim como questões associadas à utilização das redes sociais. A recolha de dados demorou em média 20 minutos a ser preenchido. Os resultados encontrados indicam que as mulheres utilizam mais as redes sociais do que os homens, assim como a extroversão, a amabilidade e a abertura à experiência são os traços de personalidade mais significativos para a utilização das redes sociais. Os resultados do estudo são discutidos de acordo com a literatura.

Palavras-Chave: Sexo, Ansiedade, Depressão, Traços de Personalidade, Redes Sociais

Abstract

Excessive use of social media has been normalized caused by technological advancement and the increasing use by individuals of society. Social media use can be associated to emotional disorders, certain personality traits, and even a possible difference between sexes, although, there is a need to verify this relationship. This investigation analyzed the relationship between anxiety, depression, and personality traits in the use of social media between men and women. The sample consisted of 613 participants with an age mean of 40.15 years ($DP= 11.96$), and in which 152 (24.8%) were males and 461 (75.2%) were females. For data collection, the Anxiety, Depression and Stress Scale – 21 (EADS-21) adapted by Pais-Ribeiro et al. (2004), the Big Five Inventory (John et al., 1991), as well as a sociodemographic questionnaire covering the following variables: gender, age, marital status, professional occupation, years of education, as well as questions associated with the use of social networks. The data collection took an average of 20 minutes to be completed. The results indicate that women use social media more than men, as well as extroversion, kindness and openness to experience are the most significant personality traits for the use of social media. The results of this study are discussed according to the literature.

Keywords: Sex, Anxiety, Depression, Personality Traits, Social Media

Índice

PARTE I – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	10
1. Introdução.....	11
1.1 Ansiedade, Depressão e o Desajustamento Emocional	12
1.2 Traços de Personalidade	13
1.3 Estudos sobre a influencia das redes sociais.....	13
1.4 Objetivos e Hipóteses	15
PARTE II – METODOLOGIA	16
2. Metodologia	17
2.1 Amostra	17
2.2 Instrumentos	17
2.3 Procedimento	17
PARTE III- RESULTADOS	20
3. Resultados.....	20
3.1 Utilização das Redes Sociais	20
3.2 O sexo e a utilização de redes sociais.....	22
3.3 Ansiedade, Stress, Depressão e Traços de Personalidade	23
PARTE IV- DISCUSSÃO.....	28
4. Discussão.....	28
4.1 Implicações do Estudo	30
4.2 Limitações do Estudo e Estudos Futuros.....	31
Referências Bibliográficas.....	32
Apêndice I- Protocolo.....	36

Índice de Tabelas

Tabela 1- Características sociodemográficas e de utilização de redes sociais da amostra	21
Tabela 2- Estatística descritiva e comparação de médias entre sexos relativamente à utilização de redes sociais	22
Tabela 3- Comparação de médias entre sexos relativamente às variáveis psicológicas	23
Tabela 4- Correlação de <i>Spearman</i> entre dados de utilização de redes sociais e as variáveis psicológicas	25
Tabela 5- Comparação de médias entre tipo de utilização de redes (observador/participativo)	26

PARTE I – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1. Introdução

Entre os séculos XX e XXI, é notável um grande avanço a nível tecnológico na sociedade, estando esta ligada também a um aumento do uso da internet para comunicação, especificamente através das redes sociais. Estima-se que a nível mundial cerca 2 biliões de pessoas tenham e utilizem a redes sociais (Capitão, 2014).

Atualmente, a internet permite uma forma mais facilitada de comunicação à distância. O termo designado “redes sociais” é referido como as diversas redes de comunicação através da internet, que permitem aos seus utilizadores interagir e partilhar conteúdo verbal e visual (Carr & Hayes, 2015). Estas foram desenvolvidas com a intenção de conectar os utilizadores aos amigos e/ou à família, para auxiliar na manutenção de contactos regulares e na criação de novas relações com outros utilizadores à distância (Burke & Kraut, 2008). No entanto, as redes sociais aparentam ter um impacto tanto positivo como negativo. É evidente que um dos principais impactos negativos da utilização de redes sociais é a adição que deriva do excesso de utilização das mesmas (Neverkovich et al., 2018).

A utilização excessiva de redes sociais está associada a sentimentos de preocupação, comportamentos excessivos e impulsos descontrolados e, consequentemente, apresenta um impacto significativo ao nível do sofrimento psicológico (Weinstein & Lejoyeux, 2010). De acordo com Raimundo e Galhardo (2018), considera-se que faz parte da forma de viver atualmente, a constante utilização do telemóvel, as redes sociais e, em geral, a Internet, que se encontra sempre disponível. Esta utilização excessiva crescente na população, não é, no entanto, particularmente vista como um problema devido à normalização deste comportamento derivado do crescente acesso e necessidade do uso das mesmas no dia-a-dia.

Em Portugal, a Internet é utilizada, maioritariamente, por duas faixas etárias, dos 16 aos 24 anos (99.5%) e dos 25 aos 34 anos (98.2%). Destes indivíduos, 98.7% pertence ao ensino superior e 96.5% ao ensino secundário. É verificado também que a utilização da internet é superior nos indivíduos do sexo masculino (79.7%) (PORDATA, 2020), no entanto, um estudo realizado por Viner et al. (2019), que procurou uma relação entre o uso de redes sociais e o bem-estar, demonstrou que nos indivíduos do sexo feminino o uso mais frequente de redes sociais origina menores níveis de bem-estar. No entanto, a literatura existente não se depreende na diferença existente entre sexos na utilização de redes sociais.

Um estudo realizado em 2015 demonstrou que, na população portuguesa, o Facebook é a rede social com maior taxa utilização, com 93.6%, seguido do YouTube com 41.4%, e do Google com 40.2% (Simões, 2017). Já o Instagram apresenta uma taxa de utilização bastante inferior de 28.9% e, por fim, o Twitter apresenta uma taxa de 23.6%. O tipo de utilização frequentemente referida

pelos utilizadores é relativamente à troca de mensagens e a visualização de vídeos.

Levanta-se, devido à falta de concordância na literatura, a questão “Será que a utilização excessiva de redes sociais está associada às perturbações emocionais, especificamente a ansiedade e depressão? E aos traços de personalidade?”. Adicionalmente, tendo em conta que existem diferenças entre homens e mulheres na utilização da internet, será que existirão diferenças no uso de redes sociais em função do sexo? Estudos anteriores não abordam propriamente este tópico.

1.1 Ansiedade, Depressão e o Desajustamento Emocional

Segundo Clark & Watson (1991), as perturbações emocionais representam um conjunto de condições afetivas negativas. Estes autores verificaram a comorbilidade entre os diagnósticos de ansiedade e de depressão, contendo o *distress* como um fator comum.

Desenvolveu-se um modelo teórico para classificar as perturbações afetivas e a relação entre elas:

“Em 1991, Clark e Watson desenvolveram um modelo tripartido, este relacionava os estados afetivos, concluindo que existiam várias medidas de avaliação que compartilhavam um mesmo componente, o ‘distress’, afectando este os estados negativos, a ausência de afectos positivos e a hiperactivação fisiológica” (Barroso, 2015, p.22).

A depressão define-se como:

“tristeza, perda de interesse ou prazer, sentimentos de culpa ou de autoestima baixa, perturbações do sono ou do apetite, sensação de cansaço e baixo nível de concentração. A depressão pode ser duradoura ou recorrente, prejudicando substancialmente a capacidade de uma pessoa funcionar no trabalho ou na escola ou lidar com a vida diária. Na sua forma mais grave, a depressão pode levar ao suicídio” (Direção Geral de Saúde, 2017, p. 5)

Define-se a ansiedade como sendo caracterizada por antecipação ou medo de eventos futuros ou perigos reais potencialmente ameaçadores para o indivíduo (Martins et al., 2019). O stress é caracterizado pela existência de uma alteração fisiológica que tende a ser persistente devido à baixa tolerância à frustração e à dificuldade em identificar os recursos disponíveis para enfrentar a situação potencialmente ameaçadora (Lazarus & Folkman, 1984).

1.2 Traços de Personalidade

De acordo com Silva e Nakano (2011), a personalidade pode ser caracterizada como padrões de funcionamento relativamente estáveis e constantes que determinam certos comportamentos e atitudes de um sujeito. No início do século XX, foram diversos os

investigadores que procuraram medir as principais dimensões da personalidade. A investigação sobre a personalidade deu origem a vários modelos explicativos à cerca do conceito e da estrutura das dimensões da personalidade. A representação da personalidade baseada em cinco fatores ou dimensões foi inicialmente descoberto por Tupe e Christal, em 1964, através de uma re-interpretação das variáveis bipolares apresentadas por Cattell, em 1957.

Assim, o modelo atual dos *Big Five*, de McCrae e Costa (1995) revela a presença de 5 traços de personalidade: (1) Abertura à Experiência, em que o indivíduo apresenta propensão para a aventura, com imaginação (ideias fora do comum) e curiosidade em experimentar coisas novas; (2) Conscienciosidade, em que o indivíduo apresenta autodisciplina, orientação para as obrigações e vontade de atingir os objetivos; (3) Extroversão, caracterizada pela presença de emoções positivas e pela propensão que o sujeito apresenta em procurar estimulação e companhia de outros; (4) Neuroticismo, que corresponde à tendência que o indivíduo tem para experienciar emoções negativas como, por exemplo, a raiva, a ansiedade e a depressão, e (5) Amabilidade, em que o sujeito se apresenta como bondoso e cooperante (Thomas & Castro, 2012).

1.3 Estudos sobre a influência das redes sociais

Enfatiza-se que estudos realizados no âmbito da utilização de redes sociais e a presença de perturbações emocionais apresentam uma relação significativa entre as mesmas, no entanto, existem estudos que apresentam resultados diferentes. Especificamente, o estudo longitudinal com duração de 8 anos realizado por Coyne et al. (2020) procurou compreender a possível relação entre o tempo de utilização das redes sociais e as perturbações emocionais. Aqui os resultados encontrados indicam que o aumento do tempo passado nas redes sociais não foi associado ao aumento de perturbações emocionais.

Com o intuito de compreender e identificar os preditores associados à adição às redes sociais, aponta-se também a possível presença dos traços de personalidade como um forte preditor desta adição (Kircaburun & Griffiths, 2018). No entanto, estudos sobre a associação entre os traços de personalidade e a utilização de redes sociais não são consensuais. Para exemplificar, Lin et al. (2017) encontraram a associação de três traços de personalidade, a extroversão, o neuroticismo e a abertura à experiência com a utilização de redes sociais. No entanto, Ross et al. (2009) encontraram uma associação significativa apenas com dois traços de personalidade, a extroversão e a abertura à experiência. Para Landers e Lounsbury (2006), os resultados encontrados indicaram uma associação significativa da utilização de redes sociais com a amabilidade, a conscienciosidade, e a extroversão.

Błachnio e colaboradores (2017) procuraram analisar a relação entre os traços e as

características de personalidade e adição às redes sociais e argumentaram que a extroversão, conscienciosidade e a estabilidade emocional foram negativamente correlacionadas com a adição. Já um estudo realizado por Nesi e Prinstein (2015) procurou estudar comportamentos específicos como a comparação social e a procura de feedback com base em tecnologia, e como podem interagir com as características individuais offline como forma de prever os sintomas depressivos em adolescentes. Para este estudo, a amostra contou com um total de 619 alunos, com uma média de idades de 14.6 anos. Foram utilizados questionários de autorrelato para dois momentos. Os resultados encontrados indicam que os adolescentes relataram sintomas depressivos no início do estudo e 1 ano depois, relacionados com a frequência da utilização da tecnologia. As hipóteses acabam por ser confirmadas, uma vez que, a comparação social e a procura de feedback se encontram relacionadas com a sintomatologia depressiva. Neste efeito encontrado, percebeu-se que o sexo e a popularidade funcionam como moderadores deste (Nesi & Prinstein, 2015).

1.4 Objetivos e Hipóteses

Esta investigação tem como objetivo analisar, a possível de existência de uma relação entre a ansiedade, a depressão e os traços de personalidade na utilização das redes sociais em homens e mulheres isto é: (1) espera-se que os homens utilizem mais as redes sociais que as mulheres, (2) espera-se que o maior tempo de utilização das redes sociais tenha uma associação significativa e positiva com perturbações emocionais, nomeadamente a ansiedade e a depressão, (3) espera-se uma associação significativa e positiva entre utilização de redes sociais e os traços de personalidade extroversão, neuroticismo e abertura à experiência.

PARTE II – METODOLOGIA

2. Metodologia

A metodologia do presente estudo é de carácter quantitativo em que se pretendeu realizar um estudo transversal através de um questionário online.

2.1 Amostra

A amostra foi constituída por 613 participantes, 152 do sexo masculino e 461 do sexo feminino com uma média de idades ($M= 40.15$; $DP= 11.96$). A caracterização da amostra está apresentada na tabela 1. Resumidamente, em termos de estado civil, a amostra continha 34.3% ($n=210$) indivíduos solteiros, 0.3% ($n=2$) casados, 53.5% ($n=328$) com união de facto, 11.4% ($n=70$) de divorciados e 0.5% ($n=3$) indivíduos viúvos. Relativamente à ocupação profissional, 9.8% ($n=60$) eram estudantes, 8.6% ($n=53$) eram trabalhadores-estudantes, 73.2% ($n=449$) eram trabalhadores, 5.5% ($n=34$) eram desempregados, e 2.8% ($n=17$) da amostra eram reformados. Como critérios de inclusão neste estudo, os participantes tinham de ser maiores de 18 anos, saber ler português, e ter acesso à internet, enquanto o critério de exclusão seria não utilizar as redes sociais. No total da amostra, 603 (98.4%) participantes responderam “sim” à pergunta “utiliza as redes sociais?”, enquanto 10 (1.6%) participantes responderam “não” e, por isso, não foram incluídos na análise de dados deste estudo.

2.2 Instrumentos

Foram utilizados os seguintes instrumentos:

- Um questionário sociodemográfico que abrangeu questões sobre sexo, idade, estado civil, ocupação profissional, anos de escolaridade, e ainda, questões sobre o comportamento referente à utilização de redes sociais, como por exemplo, “Utiliza as Redes Sociais?”, “Se sim, quais?”, e “Em média, quantas horas semanais diria que utiliza as Redes Sociais?”
- A Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress – 21 (EADS-21), construída originalmente por Lovibond e Lovibond em 1995, e adaptada para a versão portuguesa por Pais-Ribeiro, Honrado e Leal em 2004. A EADS-21 é uma escala constituída por 21 itens que se encontram, divididos por três escalas: (1) Depressão; (2) Ansiedade e (3) Stress. Sendo assim cada uma das escalas é composta por sete itens, através das afirmações dos itens que direccionam parasintomas emocionais negativos é resposta é dada consoante a gravidade ou frequência dos sintomas durante a “semana passada”. As respostas a esta escala, são dadas em escala tipo Likert de 0 a 3, em que 0 corresponde a “não se aplicou nada a mim”, 1 “aplicou-se a mim algumas vezes”, 2 “aplicou-se a mim de muitas vezes” e 3 “aplicou-se a mim a maior parte das vezes”. Os resultados são obtidos através da soma dos itens, podendo estes variar entre 0 e 21, isto significa que quanto maior for a pontuação, os estados afetivos demonstram se como mais

negativos (Pais-Ribeiro et al., 2004). Na subescala de Ansiedade aplica-se os itens: 2, 4, 7, 9, 15, 19 e 20; na subescala de Depressão aplica-se os itens: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21; por fim na subescala de Stress aplica-se os itens: 1, 6, 8, 11, 12, 14 e 18. Relativamente à consistência interna, os resultados obtidos por Pais-Ribeiro e colaboradores (2004) apresentam α de Cronbach elevados para as três subescalas, ansiedade .74, depressão .85 e stress .81.

- O *Big Five Inventory* (BFI) constituído por 44 itens com respostas tipo Likert, que variam entre um e cinco pontos, no qual 1 corresponde a “discordo Fortemente”, 2 corresponde a “discordo um pouco”, 3 corresponde a “nem concordo nem discordo”, 4 corresponde a “concordo um pouco” e finalmente 5 corresponde a “concordo Fortemente”. Os itens do BFI pretendem avaliar a personalidade em cinco dimensões ou traços: (1) extroversão, composta por oito itens; (2) amabilidade, composta por nove itens; (3) conscienciosidade, composta por nove itens; (4) neuroticismo, composta por oito itens; e (5) abertura à experiência, composta por dez itens. Este inventário apresenta boas qualidades psicométricas, apresentando valores de consistência interna pelo α de Cronbach de 0.762 ($>0,70$). Especificamente para cada dimensão, verificam-se valores de α de Cronbach de .86, .78, .80, .83, e .85, respetivamente (John et al., 1991).

2.3 Procedimento

Após a definição dos objetivos do estudo, foi solicitada e obtida a autorização para a utilização dos instrumentos selecionados aos autores das escalas. O estudo foi aprovado pela comissão de ética da Escola de Psicologia e Ciências da Vida de Universidade Lusófona. A recolha de dados foi realizada através de uma plataforma online nomeadamente o *Google Forms*, sendo a divulgação realizada através da partilha de um link de acesso ao mesmo, através de redes sociais como o Facebook e o Whatsapp. Aos participantes foi-lhes apresentado um consentimento informado com informação sobre o objetivo do estudo, o carácter voluntário e anónimo da sua participação e a possibilidade de desistência a qualquer momento bem como um contacto do investigador principal em caso de necessidade, antes do acesso à secção do questionário. O protocolo demorou, em média, 20 minutos a ser preenchido.

2.4 Procedimentos estatísticos

Para as análises estatísticas foi utilizado o *IBM SPSS Statistics* versão 26. Os dados foram inicialmente codificados em Excel e, posteriormente, importados para *IBM SPSS Statistics* para a realização de análise estatística dos dados recolhidos.

Posteriormente foram efetuadas análises descritivas das variáveis em estudo, foram analisadas as diferenças entre grupos através do teste não-paramétrico *Mann-Whitney* e, por fim, foram calculadas correlações de *Spearman* entre as mesmas.

PARTE III- RESULTADOS

3. Resultados

3.1 Utilização das Redes Sociais

Considerando que os objetivos principais da presente investigação envolvem a utilização das redes sociais, 1.6% da amostra ($n= 10$) foi retirada da análise dos dados devido à seleção da resposta “não” para a pergunta “Utiliza as Redes Sociais?”. Por esse efeito, esta porção da amostra não se encontra incluída na análise dos dados, passando a haver um total de 603 participantes. Na tabela 1, encontra-se a caracterização sociodemográfica e da utilização das redes sociais da amostra.

Tabela 1

Características sociodemográficas e de utilização de redes sociais da amostra

	Frequência	Percentagem (%)
Sexo		
Masculino	152	24.8
Feminino	461	75.2
Estado Civil		
Solteiro	210	34.3
Casado	2	.3
União Facto	328	53.5
Divorciado	70	11.4
Viúvo	3	.5
Ocupação Profissional		
Estudante	60	9.8
Trabalhador-Estudante	53	8.6
Trabalhador	449	73.2
Desempregado	34	5.5
Reformado	17	2.8
“Utiliza as Redes Sociais?”		
Sim	603	98.4
Não	10	1.6
“Sente necessidade de verificar as redes sociais?”		
Sim	330	53.8
Não	283	46.2
“Tem as notificações das redes sociais ativadas nos seus dispositivos?”		
Sim	399	65.1
Não	212	34.6
“Diria que a sua participação nas redes sociais é:”		
Observador	325	53.0
Participativo	283	46.2
“Em média, nos últimos meses sente que houve um acréscimo da sua utilização das redes sociais?”		
Sim, bastante	181	29.5
Um pouco	283	38.8

Não	192	31.3
-----	-----	------

3.2 O sexo e a utilização de redes sociais

Através da caracterização da amostra, é possível perceber que 24.8% ($n=152$) é constituído por indivíduos do sexo masculino e 75.2% ($n= 461$) do sexo feminino, sendo a média da idade da amostra total de 40.15 anos ($DP= 11.96$). A distribuição por idade em função do sexo não foi considerada normal (para o sexo masculino $KS(144)= 0.095$; $p= 0.003$, e para o sexo feminino $KS(459)= 0.077$; $p< 0.001$), segundo o teste de *Kolmogorov-Smirnov*, sendo que, através da utilização do teste não-paramétrico *Mann-Whitney*, foi perceptível a existência de diferenças significativas da média de idades entre o sexo masculino e feminino ($U= 27543.5$; $p=0.003$). Adicionalmente, verifica-se que a média de idades dos indivíduos do sexo masculino ($M= 42.83$; $DP= 11.71$) é mais elevada em comparação com o sexo feminino ($M= 39.35$; $DP= 11.93$), como se encontra representado na tabela 2.

Tabela 2

Estatística descritiva e comparação de médias entre sexos relativamente à utilização de redes sociais

	Sexo							
	Masculino		Feminino		Total		U	P-Value
	M	DP	M	DP	M	DP		
Idade	42.83	11.71	39.35	11.93	40.15	11.96	27543.5	.003*
Nº Redes	2.96	1.38	3.74	1.39	3.55	1.43	22448.5	<.001***
Horas/Dia	2.83	3.15	3.38	2.98	3.25	3.03	25097	<.001***
Horas/Semana	16.41	15.73	21.81	15.03	20.48	15.37	23177	<.001***

Nota. *** É significativa ao nível .001 (2 extremidades); ** É significativa no nível .01 (2 extremidades); * É significativa no nível .05 (2 extremidades).

Atendendo a outras comparações entre o grupo do sexo feminino e masculino relativamente à utilização das redes sociais, que se encontra na tabela 2, realizou-se primeiramente o teste de *Kolmogorov-Smirnov* e verificou-se que não havia distribuição normal para todas as variáveis relevantes relativamente à utilização de redes sociais ($p < 0.001$). Através do teste não-paramétrico *Mann-Whitney*, verificou-se diferenças significativas para o número de redes sociais que os participantes utilizam ativamente ($U= 27543.5$; $p < 0.001$), as horas por dia que os participantes se encontram a utilizar as redes sociais ($U= 25097$; $p < 0.001$), e as horas de utilização das redes sociais por semana ($U= 23177$; $p < 0.001$). Adicionalmente, a média do número de redes sociais é mais elevada no grupo com indivíduos do sexo feminino ($M= 3.74$; $DP= 1.39$), comparado com o masculino ($M= 2.96$; $DP= 1.38$), sendo também verificado uma média de horas por dia de utilização mais elevada no sexo feminino ($M= 3.38$; $DP= 2.98$) comparado com o masculino ($M= 2.83$; $DP=3.15$), e uma média

de horas por semana mais elevada no sexo feminino (M= 21.81; DP= 15.03) comparado com o masculino (M= 16.41; DP= 15.73).

3.3 Ansiedade, Stress, Depressão e Traços de Personalidade

Tabela 3

Comparação de médias entre sexos relativamente às variáveis psicológicas

	Sexo							U	P-Value
	Masculino		Feminino		Total				
	M	DP	M	DP	M	DP			
Ansiedade	1.36	2.08	3.22	3.93	2.78	3.66	22937	<.001***	
Depressão	1.56	2.47	3.98	4.35	3.40	4.11	20185	<.001***	
Stress	2.54	2.89	5.84	4.60	5.05	4.48	17865.5	<.001***	
Extroversão	27.67	4.54	27.37	5.37	27.44	5.18	31620	.433	
Amabilidade	34.63	3.94	34.68	4.22	34.67	4.15	32294	.678	
Conscienciosidade	34.82	4.82	33.26	4.51	33.63	4.63	26246	<.001***	
Neuroticismo	19.17	4.38	23.75	5.90	22.65	5.91	18094	<.001***	
Abertura	37.22	4.39	36.77	5.21	33.88	5.03	31415.5	.370	
Experiência									

Nota. *** É significativa ao nível .001 (2 extremidades); ** É significativa no nível .01 (2 extremidades); * É significativa no nível .05 (2 extremidades).

No seguimento da comparação da utilização de redes sociais entre indivíduos do sexo feminino e sexo masculino, é possível verificar que existem também diferenças significativas nos níveis de ansiedade (U= 22937; $p < 0.001$), depressão (U= 20185; $p < 0.001$) e stress (U= 17865.5; $p < 0.001$), conforme apresentado na tabela 3, sendo que o teste utilizado foi igualmente o teste não paramétrico *Mann-Whitney*, devido à ausência de distribuição normal. Especificamente, indivíduos do sexo feminino (M= 1.36; DP= 2.08) apresentam uma média mais elevada de ansiedade comparado com indivíduos do sexo masculino (M=3.22; DP= 3.93). Igualmente, os indivíduos do sexo feminino (M= 3.98; DP= 4.35) apresentam níveis mais elevados de depressão comparado com o sexo masculino (M= 2.54; DP= 2.89). Por último, em relação ao stress, os indivíduos do sexo feminino (M= 5.84; DP= 4.60) apresentam também uma média mais elevada do que os indivíduos do sexo masculino (M= 2.54; DP= 2.89).

Após a realização deste teste estatístico, a verificação da correlação entre as variáveis relevantes da utilização de redes sociais e as variáveis de ansiedade, depressão e stress, através da correlação de *Spearman* devido à ausência de distribuição normal, permitiu identificar correlações significativas ($p < 0.001$) entre todas as variáveis, como se encontram apresentadas na tabela 4.

Identificam-se diferenças significativas entre indivíduos do sexo feminino e masculino ao nível de dois traços de personalidade, conscienciosidade (U= 26246; $p < 0.001$) e neuroticismo (U= 18094; $p < 0.001$), para o qual foi utilizado o teste não-paramétrico *Mann-*

Whitney por não se verificar uma distribuição normal ($p < 0.05$). Como se encontra também explícito na tabela 3, é percebido que indivíduos do sexo masculino ($M= 34.82$; $DP= 4.82$) apresentam maiores níveis de conscienciosidade comparado com indivíduos do sexo feminino ($M= 33.26$; $DP= 4.51$). Para o traço neuroticismo, pelo contrário os indivíduos do sexo feminino ($M= 23.75$; $DP= 5.90$) apresentam uma média mais elevada comparativamente aos indivíduos do sexo masculino ($M= 19.17$; $DP= 4.38$).

Através da realização de correlações de *Spearman* devido à ausência de normalidade ($p < 0.05$), entende-se que os mesmos traços conscienciosidade e neuroticismo encontram-se correlacionados de forma significativa às variáveis relevantes da utilização de redes sociais. Especificamente, o traço de conscienciosidade apresenta-se correlacionado de forma negativa e significativa às utilização das redes sociais por horas por dia ($r_s= 0.014$; $p= 0.734$) e horas por semana ($r_s= 0.020$; $p= 0.627$), no entanto não se encontra correlacionado de forma significativa ao número de redes sociais utilizadas ($r_s= 0.078$; $p= 0.056$), ainda que seja também no sentido negativo. O número de redes sociais utilizadas ($r_s= 0.165$; $p < 0.001$), as horas por dia de utilização ($r_s= 0.288$; $p < 0.001$) e as horas por semana de utilização ($r_s= 0.267$; $p < 0.001$) apresentam correlações positivas com o traço de neuroticismo e esta correlação é significativa. Todas as correlações mencionadas podem ser identificadas como correlações muito fracas. Adicionalmente, encontram-se correlações significativas entre o traço abertura à experiência e o número de redes sociais utilizadas, sendo esta uma correlação positiva e muito fraca ($r_s= 0.150$; $p < 0.001$), e entre o traço de amabilidade e a média das horas por dia ($r_s= -0.094$; $p= 0.021$) e por semana de utilização ($r_s= -0.101$; $p= 0.013$), que se apresenta como uma correlação muito fraca e negativa.

Tabela 4

Correlação de Spearman entre dados de utilização de redes sociais e as variáveis psicológicas

	Nº Redes	Horas/Dia	Horas/semana
Ansiedade	.162***	.271***	.268***
Depressão	.156***	.245***	.235***
Stress	.185***	.237***	.247***
Extroversão	.078	.014	.020
Amabilidade	-.013	-.094*	-.101*
Conscienciosidade	-.079	-.137***	-.161***
Neuroticismo	.165***	.288***	.267***
Abertura Experiência	.150***	.025	.005

Nota. *** É significativa ao nível .001 (2 extremidades); ** É significativa no nível .01 (2 extremidades); * É significativa no nível .05 (2 extremidades).

Relativamente ao tipo de utilização das redes sociais, considerado observador ou participativo, percebe-se que não existem diferenças significativas entre os indivíduos que têm

um tipo de utilização mais observador comparado com os indivíduos que têm um tipo de utilização mais participativo para a ansiedade ($U= 42639$; $p= 0.229$), a depressão ($U= 44514$; $p= 0.772$), e o stress ($U= 43415.5$; $p= 0.421$). Em termos dos traços de personalidade, verificam-se diferenças significativas entre indivíduos com tipo de utilização observador comparado com o participativo para a extroversão ($U= 33395.5$; $p< 0.001$), a amabilidade ($U= 37365.5$; $p< 0.001$), e a abertura à experiência ($U= 38877$; $p< 0.001$), mas não para a conscienciosidade ($U= 44468.5$; $p= 0.759$) e o neuroticismo ($U= 44808$; $p= 0.883$). Em termos dos traços com diferenças significativas, percebe-se que para os indivíduos participativos ($M= 28.73$; $DP= 5.07$), a média dos valores de extroversão foi mais elevada comparado com indivíduos mais observadores ($M= 26.33$; $DP= 5.03$). Da mesma forma, os indivíduos mais participativos ($M= 36.24$; $DP= 4.88$) apresentaram uma média mais elevada na abertura à experiência do que os indivíduos mais observadores ($M= 37.60$; $DP= 5.11$), como se encontra apresentado na tabela 5.

Tabela 5

Comparação de médias entre tipo de utilização de redes (observador/participativo)

	Tipo de utilização de redes sociais					
	Observador		Participativo		U	P-Value
	Media	DP	Média	DP		
Ansiedade	2.64	3.55	2.94	3.80	42639	.229
Depressão	3.49	4.34	3.32	3.85	44514	.772
Stress	5.02	4.66	5.10	4.29	43415.5	.421
Extroversão	26.33	5.03	28.73	5.07	33395.5	<.001***
Amabilidade	34.10	4.13	35.32	4.10	37365.5	<.001***
Conscienciosidade	33.50	4.74	33.78	4.51	44468.5	.759
Neuroticismo	22,68	6,17	22,62	5.61	44808	.883
Abertura Experiência	36.24	4.88	37.60	5.11	38877	<.001***

Nota. *** É significativa ao nível .001 (2 extremidades); ** É significativa no nível .01 (2 extremidades); * É significativa no nível .05 (2 extremidades).

PARTE IV- DISCUSSÃO

4. Discussão

Esta investigação pretendeu perceber a relação entre a utilização de redes sociais e as perturbações emocionais, os traços de personalidade, e a diferença da mesma em função do sexo. Especificamente, esperava-se que os indivíduos do sexo masculino utilizassem mais as redes sociais em comparação com o sexo feminino. Adicionalmente, esperava-se que maior tempo de utilização de redes sociais estivesse associado de forma significativa e positiva às perturbações emocionais de ansiedade e depressão e, ainda, que houvesse uma associação significativa e positiva entre a utilização de redes sociais e os traços de personalidade extroversão, neuroticismo e abertura à experiência.

Para a primeira hipótese, os resultados demonstraram que existem diferenças significativas entre os homens e as mulheres relativamente ao uso de redes sociais, sendo que indivíduos do sexo feminino utilizam um maior número de redes sociais e utilizam também durante mais horas por dia e por semana, comparado com indivíduos do sexo masculino, o que não está de acordo com a nossa hipótese inicial em que se esperava que os homens utilizassem mais redes sociais, tendo em conta que também utilizam mais a internet, em Portugal (PORDATA, 2020).

Relativamente ao tempo de utilização de redes sociais, percebe-se que existe realmente uma associação significativa e positiva com as perturbações emocionais de ansiedade e depressão, mas também de *stress*, isto é, a utilização excessiva de redes sociais está associada a níveis mais elevados de ansiedade, depressão e *stress*. Estes resultados corroboram a hipótese colocada e são congruentes com investigações similares (Rosen et al., 2013; Brailovskaia & Margraf, 2017).

Os resultados também demonstraram que os indivíduos do sexo feminino obtiveram valores mais elevados de ansiedade, depressão e *stress*, comparado com indivíduos do sexo masculino, e esta diferença é significativa. Viner e colaboradores (2019) realizaram um estudo anterior para analisar a frequência de uso de redes sociais e a sua associação ao bem-estar e sugerem que a utilização mais frequente de redes sociais origina menores níveis de bem-estar nos indivíduos do sexo feminino.

Relativamente aos traços de personalidade, os resultados demonstraram que existe uma correlação significativa e positiva entre a utilização de redes sociais e o traço neuroticismo, e uma correlação significativa e negativa entre a utilização de redes sociais e a conscienciosidade, que não se encontra de acordo com a hipótese colocada. No entanto, percebe-se que os traços de personalidade se encontram de alguma forma associados

significativamente aos traços de personalidade. Especificamente, os traços de neuroticismo e conscienciosidade encontram-se correlacionados significativamente às variáveis de número de redes sociais, utilização de horas por dia, e por semana, que representam operacionalizações quantitativas da utilização de redes sociais. A amabilidade, a extroversão e a abertura à experiência encontram-se também correlacionados com a utilização de redes sociais, no entanto, seria ao nível do tipo ou forma de utilização de redes sociais, por exemplo, em que os indivíduos mais participativos apresentam também mais amabilidade, extroversão e abertura à experiência comparado com indivíduos mais observadores nas redes sociais. Os resultados contrastam com a literatura anterior já por si incongruente, como no caso do estudo de Ross e colaboradores (2009), que demonstram uma associação entre a utilização de redes sociais com os traços extroversão e abertura à experiência e o estudo de Landers e Lounsbury (2006), que aponta para a associação entre utilização de redes sociais e os traços amabilidade, conscienciosidade e extroversão.

O tipo ou forma de utilização das redes sociais, apenas se encontrou significativamente correlacionado com determinados traços de personalidade, no entanto, não se encontrou associado significativamente às perturbações emocionais. No entanto, um estudo de Frison e Eggermont (2017) indica que o tipo de utilização passivo/observador de redes sociais foi associado a maior prevalência de sintomas depressivos e ansiosos.

A investigação anterior e os resultados deste estudo apresentam incongruências, no entanto, poderíamos discutir a operacionalização da utilização de redes sociais dos vários estudos, em que estes o realizam de formas diferentes o que pode levar a resultados diferentes. Um exemplo é o estudo de Moromizato e colaboradores (2017), em que é entendido que o tempo de utilização das redes sociais não apresenta uma correlação significativa com as perturbações emocionais, mas sim a necessidade de verificação das redes sociais, que não foi considerado neste estudo.

É necessário refletir também sobre os dados recolhidos da presente amostra que apresenta conclusões incongruentes com estudos anteriores como, por exemplo, relativamente à diferença na utilização de redes sociais entre sexos num estudo de Ono e Zavodny (2003), que relata que são as mulheres que utilizam menos as redes sociais, que pode derivar do facto de as amostras apresentarem características distintas a nível sociocultural. Na presente amostra, poderíamos discutir também a média de idades da amostra, sendo que a amostra apresentava uma média de idades de aproximadamente 40 anos, sendo que a faixa etária com mais utilização de internet seria entre os 16 e 34 anos de idade (PORDATA, 2020).

Ainda, ao nível do tipo de utilização das redes sociais, apesar dos resultados

incongruentes, poderíamos discutir que maior presença de utilização das redes sociais nas mulheres e também de perturbações emocionais poderia indicar uma presença significativa do tipo de utilização observador nas mulheres, mas esta análise não foi realizada. Poderia ser realizado um estudo posterior neste sentido.

4.1 Implicações do Estudo

Percebe-se através dos resultados aqui encontrados que o uso excessivo das redes sociais tem correlações positivas com sintomatologia depressiva e ansiosa. Este estudo traz uma visão que aborda diversas variáveis da problemática. Decorrente disto, é necessário a consciencialização e a disseminação de informação sobre os riscos da internet e das redes sociais e reforçar a necessidade de moderar a utilização das mesmas, promovendo um uso adequado e adaptativo (Lemos, 2019).

Para a Psicologia Clínica e da Saúde este estudo traz implicações que sugerem a necessidade de prevenir comportamentos aditivos ao nível do uso excessivo de redes sociais, sabendo-se que os comportamentos aditivos podem apresentar um impacto negativo no funcionamento do indivíduo e é importante focalizar a atenção nesta problemática (Fernandes et al., 2019). Este estudo permitiu ainda auxiliar no esclarecimento de algumas incongruências existentes na literatura, ao nível dos traços de personalidade e as perturbações emocionais associadas à utilização das redes sociais.

4.2 Limitações do Estudo e Estudos Futuros

Uma das limitações mais evidentes neste estudo é a proporção de aproximadamente 75% da amostra composta por mulheres, o que pode influenciar e enviesar os resultados obtidos na compreensão da utilização das redes sociais em função do sexo. Adicionalmente, a média de idades de aproximadamente 40 anos pode não ser representativa, tanto a nível populacional, com a nível das faixas etárias que utilizam mais a internet em geral. Outra limitação é a complexidade inerente ao termo de redes sociais, que impede uma conceptualização adequada e estandardizada e, consequentemente, investigação com resultados incongruentes.

Sugere-se que, em estudos futuros sobre a utilização de redes sociais, a amostra recolhida seja mais representativa da população nacional, nomeadamente seria importante verificar a utilização das redes sociais nas diversas faixas etárias, mas também obter uma amostra mais representativa ao nível da distribuição de sexos a nível nacional na atualidade. Também seria interessante verificar esta distribuição a nível geográfico para obter uma perspetiva mais alargada e representativa da população portuguesa.

Referências Bibliográficas

- Afonso, A., & Nunes, C. (2019). *Probabilidades e Estatística. Aplicações e Soluções em SPSS. Versão revista e aumentada*. Editora: Universidade de Évora.
- Barroso, A. M. D. A. (2015). *Desajustamento emocional, inteligência emocional e sua implicação na satisfação com o trabalho*. Dissertação de Mestrado da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Senol-Durak, E., Durak, M., & Sherstyuk, L. (2017). The role of personality traits in Facebook and Internet addictions: A study on Polish, Turkish, and Ukrainian samples. *Computers in Human Behavior*, 68, 269-275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.037>
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2017). Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students—A longitudinal approach. *PloS one*, 12(12), e0189719. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189719>.
- Burke, M. & Kraut, R. (2008). Mopping up: Modeling wikipedia promotion decisions. *Human-Computer Interaction Institute*, 8, 8-12. doi:10.1145/1460563.1460571.
- Capitão, T. M. (2014). Usos e abusos da internet nos tempos atuais. Dissertação de Mestrado da Universidade da Beira Interior. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/5622>.
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23, 46–65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>.
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>.
- Direção Geral de Saúde (2017). Depressão e outras perturbações mentais comuns: Enquadramento Global e Nacional e Referência de Recurso em Casos Emergentes. Acedido a 24 de Janeiro de 2021: <https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-2013/dms2017-depressao-e-outras-perturbacoes-mentais-comuns-pdf.aspx>.
- Fernandes, B., Maia, B. R., & Pontes, H. M. (2019). Adição à internet ou uso problemático da internet? Qual dos termos usar? 1. *Psicologia USP*, 30.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2017). Browsing, posting, and liking on Instagram: The reciprocal relationships between different types of Instagram use and adolescents' depressed mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 603-609.

- John, O., Donahue, E., & Kentle, R. (1991). The Big Five Inventory-Versions 4a and 5: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of behavioral addictions*, 7(1), 158-170. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukipadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American Psychologist*, 53, 1011-1031. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>.
- Landers, R. N., & Lounsbury, J. W., (2006). An investigation of Big Five and narrow personality traits in relation to Internet usage. *Computers in Human Behavior*, 22, 283-293. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.06.001>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lemos, C. F. R. C. D. (2019). *Uso problemático da internet e das redes sociais: relação com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e a saúde mental*. Dissertação de Mestrado da Universidade de Lisboa.
- Lin, J. S., Lee, Y. I., Jin, Y., & Gilbreath, B. (2017). Personality traits, motivations, and emotional consequences of social media usage. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 615-623. 10.1089/cyber.2017.0043.
- Martins, B. G., Silva, W. R. D., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2019). Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68(1), 32-41.
- Moromizato, M. S., Ferreira, D. B. B., Souza, L. S. M. D., Leite, R. F., Macedo, F. N., & Pimentel, D. (2017). 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*, 41, 497-504.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of abnormal child psychology*, 43, 1427-1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>.
- Neverkovich, S. D., Bubnova, I. S., Kosarenko, N. N., Sakhieva, R. G., Sizova, Z. M., Zakharova, V. L., & Sergeeva, M. G. (2018). Students' Internet Addiction: Study and Prevention. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14,

1483-1495. <https://doi.org/10.29333/ejmste/83723> .

- Ono, H., & Zavodny, M. (2003). Gender and the Internet. *Social science quarterly*, 84(1), 111-121.
- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, saúde & doenças*, 5, 229-239.
- PORDATA (2020). *Sociedade de Informação e Telecomunicações*. Recuperado em 28 de Novembro de 2020. Disponível em : <https://www.pordata.pt/Portugal/Indiv%c3%adduos+com+16+e+mais+anos+que+utilizam+computador+e+Internet+em+percentagem+do+total+de+indiv%c3%adduos+por+sexo-1142> .
- Raimundo, E. O. N., & Galhardo, A. O. (2018). Social Media Disorder Scale: desenvolvimento da versão portuguesa, estudo da estrutura fatorial e das propriedades psicométricas em estudantes do ensino superior (Dissertação de Mestrado do Instituto Superior Miguel Torga). Disponível em: <http://repositorio.ismt.pt/handle/123456789/942> .
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.012>.
- Ross, C., Orr, E. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G., & Orr, R. R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in human behavior*, 25(2), 578-586. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.12.024> .
- Silva, I. B., & de Cássia Nakano, T. (2011). Modelo dos cinco grandes fatores da personalidade: análise de pesquisas. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 10(1), 51-62.
- Simões, J. M. O. (2017). *O uso das redes sociais: estudo de adaptação para a população portuguesa*. Dissertação de Mestrado da Universidade Católica Portuguesa. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/27257>.
- Thomas, C. V., & de Castro, E. K. (2012). Personalidade, comportamentos de saúde e adesão ao tratamento a partir do modelo dos cinco grandes fatores: uma revisão de literatura. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 13(1), 100-109.
- Viner, R. M., Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L. D., Goddings, A. L., Ward, J. L., & Nicholls, D. E. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in

England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3(10), 685-696. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30186-5](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30186-5).

Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36, 277-283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>.

Apêndice I-Protocolo
CONSENTIMENTO INFORMADO

Este questionário surge no âmbito de recolha de dados para o desenvolvimento de um estudo de investigação na área da psicologia clínica e da saúde da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT) com o objetivo de estudar a relação entre a utilização de Redes Sociais e o Sexo, Ansiedade, Depressão e os Traços de Personalidade.

Não haverá nenhum dado pessoal recolhido e as suas respostas serão confidenciais. Apenas os investigadores terão acesso aos dados que serão codificados e tratados apenas de forma agregada (i.e., em conjunto com as medidas e respostas de outros participantes).

A sua participação será **voluntária**, pelo que poderá interrompê-la a qualquer momento.

O preenchimento do questionário demorará em média cerca de **20 minutos**.

A presente participação não pressupõe a receção de recompensa, mas estará a contribuir para o aumento do conhecimento científico na área das redes sociais e relação com variáveis psicológicas.

Não existem respostas certas nem erradas, seja apenas sincero.

Ao seleccionar a opção “**Quero participar**”, declara que é maior de idade, que leu este formulário de consentimento e considera que lhe foi prestada a informação necessária acerca da natureza e objetivos deste estudo.

De modo a garantir a maior privacidade possível, responda num espaço em que não seja possível qualquer observação das suas respostas.

Os resultados do estudo serão disponibilizados através de publicações académicas especializadas. Porém, caso deseje ter acesso a esse material, poderá contactar a equipa de investigação através do email: p408@ulusofona.pt.

☐ Não quero participar.

☐ Quero Participar.

Obrigado pela sua colaboração.

QUESTIONÁRIO SÓCIO-DEMOGRÁFICO

1. Idade: _____ anos.

2. Sexo: M ☐ F ☐

3. Estado Civil:

Solteiro(a)

☐

Casado(a)

☐

União de facto

☐

Viúvo(a)

☐

Comprometido(a)

☐

Divorciado(a)

☐

4. Ocupação profissional:

Estudante

☐

Trabalhador Estudante

☐

Trabalhador

☐

Desempregado

☐

Reformado

☐

5. Utiliza as Redes Sociais?

Sim ☐
Não ☐

6. Se sim, quais?

Facebook ☐
Instagram ☐
Linked in ☐
Snapchat ☐
Pinterest ☐
Outra:

7. Em média, quantas horas semanais diria que utiliza as Redes Sociais:

Menos de 7 horas ☐
Cerca de 7 horas ☐
Cerca de 14 horas ☐
Mais de 14 horas ☐

8. Quando ainda não verificou as suas Redes Sociais sente a necessidade de usar?

Sim ☐
Não ☐

9. Tem as notificações das suas Redes Sociais ativadas nos seus dispositivos (telemóvel/computador/tablet)?

Sim ☐
Não ☐

10. Em média, nos últimos meses sente que houve um acréscimo da sua utilização de redes sociais?

Sim, bastante ☐
Um pouco ☐
Não ☐

11. Com que frequência publica por dia algo nas redes sociais?

Nunca

1-3 vezes ☐
4-7 vezes ☐
8-15 vezes ☐
15-30 vezes ☐
Mais de 30 vezes ☐

EADS-21 -

Data ____/____/____

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si **durante a semana passada**. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

- 0- não se aplicou nada a mim
- 1- aplicou-se a mim algumas vezes
- 2- aplicou-se a mim de muitas vezes
- 3- aplicou-se a mim a maior parte das vezes

1	Tive dificuldades em me acalmar	0	1	2	3
2	Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3	Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4	Senti dificuldades em respirar	0	1	2	3
5	Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3
6	Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	0	1	2	3
7	Senti tremores (por ex., nas mãos)	0	1	2	3
8	Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
9	Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11	Dei por mim a ficar agitado	0	1	2	3
12	Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2	3
13	Senti-me desanimado e melancólico	0	1	2	3
14	Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
15	Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
16	Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
17	Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19	Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	0	1	2	3
20	Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso	0	1	2	3
21	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

6. BFI-44

Instruções: Em seguida encontram-se algumas características que lhe podem, ou não, dizer respeito. Por favor escolha um dos números na escala que melhor expresse a sua opinião em

relação a si mesmo e assinale-o, colocando uma cruz (X) na coluna correspondente à sua opinião. Não existem respostas certas, nem erradas! Utilize a seguinte escala:

<u>Discordo</u> <u>Totalmente</u>	<u>Discordo</u>	<u>Não concordo</u> <u>nem discordo</u>	<u>Concordo</u>	<u>Concordo</u> <u>Totalmente</u>
1	2	3	4	5

Nº	<u>Vejo-me como alguém que...</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>01</u>	<u>É conversador, comunicativo</u>					
<u>02</u>	<u>Às vezes é frio e distante</u>					
<u>03</u>	<u>Tende a ser crítico com os outros</u>					
<u>04</u>	<u>É minucioso e detalhista no trabalho</u>					
<u>05</u>	<u>É assertivo, não teme expressar o que sente</u>					
<u>06</u>	<u>Insiste até concluir a tarefa ou o trabalho</u>					
<u>07</u>	<u>É depressivo, triste</u>					
<u>08</u>	<u>Gosta de cooperar com os outros</u>					
<u>09</u>	<u>É original, tem sempre novas ideias</u>					
<u>10</u>	<u>É temperamental, muda de humor facilmente</u>					
<u>11</u>	<u>É inventivo, criativo</u>					
<u>12</u>	<u>É reservado</u>					
<u>13</u>	<u>Valoriza o artístico, o estético</u>					
<u>14</u>	<u>É emocionalmente estável, não se altera facilmente</u>					
<u>15</u>	<u>É prestativo e ajuda os outros</u>					
<u>16</u>	<u>É, às vezes, tímido e inibido</u>					
<u>17</u>	<u>Pode ser um tanto descuidado</u>					
<u>18</u>	<u>É amável, tem consideração pelos outros</u>					
<u>19</u>	<u>Tende a ser preguiçoso</u>					
<u>20</u>	<u>Faz as coisas com eficiência</u>					
<u>21</u>	<u>É relaxado, controla bem o stress</u>					
<u>22</u>	<u>É facilmente distraído</u>					
<u>23</u>	<u>Mantém-se calmo nas situações de tensão</u>					
<u>24</u>	<u>Prefere trabalho rotineiro</u>					

<u>25</u>	<u>É curioso sobre muitas coisas diferentes</u>					
<u>26</u>	<u>É sociável, extrovertido</u>					
<u>27</u>	<u>É geralmente confiável</u>					
<u>28</u>	<u>É, às vezes, rude (grosseiro) com os outros</u>					
<u>29</u>	<u>É cheio de energia</u>					
<u>30</u>	<u>Começa discussões, disputas, com os outros</u>					
<u>31</u>	<u>É um trabalhador de confiança</u>					
<u>32</u>	<u>Faz planos e segue-os à risca</u>					
<u>33</u>	<u>Tem uma imaginação fértil</u>					
<u>34</u>	<u>Fica tenso com frequência</u>					
<u>35</u>	<u>É engenhoso, alguém que gosta de analisar profundamente as coisas</u>					
<u>36</u>	<u>Fica nervoso facilmente</u>					
<u>37</u>	<u>Gera muito entusiasmo</u>					
<u>38</u>	<u>Tende a ser desorganizado</u>					
<u>39</u>	<u>Gosta de reflectir, brincar com as ideias</u>					
<u>40</u>	<u>Tem capacidade de perdoar, perdoa facilmente</u>					
<u>41</u>	<u>Preocupa-se muito com tudo</u>					
<u>42</u>	<u>Tende a ser quieto, calado</u>					
<u>43</u>	<u>Tem poucos interesses artísticos</u>					
<u>44</u>	<u>É sofisticado em artes, música ou literatura</u>					