UNIVERSIDADE DE MOGI DAS CRUZES

THIAGO INOCÊNCIO TROFELLI

O USO INDISCRIMINADO DAS REDES SOCIAIS NA QUALIDADE DE VIDA

Mogi das Cruzes, SP

2023

UNIVERSIDADE DE MOGI DAS CRUZES
THIAGO INOCÊNCIO TROFELLI

O USO INDISCRIMINADO DAS REDES SOCIAIS NA QUALIDADE DE VIDA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação da Universidade de Mogi das Cruzes como parte dos requisitos para obtenção do grau de Mestre em Políticas Públicas.

Professor Orientador: Dr. Fernando Biccochi Canova

Mogi das Cruzes, SP
2023

Ficha catalográfica
Universidade de Mogi das Cruzes - Biblioteca Central

Trofelli, Thiago Inocêncio
T843u O uso indiscriminado das redes sociais na qualidade de vida / Thiago Inocêncio Trofelli. -- Mogi das Cruzes, SP: Universidade de Mogi das Cruzes, 2023.
46 f. : il.

Dissertação (Mestrado em Políticas Públicas) -- Universidade de Mogi das Cruzes, 2023.
Orientação: Prof. Dr. Fernando Bicocchi Canova.
Inclui bibliografia.

1. Qualidade de vida 2. Rede Social 3. Políticas públicas 4. Dependência digital I. Canova, Fernando Bicocchi II. Universidade de Mogi das Cruzes III. Título

CDD 306.072

Elaborada por Maria Cristina Alves Silva Xavier – CRB-8/10077

Tel.: (11) 4798-7000
0800 19 2001
www.umc.br

ATAS

ATA DA SESSÃO PÚBLICA DE APRESENTAÇÃO DE DISSERTAÇÃO DE MESTRADO EM POLÍTICAS PÚBLICAS DA UNIVERSIDADE DE MOGI DAS CRUZES

Às treze horas do dia dez de novembro de dois mil e vinte e três, pela Universidade de Mogi das Cruzes, realizou-se a defesa de dissertação intitulada "O USO INDISCRIMINADO DAS REDES SOCIAIS NA QUALIDADE DE VIDA" pelo(a) candidato(a) **Thiago Inocêncio Trofelli,** para obtenção do grau de mestre em políticas públicas. Tendo sido o número de créditos alcançados por ele(a) no total de 38 (trinta e oito), a saber: 26 unidades de crédito em disciplinas de pós-graduação e 12 unidades de crédito no preparo da dissertação, o(a) aluno(a) perfaz assim os requisitos para obtenção do grau de mestre. A comissão examinadora estava constituída dos senhores professores doutores: Fernando Bicocchi Canova, e Renata Jimenez de Almeida Scabbia, da Universidade de Mogi das Cruzes, e Alexandre César Santos de Rezende, da Pontifícia Universidade Católica, sob a presidência do primeiro, como orientador da dissertação. A sessão pública da defesa foi aberta pelo senhor presidente da comissão, tendo em seguida o(a) candidato(a) realizado a apresentação da dissertação. Concluída a apresentação, tiveram início as arguições pelos membros da comissão examinadora. A seguir a comissão, em sessão secreta, conforme julgamento discriminado por cada membro, considerou o(a) candidato(a).

Aprovado (aprovado(a) /reprovado(a)) por Unanimidade (unanimidade/maioria)

Mogi das Cruzes, 10 de novembro de 2023.

Comissão Examinadora	Julgamento
Prof. Dr. Alexandre César Santos de Rezende	Aprovado (aprovado(a)/reprovado(a))
Profª Drª Renata Jimenez de Almeida Scabbia	Aprovado (aprovado(a)/reprovado(a))
Prof. Dr. Fernando Bicocchi Canova	Aprovado (aprovado(a)/reprovado(a))

RESUMO

A internet é uma ferramenta indispensável na atualidade, pois possibilita acesso a diversas informações e facilidades e, muitas horas do nosso cotidiano estão diretamente ligadas a rede de internet, seja no âmbito profissional, acadêmico, bancário, ou pelo uso de diversos aplicativos em nossos celulares, tablets, computadores, e também as nossas redes sociais. Entretanto, quando se percebe um uso em excesso, a falta de prazer pela realidade, o apego ao estar online e a preocupação excessiva com a imagem, a necessidade de estar online, ocorre a chamada adicção por internet (AI). Estudos anteriores apontaram associações a doenças mentais como a depressão, ansiedade e outras dependências como álcool e tabagismo, à dependência da Internet. Este estudo estabelece diálogo com a literatura brasileira e internacional desta temática. Trata-se de um estudo quantitativo e descritivo, realizado em usuários de redes sociais como Whatsapp, Facebook e Instagram na região do Alto Tiête, região metropolitana situada na Zona Leste de São Paulo, investigando o perfil e nível de uso da internet, bem como a descrição de prejuízos oriundos do uso em excesso, aplicado em fatores psicossociais como relacionamentos, fisiologia e, aspectos acadêmicos ou profissionais do usuário participante da pesquisa. A coleta de dados foi feita por um instrumento online analisando inicialmente variáveis como sexo e idade, e aplicado o teste de nível de utilização das mídias digitais, elaborado por Moromizato (2017). Os dados foram analisados no programa JASP 0.17. A maior parte dos participantes da pesquisa tem entre 18 e 22 anos (49,04%) e, entre 23 e 30 anos (34,29%), do sexo feminino (73,37%) e a utilização média diária de 3 à 5h das redes sociais (31,42%), tendo o Whatsapp, como aplicativo de mensagens instantâneas online, como o principal meio de comunicação online (99,43%) e o Instagram, como rede social mais utilizada pelos participantes (89,85%). Todos os participantes com uso excessivo das mídias digitais apresentaram uma frequência absoluta significativa, de concomitância situacional em: relacionamentos (86,28%), trabalho e/ou estudo (91,47%) e sua fisiologia (79,96%). Em síntese, compreender o padrão de dependência digital pode ajudar no desenvolvimento de políticas públicas específicas para estes indivíduos, além de contribuir com a literatura existente sobre a adicção a Internet, possibilitando desta forma a realização de outros estudos relacionados a esta proposta.

Palavras-chave: redes sociais; dependência; qualidade de vida.

ABSTRACT

The internet is an indispensable tool nowadays, as it provides access to a wide range of information and facilities, and many hours of our daily lives are directly linked to the internet, whether in the professional, academic or banking spheres, or through the use of various applications on our cell phones, tablets, computers, and also our social networks. However, when there is an excess of use, a lack of pleasure in reality, an attachment to being online and an excessive preoccupation with image, the need to be online, the so-called internet addiction (IA) occurs. Previous studies have linked mental illnesses such as depression, anxiety and other addictions such as alcohol and smoking to Internet addiction. This study establishes a dialog with the Brazilian and international literature on this subject. This is a quantitative and descriptive study, carried out on users of social networks such as WhatsApp, Facebook and Instagram in the Alto Tiête region, a metropolitan area located in the East Zone of São Paulo, investigating the profile and level of Internet use, as well as describing the damage caused by excessive use, applied to psychosocial factors such as relationships, physiology and academic or professional aspects of the user participating in the research. Data was collected using an online instrument, initially analyzing variables such as gender and age, and applying the digital media use level test developed by Moromizato (2017). The data was analyzed using the JASP 0.17 program. Most of the participants in the survey were between 18 and 22 years old (49.04%) and between 23 and 30 years old (34.29%), female (73.37%) and used social networks on average between 3 and 5 hours a day (31.42%), with WhatsApp, an online instant messaging application, as the main means of online communication (99.43%) and Instagram as the social network most used by the participants (89.85%). All participants with excessive use of digital media showed a significant absolute frequency of situational concurrence in: relationships (86.28%), work and/or study (91.47%) and their physiology (79.96%). In summary, understanding the pattern of digital addiction can help in the development of specific public policies for these individuals, as well as contributing to the existing literature on Internet addiction, thus making it possible to carry out other studies related to this proposal.

Keywords: social networks; addiction; quality of life.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 8
2. OBJETIVO GERAL 20
2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS 20
3. MÉTODO 21
3.1 PARTICIPANTES 21
3.2 INSTRUMENTOS 22
3.3 PROCEDIMENTOS 23
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO 24
5. CONCLUSÃO 37
REFERÊNCIAS 39
APÊNDICES 45
QUESTIONÁRIO DE BLOQUEIO, CRITÉRIOS DE INCLUSÃO 45
INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS – GOOGLE FORMS 45
AUTORIZAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA PARA PESQUISA. 46

1. INTRODUÇÃO

A internet se tornou uma ferramenta extremamente importante e necessária em tempos contemporâneos, haja visto, o acesso rico a tantas informações a comunicação instantânea e ao entretenimento que o uso da mesma proporciona, todas essas facilidades e praticidades que a internet proporciona as pessoas fez crescer exponencialmente o número de usuários da web nos correntes últimos anos.

Os grupos de maior alcance, ou seja, os mais conectados são os adolescentes e adultos jovens. Entretanto em paralelo aos benefícios que a internet proporciona, emergem os malefícios, visto que o uso descontrolado da mesma é considerado um grande desafio do século XXI, que merece preocupação como sendo um problema mundial de saúde mental.

Segundo Pinho (2003) a história da Internet começa na Guerra Fria, onde emergia conceitos de conectividade, e era constantemente buscado avanços tecnológicos para sair na frente do inimigo.

Diante disso, Castells (2003) aponta que as origens da Internet, podem ser encontradas na ARPANET, uma rede de computadores montada pela Advanced Research Project Agency (ARPA) em setembro de 1969 nos Estados Unidos, com a missão de mobilizar recursos de pesquisa e desenvolvimento de tecnologia para a Guerra Fria, que acontecia contra a antiga União Soviética.

Para Castells (2003) a ARPA tinha o objetivo de alcançar superioridade tecnológica militar com base na ciência, e a primeira conexão, ocorreu em 29 de outubro de 1969, entre a Universidade da Califórnia, em Los Angeles, no SRI (Stanford Research Institute) e a Universidade de Santa Barbara.

Devido ao interesse americano em expandir rapidamente a tecnologia de comunicação da ARPA era grande, decidiu-se reunir universidades e institutos de pesquisa para começar a implantação da rede, para que acadêmicos pudessem auxiliar no desenvolvimento da tecnologia, e sem essa rede, os Estados Unidos não agiriam rapidamente em resposta a um ataque inimigo (PINHO, 2003).

A origem da internet teve como base a Guerra, a criação de tecnologia que conectasse as universidades, somando o conhecimento dos acadêmicos em prol da ciência, mas foi a Educação que impulsionou o crescimento da rede ARPANET, pois no final de 1969, já eram 4 pontos diferentes de conexão, e em 1975, já existiam mais de 57 pontos de conexão somente nos Estados Unidos (CASTELLS, 2003).

A internet ainda estava longe de ser o que conhecemos hoje, e foi apenas em outubro de 1972 que Robert Khan, demonstrou a ARPANET para o público em uma feira de tecnologia e neste mesmo ano ele criou o e-mail (PINHO, 2003).

Em 1990, é criado nos Estados Unidos, o primeiro Internet Service Provider, o The World, e a ARPANET deixa formalmente de existir (GOETHALS; AGUIAR; ALMEIDA, 2000).

A partir de então a internet cresceu abruptamente como uma rede global de redes de computadores. A internet não se configura apenas como uma rede de comunicação usável, e sim um ambiente altamente cultural que tem grande influência no estilo de pensamento que tem capacidade de criar novos territórios e novas formas de educação, que contribui também para estabelecer novas formas de relações.

Nos anos 90 a internet é popularizada entre os civis, sendo criadas as salas de bate papo virtuais, muito comuns nos Estados Unidos, através da Prodigy, nome este dado ao bate papo americano, e no Minitel, nome este dado ao bate papo francês (KIRKPATRICK, 2011).

O Brasil também ganhou uma plataforma de bate papo online, a UOL, criada em 1996, e atingiu um grande público de usuários em busca de amizades e relacionamentos de forma online, chegando a ter 100 mil pessoas simultaneamente online participando de diversas salas de bate papo em 2005 (BARTH, 2013).

O aumento do uso das mídias digitais é um fenômeno global decorrente de novos modelos de interação entre as pessoas. Atualmente, o Brasil é o terceiro país na quantidade de tempo gasto diariamente na internet (ANDRADE et al., 2023).

No início dos anos 2000, o The Microsoft Network (MSN), desenvolvido pela Microsoft em 1995, aplicativo este de mensagens de envio instantâneo, que acompanhava as versões Windows, já atingia a marca de 340 milhões de usuários, concomitante a criação da rede social Orkut, que atingia 5 milhões de contas ativas em 2004, sendo a rede social pioneira no Brasil, onde os usuários tinham um estilo de diário online e permitiam que seus amigos conectados a eles escrevessem nesse diário que era chamado de Scrapbook, e ainda o usuário tinha sua própria página de depoimentos feitos por seus amigos e podia participar de diversos grupos, chamados de comunidades que tinha afinidade (ANDRADE et al., 2023).

As inovações com o surgimento de novas ferramentas divertidas e dinâmicas faz com que a imersão no mundo da fantasia seja ainda maior. A possibilidade de estar em vários lugares do País e do mundo são totalmente possíveis quando se usa a internet

possibilitando dessa forma viver em mundo de fantasias e idealizações (ABREU et al., 2011).

O Twitter é uma ferramenta de micro mensagens, lançada em outubro de 2006, obtendo um rápido crescimento no mundo e no Brasil. Nela, originalmente, os usuários são convidados a responder à pergunta "o que você está fazendo?" em até 140 caracteres como formato de tweet, e os demais usuários da rede podem tweetar a publicação, ou mesmo que curtir ou comentar de outras redes sociais (RECUERO, 2016);

Diante disso, Rocha et al. (2016), compara o Twitter ao velho serviço de Short Message Service (SMS) da atualidade, porém com menor alcance de usuários frente a redes como o gigante Facebook. É no Twitter que, diversos representantes de governo, artistas possuem maior atuação na rede, e essa rede social foi vendida para Elon Musk em 2022, mantendo os mesmos padrões da rede (SIEDSCHLAG, 2023).

Criado em Harvard em 2006, com a finalidade de alunos aprenderem as aulas que os demais alunos estavam participando, o Facebook não se tratava meramente de uma rede de relacionamentos, pois a sua natureza exclusivista dava status imediato aos seus membros (KIRKPATRICK, 2010).

Para Rocha et al. (2016), o Facebook é uma rede social na qual se cria uma conta gratuita e recebe-se uma página com seu nome, onde você pode compartilhar e produzir conteúdo, tendo como principal objetivo o relacionamento com seus amigos, e mais tarde aproximando as relações de amizade com o inovado Facebook Messenger, que para muitos seria o novo MSN, porém, vinculado a uma conta ativa no Facebook, embora ainda que em 2006, com a alta utilização do MSN, os usuários deixariam o Facebook Messenger como segundo plano.

Em 2009, é criado o WhatsApp, o maior aplicativo de mensagens instantâneas, que iria ser o aplicativo mais baixado em celulares no mundo, substituindo o poderoso MSN, em 2014 por definitivo.

O WhatsApp é um aplicativo de mensagens multiplataforma que permite trocar mensagens pelo celular sem pagar por SMS. WhatsApp é um trocadilho com uma expressão da língua inglesa What's Up? (E aí?). São infinitas as possibilidades que se encontram dentro das mídias sociais, possibilitando interações de forma dinâmica e divertida, além de permitir envio de documentos e os mais variados arquivos, além disto nessa nova versão encontra-se versão direcionada exclusivamente para as empresas. (SOUZA; ARAUJO; PAULA, 2015).

O Instagram surgiu em 2010, com o objetivo apenas de atender usuários da plataforma IOS, ou seja, a plataforma da Apple, dedicada à produtos Apple, mas, um ano depois, já possibilitou que outras plataformas tivessem acesso ao aplicativo (PIZA, 2012).

Este é o ambiente ideal como porta de entrada para o ambiente virtual, se caracteriza como sendo um canal efetivo para estabelecer o diálogo com a sociedade, e o principal, que são os relacionamentos, visto que, quem está presente nessa plataforma objetiva ser escutado e escutar ou seja, relacionar-se (RECUERO, 2016).

Segundo Piza (2012) a base de relacionamentos do Instagram, era bem semelhante à do Facebook, ou seja, se mantinha em torno de ter amigos, ou seguidores, que são indivíduos que estão vinculados a conta do usuário, com o intuito de acompanhar todas as publicações feitas.

As inovações são abrangentes e extremamente convidativas, as novas funções e utilidades disponibilizadas em rede, faz com que, mais ainda se fique na frente das telas, vivendo em um mundo paralelo, encontrando ou reencontrando pessoas a todos momentos, te levando a lugares que na grande maioria das realidades não seria possível chegar de forma física.

As redes sociais Facebook e Instagram em 2014, já tinham juntas uma quantidade significativa de contas ativas, com uma proposta de exibição de fotografias, localizações dos usuários, vídeos, planos para o final de semana; e, o Instagram acima de tudo, permitia que você editasse as fotos, com diversos filtros, ressaltando a beleza da fotografia e/ou do vídeo, e, no mesmo ano, o Orkut encerra as suas atividades, por estar obsoleto comparado as demais redes sociais da época, embora em 2022 o Orkut tenha se relançado, gerando expectativa dos usuários que teve no passado, porém, nenhuma mudança significativa houve por parte da rede social, tendo então uma baixa adesão ao público no ano de relançamento (CABRAL; QUEIROS, 2022).

As redes sociais sempre tiveram como objetivo principal a aproximação de pessoas, como foi o objetivo principal na criação do Facebook, aproximar alunos de diferentes cursos em Harvard, com o qual os alunos da universidade podiam descobrir a que aulas os outros assistiam (MEZRICH, 2010).

Para Rocha et al. (2016) com a inclusão de recursos para fotos, vídeos, textos, o Facebook e o Instagram engoliu sites como Orkut e minimizou as contas ativas do Snapchat, uma rede social que dispunha fotos que somente ficariam aparentes por 24 horas com a criação do Story, tendo a mesma função do Snapchat agora no Instagram.

Ainda para Rocha et al. (2016) a inserção de vídeos hospedados em sites como Youtube, ganhou também status de miniblog por permitir a inserção de textos longos e curtos nas publicações de usuários, minando por sua vez, sites como Blogger, onde o usuário tinha uma página pessoal, que poderia escrever sobre assuntos variados de seu interesse, como se fosse um pequeno site pessoal.

Por fim, para Conceição (2018) a rede social seria um meio da pessoa se sentir melhor ou mais seguro (maior nível de aceitação de si mesmo ou fuga de sua vida real), ou ainda, o nível de relevância, a partir do qual o usuário não consegue desligar seu pensamento das redes sociais, onde mesmo fora da rede, imagina circunstâncias do passado ou do futuro que deveriam ser publicadas, de tal forma, que a rede social começa a lentamente a dominar o comando de sua vida.

Entretanto o uso exagerado das redes sociais num contexto geral, tem trazido grandes malefícios a muitas pessoas que acabam ficando totalmente dependentes das redes, e em alguns casos quando se veem sem a internet por exemplo não sabem se quer o que fazer, ficando assim ociosos, alguns chegam a ter alterações de humor, perca de sono, enfim, começam a sentir em sua estrutura física e psíquica as mazelas do uso exacerbado das redes sociais e a dependência da mesma em suas vidas (ABREU et al., 2019).

No mundo contemporâneo, as redes sociais oferecem diversas vantagens, pois facilita a comunicação e o acesso à informação e ao entretenimento, traduz-se numa ferramenta de estudo e trabalho, permite o compartilhamento instantâneo de arquivos, entre tantas outras funções. Contudo, o uso excessivo pode trazer danos à saúde física e mental dos indivíduos, refletindo em um problema de saúde pública importante no século XXI (CERQUEIRA et al., 2023).

As horas discorridas em conexões nas redes sociais, a fuga do real pode ser associada à teoria centrada nas pessoas na psicologia.

Segundo Hall et al. (2000) o self constitui uma parte desse campo que naturalmente diferencia-se deste, formando percepções das características do ‘‘eu’’ e do relacionamento valorativo com os outros.

Também, é importante elucidar que existe um self ideal (como a pessoa gostaria de ser) e um self real (aquele como ela é), ou seja, os usuários das redes sociais são altamente expostos a falsas realidades expostas no mundo virtual, podendo impulsionar transtornos como ansiedade, depressão e isolamento ao real, fazendo com que o usuário tenha maior realização em sua vida virtual do que na real.

A atitude de abertura a experiência virtual das redes sociais, em contraponto, remota à capacidade de percepção plena e integral do que a experiência provoca no organismo, sem distorções ou negações (BACELLAR et al., 2014).

É na interface entre self e organismo que se identifica congruência ou incongruência, onde, quando as experiências que constituem o self estão de acordo com as do organismo, há congruência e uma satisfação mental, chamada de Homeostase (HALL et al., 2000).

Por outro lado, a incongruência, ou seja, quando existe o descompasso entre o real e ideal, cria-se uma patologia de neurose, pelo do próprio self (CELIS, 2006).

Os usuários das redes sociais como um todo, perdem a perspectiva da empatia, existindo por diversas vezes comentários, emoticons, ou "likes" com a intensão de ofender outros usuários, ou seja, a falta de empatia nas redes sociais, que como um todo, refere-se a busca da compreensão constante na realidade do outro, consiste em perceber, através das lentes da pessoa, o que ela percebe para si (ROGERS, 2009).

A relação empática ainda sim, é valorizada atualmente, especialmente quando se inaugura uma parceria entre duas pessoas, na qual há compreensão e aceitação efetiva do outro como alguém diferente, nas relações virtuais nas redes sociais, podendo a pessoa ser próxima ou não na vida presencial do usuário (FROTA, 2012).

É amplamente enfatizado na mente do usuário das redes sociais, forças internas e externas como determinante para pensamentos e atitudes das pessoas, uma vez que cada usuário percebe a realidade de um modo e escolhe de que modo reage a ela (BACELLAR et al., 2014).

Segundo Freud (1976), as reações negativas que os usuários possuem na incongruência entre o self e o organismo, é resultado de pulsões, ou seja, ideias ou sentimentos reprimidos do passado, que refletem em um pessimismo, baixa autoestima, solidão, tristeza nos comportamentos e pensamentos na atualidade do usuário, fazendo com o mesmo, visualize o mundo virtual como um cenário perfeito, e sua vida como algo inferior.

As redes sociais transbordam fotos e momentos de outros usuários, tendo uma visão ou perspectiva diferenciada na lente de cada usuário que as observa, onde, geralmente o usuário está buscando prazer nas redes sociais, seja de comunicação, ou congruência de organismo e self, o prazer é regulado pelo id, na teoria de Freudiana, a psicanálise, onde, por exemplo, o usuário de redes sociais, bombardeado por imagens

publicitarias, tem a necessidade de transporte, o desejo de um automóvel, e não de transporte público (FERREL et al., 2016).

Onde, para os usuários, as redes sociais , impõem uma necessidade de ter relacionamentos, mas, o desejo de ter mais seguidores, e ter a fama no mundo virtual, mas não de ter amigos e a mesma perspectiva no mundo real do usuário pelo apelo idílico da teoria freudiana (BANOV, 2017), pois neste apelo idílico das redes sociais, os desejos podem ser transformados em necessidades, em especial a autoimagem, o sexo, e status da rede própria do usuário.

O Ego, ainda segundo a teoria freudiana, constitui o polo defensivo da personalidade e da mente do usuário ao receber essas informações presentes nas redes sociais, e, em especial na auto regulação do self com o organismo, estando em constante interação com o Id, procurando aplicar uma influência de normalidade do mundo externo, esforçando para substituir o prazer pelo real (FREUD, 1976), o usuário das redes sociais como um todo, visualiza uma imagem de um corpo perfeito, de uma família unida, o Id, de imediato busca a necessidade do mesmo, enquanto o Ego regula a sensação de necessidade imediata, apontando o que o usuário já tem e é, e que isso é normal, não havendo necessidade de tensão, ou como mecanismo de defesa a uma pulsão do inconsciente, visando a normalidade mental do usuário (LAPLANCHE et al., 2004).

Inicialmente como proposto por Freud, e posteriormente, discutido por Anna Freud, os mecanismos de defesa são mecanismos importantes para a estabilidade da mente do usuário de redes sociais, onde, diante de uma pressão, incongruência, existe uma força mental que direcionada para o oposto da tensão (HALL et al., 2000), com o objetivo de reduzir qualquer manifestação que possa colocar em perigo a homeostase da pessoa em termos psíquicos (CHVATAL et al., 2009).

O comportamento, e pensamento do usuário das redes sociais, visualizando e vivenciando todo conteúdo virtual, terá moldado o organismo e, self a ele submetido, assim como os organismos alterarão o ambiente em que o usuário vive, ou seja, o self ideal é alterado na mente do usuário conforme as experiências vividas nas redes sociais, e o organismo reage a isso, moldando a personalidade, crenças e objetivos na sua vida pessoal, tangendo diversos ambientes como acadêmico, pessoal e laboral (FRANCESCHINI, 2009).

Para Carneiro et al. (2008) o indivíduo moderno busca no mundo virtual, por meio da Internet e das relações virtuais, um substituto para a relação afetiva consistente e que pode enganar o estado de solidão e de vazio existencial.

A busca pelo sentido da vida constitui uma motivação primária na vida, sendo exclusivo e especifico de cada indivíduo, sendo baseado em um propósito, uma percepção de que a vida tem um sentido, um percurso que é coerente para cada indivíduo (FRANKL, 1991).

Muitos usuários se aprofundam nas relações virtuais, pela falta de relações reais com as demais pessoas, ou porquê possuem maior facilidade para engajar ou iniciar uma comunicação através da tecnologia (DAMASIO et al., 2013).

Os idosos, pela limitação de movimentos, por sua vez, mantem a mente ativa com as redes sociais, mantendo contato e acompanhando a vida de familiares e amigos através das telas (MELO et al., 2013).

As redes sociais ganharam força entre as pessoas desde a chegada da Internet nas casas, e no mundo cotidiano dos indivíduos, onde para muitos, é um refúgio do estresse rotineiro, e para outros, o que representa a solidão de uma vida solitária (SOMMERHALDER, 2010).

A Internet adentrou ao contexto brasileiro em meados da década de 90, e desde então, com o avanço frequente dos recursos tecnológicos, tornou-se ferramenta vital no nosso cotidiano. De acordo com o levantamento do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE) realizado durante o ano 2019, apurou-se que 82,7% das residências têm acesso à *Internet*, número que comprova o crescimento exponencial em relação aos anos anteriores (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2019).

Com isso, 81% da população com mais de 10 anos possui *Internet* em casa, dado que demonstra a amplitude e intensidade da problemática em evidência, pois a cada ano, o número de acessos, de inscrições nas redes sociais e automaticamente a dependência deste mundo digital se intensifica (BRASIL, 2020).

Como amplamente abordado na literatura anteriormente, os novos estudos apontam que, 9 em cada 10 residências hoje no Brasil usam a internet, e 98,4% delas usam o celular como maior meio de acesso a internet e as suas redes sociais (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2023).

As escolas chamadas de Tech Less Schools localizada na região do Vale de Silício mesmo sendo o local, sede das maiores empresas do ramo de tecnologia a nível mundial proíbe veementemente o uso de tecnologia para alunos com idade igual a 8 anos visto que, o contato precoce com a mesma retarda o desenvolvimento das habilidades comportamentais e emocionais das crianças (ABREU et al., 2019).

Para Takahashi (2000), no âmbito dos aspectos sociais e culturais das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) na ciência da informação encontram-se estudos relacionados a inclusão digital. No Brasil, a inclusão digital ganhou força a partir da obra sociedade da informação no Brasil, o livro verde, publicada pelo ministério da ciência e Tecnologia em 2000. A publicação emergia da efervescência da sociedade da informação e das preocupações relacionadas ao impulsionamento do Brasil para esse cenário. Temas como universalização do acesso à internet, formas de conectividade e preparação de recursos humanos em educação para tecnologias foram centrais na discussão da obra.

De acordo com Franco (2021), cabe ao Estado garantir o bem comum, ou seja, prover condições sociais que possibilitem o desenvolvimento integral dos membros de uma comunidade. As ações do Estado, podem ser manifestas por meio de políticas públicas, que podem ser compreendidas como os princípios, os critérios e as ações que assegurem e proporcionem a gestão do Estado na resolução de problemáticas nacionais. São as ações desenvolvidas pelos governos direcionadas a estabelecer a equidade social, visando melhorias de qualidade de vida, equilibrada a dignidade humana.

Ainda para Franco (2021), foram identificadas dez iniciativas, como políticas públicas do Governo Federal entre 2010 e 2019, que dialogam com a ampliação do acesso à Internet, sendo elas: Projeto de implantação e criação de cidades digitais, Redes digitais da cidadania, Marco civil da internet, Amazônia conectada, Programa Brasil inteligente, Programa de Inovação e educação conectada, Sistema nacional para a transformação digital, Estratégia brasileira para a transformação digital (E-Digital), Políticas Públicas para as Telecomunicações, e Novo marco legal das telecomunicações.

A maioria das iniciativas apresenta dois pontos centrais: a infraestrutura para acesso à rede e a educação para o uso das tecnologias da informação e comunicação. Ambos os enfoques ainda se apresentam como desafiadores no contexto nacional, do ponto de vista de uma efetividade prática. Entende-se que as políticas públicas voltadas para a inclusão digital devem ser integradas e projetadas com foco no letramento digital e na emancipação digital da população.

A dependência na internet teve sua primeira pesquisa em 1996, nesse estudo foram examinados mais de 600 casos de pessoas que apresentavam sinais clínicos de dependência que foram identificados por uma versão adaptada dos critérios do DSM-IV –

Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, no qual, foi criado pela Associação Americana de Psiquiatria (APA) para padronizar os critérios diagnósticos das desordens que afetam a mente e as emoções (YOUNG, 1996).

Para se fazer o diagnóstico do uso problemático da internet foram utilizados os tipos de abordagens conceituais onde, a dependência foi amplamente descrita como um vício comportamental geral (GRIFFITHS, 1999).

O manual criado pela APA (Associação Americana de Psiquiatria), sugere que a dependência de internet deva ser classificada como um transtorno de controle de impulsos (SHAPIRA et al., 2003).

Diante disso, Abreu et al. (2019) afirma que olhando ao nosso redor, as pessoas estão o tempo todo com o celular nas mãos, e a Internet segundo estudiosos da Comunicação, pode ser comparada a descoberta do fogo, devido sua tamanha importância, e quando se cria um mundo tão tecnológico, se conta com a sensatez humana, para seu devido uso. O IBGE destaca ainda que o telefone celular é a principal ferramenta utilizada pelos conectados. O aparelho foi encontrado em 99,5% das residências com acesso à rede mundial de computadores; após, observa-se o uso do computador, com 45,1%, seguido pela televisão (31,7%) e *Tablet* (12%). (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS, 2019).

Para Cabral et al. (2022), os celulares são mundialmente considerados uma forma de comunicação bastante popular. Seu uso em expansão se tornou um fenômeno social, principalmente pelo fato de abranger muitos recursos. Diante de sua popularidade, aumentam-se progressivamente as questões sobre seu uso excessivo, que compromete as rotinas diárias, hábitos, comportamentos e interações sociais dos usuários. É inegável que a constante utilização e verificação dos conteúdos nele presentes, como por exemplo, as redes sociais, estão associados a distúrbios do sono, estresse, ansiedade, comportamento tecnológico antissocial, e diminuição do desempenho acadêmico e profissional do usuário.

O uso contínuo das redes sociais também foi relacionado aos vícios, como fumar, beber álcool ou café e ao uso de drogas, sendo que, a longo prazo pode danificar à saúde como lesão por esforço repetitivo e dores nas costas (FRANGOS et al., 2011).

O aumento gradativo da dependência nas mídias sociais, aparelhos celulares, internet em um geral é alarmante visto que, como essa dependência vai se materializando aos poucos, quando é percebido o processo de dependência já é alarmante e avançado,

precisando de algumas intervenções ou muita força de vontade por parte desse usuário em conseguir dividir seu tempo com outras coisas (ANDRADE et al., 2023).

Para Abreu et al. (2011), entende-se que, não são nada raros os casos extremos de suicídio, sabidamente ocorridos em virtude de ataques virtuais, promovidos em decorrência das redes sociais. Além disso, observa-se que o uso indiscriminado e descontrolado dessas redes provocam danos psicológicos a muitos usuários, pois o dependente buscará sempre o prazer no online, em sua realidade construída, e devido à alta amplitude do problema, a intensidade como um todo, o mesmo que geralmente deixou de lado prazer do mundo desconectado, poderá sofrer uma perda significativa de sua qualidade de vida off-line, intensificando riscos de diagnóstico de ansiedade, depressão, déficit de atenção entre outras enfermidades oriundas desta problemática.

Segundo Young et al. (2021), a dependência na internet está relacionada a aspectos de tolerância e abstinência e desconforto físico que se assemelham aos sintomas de ansiedade quando há uma alteração na frequência do uso da internet.

A psicoterapia interpessoal pode ser utilizada coma finalidade de diminuir e regular o uso da internet além de que aborda as questões psicossociais subjacentes que na maioria das vezes coexistem com o transtorno, tendo a necessidade de avaliar o uso em excesso da internet juntamente com outros vícios (YOUNG, 1999). Cabe a sugestão de terapia de apoio terapia familiar e entrevista motivacional como grandes aliados do tratamento.

Para Cerqueira et al. (2023), o uso inadequado da Internet está relacionado a outras comorbidades psiquiátricas como depressão, déficit de atenção, hiperatividade, além de elevar a probabilidade de outros fatores de risco, como o tabagismo, o alcoolismo e o uso de drogas ilícitas.

Segundo Conti et al. (2012), “as primeiras tentativas de descrever essa dependência digital da Internet (Internet Addiction), ocorreu na década de 1990, por Thomas Hodgkin, mas foi o psiquiatra americano Ivan K. Goldberg, que ficou mais conhecido a essa temática, que tampouco não havia condições clínicas, tampouco um nome. Em 1986 ele criou o Psycom.net, um tipo de clube cibernético onde terapeutas encontravam informações e trocavam experiências quanto ao abuso da internet em seus pacientes, e para ganhar a seriedade do assunto, ele cunhou o termo “Internet Addiction Disorder” ou doença por dependência de Internet (IAD), cujo sintomas incluíam abandono ou redução de atividades profissionais e sociais pelo uso da internet, e movimentos involuntários dos dedos ou das mãos como se os usuários estivessem digitando, entre outros”.

A internet permite a partilha de informações de forma instantânea, além de que seu usuário vive em um mudo misto, onde o mesmo desfruta da fantasia misturada com a realidade e ficção de forma simultânea (ARRUDA, 2016).

A preocupação em novas investigações sobre este é fenômeno por parte de investigadores internacionais e nacionais é cada vez maior, (BARAK et al., 2008).

Segundo Young (2011), fazer esse diagnóstico de dependência da internet não é uma atividade fácil, um fator que dificulta o diagnóstico é a constatação de que a utilização da internet é identificada pela sociedade atual como um avanço tecnológico unicamente e não como uma ferramenta que deva ser criticada como vício e dependência. Esta diferenciação é identificada em comparação com as demais dependências nas quais o diagnóstico é mais fácil, assim como o álcool e as demais drogas.

Depois de anos aprimorando seus estudos, Young modificou seus critérios, incluindo 8 dos 10 critérios usados no DSM-IV, para descrever o jogo patológico para iniciar o diagnóstico de dependência digital: “Preocupação excessiva com a Internet, necessitar aumentar o tempo online para ter a mesma satisfação, exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso da internet, apresentar irritabilidade ou depressão ou desregulação emocional quando a internet é interrompida ou suspensa, permanecer conectado mais tempo do que o programado, ter o trabalho e as relações pessoais em risco pelo uso excessivo, e por fim mentir aos outros, principalmente a família e amigos quanto as horas conectadas” (YOUNG, 1999).

O principal objetivo desse trabalho é avaliar os momentos em que as pessoas faziam uso da internet sem ser em ambiente de trabalho ou escolar. O Internet Addiction Test (Teste de Dependência da Internet) desenvolvido pela doutora Kimberly Young, em 1998, ainda é o mais utilizado e que conta com versões validadas em idiomas diferentes, e foi elaborado para avaliar quais áreas da vida de um indivíduo pode ser afetada pelo uso excessivo de internet (CONTI et al., 2012).

Ressalta-se também, que a Internet causou impactos nas relações pessoais, pois aos poucos foram deixadas de lado as antigas maneiras de se relacionar, estudar, trabalhar, para dar ênfase às longas horas de interação com uma tela, formando sujeitos solitários junto aos tabletes, celulares e computadores (GÓES, 2020).

O tempo passado na internet também é abordada como um fator que auxilia o diagnóstico de dependência. Para Greenfield, (1999), sugere que as primeiras investigações feitas sobre o presente tema revelam que as pessoas consideradas dependentes da internet, acessavam à internet durante 40 a 80 horas semanais.

A dependência das redes sociais na Itália, Estados Unidos, Alemanha, República Checa ascendeu; no caso da China, Coréia e Taiwan, o vício tem se tornado uma questão de saúde pública e consequentemente, clínicas de reabilitação dedicadas a dependência digital estavam surgindo em todo o mundo (KING, 2012).

Ainda, nestes últimos países, há estudos que comprovam que esse habito frenético do uso exacerbado das redes interferem diretamente no cérebro humano que mostravam que a dependência da Internet, principalmente em seus jogos é considerada uma epidemia e um grave problema de saúde pública.

Nessa direção, tem-se o exemplo de crianças e adolescentes que pedem brinquedos eletrônicos como presente de Natal, conforme pesquisa realizada na Inglaterra e Estados Unidos. Comprovou-se que cerca de 85% dos pedidos são presentes que estabelecem relações com a tecnologia (YOUNG et al., 2011).

Para Cerqueira et al. (2023), a expressão de dependência da internet, ou transtorno de adição à internet, tem sido objeto de discussão nos últimos anos, com controvérsias, o que levou o estabelecimento de um padrão de sintomas como a preocupação com a internet, a abstinência por não ficar online, tolerância e dificuldade de controlar o comportamento de uso da rede. Em 2019, a Classificação Internacional de Doenças (CID-11) e o Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-IV), abordaram o tema vagamente, incluindo-o como transtorno de jogos virtuais.

Uma versão atualizada da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), passou a ter validade em 2022, entendendo o vício a jogos eletrônicos e a Internet como doença, o problema é definido como um padrão de comportamento caracterizado pela perda de controle sobre o tempo de jogo, sobre a prioridade dada aos jogos em relação a outras atividades importantes e a decisão de continuar em frente à tela apesar de consequências negativas, porém, a dependência digital, como um novo transtorno mental, de forma especifica ainda não é citado na CID 11, tampouco na DSM-IV (ANDRADE et al., 2023).

2. OBJETIVO GERAL

O presente estudo descreveu o perfil do usuário e o nível de uso de suas redes sociais como WhatsApp, Facebook e Instagram em usuários de redes sociais da Região Metropolitana de São Paulo, o Alto Tietê.

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Descrever os prejuízos em relacionamentos pessoais, na vida acadêmica e/ou profissional, e na fisiologia do usuário de redes sociais. Mensurar os prejuízos oriundos do uso em excesso de redes sociais na qualidade de vida do usuário.

3. MÉTODO

3.1 PARTICIPANTES

Trata-se de uma pesquisa de natureza exploratória, quantitativa e descritiva, composto por usuários de redes sociais como Whatsapp, Facebook e Instagram (n=522), residentes no Alto Tiête, região da zona Leste da Grande São Paulo, mais conhecida como Alto Tietê sendo uma região geográfica localizada no entorno do Rio Tietê. O Rio Tietê tem sua nascente no município de Salesópolis, percorrendo parte dos municípios da região antes de chegar à capital paulista. Os municípios da região são: Arujá, Biritiba Mirim, Ferraz de Vasconcelos, Guararema, Guarulhos, Itaquaquecetuba, Mogi das Cruzes, Poá, Salesópolis, Santa Branca, Santa Isabel e Suzano, totalizando mais de 2.903.000 habitantes.

Todos os seus municípios pertencem à Região Metropolitana de São Paulo e estão inseridos na região geográfica imediata de São Paulo. O Alto Tietê possui uma produção variada e riquíssima, que vai desde artigos manufaturados até verduras, flores e legumes, a ainda conta com polos industriais e estâncias turísticas.

A amostragem foi de auto-seleção por intermédio de questionário online (GLASER, 2006), e por amostragem de bola de neve (FLICK, 2009), onde a amostra final de 522 participantes, teve como base o cálculo amostral da população estudada, com índice de confiança de 95% e erro padrão de 2%, extraído pela ferramenta online para elaboração de cálculos amostrais estatísticos para artigos científicos (USP, 2022).

Os critérios de inclusão foram os seguintes: 1) ser maior de 18 anos; 2) ser residente da região do Alto Tiête; 3) ter conta ativa em ao menos 1 das 3 redes sociais estudadas nesta pesquisa, ou seja, Whatsapp, Facebook ou Instagram. Do total da amostra, 115 indivíduos foram excluídos, por não atenderem os critérios de inclusão desta pesquisa. A amostra total constituiu em 637 participantes. Os participantes preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido de maneira voluntária e sem a cobrança de qualquer aspecto.

3.2 INSTRUMENTOS

Questionário sociodemográfico com as variáveis independentes como sexo (masculino, feminino ou indefinido); faixa etária (anos completos em cinco grupos: idades entre 18 e 22 anos, 23 e 30 anos, 31 e 40 anos, 41 e 50 anos, e 51 anos ou mais), elaborado pelo autor da pesquisa.

Questionário de Preferência e Tempo de Uso de Redes Sociais, elaborado pelo próprio autor, através de três perguntas, que podiam ser respondidas pelas alternativas "sim" ou "não" pela utilização dos aplicativos: Whatsapp, Facebook e Instagram, e uma pergunta que analisava o tempo de uso em horas por dia, das redes sociais em cinco grupos: Menos de 1h, Entre 1 e 3h, Entre 3 e 5h, Entre 5 e 8h, Mais que 8h.

Questionário de Nível de Uso das Redes Sociais, elaborado por Morizomato (2017), composto por 4 perguntas (Você usa suas redes sociais: Durante suas refeições; Durante encontro com amigos, conjugues e familiares; Durante o trabalho ou estudo; Enquanto dirige), que podiam ser respondidas pelas alternativas "sim" ou "não", sendo que "sim" correspondia a um ponto e "não" correspondia a zero. A pré-disposição à dependência do uso das redes sociais é detectada no instante em que o indivíduo assinala três vezes ou mais as alternativas "sim" nas questões. Na soma final das respostas dos participantes, temos escores de 0, para aqueles que responderam "não", as quatro perguntas, a escores com valor máximo de 4, para aqueles que responderam "sim", as quatro perguntas. Segundo Morizomato (2017), são considerados usuários com uso regular de internet ou redes sociais, os resultados em escore: zero, um e dois, e usuários com pré-disposição a dependência de internet, os resultados em escore: três e quatro.

3.3 PROCEDIMENTOS

Inicialmente, foi realizado um estudo piloto com 30 participantes para avaliar as funcionalidades da plataforma e identificar potenciais problemas técnicos na coleta dos dados. Os dados desses participantes não foram considerados nas análises finais. Foram detectados alguns problemas em relação ao preenchimento dos itens e alguns bugs quanto ao acesso a base de dados, sendo certo que todos os contratempos foram solucionados antes do início da coleta de dados. Em seguida, um link do questionário foi publicado em diversas redes sociais, com o processo de "rolagem", também definido como estratégia viral (QUALMAN, 2011), onde cada usuário que tivesse acesso ao link, ou seja, ao questionário online do Google Forms, contendo a pesquisa, respondesse caso atendesse os critérios de inclusão acima descritos, e repassasse aos seus amigos e familiares, com finalidade de atingir a amostra desejada pela pesquisa, e a pesquisa ficou disponível na plataforma por 45 dias, iniciando em Dezembro de 2022 e encerrando em Janeiro de 2023. O questionário online poderia ser preenchido a partir de diferentes dispositivos, como computadores, celulares ou tablets, mas cada participante poderia preenche-lo apenas uma vez (sistema utilizado para detecção do Internet Protocol). Na página inicial, havia uma descrição geral do estudo, e os instrumentos só poderiam ser preenchidos mediante concordância em participar do estudo (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido).

A análise de dados foi conduzida no programa JASP 0.17. Primeiramente, foi realizada a descrição da amostra apresentando as frequências absolutas e relativas de todas as variáveis categóricas. Enquanto as variáveis quantitativas foram descritas por média, moda, desvio padrão e valores mínimo e máximo. Em um segundo momento, analisado a variância dos dados na comparação entre a população amostral.

Todos os procedimentos realizados no estudo foram autorizados pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Mogi das Cruzes, o qual aprovou esta pesquisa sob CAAE nº 60258422.8.0000.5497.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na busca por dados que permitissem uma análise consistente sobre a influência das redes sociais na qualidade de vida do usuário, este estudo encontrou resultados significativos que sugere uma grande pré-disposição de dependência da amostra populacional encontrada. Participaram do estudo 522 usuários, sendo 383 (73,37%) do sexo feminino e 139 (26,63%) do sexo masculino, como ilustrado na Tabela 1.

Tabela 1: Frequência Absoluta e Relativa: Variável Gênero, sobre o uso de redes sociais, para o Alto do Tiete, estado de São Paulo.

Gênero	n	% Válida
Feminino	383	73.37
Masculino	139	26.63
Total	522	100.00

Fonte: Autor da Pesquisa.

Cerqueira et al. (2023) verificou o transtorno do uso da Internet em graduandos do curso de Medicina, obteve uma amostra de 81,8% feminina, enquanto Andrade et al., (2023) verificando o uso excessivo de Internet pelos celulares, obteve uma amostra de 77,4% feminina. Os dados amostrais dos autores são semelhantes ao desta pesquisa, pela alta participação do sexo feminino como amostra populacional.

Na distribuição por faixa etária, a amostra contou com 5 grupos, divididos por intervalo de classes por anos completos, sendo: entre 18 e 22 anos, o total de 256 participantes (49,04%), entre 23 e 30 anos, 179 participantes (34,29%), entre 31 e 40 anos, 61 participantes (11,69%), entre 41 e 50 anos, 18 participantes (3,45%), e acima de 51 anos, 8 participantes (1,53%), conforme ilustrado na Tabela 2.

Tabela 2: Frequência Absoluta e Relativa - Variável Faixa Etária, sobre o uso de redes sociais, para o Alto do Tiete, estado de São Paulo.

Faixa Etária (em anos completos)	**n**	**% Válida**
18 – 22 anos	256	49,04
23 – 30 anos	179	34,29
31 – 40 anos	61	11,69
41 – 50 anos	18	3,45
Acima de 51 anos	8	1,53
Total	522	100,00

Fonte: Autor da Pesquisa

Os dados coletados desta pesquisa, apontaram uma maior participação de usuários entre 18 a 22 anos, e 23 a 30 anos. Para Arruda (2012), a amostra populacional estudada em usuários entre 18 e 30 anos, é similar as maiores frequências relativas desta pesquisa (83,33% da amostra, é representada pela soma dos intervalos de classe de 18 a 22 anos e, de 23 a 30 anos). Abreu et al., (2011) demonstra o mesmo interesse em estudo dessa amostra por faixa etária, onde realizou estudos com a mesma faixa populacional evidenciada nesta pesquisa. Por fim, Young (1999), realizou uma pesquisa piloto de identificação em dependência digital com 496 jovens entre 18 e 35 anos nos Estados Unidos em 1996, já evidenciando a faixa etária que no futuro deveria ser estudada por outros pesquisadores, e pela literatura como um todo.

A amostra populacional elucidada acima, por esta pesquisa e dos demais autores, demonstra que usuários de até 35 anos, tiveram acesso as telas de forma precoce, ainda quando crianças (ABREU et al., 2011), criando uma cultura de acesso a meios eletrônicos como o celular ou tablets.

Ainda para Abreu et al., (2019), engana-se quem pensa que filhos de executivos de grandes empresas do Vale do Silício, nos Estados Unidos, estudem em escolas com alta tecnologia, onde, cresce na região a oferta de escolas do ensino fundamental onde alunos estudam da mesma forma que seus pais, décadas atrás: só com lápis, borracha e papel.

De acordo com Abreu et al. (2019), o que desencadeia o aprendizado é a emoção, e são os seres humanos que produzem essa emoção, não as máquinas. Criatividade é algo essencialmente humano. Se você coloca uma tela diante de uma criança pequena, você limita suas habilidades motoras, sua tendência a se expandir, sua capacidade de concentração.

Para Young et al., (2011), o problema da relação das crianças com a tecnologia é que seu uso se transforme em vício, um exemplo disto são as crianças norte-americanas de zero a oito anos que passaram, em média, 48 minutos por dia no celular em 2017, três vezes mais que em 2013 e 10 vezes mais que em 2011.

Na distribuição por tempo de uso em horas, ilustrado na Tabela 3, a amostra contou com 5 grupos, divididos por intervalo de classes por horas ao dia de utilização das redes sociais, categorizado conforme as idades ilustradas na Tabela 2, onde: a maior frequência absoluta (n) encontrada na amostra foi no grupo de 18 e 22 anos, contando com 256 participantes, onde 28,52% (n=73), responderam usar suas redes sociais entre 3 e 5h,

logo, como segunda maior frequência, dentro do mesmo grupo, 24,21% (n=62), responderam usar suas redes sociais entre 5 e 8h. Neste grupo amostral, a menor variável foi a de menos de uma hora de uso com 10,94% (n=28).

O segundo grupo com maior frequência absoluta (n), foi o grupo entre 23 e 30 anos, contando com 179 participantes, onde 35,76% (n=64), responderam usar suas redes sociais entre 3 e 5h. Neste grupo amostral, houve um empate de 7,82% (n=14) para as variáveis de menos de uma hora de uso e mais de 8h de uso.

Na Tabela 3 é apresentado a distribuição de faixa etária por horas de uso das redes sociais, o grupo de menor amostragem foi o de acima de 51 anos, porém, em horas de uso, o grupo entre 18 e 22 anos, possui os maiores resultados da amostra nas variáveis de entre 5 e 8h, e acima de 8h de uso, sendo ainda, a maior população amostral da pesquisa.

Em relação ao tempo gasto no uso das redes sociais, a pesquisa demonstrou uma média de 3 a 5h, das maiores amostras populacionais da pesquisa, o que vai de encontro a pesquisa de Andrade (2023), que foi identificado uma média de 4,9h para uma população estudada entre 18 e 35 anos, e de encontro com Arruda (2012), com uma média de 4h, com uma população de 18 a 30 anos.

Para Abreu et al., (2019) o Brasil também ocupa o terceiro lugar no ranking de populações que passam mais tempo na social media, com uma média diária de 3 horas e 31 minutos, atrás apenas de Filipinas (3h53) e Colômbia (3h45). Nesse quesito, a média mundial é de 2 horas e 24 minutos de uso por dia.

Tabela 3: Frequência Absoluta e Relativa - Variável Idade por Tempo (em horas por dia) de Utilização das Redes Sociais, sobre o uso de redes sociais, para o Alto do Tiete, estado de São Paulo.

Idade	Tempo de Uso (em horas por dia)	n	% Válida
18 - 22	Menos de 1 hora	28	10.94
	Entre 1 - 3 horas	57	22.27
	Entre 3 - 5 horas	73	28.52
	Entre 5 - 8 horas	62	24.21
	Mais que 8 horas	36	14.06
	Total	**256**	**100**
23 - 30	Menos de 1 hora	14	7.82
	Entre 1 - 3 horas	44	24.58
	Entre 3 - 5 horas	64	35.76
	Entre 5 - 8 horas	43	24.02
	Mais que 8 horas	14	7.82
	Total	**179**	**100**
31 - 40	Menos de 1 hora	3	4.92

	Entre 1 - 3 horas	21	34.43
	Entre 3 - 5 horas	20	32.79
	Entre 5 - 8 horas	13	21.31
	Mais que 8 horas	4	6.55
	Total	**61**	**100**
41 - 50	Menos de 1 hora	1	5.56
	Entre 1 - 3 horas	6	33.32
	Entre 3 - 5 horas	5	27.78
	Entre 5 - 8 horas	5	27.78
	Mais que 8 horas	1	5.56
	Total	**18**	**100**
>51 anos	Menos de 1 hora	2	25.00
	Entre 1 - 3 horas	4	50.00
	Entre 3 - 5 horas	2	25.00
	Entre 5 - 8 horas	0	0.00
	Mais que 8 horas	0	0.00
	Total	**8**	**100**

Fonte: Autor da Pesquisa.

O tempo de uso das redes sociais, é sem dúvida um grande sinal de atenção para os usuários, onde, o uso acima de 3h ao dia, já impõe um início de uma dependência a rede, sendo alterado os fatores psicossociais do usuário, em suas relações pessoais, dando preferência ao que a rede oferta, iniciando também um secretismo do fazer online, das horas discorridas na rede, ou mesmo, prejuízos em suas tarefas rotineiras (YOUNG et al., 2011).

O uso excessivo de internet, ou mesmo das redes sociais, pode levar ao desenvolvimento de vários problemas de saúde, como ansiedade, depressão e a dependência digital, onde a associação entre a dependência digital e problemas emocionais tem sido investigada principalmente na população jovem, pois a literatura ainda é muito vaga neste campo da ciência, em especial no Brasil, que deve realizar estudos para investigar o uso das mídias sociais e seus impactos sociais e emocionais nos usuários. (ANDRADE et al., 2023).

Contudo, para Maciel et al., (2023), pode-se associar as horas de uso das redes sociais a qualidade do sono do usuário, onde os usuários que perdem horas de sono, pelo uso da tecnologia, podem apresentar condições médicas importantes, como alterações no sistema endócrino e imune, onde os riscos associados ao sono inadequado, incluem aumento de estresse, além de comprometer o desempenho cognitivo e de aprendizagem, além de gerar impactos econômicos e sociais, que abrangem desde risco de acidentes com veículos motorizados a redução da capacidade de trabalho.

A diminuição dos períodos de sono devido ao uso excessivo das redes sociais tem levado a piora do rendimento acadêmico, e houve uma forte associação entre a perda de sono e a dependência a internet, em especial as redes sociais (MORIZOMATO et al., 2017). Ainda para Morizomato et al., (2017), o uso excessivo das redes sociais, pode levar a diversos prejuízos, como mau gerenciamento do tempo, conflito nas atividades diárias ou nos relacionamentos pessoais, e, ao usar o tempo durante o qual dorme para ficar conectado, o usuário se torna suscetível a mudanças de humor e a vários transtornos mentais, além de prejuízos imensuráveis a sua capacidade laborativa e de aprendizagem.

A tabela 4 ilustra a preferência dos participantes quanto as redes sociais Facebook, Instagram e se utilizavam o aplicativo Whatsapp como aplicativo de mensagens instantâneas, onde 99,43% (n=519) responderam usar o aplicativo Whatsapp para enviar e receber mensagens instantâneas de forma online, ilustrando uma frequência absoluta nos grupos por faixa etária, com exceção de 2 participantes de 31 e 40 anos e 1 participante acima de 51 anos, que responderam não utilizar o aplicativo em sua rotina, representando 0,57% (n=3) da amostragem populacional da pesquisa.

O Instagram é a rede social de maior preferência (89,85%), entre a opção dada pela pesquisa, ou seja, do Facebook (83,91%), porém, o Facebook é a rede social mais utilizada nos grupos de faixa etária acima de 31 anos, compreendendo 3 grupos desta pesquisa, sendo: entre 31 e 40 anos, o Facebook teve maior preferência de uso (n=50) comparado ao Instagram (n= 45), entre 41 e 50 anos, o Facebook teve maior preferência de uso (n=17) comparado ao Instagram (n=8), e por fim, no grupo acima de 51 anos, o resultado também se repete, sendo o Facebook (n=7) superior ao Instagram (n=5), no total do grupo mencionado, o Facebook obteve vantagem de 21,62% nestes grupos, comparado ao Instagram.

Tabela 4 - Frequência para Redes Sociais por Faixa Etária, sobre o uso de redes sociais, para o Alto do Tiete, estado de São Paulo.

	Idade	**Resultados (n)**		**% Válida**	
Whatsapp		**Sim**	**Não**	**Sim**	**Não**
	18 - 22	256	0	100	0
	23 - 30	179	0	100	0
	31 - 40	59	2	96,72	3,28
	41 - 50	18	0	100	0
	> 51	7	1	87,50	12,50
	Total	519	3	99,43	0,57
Instagram					
	18 – 22	248	8	96,88	3,12
	23 – 30	163	16	91,06	8,94

	31 – 40	45	16	73,77	26,23
	41 – 50	8	10	44,44	55,56
	> 51	5	3	62,50	37,50
	Total	469	53	89,85	10,15
Facebook					
	18 – 22	221	35	86,33	13,67
	23 – 30	143	36	79,89	20,11
	31 – 40	50	11	81,97	18,03
	41 – 50	17	1	94,44	5,56
	> 51	7	1	87,50	12,50
	Total	438	84	83,91	16,09

Fonte: Autor da Pesquisa.

Nos grupos de faixa etária, entre 18 e 30 anos, o Instagram é a rede social de maior preferência, compreendendo 2 grupos desta pesquisa, sendo: entre 18 e 22 anos, o Instagram (n=248) teve a maior preferência de uso, comparado com o Facebook (n=221), e no grupo entre 23 e 30 anos, o Instagram (n=163), novamente teve a maior preferência de uso, comparado ao Facebook (n=143), no total do grupo mencionado, o Instagram obteve vantagem de 11,43% nestes grupos, comparado ao Facebook.

Para Piza (2012), a base de relacionamentos do Instagram, era bem semelhante a do Facebook, ou seja, se mantinha em torno de ter amigos, ou seguidores, que são indivíduos que estão vinculados a conta do usuário, com o intuito de acompanhar todas as publicações feitas, mas as com um grande diferencial de ferramentas de tratamento de imagens com filtros, vídeos de curta duração, chamados de stories entre outros, sendo um convite ao público jovem, que utiliza as redes sociais, principalmente para relacionamentos.

Diante disso, Recuero (2016), afirma que com a compra do Instagram, pelo Facebook, teve um objetivo concreto de possuir e ofertar as mesmas ferramentas como story (vídeos de curta duração, que ficam disponíveis por 24h na conta do usuário), reels (vídeos de média duração, que ficam disponíveis no feed, ou seja na página do perfil do usuário), e ainda poder unificar as publicações dos usuários de forma automática, ou seja, o que o usuário postasse no Instagram, automaticamente seria publicado no Facebook.

Todos esses agrupamentos de ferramentas, fariam com que os usuários que não usassem mais suas contas no Facebook, voltassem a utiliza-lo como rede social concomitante ao Instagram, em especial, a população jovem, que deixaram de usar suas contas do Facebook, com as novidades convidativas do Instagram (CONCEIÇÃO, 2018).

No mundo contemporâneo, as redes sociais oferecem diversas vantagens, pois facilita a comunicação e o acesso à informação e ao entretenimento, traduz-se numa ferramenta de estudo e trabalho, permite o compartilhamento instantâneo de arquivos, entre tantas outras funções (CERQUEIRA et al., 2023).

A tabela 5, ilustra o resultado do Teste de Pré-Disposição a Dependência da Internet, através dos níveis de uso do usuário, elaborado por Morizomato et al., (2017), composto por 4 perguntas (Você usa suas redes sociais: Durante suas refeições; Durante encontro com amigos, conjugues e familiares; Durante o trabalho ou estudo; Enquanto dirige), que podiam ser respondidas pelas alternativas "sim" ou "não", sendo que "sim" correspondia a um ponto e "não" correspondia a zero. A pré-disposição à dependência do uso das redes sociais é detectada no instante em que o indivíduo assinala três vezes ou mais as alternativas "sim" nas questões.

O grupo da faixa etária entre 18 e 22 anos, demonstrou maior pré-disposição a dependência a internet analisando como frequência absoluta, ou seja, dados brutos, com 84,37% (n=216), com scores obtidos de no mínimo 3, no teste de Morizomato, porém, por frequência relativa das amostras, a faixa etária entre 23 e 30 anos, obteve 87,15% (n=156) da população com pré-disposição a dependência.

Os resultados amostrais, como grupo regular, ou seja, aqueles participantes que não obtiveram scores superiores à 2 no teste, foram a menor amostragem em dados brutos 16,47% (n=86), e no grupo de faixa etária, a maior amostragem em frequência relativa ao grupo de faixa etária, foi o grupo de acima de 51 anos, com 50% (n=4).

Tabela 5 – Resultados do Teste de Nível de Uso de Morizomato – Pré-Disposição à Dependência de Internet (DI) em %, sobre o uso de redes sociais, para o Alto do Tiete, estado de São Paulo.

		Grupos		
		Amostra	**Regular**	**Pré-disposto**
Idade	Dados Brutos	100	16,47	83,53
	18 – 22 anos	49,04	15,63	84,38
	23 – 30 anos	34,29	12,85	87,15
	31 – 40 anos	11,69	21,31	78,69
	41 – 50 anos	3,45	33,33	66,67
	> 51 anos	1,53	50,00	50,00

Fonte: Autor da Pesquisa.

A tabela 6, ilustra à análise estatística descritiva feita pelo teste de Morizomato, sendo a amostra dividida entre os grupos regular e pré-disposto, classificação realizada de

acordo com o escore obtido no teste: o grupo regular com participantes que obtiveram uma pontuação igual ou menor que dois pontos, e o pré-disposto foi composto pelos participantes que obtiveram um escore de três ou mais pontos, levando em consideração os níveis de utilização de suas redes sociais em atividades rotineiras. A descrição da análise estatística descritiva do teste foi exposta na tabela 6, observando a média de escores obtidos pela amostra regular (1,36) e a média da amostra pré-disposta a dependência digital (3,7), em uma possível pontuação de zero à quatro, de acordo com suas respostas de "sim" ou "não" para as perguntas de níveis de uso. A moda observada da amostra regular, foram dois, ou seja, a maior parte dos participantes regulares, responderam "sim" a 2 questões do teste, e a moda observada na amostra pré-disposta, foram quatro, ou seja, a maior parte dos participantes pré-dispostos responderam "sim" a todas as perguntas do teste. A contagem observada refere-se à quantidade de participantes por grupo, como amostragem regular (n=86) e pré-disposta (n=436) do teste, e por fim, a soma observada é a soma de todos os escores obtidos na amostragem de cada grupo, sendo 117 o total de escores somados dos 86 participantes classificados como regulares e, 1626 o total de escores somados dos 436 participantes classificados como pré-dispostos a dependência digital no teste. Os valores mínimo e máximo, ilustra o escore mínimo por grupo, sendo 0 para grupo regular e 3 para o grupo pré-disposto e ilustra o escore máximo por grupo, sendo 2 para o grupo regular e 4 para o grupo pré-disposto.

Tabela 6 – Analise Descritiva Estatística dos Grupos Regular e Pré-disposto à Dependência da Internet (DI), sobre o uso de redes sociais, para o Alto do Tiete, estado de São Paulo.

	Regular	Pré-disposto
Média	1,36	3,7
Mediana	2	4
Moda	2	4
Desvio Padrão	0,73	0,44
Variância da amostra	0,53	0,19
Mínimo	0	3
Máximo	2	4
Soma	117	1626
Contagem	86	436

Fonte: Autor da Pesquisa.

A tabela 7 apresenta a média e o desvio padrão obtidos pelo escores das escalas do teste de nível de uso (MORIZOMATO et al., 2017). A mesma apresenta um total estatisticamente significativo (p=0,001), no qual os componentes da escala foram divididos para uma melhor compreensão da pesquisa, para ilustrar os resultados do teste. Os resultados

foram comparados entre os grupos, e como o ponto de corte utilizado para classificar indivíduos com pré-disposição é igual ou maior que três.

Tabela 7 – Comparação em Média e Desvio Padrão dos Grupos Regular e Pré-Disposto à Dependência da Internet (DI), sobre o uso de redes sociais, para o Alto do Tiete, estado de São Paulo.

Teste de Nível de Uso de Redes Sociais	**Regular**	**Pré-disposto**	**Valor-p***
	$1{,}3 \pm 0{,}73$	$3{,}7 \pm 0{,}44$	0,001

Fonte: Autor da Pesquisa.
*p <0,05. Teste t de Student.

Para Cerqueira et al. (2023), a expressão dependência da internet tem sido objeto de discussão nos últimos anos, associando comportamentos como preocupação com a internet, abstinência por não ficar online, tolerância e dificuldade de controlar o comportamento ou o pensamento sobre a internet. Em 2019, a Classificação Internacional de Doenças (CID-11) e o Manual Diagnostico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), abordaram o tema vagamente, incluindo-o como transtorno de jogo.

Para Franco (2021) cabe ao Estado garantir o bem comum, ou seja, prover condições sociais que possibilitem o desenvolvimento integral dos membros de uma comunidade, através de ações do Estado que podem ser manifestas por meio das políticas públicas, que visam as ações coletivas. As políticas públicas podem ser compreendidas como princípios, os critérios, e as ações que assegurem e proporcionem a gestão do Estado na resolução das problemáticas nacionais, como ilustrado neste trabalho, a problemática da dependência digital, sendo o Brasil, o terceiro país do mundo em número de usuários conectados à internet e as redes sociais.

Com as políticas públicas de inclusão digital, realizadas pelo Governo Federal entre 2010 e 2019, houve um aumento significativo de usuários conectados, mas ainda, não liquida o "analfabetismo digital" presente em diversas regiões do Brasil, oriundos de fator renda ou pelo seu regionalismo. Em 2023, existem políticas públicas em tramitação do Senado Federal, com a finalidade de controle de postagens nas redes sociais, cenário esse ilustrado nas eleições presidenciais em 2022 com um alto volume de notícias e informações falsas, sendo amplamente divulgado nas redes sociais, porém, nada ainda se tange na continuidade de políticas públicas de inclusão digital, sendo até o presente momento, utilizado as políticas públicas anteriores utilizadas a nível nacional, e tampouco, a criação de políticas públicas que tangem a problemática abordada neste trabalho, a dependência digital.

Para Giovanella et al. (2020), a criação de políticas públicas de saúde, associada a atenção primária, geram impactos positivos no acesso, na redução de desigualdades e na melhoria da situação de saúde da população, no tratamento e diagnóstico precoce de diversas

doenças, ampliando as políticas de saúde coletiva, e aumentando as chances de tratamentos eficazes, além de um acompanhamento assíduo dos indivíduos, desde o diagnóstico ao tratamento do usuário.

De acordo com Lira (2023) a literatura aponta diversos fatores que influenciam a implementação de novas políticas públicas, como as características do programa, a disponibilidade de recursos financeiros, o ambiente organizacional da política, as relações de poder, a competência da burocracia implementadora, a coordenação entre os atores e as relações intergovernamentais, o que por sua vez, ilustra um longo caminho para a criação de uma nova política pública focada na dependência digital vinculada à atenção primária da saúde.

Alguns fatores podem influenciar a prevalência de dependência de internet, conforme observado em diferentes estudos na literatura: o tipo de instrumento utilizado para mensurar a dependência, diferentes procedimentos e análise de dados e aspectos específicos relacionados a cultura e a demografia (ANDRADE et al., 2023).

Neste estudo, a dependência das redes sociais foi maior entre participantes entre 18 e 30 anos, de modo que podem existir fatores que influenciam tanto o uso de celulares, quanto de internet. Um deles é a própria idade dos participantes, dado que gerações mais novas acessam as mídias digitais com mais frequência.

Diante disso, a dependência digital na população geral é significativamente maior entre adolescentes e adultos jovens, em comparação a população mais velha (ANDRADE et al., 2023).

Em um estudo de Morizomato et al. (2017) relata-se que os jovens possuem ao menos uma consequência com o uso excessivo da internet, destacando a negligência com lazer (8,1%) e problemas em relacionamentos com família (21,2%), relacionamentos amorosos (6,9%), relacionamento com amigos (8,7%), trabalho ou educação (67,5%).

Para Cerqueira et al. (2023) a literatura aponta para o fato de que o uso excessivo da internet e de multitarefas em mídias digitais, aliado à facilidade de acesso pelos celulares às notificações, as mensagens e aos e-mails durante o dia, está relacionada a menor atenção, menor tempo de concentração sustentada e menor capacidade de lidar com as distrações.

Ainda para Fernandes et al. (2020) os impactos da quarentena no uso da internet, impulsionou hábitos como vícios em jogos, e o uso da internet, e que, independente do país de residência, o surto de Covid-19 teve um efeito significativo no aumento de uso de internet por jovens adultos em detrimento do bem-estar psicossocial, estando aqueles com alto nível

de dependência de jogos e uso compulsivo de internet, associado a altos índices de depressão, solidão, escapismo, má qualidade do sono e ansiedade relacionado a pandemia, visto que a internet, era a única janela e via para o mundo.

Nesta pesquisa, 83,52% dos participantes apontaram usar em excesso a internet, o que vai de encontro com a pesquisa de Morizomato et al. (2017), Abreu et al. (2019), Young et al. (2021), Abreu et al. (2011), Andrade et al. (2023), e Cerqueira et al. (2023), onde obtiveram resultados, ou perfis descritivos de usuários, semelhantes em suas pesquisas, com amostras e resultados similares ao desta pesquisa, tendo uma amostragem superior do sexo feminino, e com amostragem por faixa etária semelhantes ao desta pesquisa também, relatando resultados bem similares, quanto a pré-disposição a dependência a internet, e fatores psicossociais com prejuízos na vida pessoal e profissional do usuário, no que tange suas relações com conjugues, amigos e familiares, além de alterações comportamentais, como preocupação em excesso a suas redes sociais e ao tempo discorrido nas mesmas, e físicas, como alterações na fisiologia do usuário, no que tange a negligência ao sono, bem como a alimentação, e a prática de esportes ou lazer, e por fim, a direção de veículos automotores, com a utilização concomitante do celular.

Ainda, para Bacellar et al. (2014), o uso das redes sociais, é a busca de afirmação de autoimagem, ou do ciclo de relacionamentos, elucidando um self ideal para a rede, tendo as vezes uma incongruência com o self real do usuário, que busca o isolamento da realidade, para vivenciar uma vida desejada na rede virtual, o que vai de encontro com Hall et al. (2000), onde na incongruência de selfs, o usuário ganha uma forte limitação nas relações pessoais, e surge uma grande insegurança de ações rotineiras, precisando cada vez mais de reforços mentais para tal afirmação, o que impulsiona a quantidade de horas online na vida do usuário.

Diante disso, Freud (1976), aponta que as pulsões de morte, ou seja, lembranças e traumas, que qualquer indivíduo tenha passado em sua vida, reflete em comportamentos e inseguranças na atualidade do indivíduo, indo de encontro a Frankl (1991), onde o usuário, adota como sentido de sua vida, a necessidade de autoafirmação, para sublimar essa pulsão, ou experiência negativa que teve em um momento de sua vida, usando as redes sociais a seu favor, ou ainda, usando as redes sociais para ofuscar um vazio existencial, ou ainda, elucidar um self ideal, desejado por outros usuários online, em especial a autoafirmação a imagem pessoal.

Para Goes (2020), as redes sociais impactam fortemente as relações sociais do usuário, onde, o prazer de comunicar-se de forma online, a atenção e o tempo discorrido em

conversas ou ambientes virtuais, ampliam conflitos nas relações reais do usuário, seja em relações de amizade ou em relações amorosas, o que reflete a expectativa de Vroom (1964), onde nas relações pessoais do indivíduo, ambas as partes possuem necessidades e interesses na relação, e esperam do(a) parceiro(a) a atenção focada em um momento como um almoço, jantar, viagem entre outros, e quando o usuário com pré-disposição a dependência da internet, simultaneamente a esses momentos, faz o uso das redes sociais em especial, o celular, impulsiona uma tensão na relação, criando um prejuízo na mesma.

Desta forma, Abreu et al. (2019) aponta que, para evitar desgastes ou transtornos na relação, inicia um secretismo por parte do usuário dependente de redes sociais, frente ao seu ciclo social, tentando esconder as horas gastas na rede virtual, ou o que faz, e com quem se comunica como um todo.

Ainda para Abreu et al. (2011), o usuário dependente, ao tentar não utilizar as redes sociais, concomitante com suas relações pessoais, evitando transtornos, passa a ter uma mudança comportamental, apontando indícios de irritabilidade, visto que, passa por uma crise de abstinência e preocupação em excesso do que está acontecendo no mundo virtual, enquanto está off-line, vivendo um momento real em suas relações pessoais, o que reforça os resultados obtidos nesta pesquisa, onde 86,28% (n=423) dos participantes atestaram usar as redes sociais durante suas relações pessoais.

Para Young et al. (2011), o usuário pré-disposto a dependência digital, não possui mais prazer no real, optando e focando o prazer, com a vivência no mundo virtual, com as relações e situações encontradas em um ambiente virtual, prejudicando todo o seu campo pessoal, acadêmico e profissional.

Por fim, para Morizomato et al. (2017), a problemática do uso da internet e das redes sociais, pode ser associada ao comportamento de dependência, sendo mais suscetível em indivíduos que buscam estimulação externa e expressam mais intolerância ao tédio, como citado por Young et al. (2011), e a dependência caracteriza-se pelo comportamento compulsivo no desejo de buscar pensamentos positivos, como um processo de aprimoramento do humor, podendo ser prejudicial ou adaptativo, como citado por Freud (1976).

Para Shapira et al. (2003), a dependência da internet ou das redes sociais é um controle de impulsos que afeta diretamente a qualidade de vida, causando consequências nas relações sociais, intolerância e sintomas de abstinência.

Ainda para Morizomato et al. (2017), estar conectado facilita o comportamento de verificar as notificações das redes sociais, isso reforça uma sensação de segurança social com amigos e parceiros, chamadas de busca de afirmação, relacionada com medo de perda.

A incapacidade de controlar o uso da internet pode levar a sentimentos de angustia e comprometimento funcional das atividades cotidianas.

Em relação ao desempenho acadêmico, alguns estudos têm demonstrado que o aumento da quantidade de horas em que os usuários de internet ficam conectados, está relacionado com uma piora do aspecto em questão, pois, quando o uso da internet acarreta dependência, ou seja, algo prejudicial, há uma queda neste rendimento (MORIZOMATO et al., 2017).

Os resultados obtidos nesta pesquisa, onde 91,47% (n=481) dos participantes atestaram usar as redes sociais durante o trabalho ou o estudo, estão de acordo com a literatura encontrada, através de estudos de Morizomato et al. (2017), Cerqueira et al. (2023) e Abreu et al. (2021).

Ainda, para Cerqueira et al. (2023), uma menor performance foi encontrada em indivíduos com dependência digital, havendo uma relação negativa entre o transtorno e o rendimento acadêmico. Isso se deve possivelmente a maior procrastinação, menor tempo de estudo, menor qualidade do sono e aumento do estresse.

Em uma pesquisa na Arábia Saudita, os participantes afirmaram que o desempenho acadêmico foi prejudicado pelo uso excessivo da internet, onde um quarto declarou verificar e-mails ou redes sociais, antes de concluir tarefas necessárias, e um terço afirmou que sua participação nas aulas foi afetada pelo uso da internet. Neste estudo, encontrou-se relação entre indivíduos que dormem menos por ficarem conectados à internet durante a madrugada, onde de fato, a má qualidade de sono está fortemente associada a dependência digital (CERQUEIRA et al., 2023).

5. CONCLUSÃO

A internet e as redes sociais fazem parte da vida moderna, sendo utilizadas de diversas maneiras, a fim de preencher as necessidades de cada indivíduo. Entretanto, quando o usuário faz o uso compulsivo, despendendo muitas horas do seu dia conectado, tem-se a dependência da internet, que acarreta efeitos negativos em sua vida pessoal e em sua saúde física e mental.

Os dados deste estudo apontam que, a população entre 18 e 30 anos, está propensa a desenvolver a dependência digital, pois observou-se uma alta frequência nesta amostra, com taxa similar a encontrada na literatura, o que exige mais estudos sobre o tema, considerando questões como faixa etária.

Considerando os prejuízos na vida pessoal, acadêmica e profissional, além da saúde física e mental dos usuários com pré-disposição a dependência digital, consequentemente acompanhado por outras comorbidades psiquiátricas, é necessário intervir conscientizando os indivíduos através da atenção básica, na criação de políticas públicas, para que estejam alertas para a gravidade e os riscos que acompanham o transtorno. Devem-se ainda propor intervenções efetivas para diminuir os níveis de dependência digital, para promover uma boa qualidade de sono, desempenho profissional e acadêmico, atividades off-line e a valorização dos relacionamentos pessoais.

A maior parte da amostra deste estudo, (83,52%) apresentam pré-disposição à dependência das redes sociais, pois observou-se uma alta frequência nessa amostra, com taxa acima da encontrada na literatura para a população geral. O estudo demonstrou que a dependência de redes sociais influencia a qualidade das relações pessoais do usuário, e ainda, oferta riscos aos usuários de sofrerem acidentes de trânsito pela direção concomitante ao uso de celulares para a utilização das redes sociais, e por fim, o campo profissional ou acadêmico do usuário, que também tem rendimentos comprometidos com a utilização em excesso. Desta forma, outros estudos são necessários a fim de investigar mais a fundo as repercussões futuras desta influência, além da criação de políticas públicas para a conscientização e prevenção da dependência digital, em especial em grupos de jovens adultos, que foi amplamente ilustrado nesta pesquisa e pela literatura.

O presente estudo teve algumas limitações que devem ser consideradas, primeiramente os participantes completaram uma pesquisa online e foram recrutados através de diferentes estratégias (Whatsapp, Facebook, Instagram), de acordo com Flick (2009) e Glaser (2006), o que pode sugerir algum viés de análise de subpopulações especificas. Ainda, a dependência digital pode atuar como um fator de confusão para a dependência dos celulares.

Em todo caso, o estudo também tem alguns pontos fortes, considerando a originalidade dos dados, outro ponto forte é o tamanho amostral que incluiu participantes de diversas cidades da região metropolitana do Alto Tiête, atingindo participantes de diferentes faixas etárias, e por fim, a análise estatística descritiva da amostra desta pesquisa.

REFERÊNCIAS

ABREU, Cristiano Nabuco de. A tecnologia no mundo atual e seus efeitos na saúde mental. In: NABUCO, Cristiano et al.; Secretaria Nacional da Família (Coordenação). **Família & Tecnologia:** promoção do uso inteligente da tecnologia no seio da família. Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2021. p. 14-24. E-book. Disponível em: https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/observatorio-nacional-da-fami-lia/producoessnf/CardenoFamliaeTecnologiaPromoodousointeligentedatecnologia-noseiodafamliaDEFESO.pdf. Acesso em: 30 maio 2022.

ABREU, C. N; YOUNG, K. **Dependência de Internet**: manual e guia de avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2011.

ABREU, C. N; YOUNG, K. **Dependência de Internet em crianças e adolescentes**: fatores de risco, avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2019.

ANDRADE, A. L. M. et al. Uso excessivo de internet e smartphone e problemas emocionais em estudantes de psicologia e psicólogos. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 40, p. e210010, 2023. DOI: https://doi.org/10.1590/1982-0275202340e210010. Disponível em: https://www.scielo.br/j/estpsi/a/mSdnW5n5cWvnDHLKqkksnRK/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 30 maio 2022.

ARRUDA, Ana Carolina**. O Uso Excessivo da Internet e a sua relação com Sintomatologia Psicopatológica.** 2016. Dissertação (Mestrado em m Psicologia Clínica e da Saúde) – Universidade Fernando Pessoa, Porto – Portugal, 2016.

BACELLAR, Anita; ROCHA, Joana Simielli Xavier; FLOR, Maira de Souza. Gestão organizacional centrada no grupo: relato de experiência. **Rev. abordagem Gestalt**., Goiânia, v. 20, n. 1, p. 41-50, jun. 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672014000100006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 09 abr. 2023.

BANOV, Márcia Regina. **Comportamento do consumidor**: vencendo desafios. São Paulo: Cengage Learning, 2017.

BARAK, A., & SULER, J. **Reflections on the Psychology and Social Science of Cyberspace**. Psychological Aspects of Cyberspace: Theory, Research, Applications, New York: Cambridge University Press, 2008.

BARTH, D. L. UOL CHAT: Rotinas empíricas e significações. **Revista de Comunicação da Universidade Católica de Brasília**, v. 5, n. 2, p. 159-185, 3 jul. 2013.

BRASIL. Secretaria Geral. **Brasil tem 134 milhões de usuários de Internet**, **aponta:** a maioria acessa a Internet pelo celular. [Brasília]: Ministério da Saúde, 27 maio 2020. Disponível em: https://www.gov.br/secretariageral/pt-br/noticias/2020/maio/brasil-tem-134-milhoes-de-usuarios-de-internet-aponta-pesquisa. Acesso em: 03 abr. 2022.

CABRAL, L. G. L; QUEIROZ, N. T. **Digital technology and its impacts on the sleep quality and academic performance during the pandemic**. Arquivos de Neuro-Psiquiatria, v. 80, n. 10, p. 1052–1056, out. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1055/s-0042-1755395

CARNEIRO, Cláudia; ABRITTA, Stella. Formas de existir: a busca de sentido para a vida. **Rev. abordagem Gestalt**., Goiânia, v. 14, n. 2, p. 190-194, dez. 2008.

CASTELLS, Manuel. **A Galáxia da internet, reflexões sobre a internet, os negócios e a sociedade.** Rio de Janeiro-RJ: Jorge Zahar. 2003.

CELIS, Alejandro. Congruencia, integridad y transparência: El legado de Carl Rogers. **Rev. Polis**, Santiago, v. 15, n. 1, p. 1-14, 2006.

CAMPOS, Rui. O conceito de Mecanismos de Defesa e sua Avaliação. **Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicologica**. v.50 n.1 p.149-161, jan. 2018. Disponível em: https://doi.org/10.21865/RIDEP50.1.12

CERQUEIRA, M. L. DE O; BRITO, V. C. M. Transtorno de uso de internet entre graduandos de Medicina no primeiro ano da pandemia de Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 47, n. 2, p. e071, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.2-2022-0213

CHVATAL, Vera Lúcia Soares; BÖTTCHER, Fátima; TURATO, Egberto Ribeiro. Respostas ao adoecimento: mecanismos de defesa utilizados por mulheres com síndrome de Turner e variantes. **Archives of Clinical Psychiatry,** São Paulo, v. 36, n. 2, p. 43-7, 2009.

CONCEIÇÃO, E.G. **O Fenômeno Facebook no Brasil. Rede Social ou Dependência Digital?** 2018. Mestrado (Mestrado em Saúde Mental). Universidade Federal do Rio de Janeiro-RJ. 2018.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. **Diário oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, n. 12, p. 59, 13 jun. 2013. Disponível em: https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf. Acesso em: 11 mar. 2022.

CONTI, M. A; JARDIM A. P; ABREU, C. N; TAVARES, H. Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test (IAT). **Rev. psiquiatr. clín.,** São Paulo , v. 39, n. 3, p. 106-110, 2012 Disponível em: http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832012000300007. Acesso em 11 mai. 2023.

DAMÁSIO, B. F; MELO, R. L. P. Sentido de Vida, Bem-Estar Psicológico e Qualidade de Vida em Professores Escolares. **Rev. Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 23, n. 54, p. 73–82, 2013. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1982-43272354201309. Acesso em 09 abr.2023.

FERNANDES, B; URMI, B; The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapismo in adolescents. **Revista Psicologia Clinica Niños y Adolescentes**.v.7 n.3, p. 59-65, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2056. Acesso em 21 mai. 2023.

FERRARI, P. **Jornalismo Digital**. São Paulo-SP, Contexto.2008.

FREUD, S. **Inibição, sintoma e angústia.** Rio de Janeiro: Imago, 1976. Obras completas v. XX.

FERRELL, O. C; HARTLINE, M. **Estratégia de marketing: teoria e casos**. São Paulo: Cegage Learning, 2016.

FLICK, U. **Introdução à pesquisa qualitativa**. Artmed, 2009.

FRANCESCHINI, A. Psicologia Organizacional e a Análise do Comportamento. **Rev. TransForm. Psicol**. (Online), São Paulo, v. 2, n. 2, p. 114-125, 2009.

FRANCO, A. Políticas públicas de informação: um olhar para o acesso à Internet e para a inclusão digital no cenário brasileiro. **Em Questão**, Porto Alegre, v. 27, n. 4, p. 61–83, 2021. Disponível em: https://doi.org/ 10.19132/1808-5245274.61-83.

FRANGOS, C; SOTIROPOULOS, I. Problematic Internet Use Among Greek University Students: On Ordinal Logistic Regression with Risk Factors of Negative Psychological Beliefs, Pornographic Sites, and Online Games. **Cyberpsychology, Behavior and Social Networking**, v. 14, n. 1-2, p. 51-58, jan. 2011.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1991.
_____. **O Sofrimento de Uma Vida sem Sentido**. São Paulo: É Realizações, 2015.

FROTA, A. Origens e destinos da abordagem centrada na pessoa no cenário brasileiro contemporâneo: reflexões preliminares. **Rev. abordagem gestalt**., Goiânia, v. 18, n. 2, p. 168-178, dez. 2012.

GIOVANELLA, L. Política Nacional de Atenção Básica: para onde vamos?. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 25, n. 4, p. 1475–1482, abr. 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232020254.01842020.

GRIFFITHS, M. **Internet addiction: Fact or fiction?** Psychologist. 12(5), 246-250, 1999.

GLASER, B; STRAUSS, A. **The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research**. Aldine Transaction, 2006.

GÓES, D; ABREU, C. N. **Como lidar com a dependência tecnológica: guia prático para pacientes, familiares e educadores**. São Paulo. Hogrefe, 2020.

GOETHALS, K; AGUIAR, A; ALMEIDA, E. **História da Internet.** 2000. Mestrado (Mestrado em Gestão da Informação) – Universidade de Porto – Portugal, 2000.

GREENFIELD, D; ORZACK, M. **The electronic bedroom**: Clinical assessment for online sexual problems and Internet-enabled sexual behavior. Sex and the Internet: A guidebook for clinicians (pp. 129-145). New York: John Wiley & Sons, 2002.

HALL, C; LINDZEY, G; CAMPBELL, J. **Teorias da personalidade**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa mostra que 82,7% dos domicílios brasileiros têm acesso à Internet**. [Brasília]: Ministério das Comunicações, 14 abr. 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa mostra que 9 em cada 10 domicílios brasileiros têm acesso à Internet.** [Brasília]: Ministério das Comunicações, 2023.

KING, D; LAWANCE, M. Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of internet addiction in children and adolescents. **Journal of Clinical Psychology**, v. 68, n. 11, p. 1185-1195, 2012.

KIRKPATRICK, D. **O efeito facebook**. Rio de Janeiro: Intrinseca.2011.

LAPLANCHE, J; PONTALIS, J. **Vocabulário da Psicanálise**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

LIRA, E. Alinhamento partidário e oferta de políticas públicas no Brasil. **Revista de Administração Pública**, v. 57, n. 1, p. e-2022-0135, jan. 2023.

PIAGET, J. **Psicologia e Pedagogia**. São Paulo: Forense Universitária. 2010.

MACIEL, F. V; CARONE, C. M. M. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 4, p. 1187–1198, abr. 2023. Disponível: https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.14132022

MASLOW, A. **Uma teoria da motivação humana**. In: BALCÃO, Y.; CORDEIRO, Louis. O comportamento humano na empresa (pp. 337-366). Rio de Janeiro: FGV. 1975

MELO, R. L. P; EULALIO, M. do C. O efeito do estresse na qualidade de vida de idosos: o papel moderador do sentido de vida. **Rev. Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 26, n. 26, p. 222–230, 2013. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000200002 Acesso em 09 abr.2023.

MEZRICH, B. **Bilionário por acaso: a criação do Facebook**. Rio de Janeiro-RJ, Intrínseca. 2010.

MOROZIMATO, M. S; PIMENTEL, D; LEITE, R. F. 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 [online].** 2017, v. 41, n. 4, pp. 497-504. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4RB20160118>. Acesso em 28 jun. 2022.

PAUL, V. C. G. DE; JASSI, J. F. Association of smartphone addiction with pain, sleep, anxiety, and depression in university students**. Fisioterapia em Movimento**, v. 36, p. e36110, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1590/fm.2023.36110.0

PINHO, J. B. **Jornalismo na Internet: Planejamento e produção da informação online**. 2ª Edição, São Paulo-SP, Summus. 2003.

PIZA, M. V. **O fenômeno Instagram: considerações sob a perspectiva tecnológica**. 2012. Monografia para Título de Bacharel em Sociologia. Universidade de Brasília-DF. 2012.

QUALMAN, E. **Socialnomics: como as mídias sociais estão transformando a forma como vivemos e fazendo negócios**. Saraiva, 2011.

RECUERO, R. **Redes Sociais na Internet**. Porto Alegre: Sulina, 2009.

RECUERO, R. Em busca das "redes que importam": redes sociais e capital social no Twitter. **Líbero**, n. 24, p. 81-94, 2016.

ROCHA, G; SOUZA, V. B. Da guerra às emoções: história da internet e o controverso surgimento do Facebook. **Encontro Regional Norte de História da Mídia**, v. 4, 2016.

ROGERS, C. **Teoria e Pesquisa**. In: ROGERS, C.; KINGET, G. M. (org.). Psicoterapia e relações humanas: teoria e prática da terapia não-diretiva. Belo Horizonte: Interlivros, 1977. p. 143-273.
_____. Tornar-se pessoa. 6.ed. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

SHAPIRA, A; LESSIG M; GOLDSMITH, D. **Problematic internet use**: proposed classification and diagnostic criteria. **Rev**. **Depression and Anxiety.** v. 17 n. 4, p. 207- 216, 2003.

SIEDSCHLAG, D. Curtir, Compartilhar e Reagir: Captura de Tweets para Pesquisas e Decisões Corporativas. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 27, n. 2, p. e220008, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1982-7849rac2023220008.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Cid 11 define o uso de jogos eletrônicos como doença.** 2019.

SOMMERHALDER, C. Sentido de vida na fase adulta e velhice. Psicologia: **Rev. Reflexão e Crítica**, v. 23, n. 2, p. 270–277, 2010. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0102-79722010000200009 Acesso em 09 abr.2023.

SOUZA, J; ARAÚJO, D; PAULA, D. Mídia social WhatsApp: uma análise sobre as interações sociais. **Revista Alterjor USP**, v. 11, n. 1, p. 131-165, 2015.

TAKAHASHI, T. **Sociedade da Informação no Brasil:** Livro Verde. Brasilia,DF: Ministério da Ciência e Tecnologia; 2000.

USP. **Estatistica: Cálculo Amostral**, 2023. Página inicial. Disponível em: <http://estatistica.bauru.usp.br/calculoamostral/index.php>. Acesso em 21 de ago. de 2023.

VROOM, V. **Work and motivation** Nova York: John Wiley & Sons, 1964.

YOUNG, K. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. **Rev. Cyberpsychol Behav**, v. 1, n. 3, p. 237-44, 1998.

YOUNG, K. Internet addiction: evaluation and treatment. **Rev. Student Brit. Med**. J. 7, 351-352, 1999.

YOUNG, K; ABREU C. N. **Dependência de Internet. Manual e Guia de Avaliação e Tratamento**. São Paulo: Artmed; 2011.

YOUNG, K. CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. **Journal of Cognitive Psychotherapy**, v. 25, n. 4, p. 304-312, 2011

APÊNDICES

7.1 Questionário de Bloqueio, alterando critérios de inclusão da pesquisa.

1. Você é maior de 18 anos?

( ) Sim ( ) Não

2. Você reside em alguma cidade da região metropolitana do Alto Tietê.

( ) Sim ( ) Não

3. Você possui conta no Whatsapp, Facebook ou Instagram?

( ) Sim ( ) Não

7.2 Instrumentos de Coleta de Dados – Google Forms

a) Questionário Sociodemográfico

1. Qual é o seu gênero?

( ) Masculino ( ) Feminino

2. Qual é a sua faixa etária?

( ) 18 à 22 anos ( ) 23 à 30 anos ( ) 31 à 40 anos ( ) 41 à 50 anos ( ) Maior de 51 anos

b) Questionário de Preferência e Tempo de Uso nas Redes Sociais

1. Você possui conta ativa no Whatsapp?

( ) Sim ( ) Não

2. Você possui conta ativa no Facebook?

( ) Sim ( ) Não

3. Você possui conta ativa no Instagram?

( ) Sim ( ) Não

4. Em média, quanto tempo você gasta utilizando as redes sociais?

( ) Menos de 1h ( ) Entre 1 à 3h ( ) Entre 3 à 5h ( ) Entre 5 à 8h ( ) Mais do que 8h

c) Questionário de Nível de Uso das Redes Sociais

1. Você utiliza as redes sociais durante as refeições?

( ) Sim ( ) Não

2. Você utiliza as redes sociais durante encontro com amigos, conjugues ou familiares?

( ) Sim ( ) Não

3. Você utiliza as redes sociais durante o horário de trabalho ou enquanto está estudando?

( ) Sim ( ) Não

7.3 Autorização do Comitê de Ética para Pesquisa.

UNIVERSIDADE DE MOGI DAS CRUZES - UMC/SP

COMPROVANTE DE ENVIO DO PROJETO

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A REPERCUSSÃO DO USO INDISCRIMINADO DAS REDES SOCIAIS NA QUALIDADE DE VIDA

Pesquisador: Fernando Bicocchi Canova

Versão: 2

CAAE: 60258422.8.0000.5497

Instituição Proponente: ORGANIZACAO MOGIANA DE EDUCACAO E CULTURA SOCIEDADE SIMPLES LIMITADA

DADOS DO COMPROVANTE

Número do Comprovante: 070753/2022

Patrocionador Principal: Financiamento Próprio

Informamos que o projeto A REPERCUSSÃO DO USO INDISCRIMINADO DAS REDES SOCIAIS NA QUALIDADE DE VIDA que tem como pesquisador responsável Fernando Bicocchi Canova, foi recebido para análise ética no CEP Universidade de Mogi das Cruzes - UMC/SP em 01/07/2022 às 14:11.

Endereço: Av. Dr. Cândido Xavier de Almeida Souza, 200, Prédio 2, Sala 21-21 - Centro Cívico
Bairro: Prédio II, sala 2121(UMC) **CEP:** 08.780-911
UF: SP **Município:** MOGI DAS CRUZES
Telefone: (11)4798-7085 **Fax:** (11)4798-7085 **E-mail:** cep@umc.br