Lusíada
Repositório das Universidades Lusíada

Universidades Lusíada

Sousa, Maria Cristina de Carvalho Moreira Pereira de

O uso das redes sociais e o bem-estar subjetivo nos adultos

http://hdl.handle.net/11067/7787

Metadados

Data de Publicação 2024

Resumo Nos dias de hoje, é bem visível a presença da tecnologia nas nossas vidas. O surgimento da internet teve um forte impacto na vida do indivíduo, bem como na sociedade, tendo transformado o modo como este vive, se relaciona, aprende, trabalha e como ocupa os tempos livres. O objetivo principal deste estudo é analisar a relação entre a utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo em adultos portugueses. O método adotado é o quantitativo, tratando-se de um estudo descritivo-correlacional e...

Nowadays, the presence of technology in our lives is very visible. The emergence of the internet had a strong impact on the individual's life, as well as on society, having transformed the way he lives, relates, learns, works and occupies his spare time. The main objective of this study is to analyze the relationship between the use of social networks and subjective well-being in portuguese adults. The method adopted is the quantitative one, in the case of a descriptive-correlational and cross...

Palavras Chave Psicologia, Psicologia clínica, Adição à Internet - Redes sociais - Adultos, Teste psicológico - Questionário sociodemográfico, Teste psicológico - Escala portuguesa de afeto positivo e negativo (PANAS-VRP), Teste psicológico - Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida (WHOQOL-bref), Teste psicológico - Escala de adição às redes sociais

Tipo masterThesis

Revisão de Pares Não

Coleções [ULP-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2025-01-23T00:51:58Z com informação proveniente do Repositório

http://repositorio.ulusiada.pt

Universidade Lusíada
Porto

O Uso das Redes Sociais e o Bem-Estar Subjetivo nos Adultc

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica
Instituto de Psicologia e Ciências da Educação
Universidade Lusíada

PORTO, 2024

Maria Cristina de Carvalho Moreira Pereira de Sousa

ipce
instituto de psicologia
e ciências da educação
Universidade Lusíada

Universidade Lusíada
Porto

O Uso das Redes Sociais e o Bem-E

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica
Instituto de Psicologia e Ciências da Educação
Universidade Lusíada

PORTO, 2024

Maria Cristina de Carvalho Moreira Pereira de Sousa

Trabalho efectuado sob a orientação do/a
Prof.ª Doutora Joana Serra de Oliveira

ipce
instituto de psicologia
e ciências da educação
Universidade Lusíada

AVISO LEGAL

O conteúdo desta tese reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta tese pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela. Ao entregar esta tese, o/a autor(a) declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção referências. O autor, declara, ainda, que não divulga na presente tese quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Cristina Moreira Pereira de Sousa.

Declaração sob compromisso de honra

(*Artigo 6.º, n.º 2 das Normas e orientações para a submissão de trabalhos académicos na plataforma Urkund para deteção de similaridade e plágio*)

Eu, abaixo assinado, tenho consciência de que a prática de plágio consiste numa forma de violação da integridade académica, constituindo um crime punível por lei com relevância nos regimes disciplinar, civil e criminal.

Nesse sentido, declaro por minha honra que a dissertação/tese apresentada é original e que todas as fontes, incluindo as da minha autoria, estão devidamente identificadas e referenciadas.

Porto, 02 de Setembro de 2024

O (A) Estudante

Cristina Moreira Pereira de Sousa.

Agradecimentos

Quero agradecer a todos aqueles que me acompanharam, apoiaram e orientaram na conclusão desta dissertação e consequente finalização do meu Mestrado em Psicologia Clínica.

Em primeiro lugar, quero agradecer à minha orientadora, Professora Doutora Joana Serra de Oliveira, por toda a disponibilidade em ajudar e com quem muito aprendi.

Agradeço especialmente à minha família, com especial destaque para o meu filho, e aos meus amigos, por sempre me terem apoiado e estado comigo ao longo deste percurso, sempre encorajando, incentivando e motivando para finalizar esta jornada.

O meu sincero obrigada.

Resumo

Nos dias de hoje, é bem visível a presença da tecnologia nas nossas vidas. O surgimento da internet teve um forte impacto na vida do indivíduo, bem como na sociedade, tendo transformado o modo como este vive, se relaciona, aprende, trabalha e como ocupa os tempos livres.

O objetivo principal deste estudo é analisar a relação entre a utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo em adultos portugueses.

O método adotado é o quantitativo, tratando-se de um estudo descritivo-correlacional e transversal, no qual participaram 196 indivíduos adultos (132 do género feminino e 63 do género masculino). Os instrumentos de recolha de dados utilizados foram o questionário, contemplando a caracterização sociodemográfica, a versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule, a Escala de Adição às Redes Sociais e a versão portuguesa do WHOQOL - Bref. A técnica de análise de dados utilizada foi a análise estatística, tendo-se recorrido ao SPSS.

Os resultados demonstram que a utilização das redes sociais está correlacionada negativamente com o bem-estar subjetivo. Verificou-se também que os indivíduos mais novos e com uma utilização mais "problemática" das redes sociais tendem a ter um menor bem-estar subjetivo. Adicionalmente, observou-se que a diferença de género dos indivíduos não é estatisticamente relevante no estudo da relação entre a utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo.

É essencial então sensibilizar e consciencializar a população sobre o uso excessivo das redes sociais e desenvolver e aplicar programas e intervenções focadas em saúde mental para garantir que o bem-estar subjetivo não seja afetado.

Palavras-chave: tecnologia; redes sociais; bem-estar; bem-estar subjetivo.

Abstract

Nowadays, the presence of technology in our lives is very visible. The emergence of the internet had a strong impact on the individual's life, as well as on society, having transformed the way he lives, relates, learns, works and occupies his spare time.

The main objective of this study is to analyze the relationship between the use of social networks and subjective well-being in portuguese adults.

The method adopted is the quantitative one, in the case of a descriptive-correlational and cross-sectional study, in which 196 adult individuals (132 female and 63 male) participated. The data collection instrument used was the questionnaire, covering the sociodemographic characterization, the reduced Portuguese version of the Positive and Negative Affect Schedule, the Scale of Addition to Social Networks and the Portuguese version of the WHOQOL - Bref. The data analysis technique used was statistical analysis, using SPSS.

The results demonstrate that the use of social media is negatively correlated with subjective well-being. It was also found that younger individuals and those with more "problematic" social media use tend to have lower subjective well-being. Additionally, it was observed that gender differences were not statistically significant in studying the relationship between social media use and subjective well-being.

It is therefore essential to raise awareness and educate the population about the excessive use of social media and to develop and implement mental health programs and interventions to ensure that subjective well-being is not negatively impacted.

Keywords: technology; social networks; welfare; subjective well-being.

Índice

Introdução **1**
ENQUADRAMENTO TEÓRICO **3**
Redes Sociais **3**
Internet e o Uso da Tecnologia 3
As Redes Sociais 5
Vantagens e Desvantagens 9
A Influência das Características Sociodemográficas 10
Bem-Estar Subjetivo **11**
Bem-Estar 11
Conceito 13
Fatores Intrínsecos e Fatores Extrínsecos 14
A Influência das Características Sociodemográficas 15
Relação entre as Redes Sociais e o Bem-Estar Subjetivo **17**
Apresentação do Problema **19**
Questão e Objetivo Geral **19**
Objetivos Específicos 20
Hipóteses 20
MÉTODO **22**
Tipo de Estudo **22**
Participantes **22**
Instrumentos **23**
Questionário sociodemográfico 24
Escala de Adição às Redes Sociais (EARS) 24
Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) 24
World Health Organization Quality of Life - Bref (WHOQOL-BREF) 24
Procedimentos **25**
Recolha de Dados 25
Análise de Dados 26
RESULTADOS **28**
Estatística descritiva e análise correlacional 28
Relação entre a utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo 29

Diferenças em função do género em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo 30
Diferenças em função do grupo etário em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo 31
Diferenças em função da adição das redes sociais em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo 32
Utilização das redes sociais como preditora do bem-estar subjetivo 33
DISCUSSÃO DOS RESULTADOS 35
Relação entre a utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo 35
Diferenças em função do género em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo 36
Diferenças em função do grupo etário em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo 37
Diferenças em função da adição das redes sociais em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo 38
Utilização das redes sociais como preditora do bem-estar subjetivo 39
Limitações 40
Estudos Futuros 40
Implicações 41
Conclusão 42
Referências Bibliográficas 44

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Diferenças entre a Web 1.0 e a Web 2.0 4

Tabela 2 – Caracterização Sociodemográfica dos Participantes 23

Tabela 3 – Frequência e percentagem da Rede Social mais utilizada 28

Tabela 4 – Estatísticas descritivas das variáveis do estudo 28

Tabela 5 – Correlações de Pearson entre as variáveis do estudo..... 29

Tabela 6 – Diferenças entre géneros em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo 30

Tabela 7 – Diferenças entre grupos etários em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo..... 31

Tabela 8 – Diferenças entre tipo de utilização das redes sociais em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo 32

Tabela 9 – Resultados da Regressão Linear Simples com a adição às redes sociais como preditora do bem-estar subjetivo 33

Tabela 10 – Resultados da Regressão Linear Simples com as dimensões da adição às redes sociais como preditora do bem-estar subjetivo 34

Índice de Figuras

Figura 1 – Evolução do Instagram em número de utilizadores 8

Lista de Abreviaturas

AN - Afeto Negativo

AP - Afeto Positivo

BES - Bem-Estar Subjetivo

EARS - Escala de Adição às Redes Sociais

TIC - Tecnologias da Informação e Comunicação

Introdução

Nos dias de hoje, é bem visível a presença da tecnologia nas nossas vidas. O surgimento da internet teve um forte impacto na vida do indivíduo, bem como na sociedade, tendo transformado o modo como este vive, se relaciona, aprende, trabalha e como ocupa os tempos livres.

De facto, com a evolução da *Web 1.0* para a *Web 2.0* assistiu-se a uma grande mudança, onde o indivíduo, enquanto utilizador, passou a desempenhar um papel ativo, nomeadamente, através das redes sociais.

As redes sociais são o resultado da grande e rápida evolução das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), sendo que até ao surgimento da internet, vivia-se num ambiente social em que a comunicação era dominada pelos media, os quais transmitiam informação através dos tradicionais canais de comunicação (televisão, jornais e revistas), contudo, a internet veio alterar a forma de comunicar e as redes sociais são, hoje, o principal trâmite de comunicação (Gallois et al., 2004).

Contudo, tal como em tudo, as redes sociais apresentam vantagens e desvantagens e dado o seu forte impacto na vida dos indivíduos, os quais as utilizam em massa, considera-se importante aferir o impacto das redes sociais no bem-estar subjetivo. Ou seja, na avaliação que o indivíduo faz acerca da sua vida, em função dos seus sentimentos pessoais, valores e necessidades.

Mediante o exposto, estruturou-se a presente investigação em quatro partes principais.

Na primeira parte – **Enquadramento Teórico** – desenvolveu-se um quadro teórico-concetual que sustenta a investigação realizada, sendo feita referência às redes sociais, ao uso que hoje se faz da tecnologia, bem como as vantagens e as desvantagens que as redes sociais e a própria internet acarretam e a influência das características sociodemográficas no uso das redes sociais. Também se refere o conceito de bem-estar, em particular, o de bem-estar subjetivo, os fatores intrínsecos e extrínsecos envolvidos no bem-estar subjetivo, procurando-se, também, perceber a influência das características sociodemográficas no bem-estar subjetivo. Finalmente, aborda-se então a relação existente entre as redes sociais e o bem-estar subjetivo e consequente formulação da questão, objetivos e hipóteses da investigação.

Na segunda parte – **Método** – apresenta-se o método adotado, o tipo de estudo realizado, o processo da seleção da amostra, os instrumentos e os procedimentos de recolha de dados e a análise dos dados utilizados.

Na terceira parte – **Resultados** – procede-se à apresentação dos resultados da investigação, através de estatísticas descritivas e análises correlacionais, estudando a relação entre a utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo e as diferenças em função do género, do grupo etário e do tipo de utilização.

Na quarta parte - **Discussão de Resultados** - procede-se à sua discussão, ou seja, ao confronto dos resultados obtidos, com a literatura que versa sobre o tema em estudo. São ainda apresentadas as limitações do estudo, de que forma estudos futuros as podem colmatar e as suas implicações.

Por fim, o trabalho é rematado com a apresentação das principais conclusões do estudo.

A tecnologia é, hoje, uma presença assídua nas nossas vidas, pelo que vivemos num mundo tecnológico sendo, no entanto, de realçar, que "desde os primórdios da Humanidade que a evolução da espécie humana se encontra associada ao progresso tecnológico" (Ferreira, & Monteiro, 2009, p. 88).

Com o surgimento da internet, seguido do desenvolvimento das redes sociais, é inevitável o impacto que esta teve na vida do ser humano: alterou a forma como este vive, se relaciona, aprende, trabalha e ocupa os seus tempos livres. No entanto, se por um lado as redes sociais hoje nos proporcionam uma vasta gama de vantagens, como, por exemplo, comunicar com pessoas que estão do outro lado do mundo, por outro, estas também são acompanhadas de desvantagens, tal como o *cyberbulling,* isto é, o ato de humilhar, intimidar, perseguir e criticar o outro através dos meios tecnológicos, em particular, das redes sociais.

Neste sentido, assumindo-se que o problema de investigação se refere à situação, fenómeno ou acontecimento que se pretende estudar, sendo ele que despoleta a realização da investigação na medida em que se refere a algo que carece de ser investigado (Fortin, 2003), interessa referir que o problema de investigação deste estudo se refere à utilização das redes sociais e ao impacto que esta tem no bem-estar subjetivo do indivíduo adulto.

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Esta parte é de cariz exclusivamente teórica, sendo que o que se pretende é construir um quadro teórico-concetual que sustente a investigação realizada. Deste modo, começa-se por fazer referência às redes sociais, ao uso que hoje se faz da tecnologia, não se descurando as vantagens e as desvantagens que as redes sociais e a própria internet acarretam. Por fim, aborda-se ainda a influência das características sociodemográficas no uso das redes sociais. Após a abordagem às redes sociais, a atenção volta-se para o bem-estar, em particular, para o bem-estar subjetivo, os fatores intrínsecos e extrínsecos envolvidos no bem-estar subjetivo e por fim, procura-se perceber a influência das características sociodemográficas no bem-estar subjetivo. Finalmente, aborda-se a relação entre as redes sociais e o bem-estar subjetivo, que é a questão da investigação e formulam-se os objetivos e as respetivas hipóteses de estudo.

Redes Sociais

Internet e o Uso da Tecnologia

A Internet, abreviatura de **Inter**connected **Net**works ou **Internet**work System, pode ser descrita como uma rede de comunicação de milhões de computadores, que oferece diversos serviços. Ela é constituída por milhares de outras redes regionais e nacionais, todas interligadas entre si criando uma rede virtual que comunica a velocidades elevadas. Esta rede não foi construída por ninguém, tendo sim evoluído ao longo dos anos de uma forma anárquica. Pode-se então considerar a Internet como uma rede de redes em que dezenas de milhares de computadores falam uns com os outros através de uma linguagem (protocolo de comunicações) comum (Silva, & Remoaldo, 1995).

No contexto português, a Internet surgiu em 1991 e o seu uso generalizou-se em todas as universidades do país através da criação da Rede da Comunidade Científica (RCCN), no entanto, apenas em 1994, com a criação do Internet Service Provider (ISP) e um ano depois, em 1995, com os media, é que o seu uso foi difundido e popularizado (Breve História da Internet, n.d.).

Inicialmente, esta era conhecida como Web *1.0*, mas em 2004 surgiu a Web *2.0,* distinguindo a geração de comunidades e serviços assentes na *Web,* como, por exemplo, as redes sociais, com a finalidade de tornar o ambiente *online* mais dinâmico (O'Reilly, 2005). Conforme explicam Carrera (2009) e Gomes (2010), o que distingue a Web *1.0* da Web *2.0* é precisamente a introdução do papel ativo do utilizador e nesta ordem de ideias, não ocorreu

uma atualização ao nível das especificações técnicas, mas sim ao nível de como é encarada pelos utilizadores e pelos programadores (Moreira, & Dias, 2009). Na Tabela 1, que se segue, demonstram-se as principais diferenças entre a *Web 1.0* e a *Web 2.0.*

Tabela 1

Diferenças entre a Web 1.0 e a Web 2.0

Web 1.0	**Web 2.0**
Eu publico, tu lês	Nós publicamos, nós lemos
Eu forneço	Nós partilhamos
Era da Produção	Era da Colaboração
Website, site	*Peer-to-peer*
Diretório (taxonomia)	*Tagging*
Sociedade da informação	Sociedade do conhecimento

Fonte: Carrera (2009).

Na verdade, a *Web 2.0* provocou uma mudança na internet, onde esta passou a ser uma plataforma (O'Reilly, 2005, p. 3), adotando cinco princípios fundamentais (Brandt, 2006 como citado em Moreira, & Dias, 2009): 1) simplicidade; 2) foco no conteúdo; 3) colaboração; 4) partilha e 5) *web* como plataforma. E tal como explicam Moreira e Dias (2009, p. 197) a *Web 2.0* propõe uma experiência de uso semelhante à de aplicativos para desktop, frequentemente fazendo uso de uma combinação de tecnologias surgidas no final da década de 1990, que incluem Web services *APIs* (1998), AJAX (1998), Web syndication (1997), entre outras. Estas tecnologias permitiram o aumento da facilidade e da velocidade do uso de aplicativos Web, aumentando assim significativamente o conteúdo existente na *Internet*, seja ele de caráter expositivo ou colaborativo.

Nos dias de hoje, é bem visível a presença da tecnologia nas nossas vidas, no entanto, "desde os primórdios da Humanidade que a evolução da espécie humana se encontra associada ao progresso tecnológico" (Ferreira, & Monteiro, 2009, p. 88).

Do ponto de vista etimológico, pode-se dizer que a palavra tecnologia deriva da junção do termo tecno, do verbo techné que significa "fabricar, produzir, construir, dar à luz" e logia, do grego logus, que significa "razão". Embora seja difícil definir tecnologia, já que esta está em constante evolução, pode-se dizer que esta se refere ao "conjunto de técnicas, artes e ofícios (techné*)* capazes de modificar/transformar o ambiente natural, social e humano (cognitivo), em novas realidades construídas artificialmente" (Lucas, 2009, p. 40).

Atualmente, as TIC fazem parte do dia-a-dia das pessoas e tiveram um forte impacto nas suas vidas, isto porque, não só transformaram a forma como estas vivem, mas também as influenciaram como seres integrantes da sociedade, quer seja no trabalho, no lazer e nas relações interpessoais.

Elas estão presentes na rotina diária de cada indivíduo e, por isso, também na sociedade, dado o seu grande avanço e o impacto que estas têm, contudo, importa referir que os tipos de relações proporcionadas pela internet e pelas TIC apresenta vantagens e desvantagens, como é do conhecimento comum (Rio, 2021).

Reconhecendo o domínio das TIC e a dependência do ser humano das máquinas e da tecnologia, Terceiro (1996) previa que no ano de 2000 o homem ia deixar de ser homo sapiens e que os antropólogos do ano 3000 classificá-lo-ão como homo digitalis.

A Internet evoluiu imenso, de forma significativa, desde que surgiu. Por exemplo, o número de páginas web expandiu-se de forma notável, passando de aproximadamente 3 milhões em 2002 para mais de 555 milhões em 2012. Adicionalmente, a velocidade com que a tecnologia digital alcança grandes audiências é notável: enquanto a rádio levou 38 anos para atingir um público de 50.000 pessoas e a televisão 13 anos, a Internet alcançou este número em apenas 4 anos. Curiosamente, até mesmo locais remotos como o Monte Everest já possuem cobertura de internet 3G (Omnisinal, 2019), destacando a extensiva penetração da tecnologia no quotidiano moderno.

Portanto, fica percetível como a internet evoluiu bastante e em pouco espaço de tempo, tendo alcançado as massas de forma célere e marcado a era tecnológica.

Um dos marcos da evolução da tecnologia foi a invenção do smartphone, sendo que através dele, atualmente, é possível fazer quase tudo e por ser de fácil uso e estar ao alcance de qualquer pessoa, dada a vasta panóplia de modelos, marcas e preços, considera-se que o smartphone é a tecnologia mais utilizada no mundo (Paraeles, 2020). Além dos *smartphones*, pode-se também referir os *smartwatches* e os *tablets*, através dos quais é possível aceder às redes sociais, as quais existem devido ao grande avanço tecnológico e que são abordadas em seguida.

As Redes Sociais

Decorrente da grande e rápida evolução das TIC, surgiram as redes sociais. Segundo Chui et al. (2012 como citado em Podobnik et al., 2013), na primeira metade do século XXI, assiste-se à adesão de milhões de pessoas a comunidades *online* por meio das redes sociais,

culminando, em 2012, com a presença de 1,5 biliões de pessoas nestas redes, destacando-se o Facebook e o Twitter. De facto, até ao surgimento da internet, vivia-se num ambiente social em que a comunicação era dominada pelos *media,* os quais transmitiam informação através dos tradicionais canais de comunicação (televisão, jornais e revistas), contudo, a internet veio alterar a forma de comunicar e as redes sociais são, hoje, o principal trâmite de comunicação (Gallois et al., 2004). Por isso mesmo, e também devido à sua evolução, as redes sociais são, atualmente, uma poderosa ferramenta de comunicação, de socialização e de informação, assumindo-se como um dos principais canais de acesso a conteúdos na internet (Dasilva et al., 2013). Estas afirmaram-se como um "ponto de encontro importante não apenas para os indivíduos como para as marcas, que, de forma rápida, envolvente e dinâmica, podem interagir com os seus consumidores" (Marktest, 2019, p. 1).

As redes sociais são serviços aos quais se podem aceder através da *Web* e o seu objetivo assenta na partilha de informações (de cariz diverso) sobre os seus membros, proporcionando uma interação entre os mesmos. São sites e aplicativos que permitem que os utilizadores criem e compartilhem conteúdo com redes: amigos, seguidores, etc. (Pittman, & Reich 2016).

Estas são definidas, por Godes et al. (2005), como qualquer comunicação estabelecida entre um e outros ou outros consumidores que têm os mesmos interesses e que utilizam a internet como uma plataforma para criar uma comunidade. No fundo, estas "têm como objetivo então reunir uma motivação comum, podendo operar em diferentes níveis e interesses" (Jesus et al., 2018, p. 2).

Ou seja, um indivíduo que adira a uma rede social, pode publicar e partilhar a informação que lhe apetecer e pode comunicar com diferentes pessoas, que se encontram nos mais diversos locais do planeta. Tal como mencionava Newman (1991), a internet iria transformar o conceito de distância face às barreiras geográficas, contribuindo para um aumento do volume e da velocidade das comunicações, onde estas seriam mais interativas.

Segundo Boyd e Ellison (2007, como citado em Mata & Quesada, 2013), uma rede social online é caracterizada como um serviço baseado na tecnologia Web 2.0, oferecendo aos usuários várias funcionalidades. Entre elas estão: a capacidade de criar um perfil pessoal, que pode ser público ou semipúblico; a possibilidade de relacionar esse perfil pessoal com outros perfis de indivíduos que compartilham alguma forma de relação social, seja pessoal ou profissional; e a habilidade de exibir as conexões entre perfis de maneira recursiva.

Atualmente, são várias as redes sociais existentes, e as quais têm um cariz social, mas também profissional, destacando-se as seis principais e mais utilizadas: *Facebook; Instagram; Linkedln; Twitter; WhatsApp* e *YouTube.*

O *Facebook* é uma das redes sociais mais utilizadas à escala planetária, tendo sido criada em 2004 por estudantes universitários de Harvard, com a finalidade de ajudar alunos dos Estados Unidos da América (EUA) a partilharem informações e contactarem com os amigos, por outras palavras, colocar em rede o perfil dos alunos da instituição (Scherer, & Farias, 2018).

Decorrente da sua popularidade e da consequente adesão massiva, o *Facebook* expandiu-se. Assim sendo, em 2006, as pessoas com 18 anos ou mais, podiam ligar-se à rede e comunicar com outros estudantes (Scherer, & Farias, 2018).

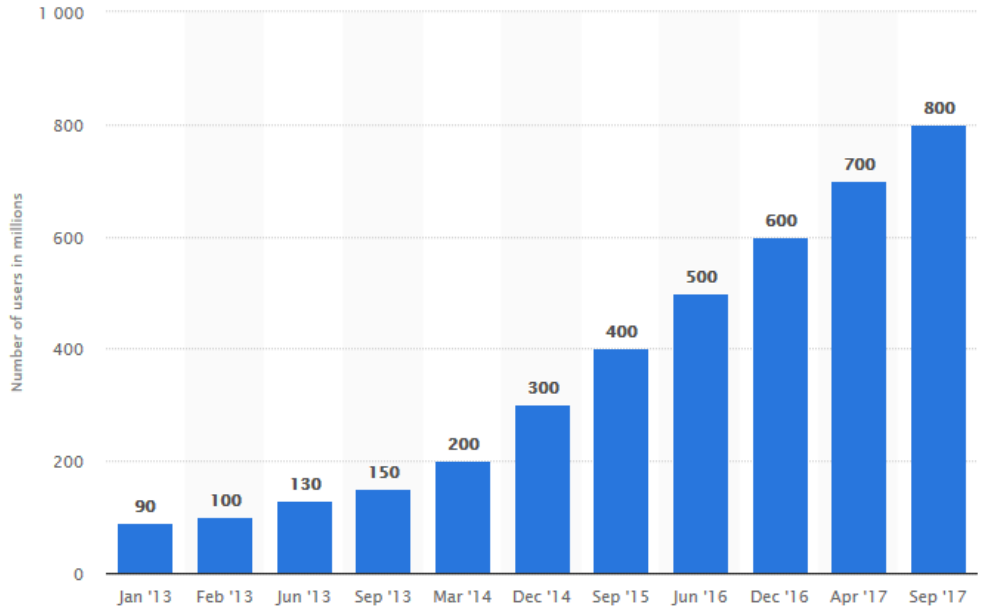
Deste modo, o *Facebook* começou a possibilitar a interação entre os seus utilizadores através da internet, permitindo a partilha e a publicação de informação diversa e em diferentes formatos (textos, fotos, *links,* etc.), através de ferramentas de comunicação assíncronas (*Messenger*) e assíncronas (grupos de discussão) (Scherer, & Farias, 2018). Esta é reconhecida como a maior rede social do mundo, tendo mais de um bilião de utilizadores (Scherer, & Farias, 2018) e dada a utilização crescente desta rede social, aumenta também, cada vez mais, o interesse em conhecer as razões que influenciam e culminam no uso do *Facebook* (Gwena et al., 2018).

O *Instagram* é uma rede social que foi concebida com o intuito de ser um aplicativo para dispositivos móveis, como o *smartphone* ou o *tablet,* o que pode justificar o seu enorme sucesso (Lichtenheld et al., 2018), sendo o site de rede social de mais rápido crescimento global (Sheldon, & Bryant, 2016).

Dados estatísticos, revelam que esta rede social tem mais de 800 milhões de utilizadores (Sulz, 2020), possibilitando a partilha de fotografias e vídeos, sendo que também dispõe de uma plataforma comercial, onde o utilizador tem acesso a variada informação (género, faixa etária, localização dos seguidores, estatísticas dos dias e horários com maior acesso) (Lichtenheld et al., 2018). Assim sendo, é uma plataforma de rede social útil não só para indivíduos, mas também para empresas (Ting et al., 2015).

Figura 1

Evolução do Instagram em número de utilizadores



Fonte: Statista (2017).

Ganhando cada vez mais adeptos, o *Instagram,* em três anos, quadruplicou valores, afirmando-se como uma das redes sociais "com maior crescimento nos últimos anos, a previsão é de uma expansão ainda maior para os próximos anos, considerando as funcionalidades que surgem a todo o momento e o crescente número de usuários" (Sulz, 2020). Na Figura 1, demonstra-se a evolução do *Instagram* entre os anos de 2013 e 2017.

O *Linkedln* é uma rede social de cariz profissional que foi criada em 2002, mas apresentada ao público em 2003 (Silva, 2019; Sousa, 2019), sendo a maior rede social de trabalho do mundo, com mais de 500 milhões de utilizadores (Sulz, 2020), onde os seus utilizadores criam perfis e aderem a grupos em que existem interesses comuns, partilhando os seus conhecimentos e experiências profissionais. Disponível em mais de 20 idiomas, com presença em 200 países (Silva, 2019), através do Linkedln não só os utilizadores podem trocar e partilhar experiências profissionais, entre diferentes áreas, como podem apresentar os seus currículos e aos quais as empresas podem aceder, contribuindo para a oportunidade de serem contratados. Desta forma, o Linkedln é uma rede social mas, também, uma plataforma de recrutamento e de autopromoção (Silva, 2019; Sousa, 2019; Sulz, 2020).

O *Twitter* é uma rede social com mais de 330 milhões de utilizadores (Sulz, 2020), sendo uma rede social que se assemelha a um servidor para *microblogging*, onde os utilizadores podem enviar e receber atualizações pessoais de outras pessoas através de textos

(enviados no *website* do serviço ou por mensagem) com uma extensão máxima de 140 caracteres (*tweets*) e onde são partilhados vídeos e fotografias (Sulz, 2020). Considerada uma das principais redes sociais, interessa referir que se encontra em decadência, vindo a ser utilizada para debates político-sociais e como tal, como um espaço de expressão (Silva, 2019; Sulz, 2020).

Já o *WhatsApp*, que é uma rede social que foi criada em 2009, é a principal rede social que tem por base a troca de mensagens instantâneas (seja através de texto, vídeo ou imagens), sendo que mais de 1,5 biliões de pessoas a utilizam (Sousa, 2019; Sulz, 2020). Esta rede social quase duplicou em apenas três anos (Marktest, 2019), associando "os contactos telefónicos aos utilizadores da rede social, permitindo assim ao utilizador acesso ao perfil dos seus contactos telefónicos, possibilitando a troca de mensagens ou criação de grupos com usuários com os quais se conheça o número de telefone" (Sousa, 2019, p. 21).

Por fim, mas não menos importante, o *YouTube* é uma rede social que foi fundada em 2005 e não só é uma rede social, como também é uma plataforma, reunindo mais de 1,3 biliões de utilizadores, apresentando diversos benefícios, como o potencial do conteúdo audiovisual e diferenciado e de uma monitorização (Sulz, 2020).

Possibilitando a partilha de vídeos (Sulz, 2020), esta rede social "permite a livre criação, partilha e acesso a uma vasta gama de conteúdo, produzidos, basicamente, por qualquer indivíduo que possui acesso à internet" (Tessarolo, & Oliveira, 2018, p. 96). Os principais elementos do *YouTube* são os criadores de conteúdo, os espectadores e os anunciantes que interagem na plataforma (Tessarolo, & Oliveira, 2018), observando-se, nos últimos anos, o aumento da partilha de vídeos em diferentes formatos, sendo que as melhores velocidades da Internet de banda larga e o crescente uso de dispositivos móveis também contribuíram para um maior consumo de vídeo (Khan, 2017).

Deste modo, tendo em conta a presença das redes sociais no nosso dia-a-dia, não só enquanto indivíduos, como nas empresas e na sociedade, pode-se afirmar que o surgimento das redes sociais representa, no seu expoente máximo, o que é a *Web 2.0* pois estas transformaram os utilizadores, até então com um papel passivo, em utilizadores ativos e que criam informação (Sakal et al., 2011).

Vantagens e Desvantagens

O uso da internet e das redes sociais, em particular, apresenta várias vantagens, no entanto, também acarreta desvantagens e é isso que se pretende abordar neste ponto. De

facto, através das redes sociais podemos, por exemplo, comunicar com pessoas dos mais variados cantos do mundo, mas, por outro lado, a exposição que as redes sociais implicam, culminam, muitas vezes, em *cyberbullying*.

Começando pelas vantagens, interessa referir que estas proporcionam muitas atividades positivas e facilitam a vida de muitas instituições, além de terem proporcionado o surgimento de novos espaços para novos tipos de negócios, bem como novos empregos e novas formas de comunicação (ComSchool, 2018). Além disso, outros benefícios se podem enumerar, especialmente a comunicação instantânea, com a partilha de informações, notícias e eventos de forma rápida e para qualquer parte do planeta (através do smartphone, tablet ou computador), o acompanhamento dos principais acontecimentos do mundo em tempo real, a facilidade de encontrar todo o tipo de pessoas e a possibilidade de se fazerem novas amizades e pertencer a grupos com interesses em comum (ComSchool, 2018; Silveira, 2018). É de ainda salientar a facilidade na busca, divulgação ou promoção de trabalho e o aumento das formas de entretenimento (é possível visualizar fotografias, vídeos, ler artigos, entre outros, através das redes sociais) (ComSchool, 2018; Silveira, 2018).

Outros benefícios se podem mencionar, tais como: a comunicação; manter o contacto; lazer; expressar opiniões ou reclamações; trabalhar a imagem de marca; capturar clientes; *networking;* divulgação de conteúdo; mostrar produtos ou serviços; prestar apoio ao cliente; conhecer a concorrência (Economy-Pedia, n.d.).

No que diz respeito às desvantagens, pode-se salientar a perda de concentração, a procrastinação, a possibilidade de se dar prioridade à interação virtual em vez da interpessoal, a exposição de dados que podem ser acedidos e apropriados por qualquer pessoa e o acesso às localizações (ComSchool, 2018; Silveira, 2018). Com o uso excessivo das redes sociais, quando perdido o foco, pode perder-se facilmente a noção do tempo e deixar de se realizar atividades importantes ou atrasar trabalhos – está-se também mais suscetível à disseminação de informações falsas (ComSchool, 2018; Silveira, 2018).

Além do acima referido, pode-se ainda referir como desvantagens: os *scams* (burlas da internet); falta de privacidade; podem-se tornar viciantes; está-se mais suscetível ao assédio moral; está-se mais sujeito a críticas negativas (Economy-Pedia, n.d.).

A Influência das Características Sociodemográficas

No que diz respeito às características sociodemográficas, destacam-se a escolaridade, o género e a situação profissional (rendimento).

Em relação à escolaridade, Turner e Marino (1994) afirmam que esta característica sociodemográfica influencia, de forma positiva, a dimensão e a qualidade do apoio percebido.

Quanto maior o nível de escolaridade, mais e melhores recursos o indivíduo possui para se relacionar com os outros, pelo que uma maior escolaridade está associada a redes de maiores dimensões, mais heterogéneas e menos locais (Bidart & Lavenu, 2005; McPherson et al., 2001).

Por outro lado, face ao género, vários teóricos (Campbell, & Lee, 1992; McPherson et al., 2001) salientam que as redes sociais do género feminino são mais pequenas, contudo, mais coesas, estáveis e duradouras. Tal pode ser justificado pelo facto de que, enquanto mulher, trabalhadora, dona de casa e mãe, resta muito pouco tempo livre, o que não permite a existência de contactos com pessoas exteriores à família ou círculo mais próximo (Sousa et al., 2004).

Por fim, no que concerne à característica rendimento, Krause e Borawski-Clark (1995) constataram que os indivíduos com maior rendimento, e também maior escolaridade, têm mais contactos com amigos, estando mais satisfeitos com o apoio que recebem dos membros da sua rede social. Além disso, conforme Campbell et al. (1986), possuir rendimentos elevados proporciona o acesso a uma maior quantidade de serviços num contexto espacial mais abrangente, o que contribui para a multiplicidade de relações.

Bem-Estar Subjetivo

Bem-Estar

O conceito de bem-estar mantém uma relação muito próxima com o conceito de felicidade (Albuquerque, & Lima, 2007) e o seu estudo expande-se a várias áreas, nomeadamente, à área da Saúde Mental, da Psicologia Social e da Gerontologia (Novo, 2003).

Contudo, importa referir que o conceito de bem-estar, tal como o percecionamos hoje, nem sempre existiu, uma vez que até, sensivelmente, meio do século XX se assumia o conceito de bem-estar como fazendo referência à disponibilidade de meios (por exemplo, ter dinheiro suficiente para viver, ter comida, ter uma habitação com condições mínimas) (Smith, 2011). Nos dias de hoje, o conceito de bem-estar vai mais além, tendo a ver "também, com dimensões menos tangíveis (sentido de segurança, dignidade pessoal, oportunidades de atingir objetivos pessoais, satisfação com a vida, alegria, sentido positivo

de si)" (Sousa et al., 2003, p. 365). Daí que se reconheça que o conceito de bem-estar, ao longo do tempo, foi-se alterando e ganhando cada vez mais importância, pelo que hoje este é de enorme relevância (Sá, 2017).

Por outras palavras, bem-estar não se refere apenas a ter as condições básicas e materiais, como também se refere à dignidade e à satisfação pessoal, daí que se afirme que este mantém uma relação muito próxima com o conceito de felicidade (Albuquerque, & Lima, 2007). Deste modo, as emoções positivas são cruciais para o bem-estar, afirmando-se como indicadores de um ótimo funcionamento e bem-estar geral (Santana, & Gondim, 2016).

Na literatura que disserta sobre o tema, é possível encontrar diversas definições de bem-estar, sendo que para García-Viniegras e Benitez (2000) este traduz a experiência humana que acontece no presente e é projetada no futuro, sendo o resultado do equilíbrio entre as expectativas e as realizações. Aproximando-se desta ideia, Gómez et al. (2010) explicam que o bem-estar é o resultado das avaliações que o indivíduo faz em relação às suas relações, às suas condições de vida e ao meio em que está inserido.

O bem-estar deve ser entendido como um fenómeno multidimensional, já que para ele concorrem diversas variáveis, nomeadamente o bem-estar subjetivo (ou hedónico) e o bem-estar psicológico (ou eudemónico) (King, & Napa, 1998; McGregor, & Little, 1998) e o bem-estar social (Sá, 2017). E, segundo Keyes et al. (2002), é necessário que alguém possua estes três tipos de bem-estar para se considerar mentalmente saudável.

Tanto o bem-estar subjetivo, como o bem-estar psicológico, se referem a aspetos internos de cada indivíduo (Veenhoven, 2005), onde o primeiro se relaciona com a noção de felicidade, relaxamento, sentimentos positivos e ausência relativa de problemas, e o segundo, por sua vez, remete para o ser em mudança, ao exercício do esforço e à procura do crescimento e desenvolvimento pessoal (Waterman, 1993). Tanto o bem-estar subjetivo, como o bem-estar psicológico se debruçam sobre o mesmo objeto de estudo, mas diferem ao nível das orientações, origens e percursos (Novo, 2003).

Sendo o alvo de estudo na presente investigação, em seguida é abordado, com maior pormenor, o bem-estar subjetivo ou hedónico.

Conceito

O conceito de bem-estar subjetivo (BES) surgiu no final dos anos 1950 quando se procuravam indicadores de qualidade de vida para monitorizar mudanças sociais e implementar políticas sociais (Land, 1975). Após 1950 é reconhecida a importância do conceito de BES e surgiram vários estudos sobre este conceito, dos quais podemos destacar na década seguinte os de Bradburn (1969), Cantril (1967) e Gurin, Veroff & Feld (1960).

O BES, também designado de bem-estar hedónico (King, & Napa, 1998; McGregor, & Little, 1998) ou bem-estar emocional (Ryan, & Deci, 2001), parte do pressuposto de que um dos objetivos principais da vida é aproveitar ao máximo os momentos de felicidade e de prazer (Ryan, & Deci, 2001).

De acordo com autores como Monte (2014) e Novo (2003), o BES associa-se a conceitos como o de felicidade, afeto positivo e afeto negativo, satisfação com a vida e experiências emocionais. Este pode ser encarado como uma avaliação, feita pelo próprio indivíduo, acerca da sua vida, tendo em linha de conta sentimentos pessoais, valores e necessidades (Monte, 2014; Novo, 2003).

O BES está associado à felicidade subjetiva e à procura de experiências de prazer ou de experiências de procura de equilíbrio entre o afeto positivo e o afeto negativo, correspondendo às avaliações que o indivíduo faz dos acontecimentos da sua vida e da satisfação que tem com a mesma (Diener, & Chan, 2011; Lucas, & Diener, 2008; Siqueira, & Padovam, 2008). Tal como a sua nomenclatura remete, trata-se de um BES, isto é, que tem por base a perspetiva, os sentimentos e as opiniões de cada indivíduo. Isto porque, uma ação, atitude, um acontecimento que para um indivíduo pode causar sensações de bem ou mal-estar pode causar exatamente o efeito contrário num outro individuo. Assim sendo, e de uma forma muito simplista, sem pendor empírico, podemos tentar inferir que um indivíduo tem um nível elevado de BES quando pensa e sente que a vida lhe corre bem e faz uma avaliação subjetiva positiva da sua qualidade de vida.

Tal como Ryan e Deci (2001, p. 144) referem, o BES inclui três variáveis e as quais, no seu conjunto, consubstanciam a felicidade:

1. Satisfação com a vida;
2. Presença de humores positivos;
3. Ausência de humores negativos.

Ou seja, o BES resulta da avaliação que o indivíduo faz da sua própria vida, em função das suas expectativas, emoções e valores (Diener, & Chan, 2011; Lucas, & Diener, 2008), visando a obtenção máxima de preferências, gostos e prazeres da mente e do corpo (Kubovy, 1999). Esta avaliação contempla duas dimensões – a cognitiva e a emocional. A dimensão cognitiva, que está associada à satisfação com a vida e à avaliação global da vida (Diener et al., 1999; Diener, & Suh, 2000; Lucas, & Diener, 2008; Siqueira, & Padovam, 2008), abrange áreas da vida que se referem à família, ao lazer, ao trabalho e à saúde (Keyes, 1998). Já a dimensão emocional, que está associada aos afetos positivos e afetos negativos e às reações perante os acontecimentos de vida, isto é, às sensações de felicidade (Diener et al., 1999; Diener, & Suh, 2000; Lucas, & Diener, 2008; Siqueira, & Padovam, 2008), relaciona-se com as reações emocionais do indivíduo face aos acontecimentos do seu quotidiano (Albuquerque, & Trócolli, 2004).

Portanto, no BES coexistem dois elementos cruciais: o prazer (que inclui emoções positivas e sentimentos de prazer) e o conforto (ausência de dor e relaxamento do indivíduo).

Fatores Intrínsecos e Fatores Extrínsecos

O BES é influenciado por diversos fatores, entre os quais fatores intrínsecos e fatores extrínsecos.

Os fatores intrínsecos são oriundos do próprio indivíduo e referem-se a aspetos psicológicos, valores, crenças, religiosidade, estratégias de *coping* e condições de saúde física (Nascimento et al., 2019; Woyciekoski et al., 2014). A este respeito, Kozma, Stone & Stones (1997) salientam como fatores intrínsecos do bem-estar subjetivo a personalidade e os estilos afetivos, acrescentando que estes, no seu conjunto, contribuem para a estabilidade do bem-estar subjetivo. Também Woyciekoski et al. (2012), por meio de uma revisão da literatura, identificaram como fatores intrínsecos do bem-estar subjetivo, a personalidade, o *locus* de controlo interno, as virtudes e a forma como o indivíduo perceciona o mundo que o rodeia.

A respeito da personalidade, Woyciekoski et al. (2012, p. 281) explicam que "A evidência para a associação entre personalidade e BES origina-se numa ampla variedade de tradições e metodologias de pesquisa. Porém, muitos estudos têm utilizado o modelo dos Cinco Grandes Fatores de personalidade (Costa e McCrae, 1980)". Conforme os autores, tendo por base outros teóricos, a extroversão e o neuroticismo associam-se ao BES, onde a felicidade está associada a elevados níveis de extroversão e a baixos níveis de neuroticismo. Neste sentido, segundo os autores (Woyciekoski et al., 2012), a extroversão está associada à

presença de afeto positivo (AP) e o neuroticismo está associado à presença de afeto negativo (AN). No entanto, o efeito de Neuroticismo foi mais forte com o componente afetivo do BES, medido através da frequência. Extroversão associou-se com a presença de AP e Neuroticismo com a presença de AN. Contudo, enquanto Extroversão apenas se correlacionou com a frequência de AP, Neuroticismo correlacionou-se com uma maior frequência de AN e menos AP. Em relação à intensidade dos Afetos, Extroversão correlacionou-se com uma maior intensidade de AP e AN, e Neuroticismo apenas associou-se com intensidade de AN (Woyciekoski et al., 2012, p. 282).

Ainda a respeito dos fatores intrínsecos do bem-estar subjetivo, importa acrescentar que a extroversão mantém uma correlação mais forte com as emoções positivas e o neuroticismo mantém uma correlação mais significativa com os sentimentos negativos (Lucas, & Diener, 2009). Já a socialização concorre para experiências mais positivas em situações sociais e a realização concorre para experiências mais positivas em situações de conquistas, contribuindo para aumentar o bem-estar subjetivo (McCrae, & Costa, 1991). A abertura para a experiência tem sido também relacionada a afeto positivo e negativo (Gutiérrez et al., 2005).

Por sua vez, os fatores extrínsecos referem-se, como por exemplo, às características sociodemográficas, culturais e eventos de vida (Nascimento et al., 2019; Woyciekoski et al., 2012). Ou seja, os fatores extrínsecos subordinam-se a fatores ambientais e segundo Kozma, Stone e Stones (1997), estes fatores não contribuem para a estabilidade do bem-estar subjetivo. A este respeito, Woyciekoski et al. (2012), além de identificarem os fatores intrínsecos, também identificaram os fatores extrínsecos do bem-estar subjetivo, mencionando o nível socioeconómico, a cultura, os eventos de vida, o suporte social e os relacionamentos (familiares, conjugais ou de amizade).

Também Diener et al. (1999) referem como fatores extrínsecos e que exercem influência sobre o bem-estar subjetivo, a saúde, renda económica, nível educacional e condição conjugal.

A Influência das Características Sociodemográficas

À semelhança do que se abordou no ponto anterior em relação às redes sociais, também neste aqui se faz referência à influência das características sociodemográficas no BES, relevando-se características como: a escolaridade; o género e a situação profissional (o rendimento).

No que concerne à escolaridade, esta característica sociodemográfica não é considerada um preditor do BES, o que significa que não exerce grande influência sobre o BES (Diener, 1984).

Na verdade, as habilitações literárias estão associadas ao nível profissional e por isso, também ao rendimento, pelo que, quando controladas as variáveis (nível profissional e rendimento), a influência das habilitações literárias diminuem agrestemente, o que permite inferir que a influência exercida pelo nível de escolaridade no BES se deve ao nível profissional e ao rendimento (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Simões, et al., 2001; Simões, et al., 2006). Nesta ordem de ideias, os determinantes ou os fatores que influenciam o BES são, na verdade, o nível profissional e o rendimento, não as habilitações literárias (Simões, et al., 2001; Simões, et al., 2006).

Relativamente ao género, apraz referir que a própria literatura que versa sobre o assunto não apresenta uma conclusão concreta. Quer isto dizer que não existem dados que permitam afirmar que o género feminino ou o género masculino são preditores do BES, no entanto, existe um género com maior predisposição para um grau de BES mais elevado (Pinheiro, 2017).

Desta forma, Eagly e Wood (1991) salientam que o género feminino apresenta uma maior predisposição para vivenciar maiores graus de BES, o que se deve ao papel assumido pela mulher na sociedade e como esta experiencia as emoções. Isto é, e segundo explicam Wood, Rhodes, & Whelan (1989), a realização da mulher é mais influenciada por fatores externos, pelo que, assumindo a sua família como prioridade, se a sua família estiver bem, esta irá vivenciar um nível de BES mais elevado. Pelo contrário, se a sua família estiver mal, a mulher irá experienciar níveis de BES mais baixos.

No entanto, existem estudos que associam maiores níveis de BES ao género masculino, mas, contrariamente ao que se verifica no género feminino, no género masculino maiores níveis de bem-estar subjetivo surgem associados ao poder financeiro e ao autoconceito que este género desenvolve tendo por base a sua atividade profissional (Pinheiro, 2017). Além disso, o género masculino atribui grande importância aos aspetos económicos na avaliação que faz do seu bem-estar (Pinquart & Sorensen, 2000).

Por último, no que diz respeito à característica sociodemográfica rendimento, apraz referir que os problemas económicos constituem um dos principais fatores que contribuem

para a depressão (Wheaton, 1994). Desta forma, facilmente se depreende que os indivíduos com mais posses financeiras são mais felizes e menos propensos a desenvolver depressão.

De facto, embora o dinheiro não seja o mais fundamental na vida, a verdade é que este é essencial e por isso, pessoas que não têm tantas posses financeiras, que passam dificuldades, quer seja ao nível da alimentação, como até ao nível da habitação (entre outros), é esperado que estas se avaliem e que os resultados sejam baixos níveis de bem-estar. Aliás, indivíduos com maiores rendimentos têm melhor saúde física e mental (Langner & Michael, 1963), uma maior longevidade (Wilkinson, 1996), uma menor probabilidade de serem vítimas de crimes violentos (Mayer, 1997), de sofrerem menos eventos stressantes ao longo da vida (Wilson et al., 1995) e de serem mais autoconfiantes (Rosenberg & Pearlin, 1978).

Relação entre as Redes Sociais e o Bem-Estar Subjetivo

Cada vez mais, a Internet e as Redes Sociais exercem uma forte influência no quotidiano das pessoas, permitindo-lhes comunicar facilmente com amigos e familiares em qualquer parte do mundo, partilhar diferentes aspetos da sua vida e estar constantemente ligados virtualmente. A acessibilidade e facilidade de utilização das Redes Sociais tornam-nas extremamente atrativas, apesar de apresentarem também alguns riscos para a saúde mental e o bem-estar, dado que estão sempre presentes e disponíveis a qualquer momento. A problemática da adição à Internet é amplamente reconhecida como um sério problema de saúde pública, com efeitos negativos no desenvolvimento neurobiológico, psicológico e emocional dos adolescentes e no bem-estar psicológico em geral (Adalıer & Balkan, 2012; Akın, 2012; Çardak, 2013). É fundamental aprofundar o estudo sobre esta questão para encontrar formas de mitigar os impactos negativos das Redes Sociais na vida das pessoas.

As literaturas existentes sobre esse assunto apresentam resultados divergentes. Enquanto alguns estudos mostram que o uso frequente das Redes Sociais está relacionado a um baixo bem-estar psicológico (Huang, 2017; Shakya & Christakis, 2017; Tromholt, 2016), outros apontam associações positivas com o bem-estar, que variam de acordo com a motivação para o uso das Redes Sociais e se a frequência de uso pode ser considerada uma dependência (Andreassen et al., 2016; Dienlin, Masur & Trepte, 2017).

Segundo Cerniglia et al. (2017), a dependência da Internet pode tornar-se problemática quando interfere na interação social, levando as pessoas a isolarem-se. De acordo com Shakya e Christakis (2017), a interação social e o contacto físico com outras pessoas contribuem para melhorar o bem-estar psicológico.

Alpaslan, Avci, Soylu e Guzel (2015), McIntyre, Wiener e Saliba (2015) e Tromholt (2016) evidenciam que a Dependência da Internet acarreta riscos para a saúde mental dos indivíduos e impactos negativos nas suas rotinas diárias, tais como, a perda de controlo, sintomas de angústia, conflitos familiares, emoções de raiva, afastamento social, níveis elevados de solidão, uma baixa autoestima e uma desinibição social.

As repercussões negativas mencionadas demonstram o alto nível de dependência dos usuários da Internet (Armstrong et al., 2000). Além disso, o vício na Internet pode prejudicar a formação da identidade e autoimagem, bem como a construção de relacionamentos saudáveis (Cerniglia et al., 2017), levando a um isolamento social (Smahel, Brown & Blinka, 2012). Indivíduos com ansiedade social elevada tendem a passar mais tempo online (Erwin, Turk, Heimberg, Fresco & Hantula, 2004).

O abuso da Internet tem graves consequências no desempenho académico (Rücker, Akre, Berchtold & Suris, 2015) e pode aumentar significativamente o stress académico (Jun & Choi, 2015). Além disso, é importante destacar que adolescentes viciados na Internet têm uma maior probabilidade de desenvolver outros vícios, como o jogo (Phillips, Ogeil & Blaszczynski, 2012). A dependência da Internet está associada a outras condições psiquiátricas (Ko, Yen, Yen, Chen & Chen, 2012), embora a relação entre elas ainda não esteja totalmente esclarecida e frequentemente seja bidirecional (Cerniglia et al., 2017).

Vários estudos têm demonstrado que o aumento do uso do Facebook está relacionado com um aumento da conexão, do apoio social percebido e do capital social. Isso, por sua vez, contribui para aumentar o bem-estar das pessoas (Ahn & Shin, 2013; Deters & Mehl, 2013; Liu & Yu, 2013). Além disso, foi descoberto que revelar informações pessoais nas redes sociais também pode contribuir para o bem-estar, através do aumento do apoio social percebido (Lee, Noh & Koo, 2013).

As redes sociais permitem que indivíduos conversem com desconhecidos e desenvolvam uma intimidade virtual com diversos parceiros. Através dessas relações virtuais, é possível receber apoio e reconhecimento dos pares, e até mesmo redefinir a própria identidade social (Wong et al., 2014).

No entanto, devido à falta de estudos, não é possível determinar se o uso excessivo das redes sociais é a causa das consequências negativas relatadas. Existem outros fatores além dos avaliados que podem ser determinantes nesse contexto. Parece que o tipo de feedback recebido dos pares nas redes sociais tem um papel crucial nas consequências para

o bem-estar e autoestima das pessoas. Por exemplo, indivíduos que recebem principalmente feedback negativo tendem a ter baixa autoestima, o que por sua vez afeta o seu bem-estar (Valkenburg et al., 2006).

Neste sentido, tem sido demonstrado que as Redes Sociais são utilizadas por algumas pessoas com o objetivo de lidar com eventos de vida negativos, de escapar do humor disfórico e de aliviar o sofrimento psicológico (George, Dellasega, Whitehead, & Bordon, 2013; Ha, Kim, Libaque-Saenz, Chang, & Park, 2015).

Acredita-se que o uso frequente ou excessivo das Redes Sociais está relacionado a estratégias de coping disfuncionais, como evitar lidar com problemas (Kuss & Griffiths, 2011), as quais, por sua vez, têm sido associadas a dependências comportamentais e de substâncias (Kuntsche, Stewart & Cooper, 2008).

Segundo Clark, Algoe e Green (2018), as redes sociais podem influenciar o bem-estar das pessoas de maneira positiva quando são utilizadas para promover a conexão social e satisfazer as necessidades de aceitação e pertencimento. No entanto, quando são usadas de forma passiva, para comparações constantes e busca de validação externa, o impacto pode ser negativo. Assim, para obter benefícios das redes sociais, é importante que os utilizadores sejam ativos, promovam relacionamentos significativos e autênticos, e usem as plataformas para fortalecer as suas conexões sociais e satisfazer as suas necessidades emocionais. Evitar comportamentos que promovam comparação social, inveja e dependência da validação externa também é essencial.

Em suma, o impacto das redes sociais no bem-estar não depende da plataforma em si, mas sim da forma como os indivíduos optam por utilizá-la. Ao adotar comportamentos saudáveis e que promovam a conexão social, é possível aproveitar os benefícios das redes sociais e evitar possíveis malefícios, como defendem Clark, Algoe e Green (2018).

Apresentação do Problema

Questão e Objetivo Geral

A questão de investigação do presente estudo é "*Existe relação entre a utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo?*", e tem como objetivo geral analisar a relação entre a utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo em adultos portugueses.

Objetivos Específicos

Foram definidos os seguintes objetivos específicos:

1) Analisar a existência de associações entre as variáveis da utilização das redes sociais na idade adulta;

2) Averiguar a existência de diferenças em função do género (masculino e feminino) no que se refere à utilização das redes sociais (Sentimentos Compulsivos, Consequências Sociais e Total de Adição às Redes Sociais) e ao BES e suas dimensões (Qualidade de Vida Geral, Físico, Psicológico, Relações Sociais, Meio Ambiente, Afeto Positivo, Afeto Negativo, Bem Estar Emocional e Bem Estar Cognitivo);

3) Averiguar a existência de diferenças em função do grupo etário (até 35 anos e mais de 35 anos) no que se refere à utilização das redes sociais (Sentimentos Compulsivos, Consequências Sociais e Total de Adição às Redes Sociais) e ao BES e suas dimensões (Qualidade de Vida Geral, Físico, Psicológico, Relações Sociais, Meio Ambiente, Afeto Positivo, Afeto Negativo, Bem Estar Emocional e Bem Estar Cognitivo);

4) Analisar a existência de diferenças em função do tipo de uso das redes sociais ("adequado" e "problemático") no que se refere à utilização das redes sociais (Sentimentos Compulsivos, Consequências Sociais e Total de Adição às Redes Sociais) e ao BES e dimensões (Qualidade de Vida Geral, Físico, Psicológico, Relações Sociais, Meio Ambiente, Afeto Positivo, Afeto Negativo, Bem Estar Emocional e Bem Estar Cognitivo);

5) Testar se a utilização das redes sociais é preditora do bem-estar subjetivo.

Hipóteses

Com base na revisão da literatura apresentada e nos objetivos do estudo, formularam-se as seguintes hipóteses:

H1) É esperado que a utilização das redes sociais esteja correlacionada negativamente com o bem-estar subjetivo.

H2) É esperado não encontrar diferenças significativas em função do género em relação à utilização das redes sociais no bem-estar subjetivo.

H3) Existem diferenças significativas no impacto das redes sociais sobre o bem-estar subjetivo em função do grupo etário.

H4) Existem diferenças estatisticamente significativas em função do tipo de utilização das redes sociais no bem-estar subjetivo.

H5) A utilização das redes sociais predita o bem-estar subjetivo, mas o seu impacto, apesar de significativo, é moderado.

MÉTODO

Nesta parte, apresenta-se essencialmente o método utilizado para a elaboração deste estudo - qual é o seu tipo, os seus critérios de inclusão, os participantes e a sua caracterização sociodemográfica e os instrumentos e procedimentos de recolha e análise de dados utilizados.

Tipo de Estudo

O método adotado para esta investigação inscreve-se no paradigma quantitativo, pelo que se trata de um estudo que recorre a técnicas estatísticas, como por exemplo: percentagem, média, moda, mediana, desvio-padrão, coeficiente de correlação, análise de regressão, etc. (Vilelas, 2020). O método quantitativo proporciona "um processo sistemático de colheita de dados observáveis e quantificáveis". É baseado na observação de factos objetivos, de acontecimentos e de fenómenos que existem independentemente do investigador" (Fortin, 2003, p. 22). De facto, a escolha pelo método quantitativo serve os propósitos da presente investigação, na medida em que se recorre a indicadores numéricos e porque se trata de um método que contribui para o desenvolvimento e validação dos conhecimentos (Freixo, 2011).

Quanto ao tipo de estudo, importa referir que se trata de um estudo descritivo-correlacional, onde o investigador procura descrever a existência de relações nas variáveis e a forma como estas exercem influência entre si (Fortin, 2003).

Além disso, trata-se também de um estudo transversal, o qual pode ser definido como um estudo em que a exposição ao fator ou causa, neste caso, as redes sociais, está presente ao efeito do mesmo momento ou período de tempo em análise, sendo estudos muito usados, que implicam poucos custos e que decorrem de forma relativamente rápida (Fronteira, 2013). Este tipo de estudo é adequado para estudar os efeitos por causas permanentes ou por fatores dependentes de características permanentes dos indivíduos (Vilelas, 2020), permitindo analisar a relação entre uma condição de interesse e outras características da população, neste caso, entre a utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo de indivíduos adultos (Fronteira, 2013).

Participantes

A amostra do estudo é não probabilística e foi selecionada de acordo com os seguintes critérios de inclusão: (1) indivíduos de ambos os géneros; (2) indivíduos adultos (maiores de

18 anos); (3) indivíduos que utilizem, pelo menos, uma rede social. Foram excluídos da presente investigação, todos aqueles que não preenchiam o requisito de inclusão.

Desta forma, neste estudo participaram um total de 196 participantes, 63 do sexo masculino, 132 do sexo feminino e 1 que optou por não mencionar o sexo, com idades compreendidas entre os 17 e os 81 anos. No que respeita à escolaridade, a maioria dos participantes concluíram uma licenciatura. Relativamente à situação profissional, a maioria encontrava-se a trabalhar por conta de outrem (Tabela 2).

Tabela 2

Caraterização Sociodemográfica dos Participantes

Variáveis sociodemográficas	**N**	**%**
Sexo		
Masculino	63	32.1%
Feminino	132	67.3%
Prefiro não dizer	1	0.5%
Escolaridade		
2º ciclo do ensino básico	5	2.6%
3º ciclo do ensino básico	11	5.6%
Ensino Secundário	60	30.6%
Licenciatura	89	45.4%
Mestrado	28	14.3%
Doutoramento	3	1.5%
Situação Profissional		
Estudante	14	7.1%
Trabalhador por conta própria	50	25.5%
Trabalhador por conta de outrem	109	55.6%
Trabalhador/ Estudante	4	2.0%
Desempregado	12	6.1%
Reformado	7	3.6%

Instrumentos

Com o objetivo de se apurar diferente informação, os participantes do estudo preencheram os seguintes instrumentos de recolha de dados:

Questionário sociodemográfico

O questionário sociodemográfico tem como objetivo a recolha de informação dos participantes, relativamente à idade, sexo, grau de escolaridade, situação profissional, nacionalidade, frequência do uso da internet, motivo do uso da internet, frequência do uso das redes sociais e tipo de redes sociais utilizadas.

Escala de Adição às Redes Sociais (EARS)

Para avaliar a dependência da Internet e os sintomas de dependência das Redes Sociais, foi utilizada a Escala de Adição às Redes Sociais (EARS), versão portuguesa da Social Media Addiction Scale (Al-Menayes, 2015), adaptada e traduzida para a população portuguesa por Lira (2016). Esta escala é de auto-relato, baseada na escala de adição à internet de Young (1996). Esta escala é constituída por 14 itens com uma escala de resposta tipo *Likert* de cinco pontos (1 – Discordo Totalmente ; 5 – Concordo Totalmente), e permite avaliar os sintomas de adição às redes sociais, através de dois fatores: fator 1 (*Social Consequences*) – consiste na deterioração do desempenho escolar, condução, na privação do contato social e pensamentos sobre as redes sociais enquanto não as utiliza; fator 2 (*Compulsive Feeling*) – composto por dois itens, responsáveis pela necessidade de utilização das redes sociais e os sentimentos que daí advém (Al-Menayes, 2015).

Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)

O PANAS (Positive and Negative Affect Schedule - Watson, Clark & Tellegen, 1988), instrumento de autorrelato validado para a população portuguesa por Galinha, Pereira & Esteves (2014), que avalia o afeto positivo (AP) e afeto negativo (AN) nos indivíduos.

O AP elevado reflete prazer e BES, incluindo emoções como entusiasmo, inspiração e determinação. O AN elevado reflete desprazer e mal-estar subjetivo, incluindo emoções como medo, nervosismo e perturbação.

É composto por um total de 20 itens distribuídos em duas dimensões: AP (com 10 itens) e AN (com os restantes 10 itens). É avaliado em uma escala tipo *Likert* de 5 pontos (1- Nada ou Muito Ligeiramente; 5 – Extremamente).

World Health Organization Quality of Life - Bref (WHOQOL-BREF)

Foi utilizada a Versão em Português do Instrumento Abreviado de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (Canavarro et al, 2006), um instrumento de autorrelato de 26 itens, respondidos numa escala de *Lickert* de 5 pontos, que

avalia quatro domínios da qualidade de vida - Físico, Psicológico, Relações Sociais e Ambiente – e o indicador global de qualidade de vida.

De acordo com Josefsson et al. (2011), foi criada uma variável compósita de bem-estar cognitivo calculando o valor médio dos itens do WHOQOL-BREF.

Foi utilizada a abordagem de BES em consonância com Cloninger e Zohar (2011) e de Josefsson et al. (2011), tendo-se procedido ao cálculo de um valor compósito correspondendo ao valor médio entre o bem-estar emocional (ou índice de felicidade correspondendo ao valor resultante da subtração do afeto negativo ao afeto positivo) e o bem-estar cognitivo.

Procedimentos

Recolha de Dados

Quando a investigação é realizada com pessoas, é necessário ter em linha de conta que esta pode colocar em causa os seus direitos e liberdades, pelo que a sua participação em estudos deve assegurar, sempre, estes direitos e liberdades.

Assim sendo, e tendo como referência o Código de Ética Nuremberg, da Declaração de Helsínquia, interessa referir que, ao longo da realização da presente investigação, respeitaram-se as pessoas que nela participaram e que foram assegurados os direitos contemplados pelo Código de Ética Nuremberg, nomeadamente, o direito à autodeterminação, à liberdade de escolha, à intimidade, à confidencialidade, ao anonimato, à proteção contra o desconforto e prejuízo e a um tratamento justo e equitativo (Tribunal de Nuremberg, 1947).

Além disso, não se descurou o Relatório de Belmont, pelo que também se atuou de acordo com o princípio da beneficência, respeito pela dignidade humana e princípio da justiça (Associação Médica Mundial, 2013).

Por fim, falta acrescentar que, antecedendo a recolha de dados, foi garantido o anonimato dos participantes, bem como a confidencialidade dos dados fornecidos por cada um deles (Associação Médica Mundial, 2013), assegurando-se ainda a utilização única e exclusiva da informação por eles prestada, para fins únicos desta investigação.

Os procedimentos de realização deste estudo encontram-se em consonância com os princípios éticos de acordo com a última versão da Declaração de Helsínquia da Associação Médica Mundial.

Este estudo está integrado num projeto de investigação mais amplo intitulado "Uso da Internet e bem-estar" desenvolvido no Centro de Investigação em Psicologia para o Desenvolvimento da Universidade Lusíada no Porto, com o número de registo CIPD/2122/BESPA/2, o qual mereceu um parecer positivo pela Comissão de Ética para a Investigação da Universidade Lusíada (com a referência UL/CE/CIPD/23/3).

No âmbito das orientações éticas para a utilização dos instrumentos na recolha de dados foi efetuado o pedido de autorização aos autores responsáveis pela tradução e validação para a população portuguesa dos instrumentos utilizados. Foi obtido o consentimento informado, o qual incluía o objetivo de estudo; o carácter voluntário, anónimo e confidencial da participação; a duração expectável da recolha de dados; a finalidade de utilização dos dados, anonimato e confidencialidade dos dados; benefícios e riscos inerentes à participação; assim como a informação de que os participantes são livres de desistir da investigação a qualquer momento, se assim o entenderem, sem que isto lhes provoque qualquer tipo de prejuízo. Apenas participaram no estudo os indivíduos que aceitaram participar em consonância com o explicitado no consentimento informado.

A recolha de dados foi realizada *online* através da plataforma *online QuestionPro* (www.questionpro.com) e tendo recorrido à técnica de amostragem "bola de neve" (Costa, 2018), tendo-se procedido à divulgação do *link* de acesso ao questionário recorrendo às redes sociais.

Os dados foram recolhidos no ano de 2023.

Análise de Dados

Os dados obtidos foram analisados quantitativamente com recurso ao *software Statistical Package for the Social Sciences* 28.0 (SPSS 28.0), para *Windows*.

Segundo Martins (2011), recorreu-se à estatística descritiva com a finalidade de descrever de forma sucinta, um conjunto de dados. Foi utilizada a estatística descritiva para descrever as características sociodemográficas da amostra.

Foi averiguada a normalidade da distribuição das dimensões recorrendo à análise dos valores de assimetria e de curtose, tal como definidos por Hair et al. (2010), que indicaram a normalidade da distribuição pelo que se optou pela realização da estatística paramétrica.

Com a finalidade de perceber se a utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo se encontram associados foi realizado um teste de correlação de *Pearson.*

Foram conduzidos testes t para amostras independentes para verificar a existência de diferenças de médias estatisticamente significativas em função do género, do grupo etário e do tipo de uso de redes sociais em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo.

Posteriormente, com a pretensão de perceber se a utilização das redes sociais é preditora do bem-estar subjetivo, foram utilizados modelos de regressão linear.

RESULTADOS

Nesta parte deste estudo, apresentam-se os principais resultados obtidos na investigação, através de variadas tabelas, essenciais para se perceber a relação entre a utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo, as diferenças em função do género, grupo etário e tipo de utilização e se a utilização das redes sociais predita o bem-estar subjetivo.

Estatística descritiva e análise correlacional

As redes sociais mais utilizadas pelos participantes deste estudo são o Instagram (44.4%) e o Facebook (43.9%), tal como se pode observar na Tabela 3.

Tabela 3

Frequência e percentagem da Rede Social mais utilizada

Rede social mais utilizada	n	%
Instagram	87	44.4%
Facebook	86	43.9%
Twitter	5	2.6%
TikTok	7	3.6%
Outra	9	4.6%
Snapchat	2	1.0%

A Tabela 4 apresenta a estatística descritiva para as variáveis do estudo. Os valores de assimetria e de curtose indicam que as variáveis apresentam uma distribuição aproximadamente normal (Assimetria < |2| e Curtose < |7|), em consonância com os critérios definidos por Hair et al. (2010).

Tabela 4

Estatísticas descritivas das variáveis do estudo

	M	DP	Assimetria	Curtose	Min	Max
Qualidade de Vida Geral	73.28	16.92	-.875	1.93	..00	100.00
Físico	77.88	14.66	-1.112	1.76	17.86	100.00
Psicológico	74.98	15.20	-.978	.93	20.83	100.00
Relações Sociais	71.89	19.99	-1.017	1.62	.00	100.00

Meio Ambiente	70.85	14.14	-1.097	3.29	.00	100.00
Afeto Positivo	31.19	7.31	-.278	.19	11.00	50.00
Afeto Negativo	16.41	6.86	1.696	3.51	10.00	50.00
EARS Total	2.19	.53	.810	3.11	1.07	5.00
Sentimentos Compulsivos	2.48	.67	.056	.04	100	5.00
Consequências Sociais	1.578	.62	1.685	4.72	1,00	5.00
Bem Estar Emocional	14.78	10.81	-1.029	1.50	-23.00	36.00
Bem Estar Cognitivo	73.79	13.79	-1.362	3.18	9.52	98.96
Bem Estar Subjetivo	44.90	12.29	-.539	2.25	3.49	92.75

Relação entre a utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo

A Tabela 5 apresenta as correlações entre as dimensões da utilização das redes sociais (Consequências Sociais e Sentimentos Compulsivos) e do bem-estar subjetivo.

Tabela 5

Correlações de Pearson entre as variáveis do estudo

	n	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Qualidade de Vida Geral	196	--												
2.Físico	195	.561**	--											
3.Psicológico	194	.559**	.687**	--										
4.Relações Sociais	196	.490**	.602**	.633**	--									
5.Meio Ambiente	195	.630**	.635**	.637**	.568**	--								
6.Afeto Positivo	192	.451**	.514**	.595**	.588**	.560**	--							
7.Afeto Negativo	192	-.242**	-.409**	-.562**	-.310**	-.225**	-.163*	--						
8.EARS Total	192	-.078	-.340**	-.356**	-.191**	-.073	-.097	.452**	--					
9.Sentimentos Compulsivos	196	-.068	-.227**	-.284**	-.123	-.036	-.066	.332**	.906**	--				
10.Consequências Sociais	196	-.070	-.407**	-.317**	-.253**	-.107	-.107	.425**	.810**	.562**	--			
11.Bem Estar Emocional	192	.458**	.605**	.754**	.595**	.520**	.780**	-.745**	-.352**	-.255**	-.342**	--		
12.Bem Estar Cognitivo	196	-655**	.848**	.873**	.857**	.822**	.671**	-.424**	-.258**	-.175*	-.306**	.723**	--	
13. Bem Estar Subjetivo	196	.572**	.738**	.824**	.756**	.702**	.773**	-.608**	-.309**	-.228**	-.321**	.909**	.889**	--

*$p < .05$. **$p < .01$

As dimensões Total de adição às redes sociais, Consequências Sociais e Sentimentos Compulsivos correlacionam-se negativamente de forma moderada com o bem-estar subjetivo.

A dimensão Consequências Sociais correlaciona-se negativamente com o Bem-Estar Subjetivo, r = -.321, p < .001.

A dimensão Sentimentos Compulsivos tem uma correlação negativa com o Bem-Estar Subjetivo, r = -.228, p = <.001.

Diferenças em função do género em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo

Os resultados dos testes t de student para amostras independentes permitiram verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas em função do género em relação à utilização das redes sociais: Consequências Socias, $t_{(188)}$ = -.589, p = .557, Sentimentos Compulsivos, $t_{(188)}$ = .533, p = .594 (Tabela 6).

Em relação ao bem-estar subjetivo também se verificou que não difere estatisticamente em função do género, $t_{(188)}$ = -.243, p = .808 (Tabela 6).

Tabela 6

Diferenças entre géneros em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo.

	Género						
	Feminino (n= 132)		**Masculino *(n=63)***		**t(188)**	***p***	***d* Cohen**
	M	**DP**	***M***	**DP**			
Qualidade de Vida Geral	72.73	17.59	74.01	15.28	-.495	.621	-.076
Físico	78.06	14.75	77.59	14.65	.205	.838	.032
Psicológico	74.94	14.09	74.93	17.46	.001	.999	.000
Relações Sociais	73.55	19.49	67.99	20.48	1.832	.069	.280
Meio Ambiente	69.66	13.86	72.87	14.19	-1.499	.136	-.230
Afeto Positivo	31.21	7.08	30.82	7.51	.353	.725	.055
Afeto Negativo	16.14	6.14	16.45	7.06	-.311	.756	-.049

EARS Total	2.18	.46	2.19	.55	-.164	.870	-.027
Sentimentos Compulsivos	2.49	.62	2.44	.69	.533	.594	.082
Consequências Sociais	1.54	.55	1.59	.62	-.589	.557	-.090
Bem Estar Emocional	15.08	10.22	14.37	12.00	.421	.674	.066
Bem Estar Cognitivo	73.93	13.54	73.28	14.39	.306	.760	.047
Bem Estar Subjetivo	44.76	11.37	45.22	14.20	-.243	.808	-.037

Diferenças em função do grupo etário em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo

A análise dos resultados dos testes t de Student para amostras independentes permitiu verificar que existem diferenças estatisticamente significativas em função do grupo etário em relação à utilização das redes sociais: Total da Adição às Redes Sociais, $t_{(188)} = 2.388$, $p = .018$ e Sentimentos Compulsivos, $t_{(188)} = 2.695$, $p = .008$ (Tabela 7).

Em relação ao bem-estar subjetivo também se verificou que o grupo etário até aos 35 anos apresenta valores significativamente mais baixos, M= 41.53 (DP= 13.09) do que o grupo etário de 36 ou mais anos, M= 46.23 (DP= 11.87), $t_{(188)} = -2.450$, $p = .015$ (Tabela 7).

Tabela 7

Diferenças entre grupos etários em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo

	Grupo etário						
	Até 35 anos (n= 59)		**36 ou mais anos (n=131)**		**t(188)**	***p***	***d* Cohen**
	M	**DP**	***M***	***DP***			
Qualidade de Vida Geral	74.36	18.63	72.99	16.17	.514	.608	.081
Físico	77.22	14.16	78.08	15.04	-.371	.711	-.058
Psicológico	69.21	18.15	77.13	13.05	-3.016	**.003**	-.534
Relações Sociais	68.08	21.39	73.15	19.34	-1.619	.107	-.254
Meio Ambiente	70.44	15.71	.096	13.62	-.218	.828	-.036
Afeto Positivo	30.22	9.44	31.50	6.24	-.940	.350	-.173
Afeto Negativo	19.21	8.31	15.18	5.68	3.354	**.001**	.610
EARS Total	2.34	.56	2.15	.49	2.388	**.018**	.374

Sentimentos Compulsivos	2.69	.65	2.41	.66	2.695	**.008**	.423
Consequências Sociais	1.69	.74	1.54	.56	1.629	.105	.255
Bem Estar Emocional	11.02	13.20	16.32	9.29	-2.764	.112	-.497
Bem Estar Cognitivo	71.17	14.19	74.69	13.73	-1.623	.106	-.254
Bem Estar Subjetivo	41.53	13,09	46.23	11.87	-2.450	**.015**	-.384

Diferenças em função da adição das redes sociais em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo

No sentido de se encontrar um ponto de corte em relação à utilização das redes sociais foi determinada a mediana e constituídos dois grupos: valores iguais ou inferiores à mediana, que se designou de utilização "adequada" e superior à mediana, o qual se denominou de utilização "problemática".

A análise permitiu verificar que existem diferenças estatisticamente significativas em função do tipo de utilização das redes sociais no bem estar subjetivo, em que o grupo de utilização "adequada" apresenta valores significativamente superiores, M= 47.68 e DP = 12.29, comparativamente com os de utilização "problemática" , M= 41.50 e DP = 11.47, t(188) = 3.60, p < .001 (Tabela 8).

Tabela 8

Diferenças entre tipo de utilização das redes sociais em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo

	Adição às Redes Sociais						
	"Adequada" (n= 108)		**"Problemática" (n=88)**		**t(188)**	***p***	***d* Cohen**
	M	**DP**	***M***	**DP**			
Qualidade de Vida Geral	75.00	16.92	71.16	16.78	1.59	.057	.228
Físico	81.68	14.47	73.25	13.59	4.16	<.001	.598
Psicológico	79.44	14.56	69.60	14.23	4.73	<.001	.682
Relações Sociais	74.54	21.79	68.66	17.09	2.07	.020	.297
Meio Ambiente	72.31	13.85	69.04	14.36	1.61	.054	.232

Afeto Positivo	32.03	7.52	30.15	6.95	1.78	.038	.258
Afeto Negativo	14.58	5.04	18.67	8.05	-4.11	<.001	-.625
EARS Total	1.83	.29	2.65	.38	-16.93	<.001	-2.431
Sentimentos Compulsivos	2.05	.49	3.02	.42	-14.88	<.001	-2.099
Consequências Sociais	1.25	.32	1.98	.66	-10.18	<.001	-1.462
Bem Estar Emocional	17.45	9.91	11.48	11.01	3.95	<.001	.574
Bem Estar Cognitivo	76.77	14.49	70.14	12.00	3.44	<.001	.494
Bem Estar Subjetivo	47.68	12.29	41.50	11.47	3.60	<.001	.518

Utilização das redes sociais como preditora do bem-estar subjetivo

Uma análise de regressão linear simples foi utilizada para predizer o bem-estar subjetivo com base na adição às redes sociais. Foi encontrada uma equação de regressão significativa (F (1,196) = 20.45, p < .001), com um R^2 de .095, sugerindo que a adição às redes sociais explica 9,5% da variância no bem-estar subjetivo (Tabela 9).

Tabela 9

Resultados da Regressão Linear Simples com a adição às redes sociais como preditora do bem-estar subjetivo

Variável	**B**	**R^2**	**F (1,196)**	**B**	***t***	***p***
EARS Total	-7.208	.095	20.45***	-.309	-4.522	< .001***

Nota. B - Valor do coeficiente não padronizado de beta. R^2 – valor de R quadrado. β – valor do coeficiente padronizado de beta. *t* – Valor do teste estatístico do Teste T. EARS Total – Valor total da escala de adição às redes sociais. ***$p < .001$

Uma análise de regressão linear simples foi utilizada para predizer o bem-estar subjetivo com base nas dimensões da escala de adição às redes sociais: Sentimentos Compulsivos e Consequências Sociais. Foi encontrada uma equação de regressão significativa, $F_{(2,195)} = 11.51$, $p < .001$, com um R^2 de .107, sugerindo que a adição às redes sociais explica 10.7% da variância no bem-estar subjetivo (Tabela 10).

Tabela 10

Resultados da Regressão Linear Simples com as dimensões da adição às redes sociais como preditora do bem-estar subjetivo

Variável	B	R^2	F (2,195)	B	*t*	*p*
Sentimentos Compulsivos	-1,280	.107	11,511***	-,070	-,070	.399
Consequências Sociais	-5,583		39.52***	-,282	-,282	<.001***

Nota. B - Valor do coeficiente não padronizado de beta. R^2 – Valor de R quadrado. β – Valor do coeficiente padronizado de beta. *t* – Valor do teste estatístico do Teste T. ***$p < .001$

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Na última parte deste estudo, são discutidos os resultados apresentados na parte anterior, organizados de acordo com as hipóteses que foram formuladas na primeira parte.

Em cada uma das hipóteses, fornece-se uma declaração de apoio (ou não apoio), com base nos resultados que foram obtidos na investigação, consolidando essa mesma declaração com a revisão e comparação com a literatura. Ao fechar esta parte, apresentam-se ainda as limitações deste estudo, a forma como estudos futuros as podem colmatar e as suas implicações.

Relação entre a utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo

O principal objetivo deste estudo consistia em averiguar que tipo de correlação existia entre a utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo nos adultos, na população portuguesa, sendo que se esperava encontrar uma correlação negativa (Hipótese 1). Os resultados confirmaram esta hipótese, demonstrando que há uma correlação negativa entre a utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo em adultos, particularmente quando o uso das redes sociais é excessivo. Logo, as dimensões Total de Adição às Redes Sociais, Consequências Sociais e Sentimentos Compulsivos correlacionam-se negativamente de forma moderada com o Bem-estar Subjetivo. Portanto, pontuações mais elevadas na EARS estão associadas a um menor nível de bem-estar emocional (r = -.352, p < .001), cognitivo (r = -.258, p < .001), e subjetivo (r = -.309, p < .001), ou seja, níveis mais elevados de utilização das redes sociais estão associadas a um menor bem-estar subjetivo. É ainda importante salientar que os sentimentos compulsivos (r = -.228, p < .001) e as consequências sociais (r=-.321, p < .001) das redes sociais mostrou afetar negativamente todos os três tipos de bem-estar: emocional, cognitivo e subjetivo.

Estes resultados são consistentes com a literatura. Um maior sentimento de ansiedade, depressão e de uma deficiente satisfação com a vida, foi associado a um maior uso das redes sociais (Zhang, Tang & Liu, 2023; Primack et al, 2017; Vogel et al, 2014). O uso das redes sociais está também relacionado com uma perda de autoestima (Armstrong et al., 2000) e com variados problemas psicológicos como défice de atenção, sintomas obsessivos-compulsivos ou de dependência (Reed et al., 2015; Yoo et al., 2004, Cecilia et al., 2013), entre outros. Apesar de existirem evidências de que as redes sociais podem oferecer algum suporte social positivo e oportunidades de conexão significativas (Seabrook et al, 2016), os efeitos adversos tendem a ser mais evidentes.

Os resultados do estudo de Lemos (2019) mostram também que pontuações mais elevadas na EARS estão associadas a níveis mais baixos de saúde mental e de bem-estar psicológico e a níveis mais elevados de stress psicológico, tal como os resultados deste estudo.

Diferenças em função do género em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo

No que respeita ao segundo objetivo específico do estudo (i.e., averiguar a existência de diferenças em função do género no que se refere à utilização das redes sociais e ao bem-estar subjetivo), os resultados confirmam a hipótese formulada de que não existem diferenças significativas entre géneros em relação à utilização das redes sociais no bem-estar subjetivo (Hipótese 2). As poucas diferenças existentes não são estatisticamente significativas e têm um efeito prático extremamente pequeno. Pode-se verificar que não existem diferenças significativas em função do género na utilização das redes sociais, em que as Consequências Sociais com ($t_{(188)} = -.589$, $p = .557$) e os Sentimentos Compulsivos com ($t_{(188)} = .533$, $p = .594$). No que toca ao bem-estar subjetivo, embora as médias sejam ligeiramente mais altas para os homens (M = 45.22) em comparação com as mulheres (M = 44.76), essas diferenças não são estatisticamente significativas ($t_{(188)} = -.243$, $p = .808$). O mesmo se passa com as restantes dimensões do BES, como com o bem-estar emocional e cognitivo ou o afeto positivo e negativo.

Estes resultados não são tão evidentes na literatura estudada, que se divide um pouco sobre se há ou não diferenças na relação entre a utilização das redes sociais e o BES em função do género. O estudo de Seabrook et al (2016) investigou a relação entre a utilização das redes sociais e os sentimentos de solidão, ansiedade e depressão. Os resultados mostraram que as influências das redes sociais no bem-estar subjetivo não variavam de forma significativa entre géneros, sugerindo que, independentemente do género, o impacto da utilização das redes sociais sobre o bem-estar subjetivo tem tendência a ser semelhante. O estudo de Xavier (2018) chegou à mesma conclusão, recorrendo também a um *t-test* que confirma diferenças poucas significativas entre géneros no bem-estar psicológico ($t(148) = 1.67$, $p = .097$), bem-estar subjetivo ($t(148) = .13$, $p = .897$), afeto positivo ($t(148) = 1,91$, $p = .059$) e afeto negativo ($t(148) = 1,53$, $p = .128$).

De forma contrária, outros estudos mostram que as mulheres tendem a apresentar maiores níveis de distúrbios emocionais, como a ansiedade ou a depressão, no uso das redes

sociais (Coyne, Weinstein e Sheppard, 2023; Svensson, Johnson e Olsson, 2022). Estas utilizam as redes sociais de forma mais relacional, dando prioridade à interação social e apoio emocional, levando-as a atividades que se podem tornar perigosas para o seu bem-estar subjetivo como uma constante comparação social. Já os homens tendem a ser menos afetados pela utilização das redes sociais uma vez que as usam de uma forma mais trivial (mais voltado para o consumo de entretenimento ou de informação), sem impacto emocional. Quando presentes, os impactos tendem a ser mais relacionados com o isolamento social ou sintomas de hiperatividade ou impulsividade.

Diferenças em função do grupo etário em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo

Já no que toca ao terceiro objetivo específico do estudo (i.e., averiguar a existência de diferenças em função do grupo etário no que se refere à utilização das redes sociais e ao bem-estar subjetivo), os resultados confirmam a hipótese formulada de que era esperado existirem diferenças significativas entre grupos etários no impacto das redes sociais no bem-estar subjetivo (Hipótese 3). Para ser possível chegar a essa conclusão, dividiu-se os participantes em dois diferentes grupos: um 1º grupo, com participantes até aos 35 anos (inclusive) e um 2º grupo com participantes com 36 anos ou mais. Divididos os grupos, os resultados mostraram que o grupo etário até aos 35 anos apresentou um menor nível de Bem-Estar Subjetivo (M = 41.53, DP= 13.09) do que o grupo com 36 ou mais anos (M = 46.23, DP= 11.87). Analisando também os dados relativos ao EARS Total, em que o grupo até aos 35 anos tem uma pontuação mais elevada (M = 2.34, DP = .56) do que o grupo etário com 36 ou mais anos (M = 2.15, DP = .49), fica confirmada a hipótese. É importante salientar ainda que as variáveis, Psicológico ($t_{(188)}$ = -3.016, p = .003), Afeto Negativo ($t_{(188)}$ = 3.354, p = .001) e Sentimentos Compulsivos ($t_{(188)}$ = 2.695, p = .008) mostraram diferenças significativas (e estatisticamente relevantes) entre os dois grupos etários, com o grupo até aos 35 anos a ter sempre valores desfavoráveis em comparação com o outro grupo. Os resultados dizem-nos então que os participantes mais jovens apresentaram não só uma maior utilização das redes sociais como também um pior nível de bem-estar subjetivo, quando comparados com os participantes com 36 ou mais anos.

Estes resultados estão em linha com o que é possível encontrar na literatura. O estudo de Marino et al (2018) faz uma revisão sistemática da literatura sobre o uso problemático do Facebook e a sua influência no sofrimento psicológico e no bem-estar. A pesquisa mostra que o uso problemático das redes sociais pode afetar de forma mais intensa o bem-estar

subjetivo em adolescentes e em jovens adultos do que em adultos mais velhos. Isto indica-nos que a relação entre o uso problemático das redes sociais e o bem-estar pode variar conforme a faixa etária, com influências mais negativas em grupos etários mais jovens por causa do seu maior envolvimento e dependência das redes sociais. Mesmo dentro dos mais novos, vários estudos que se focam em estudantes aniversários como os de Lira (2016) ou Alavi, Maracy, Janntifard e Esmali (2011), mostram que os estudantes mais novos apresentam maiores níveis de ansiedade ou depressão ao usar as redes sociais.

Diferenças em função da adição das redes sociais em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo

No que refere ao quarto objetivo específico do estudo (i.e., analisar a existência de diferenças em função do tipo de uso das redes sociais no que se refere à utilização das redes sociais e ao bem-estar subjetivo), os resultados confirmam a hipótese formulada de que era esperado existirem diferenças estaticamente significativas em função do tipo de utilização das redes sociais em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo (Hipótese 4). Utilizando então os dois grupos referidos anteriormente neste trabalho ("Adequada" e "Problemática"), os resultados mostraram que o grupo de utilização "problemática" de redes sociais revelou um nível mais baixo de bem-estar subjetivo (M = 41.50, DP = 11.47) em comparação com o grupo de utilização "adequada" (M = 47.68, DP = 12,29), com diferenças significativas com efeitos moderados ($t_{(188)} = 3.60$, $p < .001$). Para além disso, o grupo "problemática" teve pontuações mais elevadas nas variáveis de Sentimentos Compulsivos (M = 3.02) e Consequências Sociais (M = 1.98) com diferenças altamente significativas em ambos os casos ($p < .001$). Foi curioso constatar que foram várias as variáveis, para além das que já foram referidas, que apresentaram diferenças estatisticamente relevantes entre o grupo "problemática" e "adequada", sempre com valores mais desfavoráveis para o grupo "problemática" - nomeadamente, as variáveis de Físico, Psicológico, Afeto Negativo, EARS Total e Bem-Estar Emocional e Cognitivo. Deste modo, é possível constatar, sem qualquer objeção, que existem diferenças significativas entre os diferentes tipos de adição às redes sociais em relação à utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo - quanto maior for o nível de adição às redes sociais, mais baixo é o bem-estar subjetivo.

O que se encontra na literatura é semelhante a esta conclusão - o tipo de utilização das redes sociais pode influenciar significativamente o bem-estar subjetivo. Andreassen et al. (2016) estudaram a relação entre o uso problemático das redes sociais e o bem-estar psicológico e chegaram à conclusão de que o seu uso excessivo e problemático está

associado a níveis mais elevados de stress logo a um menor bem-estar subjetivo. Por outro lado, o seu uso adequado, em que existe um uso moderado e saudável, tem menos efeitos negativos. Já Lira (2016) mostrou também, através de variáveis como a EARS, Sentimentos Compulsivos ou Consequências Sociais, que quanto mais alto são os valores de adição às redes sociais, mais elevados são os valores de psicopatologia. O estudo de Kraut et al. (1998) afirma ainda que quanto maior é a utilização da Internet, maiores são os sintomas de depressão e de isolamento social. Finalmente, Lemos (2019) chegou também à conclusão de que os utilizadores que fazem um uso mais problemático das Redes Sociais e da Internet, em comparação com os que fazem um uso adequado, tendem a experienciar menos bem-estar psicológico e maior distress psicológico.

Utilização das redes sociais como preditora do bem-estar subjetivo

Finalmente, no quinto e último objetivo específico do estudo (i.e., testar se a utilização das redes sociais é preditora do bem-estar subjetivo), os resultados confirmam a hipótese formulada de que a utilização das redes sociais é efetivamente preditora do bem-estar subjetivo, mas o seu impacto, apesar de significativo, é moderado (Hipótese 5). Na Tabela 9, que tenta prever o bem-estar subjetivo a partir do EARS Total, é provado que o uso problemático das redes sociais é um preditor significativo ($F(1,196) = 20.45$, $p < .001$) do bem-estar subjetivo. Conclusão essa comprovada também pelo coeficiente de determinação (R^2) de .095 - que sugere que a adição às redes sociais explica 9,5% da variância no bem-estar subjetivo - e pelo coeficiente negativo de B ($B = -7.208$, $t = -4.522$, $p < .001$) - que indica que quanto maior a adição às redes sociais, menor tende a ser o bem-estar subjetivo. Na Tabela 10, que tenta prever o bem-estar subjetivo a partir das variáveis de Sentimentos Compulsivos e Consequências Sociais, apenas as Consequências Sociais apresentam uma relação estatisticamente significativa ($B = -5.583$, $t = -,282$, $p < .001$) com o bem-estar subjetivo, provando que um aumento nas consequências sociais negativas está associado a uma diminuição significativa no bem-estar subjetivo. Já os Sentimentos Compulsivos, mesmo que apresentem uma relação negativa com o bem-estar subjetivo ($B = -1.280$, $t = -,070$), essa relação não é estatisticamente significativa ($p = .399$), sugerindo que os sentimentos compulsivos, de forma isolada, não têm um impacto significativo no bem-estar subjetivo. Ou seja, com base nestas duas tabelas, é possível afirmar que a utilização das redes sociais é preditora do bem-estar subjetivo, mas que o seu impacto, embora significativo, é moderado (como comprova, por exemplo, o valor baixo de R^2 do EARS Total e dos Sentimentos Compulsivos). Ou seja, existem outros fatores, além da adição às redes

sociais, das consequências sociais e dos sentimentos compulsivos, que também afetam significativamente o bem-estar subjetivo.

Uma conclusão semelhante é possível encontrar na literatura. Pesquisas mostram que a adição às redes sociais, apesar de ter um impacto significativo no bem-estar subjetivo, tem um efeito relativamente moderado. Kross et al. (2013) mostraram que o uso excessivo das redes sociais, como por exemplo com o Facebook, está associado a uma redução no bem-estar subjetivo, embora as suas repercussões não sejam muito grandes. De maneira similar, Twenge et al. (2018) encontraram uma relação entre o uso intensivo de redes sociais e aumentos modestos em sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes.

Limitações

Este estudo apresenta algumas limitações, a começar pela utilização da técnica de amostragem não probabilística "bola de neve", em que foi utilizada uma amostra por conveniência e que não é representativa nem permite generalizações acerca da população adulta em Portugal que usa redes sociais. Além disso, o facto de a amostra ser de pequena dimensão (196 participantes), ser constituída na sua maioria pelo género feminino (67,3%) e por um maior número de pessoas licenciadas (45,4%) também limita as suas possíveis generalizações.

Outra limitação importante de referir é a forma como os dados foram recolhidos, inseridos num projeto de maior dimensão. Vários participantes queixaram-se que o questionário era extenso, demasiado complexo e muito trabalhoso, o que pode ter prejudicado as respostas dadas ao longo do questionário. É ainda importante referir que o desenho transversal do estudo também apresenta em si uma limitação, uma vez que não permite estabelecer uma relação de causa-efeito. Finalmente, foi também complicado comparar os resultados obtidos neste estudo com a literatura, uma vez que foram utilizados conceitos e instrumentos muito distintos entre si.

Estudos Futuros

Para colmatar as limitações acima mencionadas, propõem-se estudos com amostras de maior dimensão, com um esforço suplementar para reduzir diferenças entre géneros, entre escolaridades e entre idades, para ser possível chegar a uma amostra o mais homogénea e representativa possível da população portuguesa.

Para se evitar o enviesamento das respostas obtidas, sugere-se então um questionário mais simples, menos extenso e que só use respostas livres quando for mesmo necessário.

Para aprofundar a relação entre a utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo, é relevante conduzir estudos longitudinais. Finalmente, é essencial desenvolver um conceito e instrumento coerente e universal para diminuir as incoerências e dificuldades encontradas e facilitar o trabalho de todos os investigadores.

Implicações

Mesmo com as limitações que foram apresentadas, este estudo teve, com certeza, implicações teóricas e práticas importantes para a melhor compreensão do fenómeno das Redes Sociais em Portugal e do impacto negativo que estas podem trazer a todos os indivíduos ao seu bem-estar subjetivo, principalmente se a utilização for excessiva.

As TIC vieram em grande e para ficar e é importante que a sociedade, como um todo, se junte e aprenda melhor a viver com elas - no que toca a políticas públicas, o melhor método de prevenção é criar campanhas de consciencialização e de sensibilização sobre os efeitos do uso excessivo das redes sociais e fornecer conselhos sobre como minimizar esses efeitos negativos. Já os profissionais de saúde mental devem desenvolver e aplicar programas e intervenções focadas em saúde mental, especialmente direcionados aos grupos mais vulneráveis, aos que são mais expostos a todos os perigos das redes sociais, como os adolescentes ou jovens adultos. Incorporar conteúdos relacionados com o uso consciente das redes sociais, o bem-estar subjetivo, habilidades de regulação emocional e autoconsciência nos programas educativos nas escolas e universidades pode ser um bom começo.

Para a literatura académica, espera-se que este estudo tenha oferecido novas perspetivas - são poucos os estudos que abordam diretamente o uso das redes sociais e o bem-estar subjetivo, principalmente em adultos e em Portugal. Deseja-se também que sirva como estímulo para a elaboração de investigações futuras sobre alguns subtemas, como o impacto diferencial entre idades, géneros ou tipos de utilização de redes sociais.

Por fim, destaca-se o papel que as empresas de tecnologia, donas das principais redes sociais, deviam ter para incentivar um uso mais saudável das suas plataformas. Espera-se destas que desenvolvam um design mais consciente e amigo da saúde mental, com lembretes obrigatórios do tempo de uso ou ferramentas de autocontrolo que evitem o uso excessivo das suas plataformas, claramente danificadoras do bem-estar dos seus usuários.

Conclusão

Num mundo em que tudo muda a cada segundo que passa, as redes sociais surgiram com a evolução repentina das TIC, tendo a imediata adesão de milhões de pessoas nos seus primeiros anos, culminando, em 2012, com a presença de 1,5 biliões de pessoas (Chui et al., 2012 como citado em Podobnik et al., 2013), número esse que sobe e continuará a subir todos os dias. Com o aparecimento das redes sociais, toda a sociedade e como esta comunicava e recebia informação sofreu uma transformação significativa, sendo estas o principal trâmite de comunicação (Gallois et al., 2004), de acesso a conteúdos na Internet, em resumo, o "ponto de encontro" para todos os indivíduos e marcas (Marktest, 2019, p.1).

Uma das consequências deste aparecimento e constante utilização das redes sociais é o possível deterioramento da saúde mental e, consequentemente, do bem-estar subjetivo. Associado a conceitos como o de felicidade, afeto positivo e negativo, satisfação com a vida e experiências emocionais, este pode ser encarado como uma avaliação, feita pelo próprio indivíduo, acerca da sua vida (Monte, 2014; Novo, 2003). Quando associado a uma adição, o uso da internet e das redes sociais é amplamente reconhecido como um sério problema de saúde pública, com efeitos negativos no bem-estar psicológico em geral, de todos os indivíduos (Adalıer & Balkan, 2012; Akın, 2012; Çardak, 2013).

Este estudo aprofundou a análise da relação entre a utilização das redes sociais e o bem-estar subjetivo, concluindo, através da sua investigação, que a utilização das redes sociais está correlacionada negativamente com o bem-estar subjetivo. Concluiu também que existem diferenças significativas e importantes de serem consideradas, em função do grupo etário (mais e menos de 35 anos) e do tipo de utilização das redes sociais (adequada ou problemática), ao contrário do género (masculino e feminino) que não provou ter diferenças significativas. Portanto, revelou uma relação complexa, não homogénea, que varia de acordo com demasiados fatores, tal como as literaturas existentes já tinham revelado.

É inequívoco que o uso frequente e exagerado das redes sociais afeta o bem-estar psicológico (Huang, 2017; Shakya & Christakis, 2017; Tromholt, 2016) mas vários estudos também mostram associações positivas para o bem-estar se a utilização for moderada e dependente da motivação para essa utilização (Andreassen et al., 2016; Dienlin, Masur & Trepte, 2017).

Em conclusão, é essencial valorizar a interação social real e o contacto físico com outras pessoas, provado como fundamental para um bem-estar psicológico e subjetivo

(Shakya e Christakis, 2017), de forma a combater os riscos da utilização em excesso das redes sociais que isola os indivíduos e os aliena da realidade.

Referências Bibliográficas

Adalıer, A., & Balkan, E. (2012). The relationship between Internet addiction and psychological symptoms. *International Journal of Global Education, 1*(2), 42-49.

Ahn, D., & Shin, D. (2013). Is the social use of media for seeking connectedness or for avoiding social isolation? Mechanisms underlying media use and subjective well-being. *Computers in Human Behavior, 29*, 2453-2462. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.022

Akın, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(8), 404-410. https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0609

Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F., & Esmali, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the Internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of research in medical sciences: the official journal of Isfahan University of Medical Sciences. 16*, 793-800.

Albuquerque, A., & Trócolli, B. (2004). Desenvolvimento de uma escala de Bem-Estar Subjetivo. *Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa, 20*(2), 153-164.

Albuquerque, I., & Lima, M. (2007). Personalidade e Bem-estar Subjetivo: Uma Abordagem com os Projetos Pessoais. https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0373.pdf

Al-Menayes, J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences, 4*(1), 23-28.

Alpaslan, A. H., Avci, K., Soylu, N., & Guzel, H. I. (2015). The association between problematic Internet use, suicide probability, alexithymia and loneliness among Turkish medical students. *Journal of Psychiatry, 18*(1), 1-8. https://www.walshmedicalmedia.com/open-access/the-association-between-problematic-internet-use-suicide-probability-208.pdf

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors, 30*(2), 252-262. https://doi.org/10.1037/adb0000160

Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies, 53*(4), 537-550. https://doi.org/10.1006/ijhc.2000.0400

Associação Médica Mundial. (2013). *Declaração de Helsínquia da Associação Médica Mundial.* https://www.ucp.pt/sites/default/files/2019-03/declaracao-de-helsinquia_2013.pdf

Baptista, C., & Sousa, M. (2011). *Como fazer Investigação, Dissertações, Teses e Relatórios, segundo Bolonha.* Pactor.

Bidart, C., & Lavenu, D. (2005). Evolutions of personal networks and life events. *Social Networks, 27,* 359-376.

Bradburn, N. (1969). The structure of psychological well-being. Aldine Publishing. *Breve História da Internet.* (n.d.). Universidade do Minho. Recuperado de https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/3396/1/INTERNET.pdf

Campbell, K., & Lee, B. (1992). Sources of Personal Neighbor Networks Social Integration or Time? *Social Forces, 70,* 1077-1100.

Campbell, K., Marsden, P., & Hurlbert, J. (1986). Social resources and socioeconomic status. *Social Networks, 8,* 97-117.

Cantril, H. (1967). *The pattern of human concerns.* Rutgers Univ. Press.

Çardak, M. (2013). Psychological well-being and Internet addiction among university students. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology, 12*(3), 134-141.

Carmo, H., & Ferreira, M. (2008). *Metodologia da Investigação*. Universidade Aberta.

Carrera, F. (2009). *Marketing digital na versão 2.0 – O que não pode ignorar*. Edições Sílabo.

Cecilia, M. R., Mazza, M., Cenciarelli, S., Grassi, M., & Cofini, V. (2013). The relationship between compulsive behavior and Internet addiction. *Styles of Communication, 5*(1), 24-31.

Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M. & Adriani, W. (2017). Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 76*, 174-184.

Clark, J. L., Algoe, S. B., & Green, M. C. (2018). Social network sites and well-being: The role of social connection. *Current Directions in Psychological Science, 27*(1), 32-37.

Cloninger, C. R., and Zohar, A. H. (2011). Personality and the perception of health and happiness. *Journal of Affective Disorders, 128*, 24–32. https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.06.012

ComSchool. (2018, Junho 28). *Vantagens e desvantagens das redes sociais – Mídias Sociais.* https://news.comschool.com.br/vantagens-e-desvantagens-das-redes-sociais-news-comschool/

Costa, B. R. L. (2018). Bola de Neve Virtual: O Uso das Redes Sociais Virtuais no Processo de Coleta de Dados de uma Pesquisa Científica. *Revista Interdisciplinar De Gestão Social,7*(1). Recuperado de https://periodicos.ufba.br/index.php/rigs/article/view/24649

Costa, P. & McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*(4), 668-678. De Neve, J.E. (2011). Functional polymorphism (5-HTTLP)

Coyne SM, Weinstein E, Sheppard JA, et al. (2023). Analysis of Social Media Use, Mental Health, and Gender Identity Among US Youths. *JAMA Netw Open.* 2023;6(7):e2324389. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.24389

Dasilva, J., Arratibel, A., Aierdi, K., Galdospín, T., Castillo, I., Mardaras, L., González, M., & Santamarina, D. (2013). Companies on Facebook and Twitter. Current situation and communication strategies. *Revista Latina de Comunicación Social, 16*(68), 676-695.

Deters, F. G., & Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social Psychological & Personality Science, 4*(5), 579-586. https://doi.org/10.1177/1948550612469233

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95,* 542-575.

Diener, E., & Chan, M. (2011). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 3(*1), 1-43.

Diener, E., & Suh, E. (2000). *Culture and subjective well-being*. A Bradford Book.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125,* 276-302.

Dienlin, T., Masur, P. K., & Trepte, S. (2017). Reinforcement or displacement? The reciprocity of FtF, IM, and SNS communication and their effects on loneliness and life satisfaction. *Journal of Computer-Mediated Communication, 22*(2), 71-87. https://doi.org/10.1111/jcc4.12183

Eagly, A., & Wood, W. (1991). Explaining sex differences in social behavior. A metaanalyticperspective. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 306-315.

Economy-Pedia (n.d.). *Vantagens e desvantagens das redes sociais.* https://pt.economy-pedia.com/11030785-advantages-and-disadvantages-of-social-networks

Erwin, B. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M. & Hantula, D. A. (2004). The Internet: Home to a severe population of individuals with social anxiety disorder? *Journal of Anxiety Disorders, 18*, 629-646. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2003.08.002

Ferreira, P., & Monteiro, A. (2009). Riscos de Utilização das TIC. *EDUSER: Revista de Educação, 1*(1), 88-99.

Fortin, M. (2003). *O Processo de Investigação – Da Concepção à Realização*. Lusociência.

Fortin, M. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Lusociência.

Freixo, M. (2011). *Metodologia Científica: Fundamentos, métodos e técnicas*. Instituto Piaget.

Fronteira, I. (2013). Estudos Observacionais na Era da Medicina Baseada na Evidência: Breve Revisão sobre a sua Relevância, Taxonomia e Desenhos. *Acta Médica Portuguesa, 26*(2), 161-170.

Galinha, I., Pereira, C., & Esteves, F. (2014). Versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo – PANAS-VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal. *Revista Psicologia, 28*(1), 53-65.

Gallois, C., Gardner, J., Jones, E., & Watson, B. (2004). Organizational communication: Challenges for the New Century. *Journal of Communication, 54*(4), 722-750.

García-Viniegras, C., & Benitez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico, su relación com otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 16*(6), 586-592.

George, D. R., Dellasega, C., Whitehead, M. M., & Bordon, A. (2013). Facebook-based stress management resources for first-year medical students: A multi-method evaluation. *Computers in Human Behavior, 29(3)*, 559-562.

Godes, D., Mayzlin, D., Chen, Y., Das, S., Dellarocas, C., Pfeiffer, B., Libai, B., Sen, S., Shi, M., & Verlegh, P. (2005). The Firm's Management of Social Interactions. *Marketing Letters, 16*(3-4), 415-428.

Gomes, A. (2010). *Web Trends – 10 cases made in web 2.0.* Edições Sílabo.

Gómez, M., Gutiérrez, R., Castellanos, S., Vergara, M., & Pradilla, Y. (2010). Psychological well-being and quality of life in patients treated for thyroid cancer after surgery. *Terapia Psicológica, 28*(1), 69-84.

Gurin, G., Veroff, J., & Feld, S. (1960). *Americans View their Mental Health.* Basic.

Gutiérrez, J., Jiménez, B., Hernández, E., & Puente, C. (2005). Personality and subjective well-being: big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences, 38*(7), 1561-1569.

Gwena, C., Chinyamurindi, W., & Marange, C. (2018). Motives influencing Facebook usage as a social networking site: An empirical study using international students. *Acta Commercii ,18*(1), a521.

Ha, Y. W., Kim, J., Libaque-Saenz, C. F., Chang, Y., & Park, M. C. (2015). Use and gratifications of mobile SNSs: Facebook and KakaoTalk in Korea. *Telematics Information, 32*, 425-438.

Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J. & Anderson, R. E. (2010) Multivariate data analysis (7th ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Educational International.

Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampati, S. (2014). What We Instagram: A First Analysis of Instagram Photo Content and User Types. In Proceedings of the Eighth International AAAI Conference on Weblogs and Social Media. https://doi.org/10.1609/icwsm.v8i1.14578

Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A metaanalysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 20*(6), 346-354. https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758

Jesus, G., Araújo, W., & Carvalho, C. (2018). Internet e redes sociais: Jornalismo no meio digital. In *XX Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste* (pp. 1-6). Juazeiro: Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação.

Jun, S., & Choi, E. (2015). Academic stress and Internet addiction from general strain theory framework. *Computers in Human Behavior, 49,* 282-287. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.001

Kanganjo, L. (2013). *As vantagens e desvantagens das redes sociais.* https://www.academia.edu/14893790/As_Vantagens_e_Desvantagens_das_Redes_Sociais

Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly, 61*(2), 121-140.

Keyes, C., Shmotkin, D., Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 1007-1022.

Khan, M. (2017). Social media engagement: What motivates user participation and consumption on YouTube? *Computers in Human Behavior*, *66*, 236-247.

King, L., & Napa, C. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(1), 156-165.

Kozma, A., Stone, S., & Stones, M. (1997). Stability in components and predictors of subjective well-being. Paper presented at the *First Conference of the International Society of Quality of Life Studies*, Charlotte, North Carolina.

Ko, C., Yen, J., Yen, C., Chen, C., & Chen, C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry, 27*(1), 1-8. https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011

Krause, N., & Borawski-Clark, E. (1995). Social class differences in social support among older adults. *Gerontologist, 35,* 498-508.

Kraut. R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukiphadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: a social techonology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American Psychologist, 53*, 1011-1031. https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS One, 8*(8), e69841. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841

Kubovy, M. (1999). On the Pleasures of the Mind. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 134-154). Russel Sage Foundation.

Kuntsche, E., Stewart, S. H., & Cooper, M. L. (2008). How stable is the motive-alcohol use link? A cross-national validation of the drinking motives questionnaire revised among adolescents from Switzerland, Canada, and the United States. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 69*, 388-396.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction — A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 8*, 3528-3552. https://doi.org/10.3390/ijerph8093528

Josefsson, K., Cloninger, C. R., Hintsanen, M., Jokela, M., Pulkki-Råback, L., & Keltikangas-Järvinen, L. (2011). Associations of personality profiles with various aspectsof well-being: a population-based study. *Journal of Affective Disorders, 133*, 265–273. https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.03.023

Land, K. (1975). Social indicators models: an overview. In K. Land, & S. Spilerman (Orgs.), *Social Indicator Models* (pp. 5-36). Russell Sage Foundation.

Langner, T., & Michael, S. (1963). *Life Stress and Mental Health.* Free Press.

Lee, K. T., Noh, M. J., & Koo, D. M. (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(6), 413-418. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0553

Lemos, C. F. R. C. de. (2019). Uso problemático da internet e das redes sociais: Relação com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e a saúde mental

[Dissertação de Mestrado], Universidade de Lisboa. http://hdl.handle.net/10451/41657

Lichtenheld, A., Duarte, C., & Bortolon, A. (2018). *O Instagram como Estratégia de Marketing Digital: Uma Pesquisa Ação na Wood Lanches.* https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2018/12/o-instagram-como-estrategia-de-marketing-digital-uma-pesquisa-acao-na-wood-lanches.pdf

Lira, V. (2016). Avaliação da adição às redes sociais e da psicopatologia em jovens estudantes portugueses [Dissertação de Mestrado]. Universidade Lusófona do Porto. http://hdl.handle.net/10437/7848

Liu, C. Y., & Yu, C. P. (2013). Can Facebook use induce well-being? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(9), 674-678. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0301

Lucas, A. (2009). As novas tecnologias em Contexto Escolar: Que papel na Educação artística [Dissertação de Mestrado]? Universidade de Aveiro. http://hdl.handle.net/10773/1194

Lucas, R. & Diener, E. (2008). Subjective well-being. In M. Lewis, J. Havil, & L. Barret (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 471-484). The Guilford Press.

Lucas, R., & Diener, E. (2009). Personality and Subjective Well-Being. *Science of Well-Being: the Collected Works of Ed Diener, 37,* 75-102.

Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors, 83,* 117-127. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007

Marktest (2019). *Os Portugueses e as Redes Sociais 2019.* Recuperado de https://www.marktest.com/wap/private/images/Logos/Folheto_Portugueses_Redes_Sociais_2019.pdf

Mata, F. & Quesada, A. (2013). *Web 2.0*, Social Networks and E-commerce as Marketing Tools. *Journal of Theoretical and Applied Electronic Commerce Research, 9*(1), 56-69.

Mayer, S. (1997). *What Money Can't Buy: Family Income and Children's Life Chances.* Harvard University Press.

McCrae, R, & Costa, P.(1991). Adding liebe und arbeit: the full five-factor model and well being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 17*(2), 227-232.

McGregor, I., & Little, B. (1998). Personal projects, hapiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology, 74,* 494-512.

McIntyre, E., Wiener, K. K. K., & Saliba, A. J. (2015). Compulsive Internet use and relations between social connectedness, and introversion. *Computers in Human Behavior, 48,* 569-574. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.021

McPherson, M., Smith-Lovin, L., & Cook, J. (2001). Birds of a feather:Homophily in social networks. *Annual Review of Sociology, 27,* 415-444.

Monte, K. (2014). Caraterização da Saúde Mental numa população jovem dos Açores: da psicopatologia ao bem-estar [Dissertação de Mestrado]. Universidade Fernando Pessoa. http://hdl.handle.net/10284/4284

Moreira, D., & Dias, M. (2009). Web 2.0 – A Web Social. *Revista CEPPG – CESUC – Centro de Ensino Superior de Catalão, 11*(20), 196-208.

Nascimento, A., Taissan, A., & Martins, V. (2019). Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Social e Qualidade de Vida Relacionada à Saúde. *Revista Científica da FASETE, 1,* 240-254.

Newman, R. (1991). *The Future of Mass Media Audience.* Cambridge University Press.

Novo, R. (2003). *Para além de eudaimonia.* Fundação Calouste Gulbenkian.

Omnisinal. (2019, Fevereiro 5). *Dia da Internet Segura: quais os riscos na navegação.* https://omnisinal.pt/index.php?oid=3126&op=all

O'Reilly, T. (2005). *What is web 2.0. design patterns and business models for the next generation of software.* http://www.oreillynet.com/pub/a/oreilly/tim/news/2005/09/30/what-is-web-20.html

Phillips, J. G., Ogeil, R. P., & Blaszczynski, A. (2012). Electronic interests and behaviours associated with gambling problems. *International Journal of Mental Health and Addiction, 10*(4), 585-596. https://doi.org/10.1007/s11469-011-9356-z

Pinheiro, P. (2017). "Redes sociais e bem-estar subjetivo no idoso: a importância das características da habitação, uso do espaço público e características sociodemográficas" [Dissertação de Mestrado]. Escola de Ciências Sociais da Universidade de Évora. http://hdl.handle.net/10174/22811

Pinquart, M., & Sorensen, S. (2000). Influences of Socioeconomic Status, Social Network, and Competence on Subjective Well-Being in Later Life: A Meta-Analysis. *Psychology and Aging, 15*(2), 187-224.

Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, *62*, 155-167.

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine, 53*(1), 1-8. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010

Podobnik, V., Ackermann, D., Grubisic, T., & Lovrek, I. (2013). Web 2.0 as a foundation for Social Media Marketing: global perspectives and the local case of Croatia. In A. Nahed, A. (Org.), Cases on Web 2.0 in Developing Countries: Studies on Implementation, Application, and Use. IGI Global.

Reed, P., Osborne, L. A., Romano, M., & Truzoli, R. (2015). Higher impulsivity after exposure to the Internet for individuals with high but not low levels of self-reported problematic Internet behaviours. *Computers in Human Behavior, 49*, 512-516 https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.064

Rio, F. (2021). O impacto das Novas Tecnologias nas Relações Interpessoais dos Jovens [Dissertação de Mestrado]. Escola Superior de Educação de Bragança. http://hdl.handle.net/10198/23859

Rosenberg, M., & Pearlin, L. (1978). Social class and self-esteem among children and adults. *American Journal of Sociology, 84,* 54-58.

Rücker, J., Akre, C., Berchtold, A., & Suris, J. (2015). Problematic Internet use is associated with substance use in young adolescents. *Acta Paediatrica, 104*, 504-507. https://doi.org/10.1111/apa.12971

Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology, 52,* 141-166.

Sá, R. (2017). O impacto da atividade profissional na Saúde e Bem-estar de Psicólogos: Um estudo exploratório [Dissertação de Mestrado]. Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa. http://hdl.handle.net/10284/6423

Sakal, M., Matkovic, P., & Tumbas, P. (2011). Web 2.0 Technologies in Internal and External Communications in the Banking Sector. *Journal Theory Methodology Practice, 7*(2), 87-97.

Santana, V., & Gondim, S. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia, 21*(1), 58-68.

Satici SA, Uysal R. (2015). Well-being and problematic facebook use. *Computers in Human Behavior. 49*, 185-190. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.005

Scherer, A., & Farias, J. (2018). Uso da Rede Social *Facebook* como Ferramenta de Ensino-aprendizagem em Cursos de Ensino Superior. *Revista Brasileira de Aprendizagem Aberta e a Distância, I*(e44), 1-19.

Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health, 3*(4), e50. https://doi.org/10.2196/mental.5842

Shakya, H. B., & Christakis, N. A. (2017). Association of Facebook use with compromised well-being: A longitudinal study. *American Journal of Epidemiology, 185*(3), 203-211. https://doi.org/10.1093/aje/kww189

Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, *58*, 89-97.

Simões, A., Ferreira, J., Lima, M., Pinheiro, M., Vieira, C., Matos, A., & Oliveira, A. (2001). O bem-estar subjectivo dos idosos: Factores sociodemográficos e de personalidade. *Modelos e Práticas em Educação de Adultos,* 301-320.

Simões, A., Lima, M., Vieira, C., Ferreira, J., Oliveira, A., Alcoforado, L., Sousa, L. (2006). Promover o bem estar dos idosos: Um estudo experimental. *Psychologica, 42,* 115-131.

Silva, L., & Remoaldo, P. (1995). *Introdução à Internet.* Editorial Presença.

Silva, F. (2019). O Uso da Ferramenta LinkedIn:Um Estudo de Caso na Consultoria Luso Basto [Dissertação de Mestrado]. Escola de Economia e Gestão da Universidade do Minho. https://hdl.handle.net/1822/61044

Silveira, D. (2018). *Vantagens e desvantagens das redes sociais.* https://www.oficinadanet.com.br/post/18285-vantagens-e-desvantagens-das-redes-sociais

Siqueira, M., & Padovam, V. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 24*(2), 201-209.

Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and Internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental Psychology, 48*(2), 381-388. https://doi.org/10.1037/a0027025

Smith, J. (2001). Well-being and health from age 70 to 100: findings from the Berlin Aging Study. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences,* 9, 461-477.

Sousa, L. (2019). A gestão das redes sociais no âmbito da estratégia de internacionalização da Simplifik [Dissertação de Mestrado]. Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Instituto Politécnico do Porto. https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/14670/1/Leonel_Sousa_MEI_2019.pdf.pdf

Sousa, L., Figueiredo, D., & Cerqueira, M. (2004). *Envelhecer em família.* Âmbar.

Sousa, L., Galane, H., & Figueiredo, D. (2003). Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: Um estudo exploratório na população portuguesa. *Revista Saúde Pública, 37*(3), 364-371.

Sulz, P. (2020). O guia completo de Redes Sociais: saiba tudo sobre as plataformas de mídias sociais! https://rockcontent.com/br/blog/tudo-sobre-redes-sociais/

Svensson, R., Johnson, B. & Olsson, A. (2022). Does gender matter? The association between different digital media activities and adolescent well-being. *BMC Public Health* 22, 273. https://doi.org/10.1186/s12889-022-12670-7

Terceiro, J. (1996). *Socied@de Digit@l do homo sapiens ao homo digitalis.* Relógio de Água.

Tessarolo, F., & Oliveira, M. (2018). O YouTuber como Plataforma de Comunicação de Marcas: Estudo de Caso do Canal BRKsEDU. *Comunicação: Reflexões, Experiências, Ensino, 14*(1), 074-086.

Ting, H., Wong, W., Run, E., & Lau, S. (2015). Beliefs about the use of Instagram: An exploratory study. *International Journal of business and innovation*, *2*(2), 15-31.

Tribunal de Nuremberg (1947). *Código de Nuremberga.* http://www.bioetica.org.br/?siteAcao=DiretrizesDeclaracoesIntegra&id=2

Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*(11), 661-666. https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0259

Tuckman, B. (2000). *Manual de Investigação em Educação.* Universidade do Minho; Fundação Calouste Gulbenkian.

Turner, R., & Marino, F. (1994). Social support and social structure: a descriptive epidemiology. *Journal of Health and Social Behavior, 35,* 193-212.

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science, 6*(1), 3-17. https://doi.org/10.1177/2167702617723376

Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology & Behavior, 9*(5), 584-590.

Veenhoven, R. (2005). Is life getting better? How long and happily do people live in modern society? *European Psychologist, 10,* 330-343.

Vilelas, J. (2020). *Investigação – o Processo de construção do conhecimento.* Edições Sílabo.

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture, 3*(4), 206-222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047

Wang JL, Wang HZ, Gazin J., Wang LH. (2015). The role of stress and motivation in problematic smartphone use among college students. *Computers in Human Behavior 53*, 181-188. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.005

Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychologist, 64,* 678-691.

Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 54,* 1063-1070.

Wheaton, B. (1994). Sampling the stress universe. *Stress and Mental Health,* 77-114.

Wilkinson, R. (1996). Unhealthy Societies: The Afflictions of Inequality.

Wilson, J., Ellwood, D., & Brooks-Gunn, J. (1995). Welfare-to-work through the eyes of children. In E. Diener, & R. Biswas-Diener (Eds.), *Will Money Increase Subjective WellBeing? A Literature Review and Guide to Needed Research.*

Wong, P. W., Li, T. M., Chan, M., Law, Y., Chau, M., Cheng, C., & … Yip, P. S. (2014). The prevalence and correlates of severe social withdrawal (hikikomori) in Hong Kong: A cross-sectional telephone-based survey study. *International Journal of Social Psychiatry, 61*(4), 330-342. https://doi.org/10.1177/0020764014543711

Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex Differences in Positive Well-Being: A Consideration of Emotional Style and Marital Status. *Psychological Bulletin, 16*(2), 249-264.

Woyciekoski, C., Natividade, J., & Hutz, C. (2014). As contribuições da personalidade e dos eventos de vida para o bem-estar subjetivo. *Psicologia, Teoria e Prática, 30*(4).

Woyciekoski, C., Stenert, F., & Hutz, C. (2012). Determinantes do bem-estar subjetivo. *Psico (PUCRS), 43*(3),280-288.

Xavier, A. G. (2018). Flow e bem-estar na utilização das redes sociais: Realidade ou ficção? [Dissertação de Mestrado]. Universidade Lusófona do Porto. http://hdl.handle.net/10437/9268

Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J., & … Lyoo, I. K (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and Internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 58*(5), 487-494.

Young, K. (2011). Clinical assessment of internet-addicted clients. In K. Young, & C. Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (pp. 19-34). John Wiley & Sons.

Zhang, C., Tang, L., & Liu, Z. (2023). How social media usage affects psychological and subjective well-being: testing a moderated mediation model. *BMC Psychology, 11*, 177. https://doi.org/10.1186/s40359-023-01311-2