

Universidades Lusíada

Silva, Lara Sofia Faria

Adição às redes sociais em adultos : relação com a autoestima e regulação emocional

<http://hdl.handle.net/11067/8344>

Metadados

Data de Publicação	2025
Resumo	<p>Introdução: A utilização de redes sociais tem crescido exponencialmente, gerando impacto na saúde mental dos utilizadores. Estudos recentes destacam associações entre a adição às redes sociais, a autoestima e a regulação emocional, ressaltando a necessidade de compreender esses fatores para promover o bem-estar psicológico. Objetivos: Este estudo visa explorar as relações entre a adição às redes sociais, a autoestima e a regulação emocional em adultos portugueses, além de analisar possíveis dife...</p> <p>Introduction: The use of social media has grown exponentially, generating a significant impact on users' mental health. Recent studies highlight associations between social media addiction, self-esteem, and emotional regulation, emphasizing the need to understand these factors in order to promote psychological well-being. Objective: This study aims to explore the relationships between social media addiction, self-esteem, and emotional regulation in portuguese adults, as well as to analyze potent...</p>
Palavras Chave	Psicologia, Psicologia clínica, Adição à Internet - Redes sociais - Adultos, Adição à Internet - Auto-estima - Regulação emocional, Teste psicológico - Questionário sociodemográfico, Teste psicológico - Escala de adição às redes sociais (EARS), Teste psicológico - Escala de autoestima de Rosenberg (RSES), Teste Psicológico - Escala de Dificuldades de Regulação Emocional - versão reduzida(DERS-VR)
Tipo	masterThesis
Revisão de Pares	Não
Coleções	[ULP-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2026-10-30T02:05:48Z com informação proveniente do Repositório



Universidade Lusíada
Porto

Adição às redes sociais em adultos: Relação com a
autoestima e regulação emocional

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica

Instituto de Psicologia e Ciências da Educação
Universidade Lusíada

PORTO, 2025

Lara Sofia Faria Silva



instituto de psicologia
e Ciências da educação
Universidade Lusíada



Universidade Lusíada
Porto

Adição às redes sociais em adultos: Relação com a autoestima e regulação emocional

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

PORTO, 2025

Lara Sofia Faria Silva

Trabalho efectuado sob a orientação do/a
Professora Doutora Joana Oliveira



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 o 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.

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, 31 de julho de 2025

O (A) Estudante

Lara Sofia Faia Silva

Agradecimentos

Olhar para trás e refletir sobre os últimos cinco anos, obriga-me a encarar este percurso como muito mais que uma formação académica. Este foi um processo verdadeiramente desafiante repleto de crescimento, descobertas e superação a nível pessoal.

À minha orientadora, Prof.^a Doutora Joana Oliveira, agradeço pela orientação e incentivo. Foi essencial para a realização deste trabalho!

Aos meus pais, a quem dedico este trabalho, agradeço do fundo do coração por me terem dado as oportunidades que não tiveram, por serem o meu porto seguro e por sempre me aplaudirem e ampararem. Esta também é uma conquista vossa!

À Eva e ao Pedro, agradeço pelo carinho e apoio constante. Obrigada por acreditarem em mim desde o princípio e por tornarem este caminho mais fácil.

Aos meus dois companheiros de quatro patas, agradeço a vossa lealdade e alegria, nunca me deixaram sozinha. Um agradecimento especial, à minha Estrelinha, que mesmo não estando fisicamente presente será para sempre uma fonte inesgotável de amor e conforto!

À Dr.^a Helena Caridade e à Dr.^a Joana Lopes, agradeço por toda a dedicação e apoio fundamental durante este último ano. O vosso exemplo de dedicação e empatia servirão sempre de inspiração a nível académico, profissional e pessoal!

Às minhas colegas de curso, amigas, companheiros de dissertação, restantes docentes e universidade um obrigada por todo o apoio. Vocês tornaram esta etapa mais leve!

Um sincero obrigada!

Resumo

Introdução: A utilização de redes sociais tem crescido exponencialmente, gerando impacto na saúde mental dos utilizadores. Estudos recentes destacam associações entre a adição às redes sociais, a autoestima e a regulação emocional, ressaltando a necessidade de compreender esses fatores para promover o bem-estar psicológico. **Objetivos:** Este estudo visa explorar as relações entre a adição às redes sociais, a autoestima e a regulação emocional em adultos portugueses, além de analisar possíveis diferenças de género. **Método – Participantes:** Neste estudo transversal, participaram 194 adultos portugueses (63 do sexo masculino, 129 feminino e 1 pessoas que não identificou o género) com idades entre os 18 e os 81 anos ($M = 42.17$, $DP = 12.66$). **Instrumentos:** Foram aplicadas três escalas, a Escala de Adição às Redes Sociais (EARS), a Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES) e a Escala de Dificuldades de Regulação Emocional – Versão Reduzida (EDRE-VR), todas adaptadas e validadas para a população portuguesa. **Resultados:** Verificou-se uma correlação negativa entre adição às redes sociais e autoestima ($r_s = -.39$; $p < .001$), e positiva com dificuldades de regulação emocional ($r_s = .42$; $p < .001$). Verificaram-se diferenças significativas entre os grupos “Com” e “Sem” adição às redes sociais ao nível da autoestima e dificuldades de regulação emocional, porém não se encontraram diferenças significativas face ao género. Observou-se a existência de poder preditor da autoestima e regulação emocional face à adição às redes sociais. **Conclusões:** Concluiu-se que a adição às redes sociais está associada às dificuldades na regulação emocional e baixa autoestima. Desta forma, este estudo contribui para o desenho de intervenções que promovam o uso equilibrado das redes sociais, a autoestima e de estratégias adaptativas de regulação emocional que se revelaram essenciais na prevenção de comportamentos aditivos em adultos.

Palavras-chave: Adição às redes sociais, autoestima, regulação emocional, adultos.

Abstract

Introduction: The use of social media has grown exponentially, generating a significant impact on users' mental health. Recent studies highlight associations between social media addiction, self-esteem, and emotional regulation, emphasizing the need to understand these factors in order to promote psychological well-being. **Objective:** This study aims to explore the relationships between social media addiction, self-esteem, and emotional regulation in portuguese adults, as well as to analyze potential gender differences. **Method - Participants:** This cross-sectional study involved 194 Portuguese adults (63 male, 129 female, and 1 participant who did not disclose gender), aged between 18 and 81 years ($M = 42.17$, $SD = 12.66$). **Instruments:** Three validated instruments were used: the Social Media Addiction Scale (EARS), the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), and the Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Version (EDRE-VR), all adapted for the portuguese population. **Results:** A negative correlation was found between social media addiction and self-esteem ($r_s = -.39$; $p < .001$), and a positive correlation with emotional regulation difficulties ($r_s = .42$; $p < .001$). Significant differences were observed between the “With” and “Without” social media addiction groups in terms of self-esteem and emotional regulation difficulties. However, no significant gender differences were found. Both self-esteem and emotional regulation showed predictive power regarding social media addiction. **Conclusions:** It was concluded that social media addiction is associated with emotional regulation difficulties and low self-esteem. Therefore, this study contributes to the development of interventions that promote balanced social media use, self-esteem, and adaptive emotional regulation strategies, which are essential in preventing addictive behaviors in adults.

Keywords: Social media addiction, self-esteem, emotional regulation, adults.

Índice

Introdução.....	1
Enquadramento Teórico.....	3
Adição às redes sociais.....	3
Autoestima	vi
Regulação Emocional.....	7
Adição às Redes Sociais e Autoestima.....	11
Adição às Redes Sociais e Regulação Emocional.....	14
Pertinência.....	15
Objetivos	16
Hipóteses	17
Método	18
Tipo de estudo	18
Participantes	18
Critérios de Inclusão e Critérios de Exclusão	20
Instrumentos	20
Questionário Sociodemográfico	20
Escala de Adição às redes sociais (EARS).....	21
Escala de autoestima de Rosenberg (RSES)	22
Escala de dificuldades de Regulação emocional (EDRE- VR).....	23
Procedimentos de recolha de dados	24
Procedimentos de análise de dados	25
Resultados	xxvii
Característica da amostra	xxvii
Associações entre Adição às Redes Sociais, Autoestima e Regulação Emocional	xxviii
Diferenças entre grupos Com Adição às Redes Sociais e Sem Adição às Redes Sociais face à Autoestima e Regulação Emocional	31
Diferenças entre Adição às Redes Sociais, Autoestima e Regulação Emocional face ao género	34
Análise do poder preditor da Autoestima e Regulação Emocional face à Adição às Redes Sociais	35
Discussão.....	37
Limitações	43
Implicações para a Prática da Psicologia Clínica.....	43
Sugestões.....	44

Conclusão	45
Referências bibliográficas	47

Índice de Tabelas

Tabela 1 <i>Características sociodemográficas dos participantes</i>	9
Tabela 2 <i>Características de Padrão de Uso das Redes Sociais</i>	17
Tabela 3 <i>Correlações entre a Adição às redes sociais, autoestima e regulação emocional</i>	30
Tabela 4 <i>Diferenças entre grupo Sem Adição às Redes Sociais e Com Adição às Redes Sociais face à Autoestima e Regulação Emocional</i>	33
Tabela 5 <i>Diferenças entre género e Adição às Redes Sociais, Autoestima e Regulação Emocional</i>	35
Tabela 6 <i>Tabela de Regressão linear simples da variável de Autoestima na previsão da Adição às Redes Sociais</i>	36
Tabela 7 <i>Tabela de Regressão linear simples da variável de Regulação Emocional na previsão da Adição às Redes Sociais</i>	36

Lista de abreviaturas

DSM-5-TR – Manual de diagnóstico e estatístico de perturbações mentais, quinta edição, texto revisto

EARS- Escala de Adição às redes sociais

EDRE- Escala de Dificuldades na Regulação Emocional

EDRE-VR- Escala de dificuldades de Regulação emocional - Versão reduzida

RSES- Escala de Autoestima de Rosenberg

Introdução

Nos dias de hoje, existe notória facilidade em aceder à *internet* e a todas as ferramentas que a integram. Em janeiro do ano de 2024, 72,6% da população portuguesa utilizava as redes sociais, o que corresponde a 7,43 milhões de utilizadores (DataReportal, 2024). Em janeiro de 2025, este valor aumentou ligeiramente para 71,9 % da população, equivalente a aproximadamente 7,49 milhões de utilizadores (DataReportal, 2025).

Apesar do crescente número de utilizadores, e de se tornar cada vez mais parte do dia-a-dia, a literatura reforça que o problema não está na utilização das redes sociais, mas sim na utilização excessiva, que pode influenciar negativamente e levar à exclusão de outras atividades, que trariam maior proveito do tempo despendido (Silva & Silva, 2017).

A adição comportamental pode ser definida como a incapacidade de resistir a um impulso para realizar algum tipo de ação prejudicial para a pessoa ou outros, incluindo tipos de adição à tecnologia como, adição à *internet*, *smartphone*, jogos e redes sociais (Zhang, & Leung, 2021).

Nas redes sociais, especialmente em plataformas de partilha de imagens como o *instagram*, é feita uma constante exposição corporal que leva à procura de um padrão ideal inalcançável, traduzindo-se em consequências negativas e gerando insatisfação corporal e uma possível diminuição nos níveis de autoestima (Yang et al., 2022). A baixa autoestima surge pelo facto de os corpos reais não estarem dentro dos padrões “ideais”.

O confronto com a realidade faz com que os indivíduos percebam que existe discrepância entre a realidade e as imagens modificadas, criadas para as redes sociais, o que se traduz numa baixa autoestima e consequente isolamento do mundo (Lamp et al., 2019; Ozimek et al., 2023).

Além disso, a regulação emocional desempenha um papel crucial na forma como os indivíduos lidam com o uso excessivo das redes sociais. A regulação emocional refere-se aos processos intrínsecos e extrínsecos que os indivíduos utilizam para gerir e modificar as suas respostas emocionais (Gross, 1998; Thompson, 1994). Indivíduos que apresentam dificuldades na regulação emocional são mais propensos a desenvolver comportamentos aditivos, incluindo a adição às redes sociais (Hormes et al., 2014).

Deste modo, este estudo visa explorar a relação entre a adição às redes sociais, a autoestima e a regulação emocional, com foco particular na população adulta, muitas vezes negligenciada nas investigações sobre o tema. Compreender estas interações é essencial para promover intervenções que promovam o uso equilibrado das redes sociais, a autoestima e de estratégias adaptativas de regulação emocional que se revelaram essenciais na prevenção de comportamentos aditivos em adultos.

Enquadramento Teórico

Adição às redes sociais

Segundo Kuss e Griffiths (2011), as redes sociais são comunidades virtuais onde os utilizadores podem criar perfis com o objetivo de interagir com outros utilizadores, podendo conhecer pessoas com interesses em comum. Além disso, as redes sociais são um conjunto de *websites* e aplicações em formato digital que permitem a interação social e, consequentemente, potenciam padrões de comparação entre utilizadores (Maheux et al., 2022; Nesi et al., 2018).

Segundo Boyd e Ellison (2007), as redes sociais são plataformas *online*, que possibilitam aos utilizadores criar perfis pessoais dentro de um sistema, estabelecer ligação com outros usuários e explorar as redes de relacionamento tanto próprias quanto dos outros, dentro da mesma plataforma.

A literatura, para além de definir o que são as redes sociais, contribui para a compreensão das mesmas tendo em consideração os diferentes contextos e formas de utilização, que variam consoante os contextos e hábitos culturais (Aichner et al., 2021).

Desta forma, por desempenharem um conjunto de aspetos específicos e múltiplas funções, distinguem-se consoante a plataforma e o modo de utilização (Aichner et al., 2021).

Alguns autores fornecem uma visão geral sobre as diferentes finalidades associadas ao uso das redes sociais, destacando o contacto com familiares e amigos, marcas ou empresas, a procura de relacionamentos românticos, oportunidades de trabalho, negócios ou apoiar investigações (Aichner et al., 2021).

As plataformas como o *Facebook*, o *Instagram* e o *Tiktok* são as mais utilizadas e centram-se na partilha de fotografias e vídeos, que funcionam como uma forma de autoapresentação, dando aos utilizadores a oportunidade de se conectarem mais rapidamente com pessoas de qualquer parte do mundo (Kleemans et al., 2018).

Ao longo das últimas décadas, o número de redes sociais e o número de utilizadores destas plataformas tem vindo a aumentar significativamente, o que consolidou estas plataformas como uma das ferramentas mais utilizadas da *internet* (Aichner, et al., 2021).

De acordo com a DataReportal (2024), em 2024 existiam cerca de 5,04 mil milhões de utilizadores de redes sociais (62,6% da população mundial), número que aumentou para 5,24 mil milhões em 2025 (63,9%) (Mind Jumpers, 2025).

A Data Reportal (2024) refere que, em janeiro do ano de 2024, 72,6% da população portuguesa utiliza redes sociais, correspondendo a 7,43 milhões de utilizadores, sendo que 77,1% tem idade igual ou superior a 18 anos. Quanto ao género, 50,8% são do sexo feminino e 49,2% do sexo masculino. Em janeiro de 2025, a percentagem da população que utiliza redes sociais aumentou para 71,9 %, mantendo equilibrada a distribuição entre género (Data Reportal, 2025)

A literatura reforça ainda que o problema não está no uso das redes sociais, mas sim na sua utilização excessiva, a qual ter um impacto negativo na saúde mental dos utilizadores, nomeadamente no aumento dos níveis de ansiedade, sobrecarga cognitiva e isolamento social (Silva & Silva, 2017).

Os dados sobre a utilização das redes sociais indicam uma transformação gradual para padrões de uso potencialmente aditivos, os quais podem comprometer e impactar a qualidade de vida dos utilizadores (Altın & Kivrak, 2018). A rápida adesão às redes sociais impulsionou o interesse de compreender o impacto do uso excessivo na saúde dos indivíduos. Desta forma desenvolvendo-se o conceito de “*addiction to social media*” (adição às redes sociais) definida como sendo uma utilização excessiva e descontrolada das redes sociais, caracterizada por sintomas da dependência e que prejudica o bem-estar dos indivíduos (Andreassen, 2015).

Segundo Griffiths (1996), o comportamento aditivo é composto por um conjunto de componentes essenciais: “*saliência, modificação de humor, tolerância, sintomas de abstinência, conflito e recaída*” (pp. 192-193). A literatura aponta que a adição às redes sociais partilha características comuns a outras adições nomeadamente comportamentos associados à dependência de substâncias psicoativas (Wegmann et al., 2015).

Apesar da preocupação que este tema suscita, a *American Psychological Association* (APA, 2022), não reconhece a adição às redes sociais como uma perturbação. No entanto, no Manual Diagnóstico e Estatístico de Perturbações Mentais– 5ª edição, Revisão de Texto (DSM-5-TR; American Psychiatric Association [APA], 2022), consta a Perturbação de Jogos de *internet*, caracterizada como uma forma de à adição à *internet*. Segundo Young (2010), a adição às redes sociais está incluída na categoria de adição à *internet*, e pode advir de diversos fatores como género, condições de saúde psicológica e tempo de utilização.

A partir da década de 1990 surgiram as primeiras investigações pioneiras que destacam as potenciais consequências e o impacto negativo decorrente do uso excessivo da *internet* e, consecutivamente das redes sociais (Brenner, 1997; Griffiths, 1999; Greenfield, 1999; O'Reilly, 1996; Young, 1998).

A literatura afirma que, apesar dos benefícios, o uso problemático das redes sociais está associado a dificuldades em criar relações interpessoais (Müller et al., 2016), problemas no trabalho (Zivnуска et al., 2019), perturbações do sono (Szczygieł & Podwalski, 2020), seintomatologia depressiva (Keles et al., 2019), quadros de ansiedade (Liu & Ma, 2020) e baixa satisfação com a vida (Błachnio et al., 2016). Outros sintomas psicossociais como a irritabilidade, isolamento, distanciamento das relações familiares e perda de controlo foram também associados ao uso excessivo das redes sociais. (Al-Menayes, 2014; Iberdola, 2019).

Autoestima

Segundo Rosenberg (1965), a autoestima constitui um indicador de autoaceitação, respeito próprio e satisfação pessoal, não implicando, contudo, sentimentos de superioridade face aos outros e/ou perfeição, mas sim uma visão positiva de e realista de si mesmo. Fox (1998) defende que a autoestima é um processo através do qual os indivíduos refletem sobre as próprias características e atributos à luz dos seus valores pessoais.

A autoestima compreende-se como um sentimento de respeito e valorização do próprio (García et al., 2019; Gnambs et al., 2018) e é crucial para o bem-estar (Baumeister et al., 2003). Baixos níveis de autoestima estão associados à deterioração da saúde mental e aumento do risco de sofrimento (Sowislo & Orth, 2013). Assim, a autoestima constitui um construto relevante para compreender o bem-estar e sucesso pessoal (Monteiro et al., 2021), podendo ter efeitos significativos no dia a dia dos indivíduos (Niveau et al., 2021).

Existem diversas teorias ligadas à autoestima, de entre elas, a teoria da comparação social descrita por Festinger (1954). Esta teoria enfatiza que, os indivíduos utilizam a comparação social, especialmente com os pares como referência, para a autoavaliação, processo esse que influencia diretamente a perceção pessoal. Da mesma forma, Coopersmith (1967), afirma que a autoestima está relacionada à autoavaliação que o indivíduo realiza, enfatizando que o juízo de valor pessoal revelado pelas atitudes da pessoa para consigo própria constitui-se como fator relevante de desenvolvimento e manutenção da saúde mental e da qualidade de vida.

Segundo alguns autores, a autoestima pode ser categorizada em três níveis que representam diferentes padrões da perceção do “eu”. A elevada autoestima é caracterizada por sentimentos de confiança, competência e autoeficácia. Por sua vez a baixa autoestima é associada a sentimentos de incompetência, inadequação e incapacidade de enfrentar desafios. No caso da autoestima média, esta diverge entre os sentimentos de adequação e

inadequação, e por sua vez, neste nível, o indivíduo apresenta comportamentos inconsistentes em relação ao próprio julgamento (Rosenberg, 1965). Os indivíduos com elevada autoestima tendem a ser mais assertivos, agradáveis e autoconfiantes, enquanto os que apresentam menor autoestima tendem a carecer de confiança, sentindo-se insatisfeitos consigo mesmos e desenvolvendo dificuldades sociais (Rosenberg, 1965).

Segundo a literatura, a autoestima está significativamente associada ao bem-estar (Freire & Tavares, 2011), à satisfação e a um maior envolvimento com o trabalho (Salmela-Aro et al., 2007). Os indivíduos com elevados níveis autoestima revelam também ter maior clareza na definição do autoconceito, contrariamente aos indivíduos com baixa autoestima que tendem a evidenciar maior instabilidade (Campbell, 1990). A baixa autoestima está associada a distúrbios alimentares (Brechan & Kvalem, 2015), depressão clínica (Dori & Overholser, 1999), deterioração da saúde mental (Marshall et al., 2014), ideação suicida (Wichstrom, 2000), dificuldade em desenvolver redes de apoio positivas (Marshall et al., 2015) e a problemas de internalização e externalização como comportamento agressivo ou delinquente (Mann et al., 2004).

Regulação Emocional

O conceito de regulação emocional surge como um domínio distinto e independente nos anos 80, sendo inicialmente estudado por Thompson (1996) no contexto infantil, e, posteriormente por Gross (1998).

Segundo Cicchetti et. al. (1991), a regulação emocional está relacionada a um conjunto de processos intrínsecos e extrínsecos que permitem a redirecionar, controlar e modificar a ativação emocional, tendo como objetivo promover o funcionamento adaptativo dos indivíduos em situações desafiantes. Já segundo Cole et al. (2004), a regulação emocional é definida como um processo que envolve a gestão de experiências e os seus

efeitos em processos psicológicos como a memória e a interação social, envolvendo dois tipos de regulação: as emoções que regulam e as emoções alvo de regulação.

Este conceito possui um carácter multidimensional e, devido à sua complexidade, vários autores reconhecem a falta de um consenso relativamente à sua definição e conceptualização (Berking & Wupperman, 2012; Cole et al., 2004). A regulação emocional, envolve múltiplos componentes e processos, integrando diferentes domínios de funcionamento - neurofisiológicos, cognitivos, comportamentais e sociais - que atuam em conjunto (Zeman et. al., 2006).

Segundo John e Gross (2018), a regulação emocional refere-se aos mecanismos utilizados pelos indivíduos para influenciar os tipos de emoções que experienciam, o modo, o momento e a forma como são vivenciadas e expressas.

Segundo Gross (2001), as estratégias específicas de regulação emocional podem ser mais facilmente diferenciadas com base no momento de maior impacto ao longo do desenvolvimento do processo de uma resposta emocional (Gross, 2001).

O modelo processual de regulação emocional, desenvolvido e expandido por Gross (1998), identifica um amplo conjunto de estratégias de regulação emocional.

No modelo proposto por Gross (1998), é apresentada uma sequência temporal dos processos envolvidos no desenvolvimento de emoções através de cinco momentos utilizando cinco estratégias que incluem:

- (1) a seleção da situação, em que pode existir uma aproximação ou um evitamento de certos contextos em função do impacto emocional antecipado;
- (2) a modificação da situação, em que ocorre uma alteração, do ambiente externo com o objetivo de modificar o seu impacto emocional;
- (3) a alteração do foco atencional, que diz respeito à forma como a atenção é direcionada a fim de influenciar a experiência emocional;

- (4) a reavaliação cognitiva que consiste na reformulação da interpretação de uma situação, seja através da alteração de pensamentos, seja pela capacidade para lidar com ela, de modo a alterar o seu impacto emocional;
- (5) a modulação de resposta que atua diretamente nos componentes fisiológicos, comportamentais e subjetivos da resposta emocional.

A investigação acerca das diferenças individuais ao nível da regulação emocional dos adultos tem-se centrado principalmente no estudo de duas estratégias distintas de regulação emocional, a reavaliação cognitiva e a supressão cognitiva (Gross & John, 2003; Gross, 2013).

A reavaliação cognitiva é uma estratégia de regulação emocional que consiste na modificação do significado de uma situação com o objetivo de alterar o seu impacto emocional (John & Gross, 2018). A literatura aponta que o uso desta estratégia está associado à vivência de mais emoções positivas e menos emoções negativas. Este padrão permite o um melhor funcionamento emocional que contribui para o desenvolvimento de relações interpessoais, menor sintomatologia depressiva, maior satisfação com a vida, níveis de otimismo e autoestima. Além disso, também está relacionada com o crescimento pessoal, a autoaceitação e autonomia e o estabelecimento de metas ou propósitos (John & Gross, 2018).

A estratégia de supressão emocional consiste na inibição de manifestações expressivas da emoção, sem, no entanto, impedir a sua vivência. Por outras palavras, a emoção negativa continua presente, sendo apenas contida na sua expressão, mas não reduzida em termos de intensidade (John & Gross, 2018). O uso frequente desta estratégia, resulta num um impacto negativo no funcionamento interpessoal, elevados níveis de sintomatologia depressiva e menores níveis de satisfação com a vida, autoestima e otimismo (John & Gross, 2018).

No que concerne à regulação emocional, as emoções, desempenham um papel central na vida humana, auxiliam na escolha de respostas mais adaptativas e permitem enfrentar adversidades quotidianas, preservar os laços sociais e o bem-estar (Lazarus, 1991). As emoções, são respostas individuais e subjetivas a acontecimentos internos ou externo, e são acompanhadas por alterações a nível fisiológico, cognitivo, experiencial e comportamental. Estas reações permitem ao indivíduo atribuir um significado a uma determinada experiência e prepará-lo para adotar uma resposta adequada (Kring & Bachorowski, 1999; Sroufe, 1996).

Numa fase avançada do desenvolvimento, na idade adulta dos indivíduos, a regulação das emoções é influenciada por fatores externos, principalmente em momentos mais exigentes do ponto de vista emocional. O ajustamento emocional é especialmente importante, uma vez que os momentos exigentes podem envolver emoções como a culpa, o uso do humor e outras situações desafiantes (Thompson & Calkins, 1996).

Os atos de regulação das emoções conscientes envolvem a capacidade de identificar um estado afetivo que se coloca como meta a alcançar e adotar estratégias que permitam lidar de forma adaptativa com a experiência emocional vivida num determinado momento (Carver, 2004).

Por sua vez, a desregulação emocional não consiste na ausência de mecanismos de regulação emocional, mas na utilização disfuncional de estratégias, marcada por dificuldades em ajustar a sua expressão às experiências emocionais e em controlar o impacto que estas situações causam (Cole et al., 1994).

É ainda relevante fazer a distinção entre os problemas na regulação emocional e a desregulação emocional. Gross (2013) descreve que a desregulação emocional ocorre através de falhas na regulação emocional, ou através de uma má regulação, que ocorre quando a estratégia selecionada de regulação emocional não se adequa à situação específica do indivíduo. Para o autor, destacam-se três fatores principais, implícitos na desregulação

emocional: a baixa consistência entre as emoções e o contexto; a ausência de definição de objetivos ou metas a curto e longo prazo; e a escolha ineficaz das estratégias de regulação emocional.

A regulação emocional é um processo crucial para a promoção de saúde mental (Gross & Munoz, 1995). Vários estudos têm evidenciado que as dificuldades de regulação emocional se associam a um vasto leque de patologias, podendo-se assumir como uma característica central do funcionamento não adaptativo (Berenbaum et al., 2003; Cicchetti et al., 1995; Cole et al., 1994; Cole & Hall, 2008; Keenan, 2000).

A literatura evidencia que as dificuldades na regulação emocional estão associadas a sintomatologia depressiva (Joormann, & Stanton, 2016), quadros de ansiedade (Southam-Gerow & Kendall, 2000; Suveg & Zeman, 2004), perturbação de humor bipolar (Dickstein & Leibenluft, 2006), entre outras.

Adição às Redes Sociais e Autoestima

As redes sociais desempenham um papel importante ao mediar a comunicação e partilha de informação, porém é igualmente necessário compreender as consequências deste tipo de utilização.

Estas plataformas permitem a partilha de publicações relacionadas à vida dos utilizadores, que consequentemente pode levar a comportamentos de comparação de aparências físicas, associadas a baixa autoestima, insatisfação e preocupações com a imagem corporal (Pantic, 2014; Sampasa-Kanyinga et al., 2016).

Nas redes sociais, especialmente em plataformas de partilha de imagens como o *instagram*, há uma constante exposição corporal que leva à procura do padrão ideal inalcançável. Esse processo acarreta consequências negativas, como insatisfação corporal e

a possível diminuição dos níveis de autoestima (Yang et al., 2022). A baixa autoestima decorre do facto de os corpos reais não estarem dentro dos padrões “ideais”.

Atualmente, a sociedade valoriza padrões estéticos irrealistas e exigentes, o que leva os utilizadores de redes sociais a procurarem incessantemente atingir os padrões de imagens corporais que idealizaram. Para tentar alcançá-las, recorrem a estratégias como a manipulação de fotografias, o que têm um impacto negativo na saúde física e psicológica dos indivíduos (Grossbard et al., 2008). Segundo um estudo realizado por Almohammed et al. (2023), cerca de 88,7 % dos participantes afirmaram editar as suas fotografias antes de as publicar, e 63,6 % referiram editar mais de metade das fotografias publicadas nas próprias redes sociais. Este comportamento reforça os riscos associados à vergonha da imagem corporal, sintomatologia depressiva e perturbações do comportamento alimentar (Fredrickson & Roberts, 1997)

Segundo Pantic (2014), os utilizadores das redes sociais envolvem-se frequentemente em processos de competição e autoavaliação, comparando-se a nível físico, emocional e social. Estes processos podem gerar comportamentos narcisistas e sentimentos de ciúme, afetando negativamente a autoestima.

A literatura também aponta para diferenças significativas ao nível da adição em função do género dos indivíduos. Segundo Chae et al. (2018), o sexo feminino apresenta maiores níveis de adição às redes sociais do que o masculino, passando mais tempo nestas plataformas e estando expostas a elas de forma mais precoce. Para além disso, a literatura indica que o sexo feminino revela nas redes sociais, uma versão diferente de si mesmo, tratada e idealizada, o que corrobora o estudo supracitado, reforçando a ideia de que a autoestima está relacionada com o tipo de imagem que transmitem nestas plataformas (Meier & Gray, 2014).

Esta exposição e utilização mais precoce por parte do sexo feminino tem sido apontada como um fator de vulnerabilidade, estando associado a um bem-estar psicológico progressivamente degradado ao longo dos anos (Kelly et al., 2018). Tal efeito pode relacionar-se com a constante partilha padrões corporais nestas plataformas, os quais frequentemente geram mal-estar significativo aos seus utilizadores (Taboga & Junior, 2021).

Dada a associação entre autoestima e bem-estar, bem como entre baixa autoestima e diversas perturbações, torna-se relevante refletir sobre estratégias de prevenção de declínios na autoestima (Niveau et al., 2021), tendo em consideração a influência das redes sociais, principalmente quando o tempo de exposição às mesmas é excessivo (Lima & Maynard, 2019).

Wang e colaboradores (2020), conduziram um estudo com o objetivo de compreender o efeito da partilha de *selfies* na autoestima, e verificaram uma associação positiva e significativa entre a partilha de *selfies* e a autoestima, ou seja, quanto maior o número de *selfies* partilhadas maiores os níveis de autoestima. Além disso, os mesmos autores, explicam que este fenómeno ocorre, pois, os indivíduos tendem a escolher os ângulos mais favoráveis quando partilham *selfies* nas redes sociais e, portanto, recebem um *feedback* positivo. Este *feedback* atua como mediador, reforçando a autoestima através do reforço social e de uma maior satisfação corporal (Wang et al., 2020).

Por outro lado, alguns estudos sugerem que a partilha de *selfies* pode ter efeitos prejudiciais no bem-estar, mesmo tendo a oportunidade de manipular as fotografias antes. O ato de partilhar foi a alterações do humor e na perceção de atratividade física (Mills et al., 2018).

Adição às Redes Sociais e Regulação Emocional

A crescente utilização das redes sociais tem levantado preocupações quanto ao seu impacto, nomeadamente nos mecanismos de regulação emocional. Segundo a literatura, a regulação emocional consiste num conjunto de estratégias utilizadas para gerir experiências emocionais negativas, seja pela sua ativação, manutenção ou modificação da frequência, intensidade e duração. Neste sentido, as dificuldades nesse processo são consideradas como fatores de risco para o desenvolvimento de padrões aditivos (Aldao et al., 2010; Hayes et al., 2004).

As respostas emocionais desreguladas podem fomentar comportamentos aditivos como uma estratégia para regular os níveis elevados de *stress*, funcionando como um gatilho. Indivíduos com maior tendência para o sofrimento emocional apresentam maior probabilidade de recorrer ao consumo de substâncias, como opioides (Aguilar et al., 2008; Garland et al., 2017), cocaína (Decker et al., 2016; Potenza et al., 2012), metanfetaminas (Kim et al., 2011), álcool (Le Berre, 2019) e tabaco (Versace et al., 2014), sendo que todas apresentam correlações significativas com a desregulação emocional.

Indivíduos que apresentam dificuldades na regulação emocional revelam maior propensão para desenvolver comportamentos aditivos não relacionados ao consumo de substâncias, como o jogo patológico (Marchetti et al., 2019), a adição à internet (Schimmenti et al., 2017), o vício em jogos digitais (Bonnaire & Baptista, 2019) e o uso problemático da *internet* (Mei, 2018). Nesse contexto, a adição às redes sociais é entendida como uma forma de uso problemático da *internet* (Hormes et al., 2014; Kuss & Griffiths, 2015), também relacionada a dificuldades na regulação emocional (Hormes et al., 2014). A adição às redes sociais tende a surgir quando os indivíduos recorrem a estratégias de regulação emocional desajustadas que inicialmente promovem reforço emocional positivo, mas que

posteriormente acabam por gerar um desequilíbrio e uso excessivo destas plataformas (Longstreet et al., 2019). Tal uso problemático correlaciona-se positivamente a perturbações emocionais, como depressão, ansiedade e *stress* (Brailovskaia & Margraf, 2020; Wood et al., 2016), podendo contribuir para o seu desenvolvimento ou agravamento (Hormes et al., 2014).

Nesse sentido, surge uma preocupação central associada ao ciclo vicioso identificado. Quanto maiores as dificuldades de regulação emocional, maior a tendência de recorrer de forma compensatória às redes sociais, o que reforça ainda mais o uso excessivo (Garcia-Oliva & Piqueras, 2016).

Outro fator relevante, é o fenómeno conhecido como *Fear of Missing Out* que se refere ao medo de perder experiências sociais relevantes, este medo encontra-se associado à regulação emocional e à ansiedade social, uma vez que os indivíduos recorrem às redes sociais e utilizam nas como estratégia para reduzir sentimentos de exclusão (Przybylski et al., 2013).

De forma geral, destaca-se a importância de aprofundar a compreensão sobre o papel emocional do uso das redes sociais, bem como desenvolver estratégias de intervenção e prevenção que promovam um uso mais saudável e consciente dessas plataformas.

Pertinência

A utilização das redes sociais para diferentes finalidades tem vindo a aumentar exponencialmente abrangendo todas as faixas etárias, inclusive a população adulta, que tem vindo a utilizar de forma mais prolongada estas plataformas, tornando-se parte do quotidiano.

Com o aumento da utilização levantam-se preocupações face ao uso excessivo/adição às redes sociais na população adulta, numa sociedade contemporânea. Desta forma,

torna-se essencial compreender de que forma a adição às redes sociais, se relaciona com a autoestima e com a regulação emocional, a fim de identificar as implicações para a saúde mental e promover intervenções preventivas associadas ao bem-estar, ao uso excessivo e à promoção de competências de regulação emocional e autoconceito.

Este estudo torna-se pertinente na medida em que permite analisar tais relações, uma vez que a literatura aponta para uma associação negativa entre adição às redes sociais e a autoestima, devido às comparações com imagens idealizadas e manipuladas. Do mesmo modo, as dificuldades na regulação emocional tendem a levar os indivíduos a adotar estratégias desadaptativas, recorrendo às redes sociais como forma de distração e alívio temporário do desconforto emocional (Aldao et al., 2010; Lamp et al., 2019; Hormes et al., 2014; Ozimek et al., 2023).

Além disso, estudos recentes indicam que a adição às redes sociais pode estar associadas a sintomatologia ansiosa e depressiva, podendo afetar principalmente pessoas profissionalmente inativas em função do tempo de exposição às plataformas (Liñan, 2025).

Por fim, ao centrar-se na população adulta, este estudo contribui de forma inovadora tendo em consideração que a maioria da literatura existente tem privilegiado investigações com populações mais jovens (Kircaburun et al., 2022; Vannucci & Ohannessian, 2020).

Objetivos

A questão de investigação deste estudo é: *“Será que os padrões de adição às redes sociais estão associados aos níveis de autoestima e às dificuldades na regulação emocional?”*.

Deste modo, o objetivo geral do presente estudo visa compreender a relação entre a adição às redes sociais, autoestima e regulação emocional em adultos. Subdividindo num conjunto de objetivos específicos, nomeadamente:

- 1) Descrever a amostra em relação às variáveis sociodemográficas (idade, género, estado civil, escolaridade, nível económico)
- 2) Descrever a amostra em relação ao padrão de utilização das redes sociais.
- 3) Analisar as correlações entre os padrões de adição às redes sociais, autoestima e regulação emocional.
- 4) Testar diferenças entre grupos com adição às redes sociais e sem adição às redes sociais face à autoestima e regulação emocional.
- 5) Testar se os padrões de adição às redes sociais, os níveis de autoestima e as dificuldades na regulação emocional apresentam diferenças em relação ao género.
- 6) Analisar o poder preditor da autoestima e regulação emocional sobre a adição às redes sociais.

Hipóteses

Face à questão de investigação principal, formula-se como hipótese que a adição às redes sociais está associada a baixos níveis autoestima, em virtude da discrepância entre a identidade real e a imagem modificada nas redes sociais, isolando-a do mundo (Lamp et al., 2019). Adicionalmente, supõe-se que maiores dificuldades de regulação emocional, estão associadas ao uso excessivo das redes sociais (Hormes et al., 2015).

Com base na literatura formulou-se a hipótese de que o sexo feminino apresenta maiores níveis de adição às redes sociais do que o sexo masculino passando mais tempo a utilizá-las e sendo expostas a estas mais precocemente (Chae et al., 2018). A mesma tendência é esperada em relação à autoestima (Bleidorn et al., 2016), no entanto pressupõem-

se que as mulheres apresentam menores dificuldades de regulação emocional, recorrendo a estratégias mais adaptativas (García-Fernández et al., 2025; Stoica et al., 2021).

Por último, formulou-se como hipótese que a autoestima tem um efeito preditor significativo na adição às redes sociais, de modo que indivíduos com níveis mais baixos de autoestima tendem a apresentar maior risco de desenvolver adição às redes sociais (Andanu, 2024). Coloca-se ainda a hipótese de que a regulação emocional seja também um preditor da adição às redes sociais, assumindo-se que dificuldades na neste domínio aumentam a propensão para o uso problemático dessas plataformas (Drach et al., 2021).

Método

Tipo de estudo

Segundo a metodologia de Almeida e Freire (2017), este estudo é de natureza quantitativo, de carácter correlacional e transversal, uma vez que recorre a medidas estatísticas e a recolha ocorreu num único momento temporal. Trata-se de um estudo que procura a analisar as relações e associações entre as variáveis em investigação.

Participantes

Seguindo a análise de frequências para averiguar as características sociodemográficas da amostra (Tabela 1), observamos que a amostra é constituída por um total de 193 participantes, sendo destes 63 homens (32,6%) e 129 mulheres (66,8%) e 1 pessoas (0,5%) que se identificam em relação ao género como “outros”, com idades compreendidas entre os 18 e os 81 anos, com média de idades de 42,17 (DP= 12,66). Face à nacionalidade, todos os 193 participantes (100%) eram de nacionalidade portuguesa.

No que concerne à escolaridade, a maioria possui uma tinha licenciatura (n=89; 46,1%), seguindo-se o ensino secundário (n=58; 30,1%) e o mestrado (n=28; 14,5%).

Apenas 10 participantes indicaram ter concluído o terceiro ciclo (5,2%), 5 o segundo ciclo (2,6%), e 3 o doutoramento (1,6%).

Por fim, relativamente à situação profissional, a maioria encontrava-se a trabalhar por conta de outrem (n=109; 56,5%), seguindo-se aqueles que trabalhavam por conta própria (n=49; 25,4%) e os estudantes (n=13; 6,7%). Além disso, 11 participantes estavam desempregados (5,7%), 7 eram reformados (3,6%) e apenas 4 participantes (2,1%), indicaram trabalhar e estudar em simultâneo.

Tabela 1

Características sociodemográficas dos participantes

	n	%
Género		
Feminino	129	66.8
Masculino	63	32.6
Prefiro não dizer	1	0.5
Escolaridade		
Segundo ciclo (6º ano)	5	2.6
Terceiro ciclo (9º ano)	10	5.2
Ensino secundário (12º ano)	58	30.1
Licenciatura	89	46.1
Mestrado	28	14.5
Doutoramento	3	1.6
Situação Profissional		
Estudante	13	6.7
Trabalhador(a) por conta própria	49	25.4

Trabalhador(a) por conta de outrem	109	56.5
Trabalhador(a)/ Estudante	4	2.1
Desempregado(a)	11	5.7
Reformado(a)	7	3.6

Cr terios de Inclus o e Cr terios de Exclus o

Considerando os objetivos do presente estudo, foram definidos os seguintes cr terios de inclus o: 1) indiv duos de ambos os g neros; 2) indiv duos com idade igual ou superior a 18 anos; 3) indiv duos com nacionalidade portuguesa; 4) utilizadores de *internet* e 4) ter conta e estar ativo em pelo menos uma rede social (*WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok*, entre outras).

Como cr terios de exclus o definiram-se: 1) Indiv duos sem compet ncias de leitura e escrita, 2) que estejam a inscritos, no presente ano letivo, numa institui  o de ensino superior portugu s, por m enquadrados num programa de Erasmus.

A presente investiga  o contou com a participa  o volunt ria de 194 indiv duos. A amostra final foi composta por 129 participantes do sexo feminino (67,17%) e 63 participantes do sexo masculino (32,30%), com idades compreendidas entre os 18 e os 81 anos ($M=42.00$ $DP=12.60$).

Instrumentos

Question rio Sociodemogr fico

Para a recolha de dados foi desenvolvido um question rio com o objetivo de recolher informa  es sociodemogr ficas, incluindo nacionalidade, g nero, idade, ciclo de estudos frequentado, situa  o profissional e aspetos relacionados com o estilo de vida, como

o número de horas diárias despendidas no computador ou telemóvel (excluindo tempo dedicado ao trabalho ou estudo).

Escala de Adição às redes sociais (EARS)

A Escala de Adição às Redes Sociais (EARS), versão portuguesa da *Social Media Addiction Scale* (Al-Menayes, 2015), foi adaptada e validada por Lira (2016). Trata-se de um instrumento de autorrelato, desenvolvido com base na *Internet Addiction Test* (IAT) de Young (1998). A versão original é composta por 14 itens, respondidos numa escala de *Likert* de 5 pontos (1 = Discordo totalmente; 5 = Concordo totalmente), e tem como objetivo avaliar sintomas de adição às redes sociais a partir de três fatores:

- 1) Fator 1 — Social Consequences: deterioração do desempenho escolar e na condução, privação de contacto social e pensamentos recorrentes sobre redes sociais quando não se está a utilizá-las.
- 2) Fator 2 — Time Displacement: uso excessivo das redes sociais, evitamento de tarefas escolares, irritabilidade e falta de sono decorrente desse uso.
- 3) Fator 3 — Compulsive Feeling: composto por dois itens que avaliam a necessidade de utilizar redes sociais e os sentimentos associados a essa utilização.

No estudo de adaptação para a população portuguesa, foram considerados apenas dois fatores: consequências sociais (itens 3, 4, 10 e 12) e sentimentos compulsivos (itens 1, 2, 6, 8, 11, 13 e 14). A escala passou a ser constituída por 11 itens, tendo sido excluídos os itens 5, 7 e 9 por não cumprirem os requisitos mínimos relativamente ao peso fatorial. O valor total da EARS, indicador da intensidade do nível de adição, apresentou um coeficiente alfa de Cronbach elevado (.85) e, ao nível das subescalas, valores entre .83 e .73 (Lira, 2016).

No presente estudo, a escala apresentou um coeficiente *alfa de Cronbach* de .80 e um coeficiente *ômega de McDonald* de .94.

Escala de autoestima de Rosenberg (RSES)

A Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES) (Pechorro et al., 2011), versão portuguesa da *Rosenberg Self-Esteem Scale* (Rosenberg, 1965), é composta por 10 itens e tem como objetivo avaliar a autoestima global em adolescentes e adultos. Devido ao número reduzido de itens e à linguagem simples e clara, a RSES é amplamente utilizada, sendo considerada um instrumento breve, de fácil aplicação e cotação.

A escala é cotada através da soma dos itens, apresentados numa escala de *Likert* de 4 pontos (0 = Discordo fortemente; 3 = Concordo fortemente). Cinco itens são formulados positivamente (e.g.: “Sinto-me satisfeito(a) comigo mesmo(a).”) e cinco negativamente (e.g.: “Às vezes penso que não tenho valor algum.”). Os itens 2, 5, 6, 8 e 9 são cotados de forma invertida. A pontuação total varia entre 0 e 30, sendo que pontuações mais elevadas indicam maior nível de autoestima — associada a sentimentos de valorização e respeito por si mesmo —, enquanto pontuações mais baixas refletem padrões de desvalorização, insatisfação e falta de respeito por si próprio.

A RSES apresenta boas propriedades psicométricas, com valores de *alfa de Cronbach* variando entre .77 e .88 (Pechorro et al., 2011).

No presente estudo, obteve-se um valor psicométrico de *alfa de Cronbach* de .88 e de *ômega McDonald* de .88.

Escala de dificuldades de Regulação emocional (EDRE- VR)

A Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (EDRE) é uma adaptação da *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) (Gratz & Roemer, 2004), que avalia níveis típicos de desregulação emocional em seis domínios:

- 1) Não aceitação das emoções negativas (ex.: “Quando estou em baixo, fico envergonhado de mim próprio por me sentir assim.”);
- 2) Dificuldade em manter comportamentos orientados para objetivos quando se experienciam emoções negativas (e.g.: “Quando estou em baixo, tenho dificuldade em realizar tarefas.”);
- 3) Dificuldade em controlar comportamentos impulsivos em contextos de emoções negativas (e.g.: “Quando estou em baixo, fico fora de controlo.”);
- 4) Acesso limitado a estratégias de regulação emocional eficazes (ex.: “Quando estou em baixo, continuo a conseguir fazer as coisas.”);
- 5) Falta de consciência emocional (e.g.: “Não tenho nenhuma ideia de como me sinto.”);
- 6) Falta de clareza emocional (e.g.: “Tenho dificuldade em atribuir um sentido aos meus sentimentos.”).

A versão original contém 36 itens, avaliados numa escala de Likert de 5 pontos (1 = Quase nunca se aplica a mim; 5 = Aplica-se quase sempre a mim).

A escala de Dificuldades de Regulação Emocional – Versão Reduzida (EDRE- VR) utilizada possui 18 itens distribuídos pelos seis domínios mencionados e apresenta elevados valores de consistência interna com valores de *alfa de Cronbach* entre .78 e .091 (Moreira et.al 2020). Na versão original reduzida (*DERS-SF*) de Kaufman et al. (2015), as dimensões

apresentam consistência interna variando de razoável a muito boa, com o valor de *alfa de Cronbach* de .70 na dimensão de “Consciência”, .90 na dimensão de “Objetivos”, .87 na dimensão de “Clareza”, .79 na dimensão de “Não aceitação”, .88 na dimensão de Impulsos e .82 na dimensão de “Estratégias”.

Por sua vez, no presente estudo, os valores psicométricos de *alfa de Cronbach e ômega de McDonald* nas 6 dimensões correspondem a $\alpha = .70$ $\omega = .69$ na subescala de “Consciência”, $\alpha = .78$ $\omega = .78$ na subescala de “Clareza”, $\alpha = .87$ $\omega = .88$ na subescala de “Objetivos”, $\alpha = .75$ $\omega = .75$ na subescala de “Estratégias”, $\alpha = .86$ $\omega = .86$ na subescala de “Impulsos” e $\alpha = .77$ $\omega = .76$ na subescala de “Não aceitação”.

Procedimentos de recolha de dados

Segundo as regras de investigação da Universidade Lusíada do Porto, foi submetido um pedido formal de integração deste estudo sobre o projeto amplo de investigação “Uso da Internet e bem-estar”, desenvolvido no Centro de Investigação em Psicologia para o desenvolvimento, com o número de registo CIPD/2122/BESPA/2, que obteve parecer favorável pela Comissão de Ética para a Investigação da Universidade Lusíada (com a referência UL/CE/CIPD/23/3). A aprovação foi concedida em conformidade com a última versão da Declaração de Helsínquia da Associação Médica Mundial.

Foi solicitada autorização aos autores responsáveis pela tradução e validação dos instrumentos para a língua portuguesa, a fim de utilizá-los na recolha de dados. Adicionalmente, obteve-se, de forma online, o consentimento informado dos participantes, no qual se apresentaram o objetivo do estudo, o carácter voluntário, anónimo e confidencial da participação (incluindo o tratamento dos dados recolhidos), a duração estimada da recolha, a finalidade de utilização dos dados, os potenciais benefícios e riscos, bem como o direito de desistência a qualquer momento, sem prejuízo para os participantes. Apenas foram incluídos no estudo os indivíduos que concordaram com os termos apresentados.

A recolha de dados foi realizada através da plataforma *Question Survey Pro*. Os participantes foram contactados por meio de um link para o questionário online, divulgado via e-mail e em redes sociais (e.g., *Facebook, Instagram, LinkedIn*). Utilizou-se a técnica de amostragem não probabilística em “bola de neve”, que consiste em solicitar a um grupo inicial de pessoas que participem e que, posteriormente, convidem outros potenciais participantes que preencham os critérios de inclusão definidos.

Com o objetivo de controlar possíveis vieses, procedeu-se à aleatorização da ordem de apresentação dos diferentes questionários, disponibilizando-se três links distintos com ordem aleatória dos instrumentos (Almeida & Freire, 2017).

A recolha de dados decorreu ao longo do ano de 2023.

Procedimentos de análise de dados

Os dados recolhidos foram analisados através do software *IBM SPSS Statistics*, versão 28. No presente estudo foi realizada um conjunto de análises estatísticas descritivas para descrever as características sociodemográficas da amostra. Numa segunda etapa, com recurso à análise exploratória dos dados, passou-se ao estudo das características de distribuição das variáveis, de forma a determinar qual o tipo de testes estatísticos mais adequados para testar as hipóteses de investigação do presente estudo (paramétrico ou não paramétrico). Assim, foi testada a normalidade ao nível da distribuição das variáveis através dos testes de normalidade *Kolmogorov-Smirnov*, uma vez que a amostra é superior a 30 (Maroco, 2021).

Observou-se que apenas uma variável atendia aos pressupostos de normalidade, deste modo, optou-se por aplicar testes não paramétricos. Para analisar associações entre variáveis recorreu-se ao teste de correlação de Spearman, considerando o valor de r_s para verificar a força da associação. Para analisar diferenças entre dois grupos, recorreu-se ao teste de Mann-

Whitney, equivalente não-paramétrico do Teste-t para amostras independentes. O nível de significância considerado foi de $p < .05$ e $p < .001$. A magnitude das associações foi classificada segundo os critérios de Cohen (1992), em que correlações entre 0,10 e 0,29 são fracas, entre 0,30 e 0,49 moderadas e iguais ou superiores a 0,50 são consideradas fortes.

A confiabilidade dos instrumentos utilizados no presente estudo foi avaliada através do *alfa de Cronbach* (α) e do *ômega de McDonald* (ω) atendendo aos valores propostos por Koo e Li (2016), assim sendo, valores de α inferiores a 0,50 indicam confiabilidade fraca; valores entre 0,50 e 0,75 indicam confiabilidade moderada; entre 0,75 e 0,90, boa; e acima de 0,90, excelente.

Salienta-se que, para proceder à análise de diferenças entre grupos, foram criados dois grupos dentro da variável adição às redes sociais, considerando a ausência de ponto de corte no instrumento de avaliação. Desta forma, utilizou-se a mediana como referência para a elaboração dos grupos. Participantes com valores superiores a 2,21 foram incluídos no grupo “Com Adição às Redes Sociais” e aqueles com valores iguais ou inferiores no grupo “Sem Adição às Redes Sociais”.

Os cálculos foram conduzidos através do software *G-Power* de modo a detetar correlações com um tamanho de efeito antecipado de 0.30, um nível de erro alfa de 5%, com um poder de 95% em testes de correlações, demonstraram que seria necessário recrutar uma amostra de 84 participantes. Para detetar diferenças com o mesmo tamanho de efeito seria necessário recrutar uma amostra de 82 participantes. Considerando estes critérios, o presente estudo contou com 192 participantes, assegurando assim poder estatístico adequado para as análises pretendidas.

Resultados

Característica da amostra

Seguindo a análise de frequências para averiguar as características de utilização das redes sociais da amostra (Tabela 2), observamos que a rede social *Instagram* e o *Facebook* são as plataformas mais referidas por 86 participantes (44,6). A rede social *Twitter* foi referida por 5 (2,6%), a *Tiktok* por 6 participantes (3,1%), o, e outras redes sociais por 8 participantes (4,1%).

No que concerne ao número de horas diárias dedicadas à utilização das redes sociais, observou-se que a maioria dos participantes afirmou passar 1 hora por dia nas redes sociais (31,6%), seguida de 2 horas diárias (28%). Números superiores de horas utilizadas foram referidas com menor frequência, como 3 horas (7,3%), 4 horas (4,1%), 5 horas (4,1%), 6 horas (1%), 8 horas (2,6%) e 12 horas (0,5%). Apenas 5 participantes (2,6%) reportaram não utilizar redes sociais diariamente.

Tabela 2

Características de Padrão de Uso das Redes Sociais

Características	Amostra	
	n	%
Rede Social		
Instagram	86	44.6
Facebook	86	44.6
Twitter	5	2.6

Tiktok	6	3.1
Outra	8	4.1
Nº de Horas de utilização		
0 Horas	5	2.6
1 Horas	61	31.6
2 Horas	54	28.0
3 Horas	14	7.3
4 Horas	8	4.1
5 Horas	8	4.1
6 Horas	2	1.0
8 Horas	5	2.6
12 Horas	1	0.5

Associações entre Adição às Redes Sociais, Autoestima e Regulação Emocional

Para analisar a relação entre a adição às redes sociais, a regulação emocional e a autoestima recorreu-se ao teste de associações de Spearman para análises estatísticas não paramétricas, uma vez que os pressupostos não estavam cumpridos.

Esta análise foi realizada com base nos valores propostos por Cohen (1988), que considera que valores entre .10 e .29 são representam uma correlação fraca, valores entre .30

a .49 representam uma correlação moderada e valores acima de .50 representam correlações fortes (Cohen, 1988).

A associação entre a adição às redes sociais e a autoestima apresentam uma correlação significativa, negativa e baixa ($r_s = -.39; p < .001$), no entanto, entre a adição às redes sociais e a regulação emocional, verificaram-se correlações positivas e baixas a moderadas ($r_s = .42; p < .001$). Em relação às subescalas, entre a adição às redes sociais e as subescalas de consciência ($r_s = .17; p < .01$), clareza ($r_s = .39; p < .001$), objetivos ($r_s = .34; p < .001$), impulsos ($r_s = .34; p < .001$), estratégias ($r_s = .43; p < .001$) e não aceitação ($r_s = .31; p < .001$) é possível observar correlações positivas e baixas a moderadas.

Relativamente à autoestima, é possível observar uma correlação negativa e baixa com a regulação emocional (valor Total) ($r_s = -.21; p < .01$), assim como com ao nível das subescalas da regulação emocional, é possível observar correlações negativas moderadas entre a autoestima e as subescalas de consciência ($r_s = -.42; p < .001$), clareza ($r_s = -.49; p < .001$), objetivos ($r_s = -.35; p < .001$), impulsos ($r_s = -.30; p < .001$), estratégias ($r_s = -.41; p < .001$) e não aceitação ($r_s = -.38; p < .001$), o que indica que níveis mais elevados de autoestima estão associados a menos dificuldades na regulação emocional.

Ao nível da regulação emocional, é possível observar correlações positivas e moderadas a fortes entre as subescalas consciência e clareza ($r_s = .40; p < .001$), consciência e objetivos ($r_s = .79; p < .001$), clareza e objetivos ($r_s = .45; p < .001$), objetivos e impulsos ($r_s = .54; p < .001$), impulsos e estratégias ($r_s = .58; p < .001$) e estratégias e não aceitação ($r_s = .57; p < .001$), revelando a consistência interna entre estas dimensões.

Deste modo, conclui-se que maiores níveis de adição às redes sociais estão associados a menores níveis de autoestima e mais dificuldades na regulação emocional.

Tabela 3*Correlações entre a Adição às redes sociais, autoestima e regulação emocional*

Variável	n	M	DP	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. EARS_Total ^b	193	2.20	.53	-	-.39**	-.21**	-.42**	-.49**	-.35**	-.30**	-.41**	-.38**
2. RSES_Total ^a	190	22.31	4.60		-	.42**	.17**	.39**	.34**	.34**	.43**	.31**
3. EDRE_Total ^c	183	9.50	5.29			-	.07	.32**	.39**	.40**	.41**	.17*
4. EDRE_Consciencia	193	2.35	.85				-	.40**	.13	.79	.21**	.16*
5. EDRE_Clareza	193	1.75	.72					-	.45**	.43**	.49**	.38**
6. EDRE_Objativos	193	2.22	.98						-	.54**	.52**	.48**
7. EDRE_Impulsos	193	1.60	.79							-	.58**	.42**
8.EDRE_Estratégias	193	1.67	.70								-	.57**
9.EDRE_Não_aceitação	193	1.90	.82									-

Nota: Testes de Associação de Spearman. ^a – Escala de Adição às Redes Sociais. ^b – Escala de Autoestima de Rosenberg. ^c – Escala de dificuldades de Regulação emocional. *p < .05 **p < .01 ***p ≤ .001.

Diferenças entre grupos Com Adição às Redes Sociais e Sem Adição às Redes Sociais face à Autoestima e Regulação Emocional

Face à questão de investigação complementar e para proceder à análise de diferenças, foram criados dois grupos dentro da variável adição às redes sociais. Considerando a ausência de ponto de corte no instrumento de avaliação da adição às redes sociais, procedeu-se à utilização da mediana para a elaboração de dois grupos: um grupo “com adição às redes sociais” e um grupo “sem adição às redes sociais”. Após realizar uma análise estatística descritiva foi possível chegar ao valor 2,21 de mediana da variável de Adição às Redes Sociais ($DP = .53$), desta forma, todos os participantes que apresentassem valores superiores deste seriam indicados para o grupo “Com Adição às Redes Sociais”, e, todos os participantes com valores iguais ou inferiores indicados para o grupo “Sem Adição às Redes Sociais”.

No total, 102 participantes (52,8%) obtiveram uma média acima da mediana indicando a presença de Adição às Redes Sociais e 91 participantes (47,2%) obtiveram média igual ou inferior.

Uma vez que as variáveis em estudo não seguem os pressupostos da normalidade e homogeneidade, foi utilizado o teste não paramétrico equivalente do Test-t, o teste de Mann-Whitney (U).

Em primeiro lugar deve destacar-se que foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos “Com Adição às Redes Sociais” e “Sem Adição às Redes Sociais” ao nível da autoestima ($U = 7820.00$, $p < .001$, $Z = -4.59$), sendo que o grupo sem adição às redes sociais apresenta médias superiores ($M = 114.72$) ao grupo com adição às redes sociais.

Ao nível da Regulação Emocional, também foi possível observar diferenças estatisticamente significativas ($U = 6093.00$, $p < .001$, $Z = -4.60$), demonstrando que o grupo

Com Adição às Redes Sociais apresenta maiores dificuldades na regulação emocional ($M = 108.52$).

Relativamente às subescalas da Regulação Emocional, encontram-se diferenças significativas na clareza ($U = 7302.50$, $p < .001$, $Z = -4.03$), nos objetivos, ($U = 7715.50$, $p = .003$, $Z = -2.99$), nos impulsos, ($U = 7586.00$, $p < .001$, $Z = -3.33$), nas estratégias, ($U = 6793.50$, $p < .001$, $Z = -5.37$), e na não aceitação ($U = 7494.50$, $p < .001$, $Z = -3.50$). Corroborando a informação supracitada de que o grupo Com Adição às Redes Sociais apresenta médias superiores, ou seja, maiores dificuldades de Regulação Emocional.

Em suma, estes resultados indicam que a presença de Adição às redes Sociais está associada a menores níveis de autoestima e maiores dificuldades de regulação emocional (principalmente nas subescalas de clareza, estratégia e não aceitação).

Tabela 4

Diferenças entre grupo Sem Adição às Redes Sociais e Com Adição às Redes Sociais face à Autoestima e Regulação Emocional

	Sem EARS	Com EARS	U	p	Z
	n= 91	n= 102			
	<i>Ordem média</i>	<i>Ordem média</i>			
RSES_Total ^a	114.72	78.20	7820.00	<.001	-4.59
EDRE_Total ^b	72.54	108.52	6093.00	<.001	-4.60
EDRE_Consciência	91.81	101.63	8355.00	<.219	-1.23
EDRE_Objativos	84.79	107.90	7715.50	<.003	-2.99
EDRE_Clareza	80.25	111.95	7302.50	<.001	-4.03
EDRE_Impulsos	83.36	109.17	7586.00	<.001	-3.33
EDRE_Estratégias	74.65	116.94	6793.50	<.001	-5.37
EDRE_Não_aceitação	82.36	110.06	7494.50	<.001	-3.50

Nota. Teste de Mann-Whitney. ^a – Escala de Autoestima de Rosenberg. ^b – Escala de dificuldades de Regulação emocional.

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p \leq .001$.

Diferenças entre Adição às Redes Sociais, Autoestima e Regulação Emocional face ao género

Para responder à questão de investigação complementar, foi realizada uma análise das diferenças na adição às redes sociais entre participantes do género feminino e masculino, recorrendo ao teste não paramétrico de Mann-Whitney (U).

Os resultados indicaram que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos relativamente à adição às redes sociais ($U = 4031,50$; $p = .93$). As ordens médias foram de 96,25 para o género feminino e 97,01 para o género masculino, valores próximos entre si. O coeficiente r indicou um efeito de magnitude pequena (Cohen, 1988), sugerindo que o género não influencia significativamente os níveis de adição às redes sociais.

Relativamente à variável autoestima, também não se verificaram diferenças significativas entre géneros ($U = 3939,50$; $p = .93$). As ordens médias foram de 95,23 para o género feminino e 94,53 para o género masculino, o que indica que o género não exerce influência relevante sobre os níveis de autoestima.

O mesmo padrão foi observado para as dificuldades de regulação emocional ($U = 3444,00$; $p = .66$). As ordens médias foram de 90,83 para o género feminino e 94,58 para o género masculino, evidenciando a ausência de diferenças significativas entre grupos.

Estes resultados refutam a hipótese inicialmente formulada de que o género feminino apresentaria níveis mais elevados de adição às redes sociais, menor autoestima e maiores dificuldades de regulação emocional. Os dados obtidos apontam para uma distribuição homogénea destas variáveis entre géneros.

Tabela 5*Diferenças entre género e Adição às Redes Sociais, Autoestima e Regulação Emocional*

	Feminino	Masculino	U	P
	<i>Ordem média</i>	<i>Ordem média</i>		
EARS_Total ^a	96.25	97.01	4031.50	.93
RSES_Total ^b	95.23	94.53	3939.50	.93
EDRE_Total ^c	90.83	94.58	3444.00	.66

Nota. Teste de Mann-Whitney. a – Escala de Adição às Redes Sociais. b – Escala de Autoestima de Rosenberg. c – Escala de dificuldades de Regulação emocional.

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p \leq .001$.

Análise do poder preditor da Autoestima e Regulação Emocional face à Adição às Redes Sociais

Considerando as correlações resultantes das análises apresentadas anteriormente, recorreu-se a uma regressão linear simples para avaliar o poder preditor entre os níveis de autoestima e a adição às redes sociais e as dificuldades na regulação emocional e a adição às redes sociais.

Os dados obtidos na primeira análise foram estatisticamente significativos, [F (1, 178) = 28.42, $p < .001$]. Os resultados demonstram que a autoestima foi um preditor significativamente negativo da adição às redes sociais ($\beta = -.362$, $t = -5.33$, $p < .001$) explicando 13,1% da variância, ou seja, níveis mais baixos de autoestima estão associados a níveis mais elevados de adição às redes sociais.

Tabela 6

Tabela de Regressão linear simples da variável de Autoestima na previsão da Adição às Redes Sociais.

	B	R²	F	β	T	P
EARS	-.042	.131	-.362	-.362	-5.331	<.001

Nota. * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p \leq .001$.

Relativamente ao poder preditor da variável dificuldades de regulação emocional, os resultados foram estatisticamente significativos [$F(1, 181) = 35,94; p < .001$]. Verificou-se que esta variável foi um preditor positivo significativo da adição às redes sociais ($\beta = .407; t = 5,995; p < .001$), explicando 16,6% da variância. Em síntese, estes resultados indicam que níveis mais elevados de dificuldades na regulação emocional estão associados a níveis mais elevados de adição às redes sociais.

Tabela 7

Tabela de Regressão linear simples da variável de Regulação Emocional na previsão da Adição às Redes Sociais.

	B	R²	F	β	T	P
EARS	.037	.166	35.937	.407	5,995	<.001

Nota. * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p \leq .001$.

Discussão

Este estudo teve como principal objetivo explorar a relação entre a adição às redes sociais, autoestima e regulação emocional numa amostra de adultos. Como objetivos secundários procurou-se analisar as associações entre os padrões de adição às redes sociais, autoestima e regulação emocional bem como a existência de diferenças em relação ao género. Pretendeu-se ainda, investigar um possível papel preditor da autoestima e da regulação emocional na adição às redes sociais.

No que respeita às hipóteses formuladas, os resultados confirmam a existência de uma relação negativa entre a adição as redes sociais a autoestima e regulação emocional foi comprovada. Foi possível compreender através da análise das correlações dos testes de uma correlação negativa entre estas três variáveis o que indica que maiores níveis de adição às redes sociais estão associados a menores níveis de autoestima ($r_s = -0.39, p < .001$) e mais dificuldades na regulação emocional ($r_s = 0.42, p < .001$).

Estes resultados corroboram a literatura existente. Colak et al. (2023), obtiveram igualmente uma correlação negativa moderada entre o uso excessivo das redes sociais e níveis mais baixos de autoestima, para além disso, Hawi e Samaha (2017) replicaram estes resultados numa amostra de jovens universitários. Do mesmo modo, a associação estatisticamente significativa encontrada entre adição às redes sociais e mais dificuldades na regulação emocional já foi observada previamente por Özmen & Güzel (2022) que se indicaram uma correlação entre o uso compulsivo das redes sociais e a regulação emocional, nomeadamente com as subescalas de impulsividade, estratégia de regulação, clareza emocional, objetivos e aceitação.

Resultados complementares observados no estudo realizado por Peker e Yıldız (2022) revelam que a utilização de estratégias adaptativas reduzem os níveis de adição, por sua vez, a utilização de estratégias mal adaptativas como a supressão do modelo de John e Gross (2003) aumentam a vulnerabilidade à dependência.

No presente estudo, foi possível observar nos resultados, correlações positivas e significativas com as subescalas da regulação emocional, nomeadamente: a de consciência emocional ($r_s = .17$; $p < .01$), clareza emocional ($r_s = .39$; $p < .001$), objetivos ($r_s = .34$; $p < .001$), impulsos ($r_s = .34$; $p < .001$), estratégias ($r_s = 0.43$; $p < .001$) e não aceitação ($r_s = .31$; $p < .001$). Em termos de interpretação, estes resultados que indivíduos com maior adição às redes sociais apresentam menor capacidade de reconhecer e compreender as próprias emoções, mais dificuldades em manter o foco em situações emocionalmente intensas, e maior propensão a comportamentos impulsivos perante emoções negativas. Além disso, tendem a sentir-se menos capazes de definir estratégias eficazes de regulação, o que pode contribuir para a manutenção da adição. Por fim, a associação com a não aceitação emocional sugere maior tendência para evitar ou rejeitar emoções negativas, o que agrava o sofrimento psicológico (Coutinho et al., 2010).

Para analisar as diferenças entre grupos “com” e “sem” adição às redes sociais, e tendo em consideração a inexistência de um ponto de corte previamente validado no instrumento utilizado, procedeu-se à determinação do valor da mediada como critério de divisão de grupos em relação à variável “Adição às Redes Sociais”. Assim, os grupos foram constituídos consoante a classificação de valores iguais ou inferiores à mediana, sendo considerados grupo “sem Adição Às Redes Sociais” e com valores acima, grupo “com Adição às Redes Sociais”. Este procedimento é utilizado em estudos não paramétricos que lidam com grupos binários categorizados através do valor da mediana (Hormes et al., 2015).

Esta análise permitiu verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas em função do tipo de utilização. Ao nível da autoestima foi possível observar diferenças estatisticamente significativas entre os grupos “Com Adição às Redes Sociais” e “Sem Adição às Redes Sociais ($U = 7820.00$, $p < .001$, $Z = -4.59$). Os resultados obtidos sugerem que a presença de adição às redes sociais está associada a menores níveis de autoestima, o que corrobora as investigações de Hawi & Samaha, (2017) e Koc & Gulyagci (2013), que apontem para correlações negativas entre a adição às redes sociais e a autoestima. Outros estudos identificaram ainda a existência de um papel mediador pela imagem corporal (Colak, et al., 2023).

No que concerne à regulação emocional, foi possível observar que a presença de adição às redes sociais está associada a maiores dificuldades de regulação emocional (principalmente nas subescalas de clareza, estratégia e não aceitação). Estes dados vão de encontro com investigações prévias que demonstram associações significativas entre o uso problemático das redes sociais e dificuldades na regulação emocional (Amit et al., 2021; Hormes et al., 2019).

Estes resultados são particularmente relevantes por se compreender que uma regulação eficaz é essencial para o bem-estar psicológico (Hu et al., 2014). Complementarmente, estudos recentes de Atasoy e Arslan (2024) afirmaram também a existência de uma associação entre a adição às redes sociais e a escolha de estratégias de regulação emocional desadaptativas tais como a ruminação e catastrofização, o que corroboram os resultados observados no presente estudo referentes à associação específica com as subescalas de clareza estratégia e não aceitação.

A literatura científica tem sugerido uma maior tendência do género feminino para o uso problemático das redes sociais por se compreender que existe maior procura por validação e comparação social e um maior envolvimento emocional nos conteúdos publicados nas redes

socias (Andreassen et al., 2017; Casale & Fioravanti, 2018). Neste sentido, foi colocada como hipótese à priori a existência de uma associação mais elevada com o sexo feminino face às variáveis em estudo conforme apontado por outros estudos (Chae et al., 2018).

Diversos estudos apontam que o sexo feminino tem maior propensão a preocupar-se com a aparência do que os homens (Maheux et al., 2022), apresentando também níveis mais baixos de autoestima associados a fatores culturais (Bleidorn et al., 2016). Por outro lado, demonstram ter maiores competências de regulação emocional do que os homens, recorrendo com maior frequência a estratégias adaptativas em contraste com os homens que tendem a recorrer ao evitamento (García-Fernández et al., 2025; Stoica et al., 2021).

Contudo, os resultados obtidos neste estudo indicaram que não existem diferenças estatisticamente significativas face ao género dos participantes em relação às variáveis de adição às redes sociais ($p = .93$) refletem a ausência de uma influência significativa do género nos níveis de adição às redes sociais segundo os critérios de Cohen (1988).

Estes resultados contrariam a hipótese colocada neste estudo, sugerindo que homens e mulheres apresentam níveis semelhantes de adição às redes sociais, autoestima e regulação emocional. Uma possível explicação para esta discrepância pode residir no facto de que atualmente, o uso digital passou a fazer parte do quotidiano de uma forma generalizada, existindo cada vez mais homogeneidade entre os padrões de utilização das redes sociais entre ambos os sexos (Keles et al., 2020).

Do mesmo modo, não se verificaram diferenças significativas entre o género e os níveis de autoestima ($p = .93$) e às dificuldades na regulação emocional ($p = .66$). Tais resultados associados à autoestima podem ser explicados por fatores culturais, etários e económico (Bleidorn et al., 2016), considerando que em contextos onde as diferenças culturais são

reduzidas e existe menor desigualdade de género estas diferenças tendem a ser reduzidas (Zuckerman et al., 2016).

Já no que respeita à regulação emocional, os valores semelhantes também podem estar associados a fatores contextuais e culturais (Zimmermann & Iwanski, 2014). Embora estudos anteriores de Gross & John (2003) apontem uma maior expressividade emocional associada ao sexo feminino e maior tendência de supressão no sexo masculino, estudos mais recentes afirmam que apesar de existirem variações na forma como se regulam, a nível global não diferem de forma significativa (Matud, 2004). Além disso, Nolen-Hoeksema (2012), destaca que as mulheres embora apresentam maior expressividade emocional, compensam por recorrer a estratégias adaptativas, enquanto os homens, mesmo apresentando menor expressividade parecem experienciar menor reatividade, o que resulta num balanço entre géneros a nível geral.

Outros estudos remetem para a importância de considerar a interferência de variáveis mediadoras como a autoestima ou regulação emocional que podem ter um efeito mais determinante na relação com a adição às redes sociais do que o próprio género (Casale & Fioravanti, 2018).

Para compreender o papel preditor das variáveis em estudo, procedeu-se a uma análise de possíveis relações predictoras, analisando o poder preditor da autoestima e das dificuldades na regulação emocional sobre a adição às redes sociais através de uma análise de regressão linear simples. Este tipo de análise permite não apenas perceber se existe uma associação, mas permite também quantificar em percentagem a capacidade de variância explicada, melhorando o delineamento de futuras intervenções (Field, 2018).

Na primeira análise, analisou-se o poder preditor da autoestima em relação à adição às redes sociais. Os resultados revelaram que a autoestima é um preditor significativo da adição

às redes sociais ($\beta = -.362$, $t = -5.33$, $p < .001$) evidenciando uma relação estatisticamente significativa [$F(1, 178) = 28.42$, $p < .001$] e explicando 13,1% da variância.

Estes resultados corroboram estudos prévios cujos resultados obtidos indicam que indivíduos com níveis inferiores de autoestima recorrem às redes sociais como estratégia de compensação emocional e procuram validação externa, comparando-se com os demais (Andreassen et al., 2017; Hawi & Samaha, 2017).

Na segunda análise, analisou-se o poder preditor das dificuldades de regulação emocional face à adição às redes sociais, foi possível observar resultados igualmente significativos [$F(1, 181) = 35.94$, $p < .001$]. Os resultados demonstraram que as dificuldades na regulação emocional predizem a adição às redes sociais ($\beta = .407$, $t = 5.995$, $p < .001$), explicando 16,6% da variância.

A literatura aponta que os utilizadores, recorrem às redes sociais como estratégia de distração ou fuga, e, a longo prazo pode potenciar comportamentos aditivos (Amit et al., 2021; Hormes et al., 2014). Estes dados, corroboram estas evidências, reforçando que os indivíduos com maiores dificuldades em regular as próprias emoções apresentam maior probabilidade de desenvolver adição às redes sociais.

Em síntese, tanto a autoestima como a regulação emocional revelaram-se como fatores preditores da adição às redes sociais, destacando-se maior capacidade explicativa na variável de autoestima no presente estudo. Estes dados reforçam a necessidade de promover competências de regulação emocional e autoestima como estratégias de prevenção com a finalidade de reduzir comportamentos disfuncionais e promover o bem-estar psicológico (Webb et al., 2022).

Limitações

Foram identificadas, ao longo deste estudo, diversas limitações. Em primeiro lugar, a amostra foi obtida através da técnica de amostragem não probabilística por bola de neve, o que restringe a generalização dos resultados. Além disso, observou-se que a maioria dos participantes era do sexo feminino, o que pode enviesar a representatividade da amostra, considerando que estudos anteriores apontam que o género pode influenciar tanto a frequência de uso das redes sociais quanto os seus impactos emocionais (Andreassen et al., 2017; Kuss & Griffiths, 2015).

O contexto sociocultural constitui também uma limitação, uma vez que o meio no qual os participantes estão inseridos pode moldar o comportamento, a expressão emocional e a autoestima, influenciando, assim, as respostas fornecidas (Chentsova-Dutton & Tsai, 2010).

Outra limitação relevante decorre do facto de este ser um estudo de natureza transversal, o que impossibilita a determinação de relações causais entre as variáveis analisadas — adição às redes sociais, autoestima e regulação emocional. Embora estudos transversais permitam observar associações, não possibilitam estabelecer a direção ou a temporalidade dessas relações (Spector, 2019; Wang et al., 2023)

Implicações para a Prática da Psicologia Clínica

Este estudo permitiu uma maior compreensão sobre as variáveis em questão assim como uma série de implicações para a prática da psicologia clínica. Os resultados obtidos neste estudo sugerem que níveis mais elevados de adição às redes sociais estão associadas a menores níveis de autoestima e maiores dificuldades na regulação emocional. Tais resultados ressaltam a necessidade de potenciar uma maior consciencialização sobre os padrões de utilização das redes sociais.

Apesar da existência de diversos estudos sobre as variáveis, este estudo em particular diverge na população alvo, focando-se nos adultos e traz contributos por analisar estas variáveis em conjunto.

Para além disso, os resultados obtidos reforçam a inerência de programas de prevenção que incidam em grupos com maior exposição às redes sociais, focando-se na literacia digital e desenvolvimento de competências socioemocionais que previnam padrões desajustados de utilização das redes sociais como estratégias de *coping*.

Sugestões

Propõem-se inicialmente a realização de um estudo longitudinal, que permita acompanhar a evolução do uso das redes sociais ao longo do tempo e clarificar as relações causais entre as variáveis em estudo. Adicionalmente, destaca-se a necessidade de criação e validação de um ponto de corte para a população portuguesa no instrumento de avaliação de adição às redes sociais, de forma a reforçar a precisão e validade dos resultados.

Sugere-se também a realização de análises por subgrupos dentro da faixa etária adulta possibilitando uma compreensão aprofundada sobre os grupos com maior risco, bem como a utilização de uma amostra com uma representatividade de género mais uniforme, assegurando uma generalização dos resultados.

Por fim, considera-se pertinente a inclusão de outras variáveis relevantes, nomeadamente indicadores de saúde mental e perturbações, de forma a compreender relações existentes e possíveis influências destes fatores nos padrões de utilização das redes sociais.

Conclusão

O presente estudo teve como objetivo explorar a relação entre a adição às redes sociais, a autoestima e a regulação emocional, verificando também possíveis diferenças em função do género. Os resultados indicaram que níveis mais elevados de adição às redes sociais se associam a níveis mais baixos de autoestima e a maiores dificuldades de regulação emocional. No entanto, não foram encontradas diferenças significativas em função do género nas variáveis analisadas, contrariando a hipótese inicial de que o género feminino apresentaria maior propensão para níveis mais elevados de adição às redes sociais, menor autoestima e maiores dificuldades de regulação emocional.

Estes resultados estão alinhados com investigações anteriores que apontam que a utilização intensiva das redes sociais pode estar relacionada com impactos negativos no autoconceito e no equilíbrio emocional, especialmente devido à exposição constante a padrões sociais idealizados e à comparação social (Andreassen et al., 2017; Kuss & Griffiths, 2015). De acordo com a DataReportal (2024), em 2024 existiam cerca de 5,04 mil milhões de utilizadores de redes sociais (62,6% da população mundial), número que aumentou para 5,24 mil milhões em 2025 (63,9%) (Mind Jumpers, 2025). Este crescimento expressivo levanta preocupações sobre o impacto do uso destas plataformas no bem-estar psicológico, sobretudo em contextos de elevada exposição a conteúdos manipulados, como imagens e vídeos editados, que podem potenciar insatisfação com a imagem corporal e baixa autoestima (Martinez & Garcia, 2019).

A associação identificada neste estudo entre maiores dificuldades de regulação emocional e níveis mais elevados de adição às redes sociais reforça a importância de compreender como estas plataformas influenciam não apenas o comportamento online, mas também processos emocionais subjacentes. Considerando o crescimento contínuo do número

de utilizadores e os padrões de uso identificados, é plausível que tais dificuldades se acentuem caso não sejam implementadas estratégias de uso mais consciente e equilibrado.

Apesar da relevância dos achados, algumas limitações devem ser consideradas. A amostra foi obtida por amostragem não probabilística do tipo “bola de neve”, o que restringe a generalização dos resultados. A predominância de participantes do sexo feminino também pode ter influenciado a representatividade dos dados, dado que estudos prévios sugerem que o género pode afetar tanto o padrão de uso das redes sociais quanto os seus impactos emocionais. Além disso, o estudo foi realizado em um contexto sociocultural específico, o que pode ter influenciado percepções e respostas relacionadas à autoestima e à regulação emocional (Chentsova-Dutton & Tsai, 2010). Por fim, a natureza transversal do estudo não permite estabelecer relações causais, limitando-se a identificar associações entre as variáveis analisadas (Spector, 2019; Wang et al., 2023).

Em termos práticos, os resultados destacam a necessidade de desenvolver programas de prevenção e promoção do uso consciente das redes sociais, com foco no fortalecimento da autoestima e na melhoria das competências de regulação emocional. Intervenções psicoeducativas, bem como campanhas de literacia digital e emocional, podem constituir estratégias eficazes para mitigar impactos negativos, promovendo uma relação mais saudável e equilibrada com as plataformas digitais.

Referências bibliográficas

- Aguilar de Arcos, F., Verdejo-García, A., Ceverino, A., Montañez-Pareja, M., López-Juárez, E., Sánchez-Barrera, M., & PEPSA team. (2008). Dysregulation of emotional response in current and abstinent heroin users: negative heightening and positive blunting. *Psychopharmacology*, 198, 159-166.
- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 215–222. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>
- Almohammed, A. H., Altaymani, A. M., Alruwaili, Z. M. N., & Alnasser, R. M. A. (2023). Influence of image editing practices and social media on seeking cosmetic skin care, Al-Jouf, Saudi Arabia. *International Journal of Pharmaceutical Research and Allied Sciences*, 12(2), 13–22. <https://doi.org/10.51847/m6n0vL1Vfu>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Almeida, L., & Feire, T. (2017). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação* (5º Ed. Rev.). Psiquilíbrios.
- Al-Menayes, J. (2014). The relationship between mobile social media use and academic performance in university students. *New Media and Mass Communication*, 25, 23-29.
- Altın, M., & Kırak, A. O. (2018). The social media addiction among Turkish university students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 13–20. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i12.3452>

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders American Psychiatric*. (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Amit, B. A., Kaplan, S., & Simchon, A. (2021). From emotional (dys)regulation to internet addiction: A moderated mediation model of the roles of attachment and gender. *Frontiers in Psychology*, 12, 703940. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.703940>
- Amit, S., Aharoni, R., Roth, D., & Elhai, J. D. (2021). The role of emotion regulation difficulties and impulsivity in problematic internet use. *Addictive Behaviors Reports*, 13, 100339. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100339>
- Andanu, D. (2024). The influence of self-esteem on social media addiction among high school students. *Literatus*, 6(1), 312–328. <https://doi.org/10.37010/lit.v6i1.1654>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <http://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Ani Petrosyan. (2024, January 31). Worldwide digital population. *Statista*. <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>
- Atasoy, N., & Arslan, G. (2024). The relationship between social media addiction and emotion regulation skills among university students. *Annals of Medical Research*, 31(1), 1–6. <https://www.annalsmedres.org/index.php/aomr/article/view/4704>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high selfesteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *American Psychological Society*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>

- Berenbaum, H., Raghavan, C., Le, H. N., Vernon, L. L., & Gomez, J. J. (2003). A taxonomy of emotional disturbances. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 206–226. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg011>
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128–134. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503669>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701–705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396–410. <https://doi.org/10.1037/pspp0000078>
- Bonnaire, C., & Baptista, D. (2019). Internet gaming disorder in male and female young adults: The role of alexithymia, depression, anxiety and gaming type. *Psychiatry research*, 272, 521-530. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.158>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020). Relationship between depression symptoms, physical activity, and addictive social media use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(12), 818-822. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0255>
- Brechan, I., & Kvaalem, I. L. (2015). Relationship between Body Dissatisfaction and Disordered Eating: Mediating Role of Self-Esteem and Depression. *Eating Behaviors*, 17, 49-58. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.12.008>

- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction. The first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychological Reports*, 80(3), 879–882. <https://doi.org/10.2466/pr0.1997.80.3.879>
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538–549. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.3.538>
- Carver, C. S. (2004). *Self-regulation of action and affect*: Nova Iorque: Guilford Press.
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2018). Why narcissists are at risk for developing Facebook Addiction: The need to be admired and the need to belong. *Addictive Behaviors*, 76, 312–318. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.08.038>
- Chae, D., Kim, H., & Kim, Y. A. (2018). Sex differences in the factors influencing Korean college students' addictive tendency toward social networking sites. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(2), 339–350. <https://doi.org/10.1007/s11469017-9778-3>
- Chentsova-Dutton, Y. E., & Tsai, J. L. (2010). Self-focused attention and emotional reactivity: The role of culture. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(3), 507–519. <https://doi.org/10.1037/a0018534>
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1–10. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006301>
- Cicchetti, D., Ganiban, J., & Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation, 15–48. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511663963.003>
- Clinical Psychology: Science and Practice*, 7(4), 418–434. <https://doi.org/10.1093/clipsy/7.4.418>

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Colak, M., Bingol, O. S., & Dayi, A. (2023). Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry*, 65(5), 595–600. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_306_22
- Cole, P. M., & Hall, S. E., & Hajal, N. J. (2008). Emotion Dysregulation As a Risk Factor for Psychopathology. In T. Beauchaine & S. P. Hinshaw (Eds.), *Child and Adolescent Psychopathology* (pp. 265–300). New Jersey: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.15713/ins.mmj.38624.2004.00673.x>
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317–333. [https://doi.org/10.1111/j.1467-](https://doi.org/10.1111/j.1467-Development, 75(2), 317-333. https://doi.org/10.1111/j.1467-)
- Cole, P. M., Michel, M., & Teti, L. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 73–100. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Princeton.
- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., & Dias, P. (2010). Versão portuguesa da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Archives of Clinical Psychiatry*. 37, 145-151. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832010000400001>
- DataReportal. (2025, fevereiro). *Digital 2025: Portugal*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-portugal>
- Decker, S. E., Morie, K., Hunkele, K., Babuscio, T., & Carroll, K. M. (2016). Brief Report: Emotion regulation strategies in individuals with cocaine use disorder maintained on

- methadone. *The American journal on addictions*, 25(7), 529-532.
<https://doi.org/10.1111/ajad.12439>
- Dickstein, D. P., & Leibenluft, E. (2006). Emotion regulation in children and adolescents: boundaries between normalcy and bipolar disorder. *Development & Psychopathology*, 18(4), 1105–1131. <https://doi.org/10.1017/S0954579406060536>
- Dori, G. A., & Overholser, J. C. (1999). Depression, Hopelessness, and Self-Esteem: Accounting for Suicidality in Adolescent Psychiatric Inpatients. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 29(4), 309-318. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.1999.tb00526.x>
- Drach, R. D., Orloff, N. C., & Holmes, J. M. (2021). The emotion regulatory function of online social networking: Preliminary experimental evidence. *Addictive Behaviors*, 112, 106559. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106559>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. doi: <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Fox, K.R. (1998). *Advances in the measurement of the physical self. Advances in sport and exercise psychology measurement*. (pp. 295-310). Morgantown: Fitness Information Technology,
- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Archives of clinical psychiatry (são paulo)*, 38, 184-188. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832011000500003>

- García, J. A., Y. Olmos, F., C., Matheu, M. L., & Carreño, T. P. (2019). Self-esteem levels vs globais scores on the Rosenberg self-esteem scale. *Heliyon*, 5(3).
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01378>
- García-Fernández, M., Fuentes-Sánchez, N., Escrig, M. A., & López, D. (2025). Gender, emotion regulation, and cognitive flexibility as predictors of depression, anxiety, and affect in healthy adults. *Current Psychology*, 44, 5685–5694.
<https://doi.org/10.1007/s12144-024-07240-6>
- García-Oliva, C., & Piqueras, J. A. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Addictive Behaviors*, 58, 1–6.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.02.003>
- Garland, E. L., Bryan, C. J., Nakamura, Y., Froeliger, B., & Howard, M. O. (2017). Deficits in autonomic indices of emotion regulation and reward processing associated with prescription opioid use and misuse. *Psychopharmacology*, 234, 621–629.
<https://doi.org/10.1007/s00213-016-4494-4>
- Gnambs, T., Scharl, A., & Schroeders, U. (2018). The structure of the Rosenberg selfesteem scale. *Zeitschrift für Psychologie*. <https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000317>.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41–54. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 403–412. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.403>
- Griffiths, M. D. (1996). Nicotine, tobacco and addiction. *Nature*, 384 (6604), 18.

- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: Internet fuels other addictions. *Student British Medical Journal*, 7(1), 428-429.
- Griffiths, M. D., (2013). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 04(05). <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214–219
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359–365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publication
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Grossbard, J. R., Lee, C. M., Neighbors, C., & Larimer, M. E. (2008). *Body Image Concerns and Contingent Self-Esteem in Male and Female College Students*. *Sex Roles*, 60(3-4). <http://doi.org/10.1007/s11199-008-9535-y>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576–586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>

- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring Experiential Avoidance: A Preliminary Test of a Working Model. *The Psychological Record*, 54, 553–578. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF03395492>
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079–2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Hormes, J. M., Kearns, B., and Timko, C. A. (2015). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction* 109(12), 2079–2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2019). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 114(5), 964–972. <https://doi.org/10.1111/add.14537>
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Miao, L., & He, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports*, 114(2), 341–362. <https://doi.org/10.2466/03.10.PR0.114k24w8>
- Iberdola. (2019). Dependência das redes sociais: principais causas e sintomas. <https://www.iberdrola.com/compromisso-social/como-redes-sociais-afetam-jovens>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual Differences in Emotion Regulation. *Handbook of emotion regulation*, 351-372. Guilford Press.
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2018). Emotion regulation: Why beliefs matter. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 59(1), 1–14. <https://doi.org/10.1037/cap0000094>
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review. *Current Opinion in Psychology*, 4, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.11.003>

- Keenan, K. (2000). Emotion Dysregulation as a Risk Factor for Child Psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7(4), 418–434. <https://doi.org/10.1093/clipsy/7.4.418>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Kim, Y. T., Song, H. J., Seo, J. H., Lee, J. J., Lee, J., Kwon, D. H., & Chang, Y. (2011). The differences in neural network activity between methamphetamine abusers and healthy subjects performing an emotion-matching task: functional MRI study. *NMR in Biomedicine*, 24(10), 1392-1400. <https://doi.org/10.1002/nbm.1702>
- Kircaburun, K., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 1979–1997. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00525-7>
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. (2018). Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21, 93–110. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 279–284. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249>

- Kring, A. M., & Bachorowski, J. A. (1999). Emotions and psychopathology. *Cognition and emotion*, 13(5), 575-599. <https://doi.org/10.1080/026999399379195>
- 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(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390%2Fijerph8093528>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 1286–1306. <https://doi.org/10.3390/ijerph120301286>
- Lamp, S. J., Cugle, A., Silverman, A. L., Thomas, M. T., Liss, M., & Erchull, M. J. (2019). Picture perfect: The relationship between selfie behaviors, self-objectification, and depressive symptoms. *Sex Roles*, 81(11–12), 704–712. <https://doi.org/10.1007/s00440-002-0236-0>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Le Berre, A. P. (2019). Emotional processing and social cognition in alcohol use disorder. *Neuropsychology*, 33(6), 808-821. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/neu0000572>
- Lira, V. M. A. (2016). *Avaliação da adição às redes sociais e da psicopatologia em jovens estudantes portuguesas*.
- Liţan, D.-E. (2025). Online Captive: The impact of social media addiction on depression and anxiety—An SEM approach to the mediating role of self-esteem and the moderating effects of age and professional status. *Behavioral Sciences*, 15(4), 481. <https://doi.org/10.3390/bs15040481>
- Liu, C., & Ma, J. (2020). Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety. *Current Psychology*, 39(6), 1883–1891. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9998-0>

- Longstreet, P., Brooks, S., & Gonzalez, E. S. (2019). Internet addiction: When the positive emotions are not so positive. *Technology in society*, 57, 76-85.
<https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2018.12.004>
- Maheux, A. J., Roberts, S. R., Nesi, J., Widman, L., & Choukas-Bradley, S. (2022). Longitudinal associations between appearance-related social media consciousness and adolescents' depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 94(2), 264–269.
<https://doi.org/10.1002/jad.12009>
- Maheux, A. J., Roberts, S. R., Nesi, J., Widman, L., & Choukas-Bradley, S. (2022a). Psychometric properties and factor structure of the appearance-related social media consciousness scale among emerging adults. *Body Image*, 43, 63–74.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.08.002>
- Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357–372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>
- Marchetti, D., Verrocchio, M. C., & Porcelli, P. (2019). Gambling problems and alexithymia: a systematic review. *Brain sciences*, 9(8), 191. <https://doi.org/10.3390/brainsci9080191>
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. L. (2014). Is Self-Esteem Cause or Consequence of Social Support? A Four-Year Longitudinal Study. *Child Development*, 85, 1275-1291. <https://doi.org/10.1111/cdev.12176>
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. L. (2015). Self-Compassion Protects against the Negative Effects of Low Self-Esteem: A Longitudinal Study in a Large Adolescent Sample. *Personality and Individual Differences*, 74, 116-121. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.013>
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401–1415. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>

- Mei, S., Xu, G., Gao, T., Ren, H., & Li, J. (2018). The relationship between college students' alexithymia and mobile phone addiction: Testing mediation and moderation effects. *BMC psychiatry*, 18, 1-7. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1186/s12888-018-1891-8>
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199–206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>
- Mindjumpers. (2025, 10 de março). Social Media Trends In 2025. Mindjumpers. <https://mindjumpers.com/social-media-2025/>
- Monteiro, R. P., Coelho, G. L. de H., Hanel, P. H. P., de Medeiros, E. D., & da Silva, P. D. G. (2022). The Efficient Assessment of Self-Esteem: Proposing the Brief Rosenberg Self-Esteem Scale. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 931–947. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09936-4>
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duven, E., Giralt, S., & Wolfling, K. (2016). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55, 172–177. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.007>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1 A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21, 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Niveau, N., New, B., & Beaudoin, M. (2021). Self-esteem interventions in adults—a systematic review and meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 94, 104131. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104131>

- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- O'Reilly, M. (1996). Internet addiction: a new disorder enters the medical lexicon. *CMAJ: Canadian Medical Association journal*, 154(12), 1882.
- Ozimek, P., Lainas, S., Bierhoff, H.-W., & Rohmann, E. (2023). How photo editing in social media shapes self-perceived attractiveness and self-esteem via self-objectification and physical appearance comparisons. *BMC Psychology*, 11(99). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01143-0>
- Pantic I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychol Behav Social Networking.*, 17(10), 652–7. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
- Pechorro, Pedro & Maroco, João & Poiars, Carlos & Vieira, Rui. (2011). Validação da Escala de Auto-estima de Rosenberg com adolescentes portugueses em contexto forense e escolar. *Arquivos de Medicina*. 25. 174-179.
- Peker, A., & Nebioğlu Yıldız, M. (2022). Examining the relationships between adolescents' emotion regulation levels and social media addiction. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 12(3), 564–569. <https://doi.org/10.33808/clinexphealthsci.869465>
- Potenza, M. N., Hong, K. I. A., Lacadie, C. M., Fulbright, R. K., Tuit, K. L., & Sinha, R. (2012). Neural correlates of stress-induced and cue-induced drug craving: influences of sex and cocaine dependence. *American Journal of Psychiatry*, 169(4), 406-414. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2011.11020289>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Salmela-Aro, K., Aunola, K., & Nurmi, J. E. (2007). Personal goals during emerging adulthood: A 10-year follow up. *Journal of adolescent Research*, 22(6), 690-715. <https://doi.org/10.1177/0743558407303978>
- Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, J. P., & Hamilton, H. A. (2016). Use of social networking sites and perception and intentions regarding body weight among adolescents. *Obesity science & practice*, 2(1), 32-39. <https://doi.org/10.1002/osp4.26>
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., La Marca, L., Granieri, A., Iacolino, C., ... & Billieux, J. (2017). Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive behaviors*, 64, 314-320. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.002>
- Silva, T. D. O., & Silva, L. T. G. (2017). The social, cognitive and affective impacts at the generation of teenagers connected to the digital technologies. *Revista Psicopedagogia*, 34(103), 87-97.
- Simon Kemp. (2024, February 23). *Digital 2024: Portugal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-portugal>
- Southam-Gerow, M., & Kendall, P. (2000). A preliminary study of the emotion
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Spector, P. E. (2019). Do not cross me: Optimizing the use of cross-sectional designs. *Journal of Business and Psychology*, 34, 125–137. <https://doi.org/10.1007/s10869-018-09613-8>

- Sroufe, A. (1996). Emotional Development. *The organization of emotional life in the early years*. New York: Cambridge University Press.
- Stoica, T., Knight, L. K., Naaz, F., Patton, S. C., & Depue, B. E. (2021). Gender differences in functional connectivity during emotion regulation. *Neuropsychologia*, 158, 107829. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2021.107829>
- Suveg, C., & Zeman, J. (2004). Emotion Regulation in Children With Anxiety Disorders. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 750–759. <https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3304>
- Szczygieł, K., & Podwalski, P. (2020). Comorbidity of social media addiction and other mental disorders—an overview. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 4, 7–11. <https://doi.org/10.12740/APP/122487>
- Taboga, A. L. V., & Junior, R. D. S. (2021). Influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem de adolescentes. *Psicologia, Educação e Cultura*, 25(1), 20–30. <http://hdl.handle.net/10400.26/36684>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson, R., & Calkins, S. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(1), 163–182. <https://doi.org/10.1017/S0954579400007021>
- Van de Vijver, I., & Hambleton, R. K. (1996). Translating tests: Some practical guidelines. *European Psychologist*, 1, 89-99
- Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2020). Social media use and social-emotional well-being in adolescence: A prospective longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(9), 1924–1934. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01213-2>

- Versace, F., Engelmann, J. M., Robinson, J. D., Jackson, E. F., Green, C. E., Lam, C. Y., & Cinciripini, P. M. (2014). Prequit fMRI responses to pleasant cues and cigarette-related cues predict smoking cessation outcome. *nicotine & tobacco research*, 16(6), 697-708.
<https://doi.org/10.1093/ntr/ntt214>
- Wang, P., Lei, L., Wang, X., Nie, J., Chu, X., & Jin, S. (2023). The longitudinal relationship between problematic social media use and psychological distress: The mediating role of emotional dysregulation. *Computers in Human Behavior*, 140, 107565.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107565>
- Wang, Y., Wang, X., Liu, H., Xie, X., Wang, P., & Lei, L. (2020). Selfie posting and self-esteem among young adult women: A mediation model of positive feedback and body satisfaction. *Journal of health psychology*, 25(2), 161-172.
<https://doi.org/10.1177/1359105318787624>
- Webb, T. L., Short, C. E., & Malpass, A. (2022). Digital interventions for emotion regulation in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 24(6), e31456. <https://doi.org/10.2196/31456>
- Wegmann, E., Stodt, B. & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 155-162.
<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.021>
- Wichstrom, L. (2000). Predictors of Adolescent Suicide Attempts: A Nationally Representative Longitudinal Study of Norwegian Adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(5), 603-610.
<https://doi.org/10.1097/00004583-200005000-00014>

- Wood, M., Center, H., & Parenteau, S. C. (2016). Social media addiction and psychological adjustment: religiosity and spirituality in the age of social media. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(9), 972-983. <https://doi.org/10.1080/13674676.2017.1300791>
- Yang, C.-C., Brown, B. B., & Perez, T. (2022). Relationship between Instagram, body satisfaction, and self-esteem in early adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1543. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031543>
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899-902.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1 (3), 237-244. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241–246. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9120-x>
- Young, K. S. (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics : JDBP*, 27(2), 155–168. <https://doi.org/10.1017/S0954579406060536>
- Zhang, X., & Leung, H. (2021). Behavioral addictions: A comprehensive review of internet, smartphone and video-game addiction. *Clinical Psychology Review*, 86, 102006. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102006>
- Zivnuska, S., Carlson, J. R., Carlson, D. S., Harris, R. B., & Harris, K. J. (2019). Social media addiction and social media reactions: The implications for job performance. *Journal of Social Psychology*, 159(6), 746–760. <https://doi.org/10.1080/00224545.2019.1578725>

Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>

Zuckerman, M., Li, C., & Hall, J. A. (2016). When men and women differ in self-esteem and when they don't: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 64, 34–51. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.07.007>