RGe ISSN: 2177-3246

TEMPO DE USO DE REDES SOCIAIS E DESENVOLVIMENTO DE ANSIEDADE ENTRE ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PRIVADA

SOCIAL MEDIA USAGE TIME AND ANXIETY DEVELOPMENT AMONG ADOLESCENTS FROM A PRIVATE SCHOOL

TIEMPO DE USO DE LAS REDES SOCIALES Y DESARROLLO DE ANSIEDAD ENTRE ADOLESCENTES DE UNA ESCUELA PRIVADA

10.56238/revgeov17n4-027

Bianca Reggiani Andrade Melo
Graduando do Curso de Medicina
Instituição: Universidade Evangélica de Goiás (UniEVANGÉLICA)
Endereço: Goiás, Brasil
E-mail: bianca.reggiani@gmail.com

Ana Carolina Lustosa Araújo Souza
Graduando do Curso de Medicina
Instituição: Universidade Evangélica de Goiás (UniEVANGÉLICA)
Endereço: Goiás, Brasil
E-mail: anacarolinalustosamed@hotmail.com

Guilherme Martins
Graduando do Curso de Medicina
Instituição: Universidade Evangélica de Goiás (UniEVANGÉLICA)
Endereço: Goiás, Brasil
E-mail: guilherme_martins360@icloud.com

João Antônio Naves Dias Azevedo
Graduando do Curso de Medicina
Instituição: Universidade Evangélica de Goiás (UniEVANGÉLICA)
Endereço: Goiás, Brasil
E-mail: joaoantonioazevedo13@hotmail.com

Valentina Silva Leão
Graduando do Curso de Medicina
Instituição: Universidade Evangélica de Goiás (UniEVANGÉLICA)
Endereço: Goiás, Brasil
E-mail: valenleao@gmail.com

RGe
ISSN: 2177-3246

Andreia Moreira da Silva Santos
Professora Doutora em Neurociências
Instituição: Universidade Evangélica de Goiás (UniEVANGÉLICA)
Endereço: Goiás, Brasil
E-mail: andmoreirasil@hotmail.com

RESUMO
Considerando o crescimento exponencial das redes sociais e seu amplo uso por adolescentes, objetiva-se verificar a relação entre o uso de redes sociais e o desenvolvimento de ansiedade entre adolescentes. Para tanto, procede-se a um estudo transversal com abordagem observacional e analítica, realizado em uma escola privada de Goiânia e Anápolis, Goiás, utilizando um questionário sociodemográfico e o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI). Desse modo, observa-se que os dados evidenciaram que 61,2% utilizam redes sociais por mais de quatro horas diárias, com predominância de plataformas como WhatsApp (83%), Instagram (96,6%) e TikTok (74,8%), as quais foram associadas a níveis de moderados a graves de ansiedade. Em contraste, o uso de redes de menor interatividade, como o Twitter (30,6%), foi menos associado a sintomas ansiosos, o que permite concluir que fatores como comparação social e a constante necessidade de validação online são intensificados em redes interativas, exacerbando sintomas ansiosos. Esses achados destacam a importância de intervenções preventivas para um uso mais equilibrado das redes sociais, com a participação ativa de escolas, famílias e profissionais de saúde na proteção da saúde mental dos adolescentes em um ambiente de digitalização crescente.

Palavras-chave: Rede Social. Saúde do Adolescente. Tecnologia. Transtornos de Ansiedade.

ABSTRACT
Considering the exponential growth of social media and its widespread use by adolescentes, it aims to verify the relationship between social media use and the development of anxiety among adolescentes. To this end, we proceed a cross-sectional study with an observational and analytical approach, conducted in a private school in Goiânia and Anápolis, Goiás, using a sociodemographic questionnaire and the Beck Anxiety Inventory (BAI). In this way, it is observed that 61.2% use social media for more than four hours daily, with a predominance of platforms such as WhatsApp (83%), Instagram (96.6%), and TikTok (74.8%), which were associated with moderate to severe levels of anxiety. In contrast, the use of less interactive networks, such as Twitter (30.6%), was less associated with anxious symptoms, which allows us to conclude that the analysis revealed that factors such as social comparison and the constant need for online validation are intensified in interactive networks, exacerbating anxiety symptoms. These findings highlight the importance of preventive interventions for more balanced social media use, with the active involvement of schools, families, and health professionals in protecting the mental health of adolescents in an increasingly digitalized environment.

Keywords: Social Media. Adolescent Health. Technology. Anxiety Disorders.

RESUMEN
Considerando el crecimiento exponencial de las redes sociales y su amplio uso por adolescentes, tiene como finalidad verificar la relación entre el uso de redes sociales y el desarrollo de ansiedad entre adolescentes. Para ello se procede a un estudio transversal con enfoque observacional y analítico, realizado en una escuela privada de Goiânia y Anápolis, Goiás, utilizando un cuestionario

sociodemográfico y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). De esta manera se observa que el 61,2% utiliza redes sociales durante más de cuatro horas diarias, con predominio de plataformas como WhatsApp (83%), Instagram (96,6%) y TikTok (74,8%), las cuales se asociaron con niveles moderados a graves de ansiedad. En contraste, el uso de redes de menor interactividad, como Twitter (30,6%), se asoció menos con síntomas de ansiedad, lo que permite concluir que factores como la comparación social y la necesidad constante de validación en línea se intensifican en redes interactivas, exacerbando los síntomas de ansiedad. Estos hallazgos destacan la importancia de intervenciones preventivas para un uso más equilibrado de las redes sociales, con la participación activa de escuelas, familias y profesionales de la salud en la protección de la salud mental de los adolescentes en un entorno cada vez más digitalizado.

Palabras clave: Red Social. Salud del Adolescente. Tecnología. Trastornos de Ansiedad.

1 INTRODUÇÃO

No amplo sistema criado pela internet, as redes sociais emergiram como um componente essencial, com crescimento exponencial nos últimos anos (Hampton *et al.,* 2021). Além de facilitarem a conexão de jovens com amigos e familiares, essas plataformas permitem que compartilhem experiências e se expressem livremente, proporcionando uma vasta gama de possibilidades de acesso (Hilty *et al.* 2023). As redes sociais se tornaram uma parte inseparável da vida cotidiana dos adolescentes, desempenhando um papel cada vez mais central para esse grupo (Woods; Scott, 2016). Em 2019, 68% dos jovens de 9 a 17 anos utilizavam redes sociais, e essa taxa subiu para 78% em apenas dois anos (Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto, 2022).

No entanto, o uso excessivo dessas redes aliado a demasiada quantidade de informações expostas pode ter efeitos negativos na saúde mental de adolescentes, de modo a desencadear transtornos neuropsíquicos, como ansiedade e depressão (Hampton *et al.,* 2021). Dessa forma, é relevante entender como elas afetam a saúde dos jovens frente à sua constante expansão e popularidade (Chochol *et al.*, 2023).

Um dos problemas gerados pelo uso excessivo das redes sociais é a ansiedade, problema de saúde responsável pela criação de sentimentos e sensações que podem interferir de diversos modos no cotidiano dos seres humanos, atingem inúmeros adolescentes globalmente e pode ter consequências graves, caso não seja tratada adequadamente (Ferri *et al.*, 2014; Woods e Scott, 2016). Uma meta análise que incluiu 29 estudos globais, publicada pela Universidade de Calgary no Canadá, foi observado que 20,5% dos adolescentes apresentavam ansiedade (Racine *et al.*, 2021).

Essa mazela pode manifestar-se de várias maneiras, como por meio de ataques de pânico, medo intenso e preocupação excessiva, além de poder impactar significativamente a vida desses jovens ao afetar a capacidade de concentração em aulas, o relacionamento social e a realização de atividades cotidianas (Ferri *et al.,* 2014; Woods; Scott, 2016; Azhari *et al.*, 2022).

A relação entre o uso de redes sociais e o desenvolvimento de ansiedade entre adolescentes é um tema importante a ser explorado, o uso excessivo dessas mídias influencia diretamente sobre o jeito de ser dos jovens, não apenas por ser um período de transição no qual é comum o encontro de muitos conflitos advindos da formação de identidade, mas também devido à disparidade entre as vidas virtuais e a realidade cotidiana. Portanto, essas plataformas podem ser uma fonte de estresse importante para os adolescentes (Fardouly *et al.*, 2015; Lokajova *et al.*, 2023).

Nesse sentido, os adolescentes são um grupo particularmente predisposto ao desenvolvimento de distúrbios decorrentes do uso abusivo de redes sociais e isso tende a crescer com o passar das décadas e faz-se necessário investigar esses comportamentos que possibilitam a manifestação patológica da ansiedade. Estudos que mostrem a relação entre uso de redes sociais e ansiedade ainda são escassos na literatura e devem ser melhor investigados. Portanto, este estudo tem como objetivo

verificar a relação entre o uso de redes sociais e o desenvolvimento de ansiedade entre adolescentes.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal com abordagem analítica e observacional, com amostra total de 168 alunos no Ensino Médio, dos quais apenas 147 se enquadraram nos cri, em uma população composta por 388 adolescentes com idades entre 15 e 19 anos, que estavam matriculados no Ensino Fundamental II e no Ensino Médio do Colégio Delta no ano de 2024. A população do estudo dividiu-se entre as unidades Jardim Planalto e Flamboyant, ambas localizadas em Goiânia – GO, com 77 e 24 alunos, respectivamente, e na unidade de Anápolis – GO, que contou com 287 alunos. Para garantir a validade estatística, foi realizado um cálculo de poder amostral utilizando o software G*power (versão 3.1.9.7), considerando o teste de Quiquadrado com variáveis distribuídas em quatro categorias, um tamanho de efeito médio de 0,3 e um nível de significância de 5%, resultando em um poder de 81,4% para 147 participantes.

Os critérios de inclusão adotados foram: estar matriculado na escola no ano de 2024 no Ensino Fundamental II ou Médio, ter idade entre 14 e 19 anos, e apresentar devidamente preenchidos e assinados o Termo de Assentimento do Menor (TAM) e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), direcionado aos pais ou responsáveis ou aos próprios participantes no caso de maiores de idade. Os critérios de exclusão incluíram o preenchimento incompleto do formulário ou respostas consideradas insatisfatórias, alunos que tinham redes sociais desativadas ou excluídas, além de maiores de idade que recusaram participar da pesquisa.

A abordagem aos alunos foi realizada presencialmente na instituição de ensino, no horário de início das aulas, com agendamento e autorização da direção da escola. Os pesquisadores apresentaram verbalmente o projeto, explicaram o tipo de pesquisa e os procedimentos, e distribuíram o TCLE para assinatura dos pais ou responsáveis, além do TAM para os alunos menores de 18 anos. Alunos maiores de idade receberam o TCLE adequado. Os participantes tiveram um prazo de duas semanas para devolver os documentos devidamente assinados, e a ausência ou preenchimento incorreto dos termos impediu automaticamente a participação na pesquisa.

Os dados foram coletados por meio de um formulário online, aplicado através do Google Forms, estruturado em cinco partes. A primeira parte continha o TCLE e as orientações sobre como responder ao formulário. A segunda parte reuniu informações sobre o participante, como sexo, idade, ano escolar, e questões relacionadas ao uso das redes sociais, incluindo a frequência de uso, quais plataformas utilizavam, locais e motivos de uso, e a duração desse uso. A terceira parte abordou o impacto das redes sociais, com perguntas sobre se o uso interferia nas atividades diárias, conhecimento sobre ansiedade, e possíveis sintomas relacionados ao uso excessivo das redes. A quarta seção investigou a situação socioeconômica e a organização familiar, com perguntas tanto objetivas quanto

discursivas para analisar fatores externos que poderiam influenciar a ansiedade, como renda e ambiente familiar. Por fim, a última parte do formulário foi o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), uma escala validada no Brasil que avaliou sintomas de ansiedade, composta por itens que identificaram a presença e a intensidade desses sintomas na última semana.

O tratamento de dados foi realizado por meio de análise estatística, correlacionando as informações obtidas. Os dados coletados foram transcritos para uma planilha do Excel, onde foi aplicada estatística descritiva, representada por frequências e porcentagens. Para verificar a associação entre as variáveis categóricas, utilizou-se o teste de Qui-Quadrado, com a correção de Likelihood Ratio aplicada quando necessário, garantindo maior precisão nos resultados. O nível de significância adotado foi $p<0,05$ e todas as análises foram conduzidas com o software SPSS, versão 21.0.

O estudo está de acordo com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que dispõe sobre a pesquisa com seres humanos, e conta com a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Evangélica de Goiás (CEP/UniEVANGÉLICA), sob parecer nº 6.619.912, com CAAE: 75713323.5.0000.5076.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa foi realizada em duas unidades de um colégio particular em Goiânia, com amostra total de 168 alunos no Ensino Médio, dos quais apenas 147 apresentaram dados compatíveis com os critérios de inclusão, em que foi possível analisar a relação entre o tempo de uso e as redes sociais utilizadas. Nesse contexto, conforme a Tabela 1, 64% da amostra era composta pelo público feminino e 36% do sexo masculino, sendo 89 e 55 respectivamente. Além disso, 2,1% dos participantes (n=3) preferiram não informar o sexo. Os alunos que apresentaram maior adesão à pesquisa foram os do 2º ano, representando 38,1% (n=56) da amostra total, seguidos pelos alunos do 3º ano (n=49) e do 1º ano (n=42).

Tabela 1- Perfil sociodemográfico entre os adolescentes (n=147).

Variáveis	n (%)
Sexo	
Feminino	89 (60,5)
Masculino	55 (37,5)
Prefiro não comentar	03 (2,0)
Ano	
1º ano	42 (28,6)
2º ano	56 (38,1)
3º ano	49 (33,3)

Fonte: elaborada pelos próprios autores.

Conforme a Tabela 2, A distribuição dos adolescentes por faixa etária foi a seguinte: 16,3% têm 14 anos, 40,8% têm 15 anos, 24,5% têm 16 anos e 18,4% têm 17 anos ou mais. No que se refere

à escolaridade dos pais, a maioria dos participantes indicou que seus pais possuíam um nível educacional intermediário a elevado. Quanto aos pais, 6 (4,1%) dos participantes reportaram que seus pais não tiveram acesso aos estudos, enquanto 22 (15%) concluíram até o ensino fundamental, e 86 (58,5%) completaram o ensino médio ou graduação.

Além disso, 33 (22,4%) relataram que seus pais possuem pós-graduação ou especialização. Em relação à escolaridade das mães, 6 (4,1%) das mães concluíram até o ensino fundamental, enquanto a maioria, 98 (66,7%), completou o ensino médio. Um total de 42 (28,6%) das mães possuem pós-graduação ou especialização, enquanto 1 (0,7%) reportou não ter estudado. Mais da metade dos alunos utilizavam a redes sociais por mais de 4 horas por dia, com uma preferência pelo uso de Instagram, seguido do TikTok.

Tabela 2 – Tempo de uso e redes sociais utilizadas entre os adolescentes (n=147)

Variáveis	**n (%)**
Tempo de Uso	
Menos que 1 hora por dia	03 (2,1)
De 1 a 3 horas por dia	54 (36,7)
De 4 a 6 horas por dia	64 (43,5)
Mais que 6 horas por dia	26 (17,7)
Uso de Redes Sociais	
Usa *WhatsApp*	122 (83,0)
Usa *Instagram*	142 (96,6)
Usa *Twitter*	45 (30,6)
Usa *TikTok*	110 (74,8)

Fonte: elaborada pelos próprios autores.

De maneira geral, a análise dos sintomas ansiosos mostra que uma parcela significativa dos adolescentes relatou algum grau de ansiedade (Tabela 3).

Tabela 3- Score do Questionário de Beck (n=147).

Classificação	**Pontuação**	**Frequência (n)**	**Percentual (%)**
Ansiedade Mínima	Até 10 pontos	30	20,4
Ansiedade Leve	De 11 até 19	45	30,6
Ansiedade Moderada	De 20 até 30 pontos	31	21,1
Ansiedade Grave	De 31 até 63 pontos	41	27,9
Total		147	100

Fonte: elaborada pelos próprios autores.

Os dados revelam que quase metade dos adolescentes (49%, n=72) experimentaram ansiedade moderada ou grave, sugerindo uma prevalência preocupante de sintomas de ansiedade nessa população. A maior parte dos adolescentes se encontra na faixa de ansiedade leve a grave (58,5%, n=86), o que evidencia um nível considerável de sofrimento emocional e mental entre os estudantes. A associação desses níveis de ansiedade com o uso frequente de redes sociais, especialmente plataformas como Instagram, TikTok e WhatsApp, pode estar contribuindo para o aumento de sintomas ansiosos, conforme observado na Tabela 4.

Tabela 4 – Tipos de redes sociais e presença de ansiedade

Rede social	Ansiedade Mínima n (%)	Ansiedade Leve n (%)	Ansiedade Moderada n (%)	Ansiedade Grave n (%)	Total n (%)	*p*-Valor
WhatsApp	27 (90,0)	39 (86,7)	24 (77,4)	32 (78,0)	112 (83,0)	0,413
Instagram	30 (100)	42 (93,3)	30 (96,8)	40 (97,6)	142 (96,6)	0,340
Twitter	7 (23,3)	15 (33,3)	11 (35,5)	12 (29,3)	45 (30,6)	0,732
TikTok	24 (80)	31 (68,9)	23 (74,2)	32 (78,0)	110 (74,8)	0,682

Fonte: elaborada pelos próprios autores.

Os resultados da pesquisa mostraram uma prevalência significativa do uso diário de redes sociais entre os adolescentes participantes, com um padrão predominante de alta frequência de acesso. A análise indica que a maioria dos estudantes acessa as redes sociais diariamente, com 93,2% dos adolescentes relatando uso de redes sociais todos os dias da semana. Esse uso frequente, caracterizado principalmente pela intensidade, foi ainda dividido conforme a quantidade de acessos ao longo do dia, e por semana. Ao analisar a duração do uso diário, os dados mostram que 43,5% dos adolescentes passam entre três e seis horas nas redes sociais, enquanto 17,7% relataram uso superior a seis horas diárias, sendo um total de 61,2% que utilizam as redes sociais acima de 4 horas por dia. Esses padrões de uso intenso foram comparados com os níveis de ansiedade identificados por meio do Inventário de Ansiedade de Beck. A associação dos níveis de ansiedade com a frequência e duração do uso sugere uma correlação, em que um tempo mais prolongado de uso diário e uma alta frequência de acessos estão relacionados com níveis mais elevados de ansiedade, conforme demonstrado pela classificação do questionário de Beck (Tabela 5).

Tabela 5 – Tempo de uso diário de redes sociais e presença de ansiedade (n=147).

Tempo de uso	Ansiedade Mínima n (%)	Ansiedade Leve n (%)	Ansiedade Moderada n (%)	Ansiedade Grave n (%)	Total n (%)	p-Valor
Menor que 1 hora	01 (3,3)	02 (4,4)	-	-	03 (2,0)	<0,001
De 1 até 3 horas	18 (60,0)	20 (44,4)	09 (29,0)	07 (17,1)	54 (36,7)	
De 3 até 6 horas	09 (30,0)	19 (42,2)	18 (58,1)	18 (43,9)	64 (43,5)	
Maior que 6 horas	02 (6,7)	04 (8,9)	04 (12,9)	16 (39,0)	26 (17,7)	

Fonte: elaborada pelos próprios autores.

A faixa etária dos participantes variou principalmente entre 14 e 17 anos, com a maior concentração de adolescentes com 15 a 16 anos, refletindo um período do desenvolvimento caracterizado por intensas mudanças físicas, emocionais e sociais. Estudos indicam que, nessa fase, os adolescentes estão mais inclinados a utilizar as redes para criar e fortalecer conexões sociais, buscar informações e explorar novas identidades (Chochol *et al.*, 2023). Giedd (2020) aponta que, durante a adolescência, o cérebro passa por um desenvolvimento acelerado, especialmente nas áreas

relacionadas à regulação emocional e ao controle de impulsos, o que pode tornar os adolescentes particularmente vulneráveis ao impacto das redes sociais. Essa vulnerabilidade ao ambiente online pode se traduzir em uma maior propensão a experimentar sintomas de ansiedade e dificuldades em administrar as emoções diante da exposição constante a comparações e validações sociais.

No que diz respeito ao ano escolar, a participação mais expressiva dos alunos do 2º ano pode estar associada ao momento específico que enfrentam, em que se deparam com um aumento das pressões acadêmicas e sociais, à medida que se aproximam da fase preparatória para o vestibular. Em consonância com esses dados, Thorisdottir *et al.* (2019) sugerem que adolescentes nesse estágio de transição utilizam as redes sociais como uma forma de suporte social, um espaço para desabafar suas preocupações e uma "válvula de escape" para o estresse acadêmico. No entanto, o uso das redes sociais pode ser visto como uma válvula de escape para o estresse acadêmico e social, como também possa aumentar a ansiedade devido à constante comparação e pressão social online.

Além disso, um estudo indicou que o uso prolongado das redes está associado a um aumento nos sintomas ansiosos, especialmente entre adolescentes que têm maior exposição ao conteúdo aspiracional nas redes, o que pode fomentar comparações constantes e expectativas irreais (Souza *et al.*, 2020). Esse contexto de exposição prolongada e uso intensivo é particularmente relevante para adolescentes de famílias com maior acesso a dispositivos eletrônicos, onde a pressão por status e o consumo de redes são comuns e podem impactar significativamente a saúde mental.

No contexto de análise do tempo e tipo de redes sociais utilizadas, observa-se que a maioria dos adolescentes relata uso diário intenso das redes sociais, com destaque para plataformas como WhatsApp, Instagram e TikTok. Esse padrão de uso diário, com uma frequência média superior a quatro horas, é um indicativo da importância das redes sociais na vida dos jovens e está em concordância com estudos que apontam as redes como um elemento central nas interações e no desenvolvimento social dos adolescentes (Bozzola *et al.*, 2022; Chochol, *et al.*, 2023). A literatura sugere que esse uso frequente e intenso pode estar relacionado ao aumento de sintomas ansiosos, especialmente em plataformas que incentivam a interação social constante e a comparação social, fatores que influenciam diretamente na saúde mental dos jovens (Bozzola *et al.*, 2022; Ekinci e Akat, 2023).

O uso do WhatsApp, por exemplo, mostrou-se associado a níveis moderados de ansiedade em 46 alunos. Estudos indicam que a expectativa de resposta rápida e a frequência alta de notificações geram uma constante pressão por engajamento e conexão, que pode intensificar a ansiedade, especialmente entre adolescentes que se sentem compelidos a estar disponíveis e responder prontamente. Esse contexto de "hipervigilância" e "resposta imediata" é apontado na literatura como um fator significativo para a elevação dos níveis de ansiedade entre jovens usuários (Chochol *et al.*, 2023; Ekinci e Akat, 2023).

No caso do Instagram, foi identificado um impacto semelhante, com muitos adolescentes exibindo níveis moderados de ansiedade. A plataforma, por sua natureza visual e voltada para a exibição de imagens e momentos idealizados, tende a promover um ambiente de comparação social constante. Isso faz com que os jovens sintam necessidade de se adequar a padrões de aparência e estilo de vida que, muitas vezes, são inatingíveis, intensificando sentimentos de inadequação e preocupação com a autoimagem. Esse efeito da comparação social no Instagram é amplamente corroborado pela literatura, que destaca a associação entre o uso dessa plataforma e o aumento da ansiedade e preocupação com a aparência física (Bozzola, *et al.*, 2022; Fardouly *et al.*, 2015).

O TikTok, utilizado por 29 adolescentes, também apresentou uma associação com níveis moderados de ansiedade. Embora a plataforma seja valorizada pelo conteúdo criativo e pelo engajamento social positivo que pode promover, a literatura alerta para um comportamento conhecido como "*Sick-role*", em que problemas de saúde mental são romantizados ou representados de forma glamourosa, especialmente entre adolescentes (Harness; Getzen, 2021). Essa representação distorcida pode contribuir para que os jovens internalizem sintomas de ansiedade como parte de sua identidade ou como uma tendência social, o que pode aumentar a vulnerabilidade a esses sintomas e a outros problemas psicológicos (Hilty *et al.*, 2023).

Em contraste, redes sociais com níveis mais baixos de ansiedade entre os usuários, como o Twitter, apresentaram uma incidência menor de ansiedade moderada ou grave. A interação menos intensa e a menor pressão por respostas imediatas nessas plataformas podem contribuir para reduzir o impacto negativo no bem-estar emocional dos adolescentes (Chochol M, *et al.*, 2023). Em ambientes onde há menor exigência de interatividade constante, os adolescentes podem experimentar uma navegação menos estressante, sem a carga emocional frequentemente associada a redes que promovem uma socialização intensa.

Esses achados são consistentes com a literatura, que indica uma associação entre o uso intensivo e interativo das redes sociais e o aumento da ansiedade entre jovens (Bozzola *et al.*, 2022; Hilty *et al.*, 2023). Redes sociais que incentivam a comparação social e mantêm uma conexão constante, como WhatsApp, Instagram e TikTok, parecem exercer um impacto mais significativo nos níveis de ansiedade. Esse contraste com plataformas de uso menos interativo ressalta o papel central do tipo de interação e da natureza do conteúdo consumido no impacto das redes sociais sobre a saúde mental dos adolescentes.

Os resultados deste estudo revelaram uma prevalência significativa de sintomas ansiosos entre os adolescentes, com níveis de gravidade variando de mínima a grave, conforme avaliado pelo Inventário de Ansiedade de Beck (BAI). Esse achado é particularmente relevante, dado o contexto da adolescência, uma fase de vulnerabilidade para o desenvolvimento de transtornos ansiosos em razão das intensas mudanças físicas, emocionais e sociais que ocorrem nesse período (Cataldo *et al.*, 2020;

Montag *et al.*, 2024). A literatura sugere que a adolescência é marcada por uma sensibilidade aumentada a pressões sociais e pela busca de aceitação, características que podem ser intensificadas pelo uso das redes sociais (Giedd, 2020).

O uso excessivo de redes sociais, especialmente em plataformas interativas como Instagram e TikTok, mostrou-se associado a níveis elevados de ansiedade. Esse efeito é amplamente discutido em estudos que relacionam o uso intensivo de redes à exposição a comparações sociais constantes e à pressão por validação externa (Bozzola, *et al.*, 2022; Chochol *et al.*, 2023). Nessa dinâmica, adolescentes são frequentemente expostos a padrões estéticos e de sucesso que podem amplificar sentimentos de inadequação e insegurança, fenômeno bem documentado por Cataldo *et al.* (2020) como um fator central no aumento dos sintomas ansiosos. Essa busca contínua por validação e comparação nas redes, segundo a literatura, pode transformar o uso das plataformas em um fator de estresse adicional, em vez de ser um espaço de apoio e interação saudável.

Adicionalmente, o uso de redes sociais pode atuar como um mecanismo de "escape" para lidar com estressores acadêmicos e sociais, um comportamento observado principalmente entre estudantes de ensino médio que enfrentam pressões escolares significativas (Thorisdottir *et al.*, 2019). No entanto, o uso excessivo dessas plataformas como forma de aliviar o estresse pode criar um ciclo de dependência e exacerbar a ansiedade. A comparação com o conteúdo aspiracional e a necessidade de manter uma imagem idealizada nas redes são apontados como fatores que tornam essa população ainda mais suscetível a transtornos de ansiedade (Ekinci e Akat, 2023; Azhari *et al.*, 2022). A exposição frequente ao conteúdo idealizado das redes sociais e o engajamento em interações intensas aumentam o risco de internalização de padrões de comparação, contribuindo para o agravamento dos sintomas.

Embora a amostra seja significativa e os dados reflitam uma tendência importante, a utilização de questionários de autorrelato, como o BAI, pode limitar a precisão dos resultados, visto que a autoavaliação depende da interpretação e percepção individual dos adolescentes sobre seus próprios sintomas. Esse método, embora validado e amplamente utilizado, pode introduzir um viés de super ou subestimação dos sintomas ansiosos, uma vez que os adolescentes podem ter dificuldade em reconhecer e relatar com precisão seus níveis de ansiedade (Cunha, 2001; Pureza *et al.*, 2012).

Em suma, os resultados deste estudo apontam que o uso excessivo de redes sociais está diretamente relacionado ao aumento da gravidade dos sintomas ansiosos. Adolescentes que passam mais de 4 horas por dia nas plataformas apresentaram níveis mais elevados de ansiedade, especialmente em plataformas interativas como Instagram e TikTok, que promovem constante comparação social. Esses achados reforçam a necessidade de estratégias que abordem o uso saudável de redes sociais entre adolescentes, visando à prevenção de sintomas ansiosos e ao apoio ao bem-estar emocional (Cataldo *et al.*, 2020; Montag *et al.*, 2024).

No que tange à correlação entre o tempo e o tipo de redes sociais utilizadas e a presença de sintomas ansiosos entre adolescentes, os resultados deste estudo indicam que os adolescentes que passam mais tempo conectados às redes sociais apresentam níveis mais elevados de ansiedade. A análise evidenciou que, à medida que o tempo de uso diário aumentava, os sintomas ansiosos também se intensificavam, o que destaca a relação direta entre a quantidade de horas dedicadas às redes sociais e o aumento de sintomas de ansiedade. De acordo com Montag *et al.* (2024), o uso excessivo de telas gera alterações neurobiológicas no sistema nervoso autônomo, exacerbando sintomas ansiosos em jovens. Além disso, Zdanwicz *et al.* (2020) observam que o uso prolongado de redes sociais está associado a níveis mais elevados de ansiedade, sugerindo que o uso excessivo pode ser um fator determinante para o desenvolvimento desses sintomas em adolescentes.

Além disso, as redes sociais TikTok e Instagram são usadas pelos adolescentes para estabelecer e fortalecer conexões sociais, por meio de publicações pessoais e interações frequentes (Marques, 2016). No entanto, o TikTok, embora não seja a rede social mais utilizada, é amplamente associado a comportamentos aditivos devido à constante busca por novos estímulos e pelo engajamento rápido, conforme descrito por Gu *et al.* (2022). O engajamento contínuo nessas plataformas é necessário para manter uma presença ativa, o que pode gerar maior pressão social e aumentar os sentimentos de inadequação, exacerbando sintomas de ansiedade (Harness; Getzen, 2021).

Esses achados sugerem que o tempo de uso e o tipo de redes sociais influenciam diretamente os níveis de ansiedade dos adolescentes, especialmente em plataformas que promovem comparação social e engajamento constante, como o Instagram e o TikTok. A literatura confirma essa correlação, indicando que o uso prolongado dessas redes é um fator significativo para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade, devido ao estresse constante gerado pela necessidade de manter uma presença online ativa e pela comparação social (Paakkari *et al.*, 2021; Montag *et al.*, 2024).

As limitações deste estudo incluem sua natureza transversal, o que impede a análise de causalidade entre o uso de redes sociais e o desenvolvimento de sintomas ansiosos. A dependência de autorrelatos pode introduzir vieses de resposta, especialmente relacionados à desejabilidade social e possíveis distorções de memória, onde os adolescentes podem não lembrar com precisão a frequência de uso das redes sociais ou a intensidade dos sintomas ansiosos. Além disso, a coleta de dados em um único contexto escolar limita a generalização dos resultados para adolescentes de outros contextos socioeconômicos e culturais, sugerindo a necessidade de estudos futuros com amostras mais diversas e representativas. A adesão dos alunos também pode ter influenciado os resultados, já que a participação pode estar associada ao interesse pelo tema ou à própria experiência com ansiedade e redes sociais.

Apesar dessas limitações, o estudo apresenta pontos positivos notáveis. O uso de um instrumento validado, como o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), fortalece a confiabilidade dos

achados e garante que os sintomas de ansiedade foram medidos com rigor metodológico. Além disso, a pesquisa aborda um tema pouco explorado na literatura nacional, especialmente na região Centro-Oeste, contribuindo para a ampliação do conhecimento sobre o impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes brasileiros. Esses resultados destacam a importância de intervenções e estratégias educativas voltadas para o uso consciente das redes sociais, visando reduzir o impacto negativo sobre a saúde mental dessa população vulnerável.

4 CONCLUSÃO

Observa-se, portanto, que a maioria dos adolescentes utiliza redes sociais por mais de quatro horas diárias, principalmente WhatsApp, Instagram e TikTok, ressaltando o papel central dessas plataformas na vida jovem e os riscos associados à saúde mental. Os dados apontaram uma forte associação entre o uso excessivo dessas redes e níveis elevados de ansiedade, especialmente entre aqueles que passam muito tempo em plataformas de alta interatividade e comparação social. Em contraste, o uso menos interativo, característico de redes sociais passivas, foi menos associado a sintomas elevados, indicando que o tipo de interação influencia a saúde mental dos jovens.

A avaliação da ansiedade, realizada pelo Inventário de Ansiedade de Beck, revelou que muitos adolescentes experimentam sintomas de ansiedade moderada a grave, com impacto negativo em seu bem-estar emocional e desempenho escolar. Esses achados destacam a importância de intervenções preventivas para um uso mais equilibrado das redes sociais, com a participação ativa de escolas, famílias e profissionais de saúde na proteção da saúde mental dos adolescentes em um ambiente de digitalização crescente.

REFERÊNCIAS

AZHARI A, *et al.* Social media use in female adolescents: Associations with anxiety, loneliness, and sleep disturbances. **Acta Psychologica**, Amsterdã, v. 229, 103706, 2022. DOI: 10.1016/j.actpsy.2022.103706.

BLAKEMORE, S. Imaging brain development: The adolescent brain. **NeuroImage**, v. 61, n. 2, p. 397-406, 2012. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2011.11.080.

BOZZOLA E, *et al.* A. The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v.19, n. 16, 9960, 2022. DOI: 10.3390/ijerph19169960.

CATALDO I, *et al.* Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. **Front Psychiatry**, v. 11, 508595, 2020. DOI: 10.3389/fpsyt.2020.508595.

CHOCHOL M, *et al.* Social Media and Mental Health: Risks and Benefits in the Adolescent Population. **Journal of Adolescence**, v. 84, p. 76-85, 2023.

CUNHA J, *et al.* Manual da versão em português das escalas Beck. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

EKINCI, A., AKAT, A. Social Media Usage and Anxiety Levels in High School Students. **Journal of Educational Psychology**, v. 118, p. 429-438, 2023.

FARDOULY, J. *et al.* Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. **Body Image**, v. 13, p. 38-45, 2015. DOI: 10.1016/j.bodyim.2015.04.001.

FERRI J, *et al.* The Impact of Puberty and Social Anxiety on Amygdala Activation to Faces in Adolescence. **Dev Neurosci**., 2014; 36: 239-249. DOI: 10.1159/000363582

GIEDD JN. Adolescent brain and the natural allure of digital media. **Dialogues Clin Neuroscience**, v. 36, p. 239-249, 2020. DOI: 10.31887/DCNS.2020.22.2/jgiedd.

GIEDD, J. N. The Teen Brain: Insights from Neuroimaging. **Journal of Adolescent Health**, v. 42, n. 4, p. 335–343, 2008.

GOGTAY, N. *et al*. Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. **Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America**, v. 101, n. 21, p. 8174-8179, 2004.

GU J, *et al.* The Influence of TikTok Use on Teenagers' Psychological Well-being: A Profile Analysis. **Journal of Adolescence**, 2022; 93: 54-66.

HAMPTON K, *et al.* Social Media and the Cost of Caring. **Pew Research Center**. 2015. Disponível em: https://www.pewresearch.org/internet/2015/01/15/social-media-and-stress/. Acesso em: 15 de abril de 2023.

HARNESS D, GETZEN D. The Impact of Social Media on Mental Health in Adolescents. **Journal of Adolescent Health**, v. 69, n. 5, p. 765-773, 2021.

HERCULANO-HOUZEL, S. O Cérebro em transformação. **Objetiva**, p. 224, 2005.

HILTY D, *et al.* Social Media Use and Anxiety in Adolescents: A Systematic Review. Current Psychiatry Reports, v. 25, p. 89-99, 2023.

KONRAD, K; FIRK, C; UHLHAAS P. J. Brain Development During Adolescence: Neuroscientific Insights into this Developmental Period. **Dtsch Arztebl Int**., v. 110, n. 25, p. 425-431, 2013. DOI: 10.3238/arztebl.2013.0425.

LIRA, A. G. *et al*., Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **J Bras Psiquiatr.**, v. 66, n. 3, 2017. DOI: 10.1590/0047-2085000000166

LOKAJOVA A, *et al.* Health-related social media use and COVID-19 anxiety in adolescence: health anxiety as covariate and moderator. **Frontiers in Psychology**, v. 14, 1079730, 2023. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1079730.

MARQUES, V. Redes sociais 360: como comunicar online. **Conjuntura Actual**, 2016.

MERZ, E. C.; HE, X.; NOBLE, K. G. Anxiety, depression, impulsivity, and brain structure in children and adolescents. **Neuroimage Clin**., v. 20, p. 243-251, 2018. DOI: https://doi.org/10.1016/j.nicl.2018.08.012.

MONTAG C, *et al.* Problematic social media use in childhood and adolescence. **Addictive Behaviors**, v. 153, 107980, 2024. DOI: https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107980.

NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR. 2022. Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: **TIC Kids Online Brasil**, ano 2021. Disponível em http://cetic.br/pt/arquivos/kidsonline/2021/criancas. Acesso em: 13 nov. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, OMS. Mental health of adolescents. **World Health Organization**, 2021. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health . Acesso em: 15 de abril de 2023.

PAAKKARI L, *et al.* Social Media Use and Well-being: A Longitudinal Analysis. **Journal of Adolescence**, v. 89, p. 45-56, 2021. DOI: https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.02.007

PUREZA JR, *et al.* Treinamento de Habilidades Sociais em Universitários: uma proposta de intervenção. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 8, n. 1, p. 2-9, 2012.

RACINE N, *et al.* Global Prevalence of Depression and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19. **JAMA Pediatrics**, v. 175, n. 11, p. 1142-1150, 2021. DOI: https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2487.

SOUZA A, *et al.* Disparidades econômicas e saúde mental na adolescência: uma revisão sistemática. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, p. 45-56, 2020.

THORISDOTTIR I, *et al.* Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, v. 22, n. 8, p. 535-542, 2019. DOI: https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079.

TOMAÉL, M. I.; ALCARÁ, A. R.; DI CHIARA, I. G. Das redes sociais à inovação. **Ci. Inf.**, v. 34, n. 2, p. 93-104, 2005

VALADEZ, E. A. *et al*., Development of Proactive Control and Anxiety Among Behaviorally Inhibited Adolescents. **J Am Acad Child Adolesc Psychiatry**, v. 61, n. 12, p. 1466-1475, 2022. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.10.012.

VIJAYAKUMAR, N. *et al*., Puberty and the human brain: Insights into adolescent development. **Neuroscience & Biobehavioral**, v. 92, p.417-436, 2018. DOI: https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.06.004.

WOODS HC, SCOTT H. Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. **Journal of Adolescence**, v. 51, p. 41-49, 2016. DOI: https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008.

ZDANOWICZ N, *et al.* Screen Time and (Belgian) Teenagers. **Psychiatria Danubina**, v.32, n. 1, p. 36-41, 2020.