

Trabalho Científico Decorrente da Dissertação de Mestrado

Universidad de Desarrollo Sustentable–UDS–Cons. Ley Creacion nº 3.334/07-Assunção-PY

Sara Carlos da Silva

Título: SINTOMATOLOGIA DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE E O USO DE REDE SOCIAL: o instagram.

Minuta descritiva decorrente da pesquisa científica apresentado ao Programa de Pós-Graduação em **Saúde Pública**. Curso de Mestrado em Saúde Pública. Área de concentração: Política, Planejamento e Gestão em Saúde. Linha de Pesquisa: Avaliação em saúde, programas e serviços de saúde. Universidad de Desarrollo Sustentable – UDS – Assunção-PY. 2020.

Período: Jul/2018 a Jul/2020

Orientador: Dr. Leopoldo Briones Salazar

Co-Orientador: Dr. José Nivaldo da Silva

Resumo

O paradigma lifespan é predominante no que diz respeito à Psicologia do Envelhecimento, entendendo o desenvolvimento como um processo que ocorre ao longo de toda a vida; compreende que a vida adulta envolve diferentes transformações em uma sociedade de excessos. Tal fase pode ser entendida como o período em que há maior complexidade e transformação do sujeito. Os desafios, aos quais o adulto está submetido, podem ser precipitadores de sintomas de ansiedade e depressão. Um outro agravante é a mudança da estrutura social devido aos constantes avanços tecnológicos; além de o uso desmedido da internet e suas redes sociais poder gerar privação de sono e alimentação, diminuição do círculo social, sentimento de irritabilidade. O início do uso das redes sociais pode estar associado a ansiedade, tédio ou a conectividade, mas o modo como ocorre a administração desse uso e as circunstâncias já vivenciadas pelo usuário podem culminar em transtorno de depressão e ansiedade. O mundo digital amplia as possibilidades para uma identidade social, torna-se uma forma de camuflar as aflições, ansiedades, preocupações e angústias. Apresenta como características a transitoriedade e a instabilidade, não fornecendo ao adulto laços estreitos e duradouros. O objetivo do estudo foi identificar a existência ou não da relação entre uso da rede social Instagram e os transtornos de depressão (um conjunto de sintomas psicológicos e fisiológicos contínuos ou não, modalizando de leve a severo) e ansiedade (humor negativo que produz alterações em níveis distintos evidenciada pela preocupação antecipatória); para isso teve como instrumentos de pesquisa o ECOGA (Escala Cognitiva de Ansiedade em Adultos) e EBADEP-A (Escala Baptista de Depressão versão Adulto) e formulários de uso de rede social (criados no google forms) precedente, para verificação do uso da rede anterior a pesquisa e, de acompanhamento, para verificação durante a pesquisa, numa amostra por conveniência composta por 84 voluntários, estudantes do curso de Psicologia. Caracterizou-se como um estudo transversal, com coleta informações de um grupo em um ponto específico do tempo para investigar possibilidades de associações entre eventos. Os dados foram analisados pelo Teste de Friedman, o Teste exato de Fisher e o Coeficiente de correlação de Spearman. Os resultados a serem destacados referem-se a relação entre uso de rede social e o sono, a alimentação e as relações presenciais. A literatura coloca a alteração do sono e da nutrição como fatores propiciadores ao desenvolvimento de depressão do mesmo modo que considera a qualidade do sono como um dos sintomas estatisticamente significantes em relação à ansiedade. Ocorreu aumento no percentil referente a sintomatologia de depressão e no que diz respeito à ansiedade evidenciou a intolerância e a vulnerabilidade como fatores predominantes. A presença de sintomas, tanto ansiogênicos quanto depressivos, pode ser gerada pelo mau uso da internet e/ ou redes sociais, ou os sintomas podem estar

presentes e o uso desta representa somente um mecanismo de compensação. As correlações demonstradas pela análise dos dados coletados devem ser avaliadas cuidadosamente, provavelmente com uma amostra maior e com um delineamento amostral melhor estruturado, pois o resultado dos testes pode mudar. A pesquisa ganha importância ao abordar essa nova configuração social e a tentativa de entendê-la.

PALAVRAS-CHAVE: Desenvolvimento Humano. Redes Sociais. Instagram. Depressão. Ansiedade.

Resumen

El paradigma de la vida, que es predominante con respecto a la Psicología del Envejecimiento, entendiendo el desarrollo como un proceso que ocurre a lo largo de la vida, entiende que la vida adulta implica diferentes transformaciones en una sociedad de excesos; dicha fase podría entenderse como el período en el que existe una mayor complejidad y transformación del tema. Los desafíos a los que se ve sometido el adulto pueden precipitar síntomas de ansiedad y depresión. Otro factor agravante es el cambio en la estructura social debido a los constantes avances tecnológicos; El uso excesivo de Internet y sus redes sociales puede conducir a la falta de sueño y alimentos, a la reducción del círculo social, a la sensación de irritabilidad. El comienzo del uso de las redes sociales puede estar asociado con la ansiedad, el aburrimiento o la conectividad, pero la forma en que se maneja este uso y las circunstancias que ya experimenta el usuario pueden culminar en depresión y trastornos de ansiedad. El mundo digital expande las posibilidades de una identidad social, se convierte en una forma de camuflar aflicciones, ansiedades, preocupaciones y angustias. Sus características son la transitoriedad y la inestabilidad, que no proporcionan al adulto vínculos estrechos y duraderos. El objetivo del estudio es identificar la existencia o no de la relación entre el uso de la red social de Instagram y los trastornos de depresión (un conjunto de síntomas psicológicos y fisiológicos, continuos o no, modificando de leve a grave) y ansiedad (estado de ánimo negativo que produce cambios en diferentes niveles evidenciados por la preocupación anticipada), para esto tiene como instrumentos de investigación el ECOGA (Escala Cognitiva de Ansiedad en Adultos) y EBADEP-A (versión Bautista de la Escala de Depresión para Adultos) y formas de uso de redes sociales (creadas en formularios de Google) precedente, para la verificación del uso de la red antes de la investigación y, para el seguimiento, para la verificación durante la investigación, en una muestra de conveniencia compuesta por 84 voluntarios, estudiantes del curso de Psicología. Se caracterizó como un estudio transversal, que recopilaba información de un grupo en un momento específico para investigar las posibilidades de asociaciones entre eventos. Los datos se analizaron utilizando la prueba de Friedman, la prueba exacta de Fisher y el coeficiente de correlación de Spearman. Los resultados a destacar se refieren a la relación entre el uso de la red social y las relaciones de sueño, comida y cara a cara. La literatura coloca los trastornos del sueño y la nutrición como factores que favorecen el desarrollo de la depresión de la misma manera que considera la calidad del sueño como uno de los síntomas estadísticamente significativos en relación con la ansiedad. Hubo un aumento en el percentil referido a los síntomas de la depresión y con respecto a la ansiedad, se demostró que la vulnerabilidad era el factor predominante en la intolerancia. La presencia de síntomas ansiogénicos y depresivos puede generarse por el mal uso de Internet y / o las redes sociales, o los síntomas pueden estar presentes y el uso de esto representa solo un mecanismo de compensación. Las correlaciones mostradas por los datos recopilados deben evaluarse cuidadosamente, probablemente con una muestra más grande y con un diseño de muestra mejor estructurado, los resultados de la prueba pueden cambiar. La investigación gana importancia al abordar esta nueva configuración social y el intento de comprenderla.

PALABRAS CLAVE: Desarrollo Humano. Redes sociales. Instagram. Depresión. Ansiedad.

Introdução

A construção de qualquer pesquisa precisa ser exploratória dos conceitos mais importantes que a permeiam, apresentando os principais conceitos, entendendo seus processos, significado e interpretação, isso implica em escolhas teóricas que, na perspectiva de Harvey (1979), é a possibilidade de não criar expectativas quanto a identificação de problemas.

O avanço tecnológico deixa o indivíduo a um “click” de todas as suas possibilidades, é um universo atrativo que conecta várias pessoas em diferentes localizações geográficas. O “click” (LEMOS, 2016) proporciona acesso a informação, jogos, vínculos em grupos sociais, o que torna inegável o reconhecimento dos benefícios desse avanço, “diminuindo distâncias”, “ampliando horizontes” e facilitando o cotidiano ao permitir que o usuário permaneça em seu ambiente e resolva suas questões com o auxílio da tecnologia, ao invés de ocorrer o deslocamento físico.

A praticidade do “click” tem sido objeto de estudo, pois, está muitas vezes relacionado como gerador da dependência tecnológica (CARTER, 1995), podendo interferir consideravelmente na vida do indivíduo, nos contextos nos quais convive e principalmente no ambiente familiar. A família é o primeiro grupo do sujeito, seu primeiro microsistema, é o lugar onde se dão as relações mais espontâneas, sendo o contexto primário do desenvolvimento humano.

As famílias hoje se configuram de forma diferente do passado, elas são marcadas pelo uso da tecnologia (EUGÊNIO, 2018) e, muitas vezes, o uso exagerado das tecnologias, resultando na falta de união e entendimento, no distanciamento das relações que são próximas geograficamente. Desse modo, depressão e ansiedade encontram terreno fértil para se instalarem.

As relações familiares também são responsáveis pelo ciclo do desenvolvimento humano e, neste âmbito, muitas questões próprias de cada fase do desenvolvimento, assim como fatores de vulnerabilidade ou de proteção, poderão auxiliar no desenvolvimento ou não de transtornos psicológicos. Vale ressaltar que a ausência de transtorno (SEABROOK et. al., 2016) não significa bem-estar, é necessário analisar os padrões comportamentais, como a percepção que o sujeito tem de sua realidade e as relações pessoais estabelecidas por ele.

Para o presente estudo utilizou-se do método da revisão bibliográfica. Segundo Severino (2007), a pesquisa de revisão bibliográfica é realizada por meio de dados

disponíveis, resultante de outras pesquisas; estes registros poderão estar acessíveis através de livros, artigos, documentos impressos, e teses. Logo, é feita por meio de dados ou de teorias já trabalhadas por outros pesquisadores (PRODANOVE FREITAS, 2013). O estudo foi realizado em nível exploratório-descritivo, ou seja, visa a elucidação do fenômeno, propiciando mais informações sobre o assunto e o entendimento das relações entre as variáveis.

O estudo realizado caracteriza-se como um estudo transversal, segundo Pereira (2014) coloca que nos estudos transversais as informações sobre uma variedade de características são coletadas simultaneamente de um grupo em um ponto específico do tempo (ou durante um período bem curto). São estudos geralmente utilizados para investigar potenciais associações entre eventos. Contudo, o fato de todas as informações serem coletadas em um ponto específico do tempo limitam esses estudos em sua capacidade de fornecer conclusões quanto às associações, pois não se sabe se a exposição ocorreu antes, depois ou durante o aparecimento do evento pesquisado. Sendo assim, fica difícil inferir causalidade. São estudos, no entanto, muito úteis para direcionamento e o planejamento de novas pesquisas.

Nesse panorama, o estudo iniciou-se com revisão bibliográfica sobre os assuntos pertinentes para o entendimento da temática, como a conceituação sobre desenvolvimento humano, processo responsável pelo envelhecimento, amadurecimento e desenvolvimento; abarca também a explanação conceitual, diagnóstico, epidemiologia, etiologia, diagnóstico e tratamento de depressão e ansiedade, que apresentam incidência e prevalência crescente em nossa sociedade; assim como a compreensão do entendimento de saúde mental.

Em seguida pronuncia-se brevemente sobre desenvolvimento tecnológico e o surgimento das redes sociais, afunilando para o Instagram, principal objeto deste estudo e, por fim, contempla-se a relação entre tecnologia e o ambiente familiar. Tais apresentações se fazem necessárias para a contextualização e entendimento por completo da pesquisa aqui apresentada.

Este estudo buscou entender o funcionamento de um grupo peculiar de adulto, os que utilizam redes sociais, especificamente os que utilizam o Instagram, na tentativa de verificar a existência ou não de relações entre sintomatologia depressiva e também ansiogênica e o uso da rede social denominada Instagram.

Objetivo Geral:

Investigar se existe relação entre o uso redes sociais, especificamente o Instagram, e a sintomatologia de ansiedade e depressão.

Objetivos Específicos:

- a) Clarificar sobre o entendimento do desenvolvimento humano atrelado ao desenvolvimento ou não de sintomas de ansiedade e depressão;
- b) Explanar sobre a conceituação de depressão e ansiedade;
- c) Elucidar sobre a relação entre uso de redes sociais e as questões psicológicas;
- d) Esclarecer as problemáticas desenvolvidos pela tecnologia.

Metodologia:

- Estudo do tipo transversal;
- Aplicação da Escala de Baptista de Depressão Adulto;
- Aplicação da Escala Cognitiva de Ansiedade;
- Aplicação de questionário precedente;
- Aplicação do relatório de acompanhamento;
- Teste de Friedman;
- Teste exato de Fisher;
- Coeficiente de correlação de Spearman.

Objeto de Estudo: A relação entre sintomas de ansiedade e depressão e o uso de rede social, especificamente, o instagram.

Resultados

Participaram deste estudo 84 estudantes de Psicologia; entre os participantes, 75% eram do sexo feminino e 25% masculino. Com relação a faixa etária 44% estavam entre 18 e 24 anos; 45% de 25 a 44 anos e 11% com 45 anos ou mais. O estado civil dos participantes eram 50% solteiros; seguido por 31% casados e 19% assinaram como outros (divorciados, noivos, namorando, viúvos...). A maioria dos participantes da pesquisa estão empregados, representando 64%, os outros 36% não estavam em emprego formal no momento da pesquisa. Com relação ao uso de redes sociais (era possível escolher quantas opções fossem verdadeiras), este estudo demonstrou que a maioria dos voluntários da amostra usa Whatsapp

(83 pessoas – 99% dos participantes), já 51 pessoas usam Facebook (61% dos participantes) e a mesma quantidade usa Instragram, 11 usam LinkedIn (13%), 9 usam Twitter (10%), ainda apareceram Pinterest (8 – 9%), redes de relacionamento amoroso e de jogos e redes que não foram especificadas (somam 7%).

No que diz respeito aos objetivos principais para o uso de redes sociais, o que mais se destacou foi: passar o tempo 40 (33%), sem objetivo específico (36/121 – 30%), pesquisa conhecimento ou acadêmico (26/121 – 21%). Neste item os voluntários poderiam marcar quantas respostas quisessem. O whatsapp é o aplicativo acessado todos os dias por 100% dos seus usuários e 69 dos voluntários acessam o Instagram diariamente (82%). Com relação ao Instagram, o tipo de ação mais realizada, os voluntários da amostra puderam escolher todas as ações que realizam, as que mais se destacaram foram troca de mensagens no privado (67\575 – 12%), troca de mensagem em grupo (63\575 – 11%), assistir status ou stories de pessoas conhecidas nas relações presenciais (62\575 – 11%), curtidas (61\575 – 11%) ou likes (60\575 – 10%), com conteúdo mais focados sobre pessoas. Os usuários da rede Instagram esperam visualizações e se sentem chateados quando suas ações não culminam no resultado desejado.

Na análise de alterações comportamentais, em relação ao tempo que o participante da pesquisa permanece conectado por dia às redes sociais e, especificamente, ao Instagram, os resultados foram importantes para definição entre a intensidade do uso e algumas mudanças de comportamento como sono e nas relações interpessoais presenciais, além de tendência no que concerne a alimentação. É importante ressaltar que correlação não implica causalidade. A relação entre o tempo diário conectado e a alteração na nutrição surgiu com um valor positivo e alto. O que significa que as duas variáveis possuem uma correlação de moderada a forte e que quando uma aumenta, a outra tende a aumentar também, do mesmo modo que a relação entre os prejuízos nas relações interpessoais presenciais e o tempo diário de uso das redes sociais. Na correlação entre a quantidade de pessoas que tiveram alteração na qualidade do sono e as horas conectadas, o valor foi negativo. Significando que quando uma aumenta, a outra tende a diminuir.

Quanto a sintomatologia de depressão e ansiedade não foi verificada sintomatologia que gere preocupações maiores, mas é importante ressaltar a mudança no percentil, quanto ao de depressão, que inicialmente era de 43 e ao final do estudo passa a ser de 51. Quanto a ansiedade, evidenciou o fator 2 como predominante, ou seja, Intolerância à vulnerabilidade, tanto na fase pré e pós avaliativa. Faz, ainda, referência ao prejuízo do pensamento racional, lançando mão do distanciamento emocional ou da distração para a regulação emocional.

Considerações Finais

Vivemos uma nova construção global, que dita novas formas de socialização e de pertencimento; a internet e as redes sociais têm provocado transformações sociais significativas, caracterizadas pela proliferação e intensificação do virtual na vida das pessoas, o *onlife*. Enquanto o virtual possibilita reatar relações, sentimento de pertença, aproximação de interesses, também permite a ousadia do anonimato, do cyberbullying, a segregação do presencial, a ausência mesmo na presença física.

Faz-se necessária uma nova percepção de mundo e do sujeito que o constitui, mediante os novos fenômenos psicológicos envolvendo todas as dimensões e complexidades da realidade virtual, como um campo, que também se apresenta como possibilidades de autorrealização, de autonomia, de crescimento ao mesmo tempo em que podem, muitas vezes, servir como fuga da vida real, gerando sensações de solidão, depressão, ansiedade, alienação e afetando as relações presenciais.

Outra característica a ser considerada é a falsa sensação de aceitação e pertencimento, gerado principalmente pela possibilidade da mensuração de seguidores e usuários que curtem ou comentam as publicações. Duas possibilidades podem ser entendidas, uma articulação entre real e presencial que auxilia na criatividade, na ruptura de limites e na expansão do ser, ao mesmo tempo que, por outro lado, pode culminar no esvaziamento do real, na desintegração das funções sociais.

Esta pesquisa ganha importância ao abordar essa nova configuração social e a tentativa de entendê-la. Os resultados encontrados remetem a mudança na alimentação, no sono e nas relações presenciais, devido ao uso das redes sociais. Outro aspecto importante encontrado foi a percepção de vulnerabilidade, ligada a ansiedade, na qual os indivíduos se percebem, lembrando-nos que o *onlife* ainda precisa de melhor delimitação e normas, do mesmo modo que é crescente no percentil de depressão.

Deste modo, é possível compreender que o mundo virtual, ou o *onlife*, não só tem transformado a sociedade, mas tem estabelecido novas formas de relações e de entendimento do próprio desenvolvimento do sujeito que a constitui, tendo impacto direto na construção do ser, na sua subjetividade, sua percepção de mundo e de estar no mundo.

Para novos estudos, deve-se tomar como base os resultados aqui demonstrados, mas devem ser avaliados cuidadosamente, provavelmente em estudos subsequentes sejam mais fidedignos, utilizando uma amostra maior e com um delineamento amostral melhor definido.

Outras possibilidades também poderão ser válidas como a análise profunda, quanto as motivações das publicações e os estados gerados por seus resultados, incluindo o entendimento dos perfis *fakes*, os conhecidos “catfish”.

O presente estudo ratifica achados prévios na literatura que apontam que o vício não está necessariamente relacionado com o tempo gasto na internet, mas com o padrão desadaptativo do uso. Os resultados aqui encontrados podem servir de base para futuras intervenções em instituições de ensino que busquem minimizar o prejuízo desse transtorno cada vez mais presente na sociedade.

Referências bibliográficas básicas

BAPTISTA, M. N. **Escala Baptista de Depressão: versão adulto: EBADEP-A: livro de instruções.** 1 ed. São Paulo: Vetor. 2012.

BAUMAN, Z. **Amor líquido: Sobre a fragilidade dos laços humanos.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003a.

_____, Z. **Modernidade Líquida.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.

CARTER, B., & McGoldrick, M. **As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar** (M. A. V. Veronese, Trad.). 2ed. Porto Alegre: Artes Médicas. 1995.

EUGÊNIO, T. J. B. **Mundo digital pode também gerar ações positivas no funcionamento do cérebro.** Revista Psique: Internet Construtiva edição 149, Escala. 2018.

FALCONE, E. M. de O. et al . **Psicol. pesq., Construção e validade de conteúdo da Escala Cognitiva de Ansiedade em adultos** Juiz de Fora , v. 10, n. 1, p. 85-93, jun. 2016 . Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472016000100011&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 18 jun. 2019

HARVEY, D. **Urbanismo e igualdade social.** 3a. México D.F.: Editores do Século XX, 1979.

LEMONS, I. L. **Baralhos das Dependências Tecnológicas: Controlando o uso de jogos eletrônicos, internet e aparelho celular.** Novo Hamburgo: Editora Sinopsys, 2016, 48p.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D.. **Desenvolvimento humano.** São Paulo: McGraw-Hill, 2009.

PEREIRA, M. G. **Artigos científicos: como redigir, publicar e avaliar**. Reimpr. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. D. **Metodologia do trabalho científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2^a. ed. Novo Hamburgo: Universiade Freevale, 2013.

SEABROOK, E. M.; KERN, M. L.; RICKARD, N. S. Social Networking Sites, **Depression, and Anxiety: A Systematic Review**. JMIR Mental Health, v.3, n.4, p.50, 2016.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do Trabalho Científico**. 23ed. Rev. e Atual – São Paulo. Cortez. 2007. Disponível em http://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3480016/mod_label/intro/SEVERINO_Metodologia_do_Trabalho_Cientifico_2007.pdf. Acessado em 09 de fev. De 2019.

WEAVER, K., **An Introduction to Statistical Analysis in Research**, Wiley & Sons, New York, 2018.