

Redes sociais aumentam sensação de solidão, diz estudo

• 6 março 2017

Disponível em <https://www.bbc.com/portuguese/geral-39178058>

Acesso em 11 de outubro de 2019

Rede sociais estão fazendo com que nos sintamos mais solitários, aponta um estudo realizado por psicólogos americanos.

A pesquisa, publicada no *Periódico Americano de Medicina Preventiva*, aponta que acessar sites como Twitter, Facebook e Snapchat por mais de duas horas por dia dobra a probabilidade de alguém se sentir isolado.

• **'Não saio de casa desde o ano passado': o drama dos que sofrem de transtorno de ansiedade**

• **O magnata que doou fortuna de US\$ 8 bilhões em segredo e ficou com 'quase nada'**

Os cientistas argumentam que a exposição a representações idealizadas da vida de outras pessoas também faz com que sintamos inveja delas.

"Não sabemos o que veio antes - o uso de redes sociais ou a sensação de isolamento social", diz a coautora do estudo Elizabeth Miller, professora de Pediatria da Universidade de Pittsburgh.

"É possível que jovens adultos que se sentiam isolados socialmente recorreram às redes sociais. Mas pode ser que o uso cada vez mais intenso de mídia social levou eles a se sentirem isolados do mundo real."

Interações

Quase 2 mil adultos com idades entre 19 e 32 anos foram entrevistados quanto a seu uso de redes como Twitter, Facebook, Instagram, Pinterest, Snapchat e Tumblr.

O estudo sugere que quanto mais tempo uma pessoa fica online, menos tempo ela tem para interações no mundo real.

A navegação pelas redes sociais também pode despertar sentimentos de exclusão - inveja, por exemplo -, como quando se vê fotos de amigos se divertindo em eventos para os quais não se foi convidado.

"É importante estudar isso, porque há uma epidemia de problemas mentais e de isolamento social entre jovens adultos", afirma Brian Primack, da Escola de Medicina da Universidade de Pittsburgh.

"Somos criaturas sociais, mas a vida moderna tende a nos isolar em vez de nos aproximar. Apesar das redes sociais aparentemente criarem oportunidades de socialização, o estudo aponta que elas não têm o efeito que esperamos."

Se você pretende ser feliz, saia do Facebook

Estudo mostra que, em apenas uma semana, quem deixa de usar a rede social tem níveis mais elevados de bem-estar

El País, **MARÍA VICTORIA SÁNCHEZ NADAL**
Madri - 28 NOV 2016 - 14:45 BRST

Disponível em https://brasil.elpais.com/brasil/2016/11/23/tecnologia/1479897698_896068.html
Acesso em 11 de outubro de 2019

A recomendação de se desconectar das [redes sociais](#) existe praticamente desde o nascimento dos [smartphones](#). A facilidade e o imediatismo para ter acesso a qualquer momento, em qualquer lugar, permite que os usuários estejam permanentemente conectados e provocou diversas formas de vício tecnológico: do medo de ver, através da rede, como os seus amigos se divertem sem você até a nomofobia (medo de sair de casa sem o celular). Agora, um novo estudo do [The Happiness Research Institute](#) conclui que, em apenas uma

semana, as pessoas que deixam de utilizar o [Facebook](#) se sentem mais felizes e menos preocupadas.

Os autores do estudo dividiram os 1.095 participantes em dois grupos. Os do primeiro não deveriam se conectar ao Facebook por sete dias; já os do grupo-controle continuaram usando a rede normalmente. Durante esse tempo, os pesquisadores mediram estados de ânimo como a felicidade, a tristeza, a preocupação, a raiva, o entusiasmo e os sentimentos de solidão e depressão.

No último dia do experimento, os cientistas perguntaram como os participantes se sentiam. E as mudanças foram evidentes: os que haviam deixado de usar a rede social admitiram estavam mais felizes e menos tristes e solitários. Além dos sentimentos positivos, perceberam um aumento em sua atividade social cara a cara e menos dificuldade de concentração. Também tiveram a sensação de que tinham desperdiçado menos tempo ao longo da semana do estudo.

Essas conclusões coincidem com as declarações de muitos especialistas de que os usuários das redes sociais só mostram em seu perfil a parte da vida que desejam que os outros vejam: as boas notícias – 61% das pessoas publicam só as coisas boas que lhe acontecem –, as fotos retocadas, o enquadramento pensado e que parece casual... Projetam uma vida irreal que faz com que metade dos usuários tenha inveja das experiências que os demais compartilham em seus perfis. E que um terço sinta inveja da aparente felicidade de seus contatos do Facebook. Segundo os especialistas do The Happiness Research Institute, as redes sociais “são como um canal que só transmite boas notícias, um fluxo constante de vidas editadas que distorcem nossa imagem da realidade”. Assim, o bem-estar dos usuários é condicionado pelo que os demais pensam e pelo número de likes que conseguem no fim do dia.

Uma das dificuldades dos pesquisadores para desenvolver o estudo foi a impossibilidade de controlar se os participantes se resistiam à tentação de entrar no Facebook. Em média, 94% dos usuários visitam seu perfil de maneira automática e rotineira. Por isso, os cientistas pediram que os participantes desinstalassem o aplicativo de seus aparelhos. Apesar dos conselhos e da apresentação voluntária ao experimento, 13% deles não conseguiram passar esse tempo sem entrar no perfil e checar as notificações.

Com respeito às limitações do estudo, os pesquisadores reconhecem que a predisposição pôde ter afetado os resultados. Os participantes eram voluntários – embora designados

aos grupos de forma aleatória –, o que poderia significar que, de alguma forma, estavam interessados em deixar de usar o Facebook ou a começar a utilizá-lo por menos tempo. Os resultados podem se dever, em parte, ao efeito placebo: os participantes esperavam se sentir melhor ao se desconectarem.

Essa não é a primeira pesquisa indicando que muitos usuários seriam mais felizes se utilizassem menos as redes sociais. O estudo [O Uso do Facebook Prediz uma Diminuição no Bem-Estar do Usuário](#), realizado em 2013 pela Universidade de Michigan, mostra que os níveis de satisfação com a vida dos participantes diminuiu ao longo da pesquisa com o uso constante do Facebook. Outro estudo, realizado em 2013 pela Universidade Humboldt e a Universidade Técnica de Darmstadt, ambas da Alemanha, concluiu que uma de cada três pessoas se sente mal e mais insatisfeita depois de visitar o Facebook. O estudo, [A Inveja no Facebook: Uma Ameaça Escondida para a Satisfação do Usuário](#), descobriu que isso acontece porque eles sentem inveja, que desemboca em frustração, amargura e solidão.

