



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DE ACONSELHAMENTO
UNIVERSIDADE AUTÓNOMA DE LISBOA
“LUÍS DE CAMÕES”

**RELAÇÃO ENTRE AS REDES SOCIAIS, A QUALIDADE DO SONO E O
BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE JOVENS ADULTOS**

Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e de Aconselhamento

Autor(a): Ana Rita Pais de Andrade Araújo

Orientador(a): Professora Doutora Ana Maria das Dores Pires Gomes

Número do(a) candidato(a): 30004938

Março de 2025

Lisboa

Agradecimentos

A finalização deste projeto representa o fim de um ciclo e, por isso, é fundamental agradecer a quem fez parte deste percurso e que de alguma forma esteve ao meu lado e me apoiou.

Primeiramente queria agradecer à minha orientadora, Professora Doutora Ana Gomes por todas as aprendizagens a nível académico e especialmente pela disponibilidade, ajuda e orientação ao longo da realização deste projeto. Nesta sequência queria também agradecer à Professora Doutora Genta Kulari pela disponibilidade e ajuda prestada.

Agradeço ainda à minha família e amigos pelo apoio ao longo deste processo, principalmente nas alturas de maior desmotivação e ansiedade, obrigada por acreditarem em mim e por me terem ouvido.

E por fim quero agradecer aos meus colegas por terem partilhado este momento comigo e por nos termos apoiado e tornado este processo um pouco menos solitário.

Resumo

O presente estudo pode classificar-se como quantitativo e transversal e pretende-se verificar as associações existentes entre as redes sociais, a qualidade do sono e o bem-estar psicológico de jovens adultos. Utilizando uma amostra por conveniência participaram neste estudo 159 indivíduos, com idades compreendidas entre os 20 e os 40 anos. A faixa etária estudada associa-se a uma fase de muitas mudanças, tanto psicológicas como comportamentais e sociais (Singh & Sharma, 2023), o que também afeta a qualidade do sono dos indivíduos devido a alterações nos seus ciclos circadianos (Wang *et al.*, 2022), e consequentemente o seu bem-estar (Chawla *et al.*, 2022). Além disso, os indivíduos utilizam de forma acentuada as redes sociais, o que também afeta a qualidade do sono dos mesmos, causando dificuldades em adormecer e/ou manter o sono (Zhang *et al.*, 2023), sendo que, a utilização de redes sociais e a forma como é feita pode aumentar ou diminuir o bem-estar psicológico dos indivíduos (He *et al.*, 2024; Saha *et al.*, 2024). De forma a atingir os objetivos e a verificar as hipóteses propostas, foi desenvolvido um protocolo composto por três questionários de autorresposta, nomeadamente um questionário sociodemográfico e de utilização de redes sociais, o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP) e a Escala do Bem-estar Psicológico 42 itens (EBP-42). A análise de dados desta investigação mostrou que existe um impacto significativo entre as dimensões do bem-estar psicológico e o tempo passado nas redes sociais, entre a qualidade do sono e as dimensões do bem-estar psicológico e entre os conteúdos consumidos nas redes sociais e as dimensões do bem-estar psicológico, contudo nem todas as hipóteses foram confirmadas.

Palavras-Chave: Redes sociais, Qualidade do sono, Bem-estar psicológico, Jovens adultos

Abstract

This study can be classified as quantitative and cross-sectional and aims to verify the associations between social media, sleep quality and the psychological well-being of young adults. Using a convenience sample, 159 individuals aged between 20 and 40 years participated in this study. The age group studied is associated with a phase of many changes, both psychological and behavioral and social (Singh & Sharma, 2023), which also affects the quality of individuals' sleep due to changes in their circadian cycles (Wang *et al.*, 2022), and consequently their well-being (Chawla *et al.*, 2022). Furthermore, individuals make extensive use of social media, which also affects their sleep quality, causing difficulties in falling asleep and/or maintaining sleep (Zhang *et al.*, 2023), and the use of social media and the way in which it is used can increase or decrease the psychological well-being of individuals (He *et al.*, 2024; Saha *et al.*, 2024). In order to achieve the objectives and verify the proposed hypotheses, a protocol composed of three self-response questionnaires was developed, namely a sociodemographic and social media use questionnaire, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the 42-item Psychological Well-Being Scale (PSBS-42). Data analysis from this research showed that there is a significant impact between the dimensions of psychological well-being and time spent on social media, between sleep quality and the dimensions of psychological well-being, and between content consumed on social media and the dimensions of psychological well-being, but not all hypotheses were confirmed.

Keywords: Social media, Sleep quality, Psychological well-being, Young adults

Índice

Introdução.....	10
Parte I – Revisão de literatura	13
Capítulo 1 – Redes sociais	14
1.1 Redes sociais.....	14
1.2 Consequências da utilização de redes sociais	17
Capítulo 2 – Qualidade do sono	20
2.1 Sono	20
2.2 Qualidade e quantidade do sono	22
2.3 Perturbações do sono	24
Capítulo 3 – Bem-estar psicológico	26
3.1 Bem-estar.....	26
3.2 Bem-estar psicológico	27
Capítulo 4 – Relação entre as variáveis estudadas	31
Parte II – Metodologia	36
Capítulo 5 – Método.....	37
5.1 Problema e pertinência	37
5.2 Delineamento do estudo	38
5.3 Objetivos.....	38
5.3.1 Objetivos gerais	38
5.3.2 Objetivos específicos	38
5.4 Hipóteses de Estudo.....	39
5.5 Participantes.....	42
5.6 Instrumentos	43
5.6.1 Questionário sociodemográfico	43
5.6.2 Índice de qualidade do sono de Pittsburgh (IQSP)	44
5.6.3 Escala do Bem-estar Psicológico 42 itens (EBP-42)	44

5.7 Procedimentos	45
5.8 Procedimento de Análise de Dados	46
Parte III – Resultados	47
Capítulo 6 – Resultados da investigação	48
6.1. Apresentação e Análise de Resultados.....	48
6.2. Caracterização da amostra	48
6.3 Estatística Descritiva	53
6.3.1 Estatística Descritiva do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP) 54	
6.3.2 Estatística Descritiva da Escala do Bem-estar Psicológico 42 itens (EBEP-42)58	
6.4 Correlação entre variáveis	63
Parte IV – Discussão.....	76
7. Discussão de resultados.....	77
Parte V – Conclusão, Limites e Indicações Futuras.....	85
8. Conclusão	86
9. Limites.....	89
10. Indicações futuras.....	90
Referências bibliográficas.....	91

Índice de tabelas

Tabela 1 - Frequências Descritivas Sociodemográficas	49
Tabela 2 - Frequências Descritivas Sociodemográficas	50
Tabela 3 - Frequências Descritivas Sociodemográficas	52
Tabela 4 - Consistência Interna	53
Tabela 5 - Teste de Normalidade	54
Tabela 6 - Análise Estatística Descritiva do IQSP	54
Tabela 7 - Média de horas de sono por noite	55
Tabela 8 - Medicação para dormir	56
Tabela 9 - Frequências Descritivas do IQSP	57
Tabela 10 – Frequências Descritivas do IQSP	57
Tabela 11 - Análise Estatística Descritiva da EBEP-42	58
Tabela 12 - Frequências descritivas EBEP-42	61
Tabela 13 – Frequências descritivas EBEP-42	63
Tabela 14 - Interpretação do coeficiente de correlação de Pearson e Spearman	63
Tabela 15 - Teste Kruskal-Wallis	64
Tabela 16 - Teste Mann-Whitney	66
Tabela 17 - Correlação entre o IQSP e a EBEP-42	67
Tabela 18 - Teste de Kruskal-Wallis entre o horário de utilização das redes sociais e o IQSP	68
Tabela 19 - Teste de Mann-Whitney entre o grupo da manhã e da tarde e o IQSP	68
Tabela 20 - Teste de Mann-Whitney entre o grupo da manhã e da noite e o IQSP	69
Tabela 21 - Teste de Mann-Whitney entre o grupo da tarde e da noite e o IQSP	69
Tabela 22 - ANOVA nas dimensões do bem-estar psicológico em função dos conteúdos vistos nas redes sociais	70
Tabela 23 - Teste Post Hoc Tukey conteúdos vistos nas redes sociais e dimensões do bem-estar psicológico	71
Tabela 24 - ANOVA de dois fatores entre o sexo, os conteúdos consumidos e as dimensões do bem-estar psicológico	75

Índice de Anexos

Anexo A – Acordo de Consentimento Informado.....	103
Anexo B – Questionário sociodemográfico	106
Anexo C – Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP)	110
Anexo D – Escala do bem-estar psicológico 42-itens (EBEP-42).....	115

Lista de Abreviaturas

EBEP-42 – Escala do Bem-Estar Psicológico 42 itens

FoMO – Medo de perder

IQSP – Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh

NREM – Movimento não rápido dos olhos

REM – Movimento rápido dos olhos

SPSS - *Statistical Package for the Social Sciences*

Introdução

Este projeto de investigação foi realizado no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e de Aconselhamento, com a finalidade de verificar a relação entre as redes sociais, a qualidade do sono e o bem-estar psicológico dos jovens adultos com idades compreendidas entre os 20 e os 40 anos.

A entrada na vida adulta é um momento que apresenta um grande impacto em diversos aspetos do bem-estar, pois é durante este período que os indivíduos desenvolvem novas competências e estratégias de sobrevivência para enfrentar os diversos desafios da vida e consequente desenvolvimento, tais como, entrar no mercado de trabalho, independência, conquistas financeiras, estabelecimento de relacionamentos de longo prazo. Sendo que, o principal aspeto a destacar na idade dos jovens adultos é a aquisição de autonomia, independência e um sentido de responsabilidade sobre as suas escolhas e ações pessoais, neste sentido é de destacar que esta faixa etária atribui uma grande importância à sua autonomia e aos seus relacionamentos, representando estas as suas necessidades fundamentais e consequentemente estes são fatores que se encontram interligados com o seu bem-estar psicológico. Além disso, os jovens adultos apresentam frequentemente a existência de um sentimento de otimismo, devido à possibilidade que estes têm de explorar o mundo e vislumbrarem novas trajetórias de vida, pois este é um período caracterizado por escolhas de transitoriedade, isto é, são escolhas que os indivíduos fazem que não são de caráter definitivo face a planos futuros, constituem sim, uma oportunidade de experimentarem e explorarem novas coisas (Di Napoli *et al.*, 2022). Assim, a transição da adolescência para a idade adulta é considerada uma fase crítica no sentido em que esta é caracterizada por mudanças significativas a nível social, emocional e psicológico (Maurya *et al.*, 2024).

A qualidade do sono e o bem-estar psicológico relacionado com a utilização de redes sociais nesta população tem vindo a ser mais estudada, no entanto, ainda existe uma escassez de informação no que se refere à relação entre estas variáveis. As redes sociais são plataformas digitais através das quais os indivíduos conseguem criar laços, estabelecer ligações uns com os outros e partilhar conteúdo (Luijten *et al.*, 2022; Yang *et al.*, 2021), o que faz com que sintam um maior apoio social (Tariq *et al.*, 2023). No entanto, as redes sociais causam frequentemente problemas ao nível da qualidade do sono, principalmente quando a utilização destas é feita à noite, podendo não só comprometer a qualidade do sono dos indivíduos como a sua duração (Kinsella & Chin, 2024). A qualidade do sono é constituída por diversos aspetos,

nomeadamente a duração, latência, eficiência, grau de fragmentação, tempo total de vigília, acontecimentos perturbadores do sono e disfunções diurnas (Madrid-Valero *et al.*, 2022), sendo que, uma má qualidade do sono contribui de forma acentuada para condições indesejáveis de saúde física e mental (Wang *et al.*, 2022). A qualidade do sono e as problemáticas inerentes à mesma tem sido algo cada vez mais estudado e tem constituído uma preocupação de saúde pública (Zhai *et al.*, 2018), já que o sono constitui um papel de elevada importância no bem-estar físico e mental, sendo que, uma higiene do sono adequada, duração e qualidade do mesmo são fatores contribuem benéficamente para a saúde dos indivíduos a longo prazo (Grech & Cuschieri, 2024). Nos jovens adultos a qualidade do sono pode encontrar-se prejudicada devido ao ambiente social onde estes se encontram inseridos, além disso, estes indivíduos possuem a crença de que se dormirem menos horas conseguem atingir maiores níveis de produtividade (Gaur *et al.*, 2021) e também têm tendência a ter um sono mais tardio, o que afeta o seu ritmo circadiano e, consequentemente causa maior sonolência diurna (Lin *et al.*, 2020), sendo que, o tempo despendido nas redes sociais pode afetar o bem-estar psicológico (Ostic *et al.*, 2021). O bem-estar psicológico é marcado pela presença de aspetos positivos e/ou ausência de aspetos negativos que podem por consequência afetar o bem-estar (Yang *et al.*, 2021), sendo por isso definido através de seis dimensões, nomeadamente a autonomia, o domínio do meio, crescimento pessoal, relações positivas, objetivos de vida e aceitação de si (Anulipi & Vyas, 2023)

O bem-estar psicológico e a qualidade do sono podem ser influenciados pela utilização de redes sociais, uma vez que, a qualidade do sono desempenha um papel moderador na relação entre a utilização problemática de redes sociais e as falhas cognitivas, além disso, aspetos como o tempo dedicado às redes sociais, a utilização noturna das mesmas (Zhang *et al.*, 2023), as atividades realizadas nas redes sociais, as interações e a autoestima (Yang *et al.*, 2021) também são aspetos que podem impactar os indivíduos, acrescenta-se ainda que os dispositivos através dos quais os indivíduos utilizam a internet emitem uma luz azul que retarda o início do sono, pois pode causar excitação cognitiva, emocional ou fisiológica (Haripriya *et al.*, 2019), bem como pode interferir na secreção de melatonina (Das-Friebel *et al.*, 2020), porém as redes sociais também apresentam aspetos positivos, pois permitem aos indivíduos estabelecer relações e ligações através das mesmas (Özşahin *et al.*, 2023), oferecem ainda a possibilidade de comunicar, partilhar e fazer trocas com outros utilizadores, ou seja, os indivíduos podem criar as suas ligações sociais através das mesmas e ainda criar a sua própria identidade social

(Ahmed, 2023), criando assim apoio social e quando se dá este apoio nas redes sociais isso causa nos indivíduos efeitos positivos no seu bem-estar (Tariq *et al.*, 2023).

Parte I – Revisão de literatura

Capítulo 1 – Redes sociais

1.1 Redes sociais

A comunicação tem evoluído consideravelmente, incorporando formas digitais, como as redes sociais. No entanto, é importante destacar que as interações cara-a-cara continuam a ser de elevada importância no nosso quotidiano. Contudo, devido à era em que nos encontramos é relevante compreender como as redes sociais alteraram a dinâmica da comunicação entre os indivíduos (Stone *et al.*, 2022). Isto é, as redes sociais introduziram uma nova dimensão à nossa comunicação, interação e conexão com os outros (Triantafyllopoulou *et al.*, 2021), sendo por isso importante destacar que numa perspetiva mundial, verificou-se que cerca de dois milhões de indivíduos utilizam a internet, sendo o continente asiático o que possui o maior número de utilizadores (cerca de 44%), pois o aumento da aquisição de computadores e, consequentemente do acesso à internet mudou a vida dos indivíduos, nomeadamente dos jovens adultos, já que se verificou que cerca de 90% destes indivíduos com acesso à internet utilizam as redes sociais (Maurya *et al.*, 2024). Assim sendo, as redes sociais podem ser descritas como um conjunto de sites, aplicações e ferramentas digitais que facilitam as interações sociais, proporcionando aos indivíduos a oportunidade de se conectarem, comunicarem e partilharem conteúdos. Desta forma, representam a forma mais participativa de utilização da internet (Dodemaide *et al.*, 2023; Luijten *et al.*, 2022; Triantafyllopoulou *et al.*, 2021; Yang *et al.*, 2021). Sendo ainda importante destacar que a acessibilidade, disponibilidade e imediatismo das redes sociais têm contribuído significativamente para o envolvimento social, especialmente entre os jovens adultos, proporcionando um melhor envolvimento e desempenho social (Triantafyllopoulou *et al.*, 2021). As redes sociais permitem ainda aos indivíduos a criação de um perfil, podendo este ser aberto ou semiaberto dentro de uma estrutura virtual (Tariq *et al.*, 2023), no qual partilham conteúdo, geralmente através de fotografias e textos, bem como permite que os indivíduos visualizem e comentem publicações de outros utilizadores (Easton *et al.*, 2018), assim, as redes sociais facilitam a construção e distribuição de informação, propostas, interesses profissionais e outras formas de expressão através de comunidades e redes virtuais (Sahoo *et al.*, 2024).

Nas redes sociais, encontram-se tanto consumidores como produtores, os consumidores adquirem informações, enquanto os produtores partilham informações. É relevante destacar que os utilizadores das redes sociais podem desempenhar tanto o papel de produtores quanto o de consumidores (Stone *et al.*, 2022). Na sequência dos papéis dos consumidores e dos produtores, surge a distinção entre utilização ativa e passiva das redes sociais. A utilização ativa envolve a

produção ou partilha de conteúdo, não necessariamente implicando interatividade, ou seja, são trocas diretas de informação. Já a utilização passiva refere-se ao consumo passivo de conteúdo, caracterizado pela ausência de interação ou partilha (Yang *et al.*, 2021; Zhang *et al.*, 2023). Desta forma, pode dizer-se que as razões que levam os indivíduos a utilizar as redes sociais são variadas e incluem: procura de informação, experiência de sensações positivas, manutenção de relacionamentos, estabelecimento de novos laços sociais, procura de reconhecimento social, desenvolvimento de conexões sociais e expressão pessoal. No entanto, também é possível que os indivíduos recorram às redes sociais como forma de compensação quando se sentem insatisfeitos com algum aspeto das suas vidas (Yang *et al.*, 2021). Assim sendo, as redes sociais podem ser utilizadas de diversas formas, abrangendo áreas como a interação social, procura de informações, entretenimento, comunicação, conveniência, expressão de opiniões, partilha de informações, entre outros (Stone *et al.*, 2022), de uma forma mais específica os indivíduos utilizam a internet com o objetivo de partilhar fotos, vídeos, conhecer novas pessoas, entretenimento (Maurya *et al.*, 2024), comunicar e estabelecer laços, o que por consequência aumenta o apoio social recebido e melhora os aspetos positivos do bem-estar, constatou-se ainda que o apoio social recebido por parte dos indivíduos com quem tenham laços mais próximos tem um efeito significativo no bem-estar psicológico (Tariq *et al.*, 2023).

As redes sociais têm desempenhado um papel cada vez mais proeminente na vida dos indivíduos, apresentando tanto riscos como benefícios. Estes fatores podem influenciar significativamente o comportamento dos indivíduos, sendo cada vez mais evidente o impacto que as redes sociais têm na saúde mental, especialmente daqueles que se encontram num estado de maior vulnerabilidade (Dodemaide *et al.*, 2023). Quanto aos benefícios, as redes sociais podem ser utilizadas para compensar a necessidade de pertença, para partilhar memórias (Stone *et al.*, 2022), para a manutenção de relacionamentos e como forma de interação ou procura de apoio social (Yang *et al.*, 2021).

A necessidade de pertença pode ser um motivo significativo para a utilização de redes sociais, especialmente quando os indivíduos experimentam um elevado medo de perder experiências gratificantes que outros indivíduos possam estar a ter (*FoMO*), o que os leva a sentir a necessidade de permanecer continuamente conectados (Almeida *et al.*, 2023; Stone *et al.*, 2022; Yang *et al.*, 2021). Recorrer à utilização das redes sociais com o propósito de manter relacionamentos está associado a resultados emocionais, sociais e pessoais mais positivos, contribuindo para o bem-estar, para um melhor ajustamento social, uma menor solidão, um melhor controlo emocional e uma maior satisfação com a vida. Por outro lado, utilizar as redes

sociais para estabelecer novos relacionamentos está correlacionado com um pior bem-estar emocional, social e pessoal, um ajustamento emocional mais fragilizado e níveis mais elevados de solidão (Yang *et al.*, 2021). Relativamente à partilha de memórias, esta é uma prática frequente nas redes sociais, estas partilhas servem como forma dos indivíduos se apresentarem uns aos outros, partilharem as suas experiências, criarem entretenimento, manterem laços sociais, transmitirem mensagens ou até mesmo como forma de procurarem simpatia e apoio, no caso dos jovens adultos, a partilha de memórias ocorre principalmente por motivos sociais (Stone *et al.*, 2022). Através das redes sociais, são estabelecidas interações que envolvem a partilha de pensamentos, opiniões, experiências, informações, bem como suporte social e emocional. Além disso, estas interações podem ocorrer de forma anónima, em tempo real ou de forma assíncrona, incentivando os indivíduos a partilharem experiências pessoais ou abordarem temas que ainda são portadores de algum estigma (Dodemaide *et al.*, 2023). Constatou-se ainda que as interações nas redes sociais estão associadas a um melhor bem-estar, maior proximidade, aumento do afeto, maior autoestima e menor solidão, sendo que, estas interações atuam como um mecanismo de apoio social (Yang *et al.*, 2021). O apoio social representa os benefícios decorrentes das conexões sociais e desempenha o papel de mitigar o *stress* e promover saúde física e mental. Isto ocorre porque os indivíduos possuem uma necessidade inata de pertença, e o bem-estar pode encontrar-se comprometido quando esta necessidade não é satisfeita. Portanto, as interações nas redes sociais, ao proporcionarem apoio social, têm o potencial de gerar bem-estar (Yang *et al.*, 2021).

Tal como referido anteriormente têm surgido crescentes preocupações em relação ao impacto das redes sociais no bem-estar dos indivíduos (Dodemaide *et al.*, 2023), sendo que, a utilização destas está associada a desafios como o *stress* digital, que explora a relação entre a utilização de tecnologia e o funcionamento psicossocial, a ansiedade de aprovação, que reflete a preocupação com a avaliação ou resposta a publicações por outros, a rejeição social, o *cyberbullying*, a comparação social, entre outros (Triantafyllopoulou *et al.*, 2021; Yang *et al.*, 2021). Apesar de todos os desafios acima mencionados serem importantes, a comparação social possui um maior destaque, pois encontra-se frequentemente associada a uma baixa autoestima e, consequentemente a sentimentos negativos, esta pode demonstrar um sentido de identidade insatisfatório e as redes sociais ao proporcionarem um acesso fácil a informações sociais, podem facilmente desencadear comparações prejudiciais ao bem-estar dos indivíduos. Todavia, é importante ter em consideração a forma como a comparação é feita, caso seja realizada com o intuito de julgamento, pode gerar emoções negativas e diminuir a satisfação com a vida, por

outro lado, caso seja uma comparação informativa, esta procura adquirir conhecimento, podendo contribuir para uma maior satisfação com a vida. A comparação social é uma tendência difícil de eliminar, uma vez que, os indivíduos possuem o impulso interno de se avaliarem (Yang *et al.*, 2021). É ainda importante destacar que, apesar de todos os benefícios mencionados anteriormente, a utilização excessiva de redes sociais pode resultar em consequências para a saúde física e mental dos indivíduos, sendo que, os jovens adultos são os mais afetados (Zhang *et al.*, 2023). Verificou-se ainda que a utilização excessiva de redes sociais pode acarretar diversas consequências negativas, incluindo a utilização problemática de redes sociais, o *FoMO*, a fadiga das redes sociais, a dependência dessas plataformas, a má qualidade do sono, os impactos na saúde mental e uma potencial diminuição do desempenho académico (Zhu *et al.*, 2023).

1.2 Consequências da utilização de redes sociais

Encontramo-nos perante a primeira geração que se encontra a crescer com elevados níveis de exposição às redes sociais, e em consequência desse facto os indivíduos podem tornar-se mais suscetíveis de serem vítimas dos efeitos adversos das mesmas, como por exemplo, efeitos adversos nas relações interpessoais, no bem-estar psicológico e ainda na saúde física (Haripriya *et al.*, 2019), julgando-se que o vício das redes sociais afeta cerca de 5% dos jovens (Yığman *et al.*, 2021). Derivado de todos estes fatores os investigadores e a sociedade em geral revelam elevados níveis de preocupação face às possíveis consequências negativas das redes sociais na saúde dos utilizadores (Coyne & Woodruff, 2023). Todavia, a internet também pode trazer consequências positivas, pois melhora a comunicação e pode também democratizar informação (Ahmed, 2023). Isto é, a utilização de redes sociais também contribui na construção de um sentimento de ligação com outros indivíduos, o que pode reduzir o isolamento social, pois as redes sociais oferecem diversas formas de interagir, tanto com laços próximos como é o caso da família e amigos como com laços mais fracos como colegas de trabalho, conhecidos e estranhos, é ainda importante destacar que estas desempenham um papel fundamental entre indivíduos de todas as idades à medida que exploram o seu sentimento de pertença em diferentes comunidades. Consequentemente, apesar dos receios manifestados face aos possíveis impactos negativos da utilização das redes sociais no bem-estar, existe também quem nomeie as redes sociais como um novo canal de comunicação, enfatizando que estas podem desempenhar um papel crucial no desenvolvimento da presença, identidade e reputação de alguém, facilitando assim a interação social, formando e mantendo relações e partilhando ideias, podem também proporcionar oportunidades que ajudem a diminuir o isolamento social,

ou seja, a melhoria da conectividade interpessoal conseguida através de vídeos e imagens nas redes sociais ajuda os utilizadores a evidenciar a intimidade (Ostic *et al.*, 2021). Porém, a utilização de redes sociais tem sido consistentemente associada a uma elevada variedade de comportamentos negativos de saúde mental, física e social, além disso, têm também sido notórias tendências de dependência do uso de telemóveis e, consequentemente de redes sociais (Ewing *et al.*, 2023), é ainda de destacar que o aumento da utilização de redes sociais pode também diminuir o apoio social recebido por parte da família, o que afeta os laços criados, tornando-os mais fracos e, em consequência pode também afetar o bem-estar psicológico dos indivíduos (Tariq *et al.*, 2023).

Tal como referido anteriormente as redes sociais têm-se tornado cada vez mais populares e devido a isso começaram a surgir preocupações quanto à adição das mesmas e a forma como estas afetam negativamente a saúde mental dos jovens, esta adição caracteriza-se por uma dependência comportamental caracterizada por seis componentes, nomeadamente destaque, alteração do humor, intolerância, abstinência, recaída e conflito. Nesta sequência constatou-se que indivíduos com um maior número de seguidores nas redes sociais ficam mais dependentes da utilização das mesmas, o que pode sugerir uma associação entre popularidade nas redes sociais e dependência das mesmas (Zhao *et al.*, 2024). Desta forma, a dependência tanto das redes sociais como da internet tem sido interpretada como uma questão global significativa face à saúde dos indivíduos e ao bem-estar social (Özşahin *et al.*, 2023), esta dependência pode ser definida como um padrão problemático de utilização das redes sociais com impulsos incontroláveis e com a incapacidade de dosear a utilização das mesmas, causando assim consequências adversas nos relacionamentos, nas ocupações dos indivíduos e/ou na educação, sendo que, este tipo de dependência tal como acima mencionado tem sido visto como um tipo de dependência comportamental (Zhang *et al.*, 2023) e encontra-se associada ao bem-estar psicológico (Saha *et al.*, 2024). Isto é, as redes sociais podem encontrar-se associadas ao aumento dos níveis de bem-estar, satisfação com a vida e suporte social, contudo podem também gerar comportamentos aditivos, como é o caso da dependência (Sahoo *et al.*, 2024) em que os indivíduos fazem uma utilização excessiva das redes sociais (Mohsenpour *et al.*, 2023). Além disso, o desenvolvimento da tecnologia e da internet, bem como da disponibilidade dos aparelhos eletrónicos podem aumentar esta dependência (Zhang *et al.*, 2023). Em suma, a utilização intensiva das redes sociais desencadeia dependência, sendo que, o aumento da frequência de utilização de internet com a finalidade de obter acesso a informação ou com o objetivo de socializar pode aumentar a dependência das redes sociais, esta dependência é

considerada um problema psicológico que atua em conjunto com os processos cognitivos, emocionais e comportamentais, ocupando assim grande parte do quotidiano dos indivíduos e causando problemas ao nível da regulação do humor, conflito, utilização problemática das redes sociais, dependência, *FoMO*, fadiga das redes sociais, má qualidade do sono, saúde mental prejudicada e ainda pode afetar os estados emocionais dos indivíduos (Ozer *et al.*, 2024; Zhu *et al.*, 2023).

A saúde mental dos indivíduos também é algo que pode ser impactado pelas redes sociais, nomeadamente quando um indivíduo utiliza as redes sociais de forma passiva ou quando faz utilização das mesmas sem que exista contacto social direto, o que prejudica o bem-estar (Ahmed, 2023). Devido a todos estes fatores acima mencionados a desintoxicação das redes sociais é algo que tem vindo a ser abordado, dado que, atualmente, especialmente no caso dos jovens adultos não é realista desencorajar totalmente a utilização de redes sociais, salientando por isso que as desintoxicações digitais devem sim encorajar os indivíduos a estabelecerem relacionamentos saudáveis com as redes sociais. Estas desintoxicações concentram-se maioritariamente em aspetos mentais como o caso do bem-estar e em aspetos sociais como o apoio social (Coyne & Woodruff, 2023). O apoio social corresponde à perceção de que os outros oferecem ou podem oferecer ajuda em momentos de necessidade, normalmente refere-se ao contentamento, cuidado, respeito ou ajuda que um indivíduo recebe dos outros, este pode ser interpretado com rigor como a conceção de que alguém faz parte de uma rede social de apoio, seja ela emocional, informativa ou de companheirismo, assim constatou-se que a utilização de redes sociais permite aos indivíduos transmitir os seus pensamentos, sentimentos e, conseqüentemente receber apoio social, ou seja, os indivíduos que utilizam as redes sociais de uma forma mais intensa percecionam maior apoio social, contrariamente a quem faz um menor uso das mesmas, é ainda de destacar que na hierarquia das necessidades de Maslow, as necessidades sociais referem-se ao desejo de fazer amigos, aos relacionamentos íntimos e à pertença (Sahoo *et al.*, 2024).

Capítulo 2 – Qualidade do sono

2.1 Sono

O sono pode ser caracterizado como um estado ativo de inconsciência induzido pelo corpo, durante o qual o cérebro entra em repouso e responde a estímulos internos (Srivastava *et al.*, 2022), neste período podem ocorrer diversas alterações fisiológicas, neurológicas e hormonais, sendo estas complexas (Haripriya *et al.*, 2019). Este desempenha um papel crucial nas funções cerebrais e cognitivas, sendo que, a privação do sono prejudica o funcionamento executivo (Zhang *et al.*, 2023). O sono compreende aproximadamente um terço da nossa vida (Chawla *et al.*, 2022), assumindo assim, uma importância considerável na promoção de uma melhor saúde física e mental, na manutenção da qualidade de vida (Sella *et al.*, 2023) e na regulação das funções corporais (Park & Kim, 2023). Ou seja, o sono desempenha um papel determinante tanto no bem-estar físico como no bem-estar psicológico dos indivíduos (Srivastava *et al.*, 2022), sendo que, as problemáticas inerentes ao mesmo constituem um problema de saúde pública (Park & Kim, 2023). Em adultos saudáveis, o sono é composto por quatro a seis ciclos de sono por noite, e cada um destes ciclos tem uma duração de setenta a cento e dez minutos, é ainda de notar que cada um destes ciclos de sono consiste numa sequência de diferentes fases do sono caracterizadas por variações no tônus muscular, padrões de atividade cerebral, frequência cardíaca e movimentos oculares. Assim, tem-se que o sono progride do sono leve para o sono profundo e para o movimento rápido dos olhos (REM) e termina com um curto período de vigília. No que se refere ao sono profundo, este é o mais restaurador para o cérebro e para o corpo, bem como para o sistema imunitário, já o sono REM está associado aos sonhos e considera-se a fase mais relevante para a qualidade do sono, desempenho cognitivo e motor, o sono profundo e o sono REM, ocupam cada um cerca de um quarto do sono total, contudo diferem no sentido em que a duração do sono profundo nos ciclos de sono diminui durante a noite e a duração do sono REM aumenta. Nesta sequência surge o ciclo do sono-vigília que é controlado por redes neurais complexas, impulsionadas por osciladores internos e modulado por osciladores externos, estes osciladores controlam não só a sonolência à noite e o alerta durante o dia, como também controlam o momento, a duração e a composição do sono e, por isso, a qualidade do sono. Além disso, os osciladores internos controlam o componente homeostático e circadiano do tempo de sono para que ambos sejam capazes de trabalhar independentemente um do outro (von Gall *et al.*, 2024).

Um sono saudável é caracterizado pela sua duração, qualidade, horário e pela ausência de perturbações relacionados com o mesmo (Srivastava *et al.*, 2022). O sistema circadiano atua de forma a controlar os ciclos do sono/vigília e o impulso homeostático tem como função controlar a necessidade de sono e, em conjunto, interagem de forma a regular este processo (Liu *et al.*, 2022; Wang *et al.*, 2022). Isto é, o ponto médio do sono em relação ao tempo decorrido desde que se adormece reflete o componente homeostático do tempo de sono e o ponto médio do sono em relação ao ambiente reflete o componente circadiano do tempo de sono. É importante ressaltar que as restrições do dia de trabalho afetam o tempo de sono e, por isso, o cronótipo individual é determinado em dias sem trabalho, pois nos dias de trabalho o despertador matinal determina em grande parte a duração do sono e o ponto médio do sono. Assim, os cronótipos tardios e os horários iniciais resultam em discrepâncias de duração do sono e o ponto médio do sono entre os dias de trabalho e os dias sem trabalho são definidos como perda de sono e *jetlag* social, respetivamente, este desalinhamento do momento biológico (dias sem trabalho) e social (dias de trabalho) do sono têm várias consequências para a saúde, incluindo a qualidade prejudicada do sono. É de salientar que o principal condutor do componente homeostático é a pressão do sono, e esta aumenta com o aumento do tempo acordado e diminui durante o sono. Já a componente circadiana é controlada pelo relógio circadiano e define a propensão para dormir num determinado horário, daí o cronótipo. Assim, os indivíduos diferem não só na duração preferida do sono, como também no tempo preferido do sono, dependendo do seu cronótipo (von Gall *et al.*, 2024). Surge assim o ritmo circadiano que desempenha um papel importante como relógio interno do corpo humano, pois este regula os ritmos fisiológicos e comportamentais diários, como o ciclo de sono-vigília, a temperatura corporal, a secreção hormonal e o humor. Além disso, uma das funções do ritmo circadiano é regular o ciclo de sono-vigília, porém é importante ter em consideração que o tempo de sono de cada indivíduo pode ser afetado por inúmeros fatores, nomeadamente o relógio circadiano endógeno, os fatores comportamentais, as condições de trabalho e o ambiente familiar, ou seja, estes são fatores que podem determinar o tempo de sono de cada indivíduo, desta forma, constata-se que nem todos os indivíduos seguem a mesma regra no padrão de dormir e acordar (Khazaie *et al.*, 2023).

Nos seres humanos é possível destacar três tipologias circadianas, a matinal, a noturna e a intermédia, e estas diferem consoante as preferências dos indivíduos em realizar atividade física e mental, sendo que, estas preferências podem dever-se a diversos componentes, podendo estes ser biológicos, genéticos e psicossociais. Desta forma, considera-se que os indivíduos do

tipo matutino são mais ativos física e mentalmente nas primeiras horas do dia e, em contrapartida os indivíduos vespertinos são mais ativos física e mentalmente da parte da tarde. Atualmente, existem evidências científicas que relacionam o cronótipo e o bem-estar, constatou-se que indivíduos vespertinos têm um sono de pior qualidade aquando comparados com indivíduos do tipo matutino, sendo que, a falta de um sono adequado se encontra associado a diversas consequências negativas, quer para a saúde, quer para o bem-estar, podendo, por isso, causar problemas metabólicos, endócrinos e psicológicos. Desta forma, o ciclo de sono-vigília deve ser sincronizado de acordo com cada indivíduo, de forma a minimizar os problemas de saúde provenientes do desalinhamento circadiano. Concluiu-se ainda que indivíduos do tipo noturno apresentam uma pior latência para o início do sono, o que afeta diretamente a eficiência do sono, sendo que, em adultos o intervalo normal é entre dez e vinte minutos (Gangwar *et al.*, 2024; Hyder *et al.*, 2024), apresentam ainda um tempo total de sono curto, uma menor eficiência do sono e ainda uma sonolência diurna anormal, comparativamente a indivíduos do tipo matutino. É ainda de salientar que a má qualidade do sono e as problemáticas inerentes ao mesmo no cronótipo noturno podem dever-se ao desalinhamento entre o tempo social e o relógio circadiano interno, além disso, a maioria dos indivíduos do tipo noturno utiliza aparelhos eletrónicos antes de dormir, comparativamente a indivíduos do tipo matutino, sendo que, o hábito de utilização destes aparelhos antes de dormir se encontra significativamente associada a uma má qualidade do sono (Gangwar *et al.*, 2024). Na faixa etária dos jovens adultos ocorre uma grande mudança nos hábitos de sono-vigília, já que esta é uma idade que coincide com o crescimento e independência das responsabilidades, bem como corresponde ao surgimento de grandes eventos e transições na vida, e cada um destes fatores pode afetar o sono, além disso, é ainda de salientar que os jovens adultos têm tendência a ficar acordados até mais tarde e a acordar cedo de manhã, e estas alterações nos hábitos de sono-vigília podem levar a uma má qualidade do sono (Gangwar *et al.*, 2024; Jansen *et al.*, 2020).

2.2 Qualidade e quantidade do sono

É relevante destacar que o sono pode ser dividido em quantidade e qualidade, pois estes são fatores importantes tanto no bem-estar emocional como físico (Haripriya *et al.*, 2019). No que diz respeito à quantidade do sono, refere-se ao período de tempo em que os indivíduos estão a dormir. Contudo, mesmo que os indivíduos durmam a quantidade de horas recomendadas, podem ainda sentir-se cansados e não conseguir atingir o seu funcionamento total. Em contrapartida, a qualidade do sono corresponde à profundidade do sono, na qual ocorre a recuperação fisiológica do corpo durante o período de sono, e a satisfação geral com o sono.

Isto é, existem indivíduos que, apesar de não dormirem as horas de sono recomendadas, sentem-se funcionais e sem a sensação de cansaço (Gaur *et al.*, 2021; Liu *et al.*, 2022; Wang *et al.*, 2022). Na qualidade do sono estão incluídos vários aspetos, tais como a duração do sono, a latência (tempo para adormecer), a eficiência do sono, o grau de fragmentação do sono, o tempo total acordado durante a noite, eventos perturbadores do sono, disfunções diurnas (Madrid-Valero *et al.*, 2022), o tempo total de sono, a facilidade em iniciar o sono, a manutenção do sono e o despertar precoce (Chawla *et al.*, 2022). É ainda importante referir que a qualidade do sono é influenciada por fatores genéticos, ambientais, ocupacionais, estilo de vida e saúde dos indivíduos (Srivastava *et al.*, 2022), desempenhando assim um papel crucial na saúde mental dos indivíduos (Zhang *et al.*, 2022).

No entanto, nos jovens adultos, ocorre uma subvalorização do sono, frequentemente influenciada pelo ambiente social, uma vez que, acreditam que podem ser mais produtivos ao dormirem menos, e que conseguem levar uma vida saudável e equilibrada com menos horas de sono (Gaur *et al.*, 2021). Contudo, o facto dos indivíduos nesta faixa etária não dormirem as horas de sono suficientes constituiu uma preocupação primordial de saúde global (Priya *et al.*, 2023). Apesar destas crenças, observou-se que a falta de qualidade do sono pode causar desajustes emocionais, levando a uma redução nas experiências de emoções positivas, pois uma má qualidade do sono e as problemáticas inerentes à mesma no início da idade adulta podem originar diversos problemas de saúde, sendo, por isso, importante manter hábitos de sono saudáveis, por exemplo, no casos dos jovens adultos com cronótipo noturno, estes apresentam hábitos de sono pouco saudáveis, e isto pode dever-se à baixa perceção, pouco conhecimento sobre as problemáticas referentes ao sono e de como estas podem afetar a saúde (Gangwar *et al.*, 2024; Gaur *et al.*, 2021). Além disso, pode ter consequências negativas na forma como os indivíduos se relacionam entre si, uma vez que, a motivação e os níveis de energia são reduzidos, resultando em dificuldades nas interações sociais. Já uma boa qualidade do sono, capacita os indivíduos com maiores habilidades de concentração e maiores capacidades de lidar assertivamente com os desafios, gerando assim maior confiança e satisfação (Gaur *et al.*, 2021). Nesta sequência, é possível realçar que a avaliação da qualidade do sono pode ser realizada tanto de forma subjetiva quanto objetiva. No contexto da avaliação subjetiva, o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP) é frequentemente utilizado, este é composto por 19 itens que visam avaliar a qualidade do sono através de sete dimensões. Já caso se trate de uma avaliação objetiva da qualidade do sono, utiliza-se a polissonografia, que é uma técnica invasiva realizada em laboratório (Liu *et al.*, 2022; Wang *et al.*, 2022).

2.3 Perturbações do sono

As perturbações do sono têm um impacto significativo nos indivíduos e estas perturbações vão muito além do sentir-se cansado durante o dia, estas indicam a inexistência de um padrão de sono definido, isto é, o relógio biológico intrínseco regula as nossas atividades biológicas e físicas diárias, como é o caso da temperatura corporal central e os comportamentos de sono-vigília. A qualidade do sono afeta todos os aspetos da vida dos indivíduos, nomeadamente a consolidação da memória, a atenção, as doenças cardiovasculares e cerebrovasculares, o sistema imunitário, as células cancerígenas, a função sexual e o funcionamento da vida quotidiana (Li *et al.*, 2022; Sălcudean *et al.*, 2024). Nesta sequência surgem então as perturbações do sono que são elas as insónias, as hipersónias, as perturbações respiratórias, as perturbações do ritmo circadiano, as perturbações do movimento e as parassónias. A insónia é a perturbação mais comum entre os adultos e provoca consequências sociais e económicas negativas, esta afeta cerca de 9 a 12% da população (An *et al.*, 2024). As insónias são geralmente desencadeadas por *stress* ou mudanças significativas na vida dos indivíduos (An *et al.*, 2024) e podem ser caracterizadas como uma deficiência quantitativa e qualitativa do sono que se encontra associada à dificuldade em iniciar o sono, manter o sono e despertar de forma precoce, o que acaba por comprometer o funcionamento diurno (como por exemplo, fadiga, sonolência, desatenção, desempenho prejudicado), o humor e a qualidade de vida (Hardikar & Kolekar, 2023; Stokes *et al.*, 2022; Thorve *et al.*, 2024). Esta problemática para ser considerada insónia deve estar presente durante pelo menos três dias por semana e durante pelo menos três meses consecutivos (Sălcudean *et al.*, 2024). A hipersónia é definida como um aumento da sonolência diurna, apesar do sono noturno ter sido suficiente ou longo (de pelo menos sete horas), dificuldade em acordar e sono agitado e encontra-se associada a consequências socioeconómicas relacionadas com a saúde para os doentes, os seus parceiros e a sociedade (Kalantar-Hormozi & Mohammadkhani, 2024a; Sălcudean *et al.*, 2024). O sono pode ser afetado por diversas perturbações respiratórias, sendo a apneia a mais comum, esta caracteriza-se pelo colapso das vias aéreas superiores durante o período do sono, causando assim hipoxia intermitente e fragmentação do sono (Duarte *et al.*, 2022). Os indivíduos que preferem horários de sono-vigília mais tardios encontram-se mais propensos a sofrer de perturbações do ritmo circadiano, sendo estas caracterizadas por alterações que podem ocorrer de forma constante no ritmo circadiano, podendo ainda serem derivadas a trabalhos noturnos ou *jet lag* social (Lin & Chung, 2022). É ainda de destacar a perturbação do movimento, nomeadamente a perturbação periódica dos movimentos dos membros, esta caracteriza-se por

episódios periódicos de movimentos repetitivos e estereotipados dos membros que ocorrem durante o sono, ou seja, dão-se episódios repetitivos de contração muscular. Estes episódios são numerosos na primeira parte da noite, podendo em consequência destes movimentos os indivíduos espertarem (Saletu *et al.*, 2001), sendo que, estes movimentos durante o sono são considerados patológicos se ocorrerem mais de cinco eventos por hora de sono (Vetrugno *et al.*, 2007). As parassónias caracterizam-se por eventos motores, verbais ou comportamentais anormais e desagradáveis que ocorrem durante o sono ou nas transições da vigília para o sono e o sujeito pode sentir estes eventos como angustiantes. No período do sono, o cérebro varia entre a vigília e as duas fases do sono, o movimento não rápido dos olhos (NREM) e o movimento rápido dos olhos (REM) e as parassónias podem acontecer nestas duas fases do sono. No caso das parassónias NREM, estas envolvem atividade física e verbal de complexidade variável, geralmente o sujeito que vivencia estes eventos volta a adormecer após os mesmos e de manhã não se recorda do que aconteceu, apenas sabe que aconteceu porque foi relatado por outros indivíduos, porque foram movidos objetos ou porque causou algum tipo de ferimentos, neste tipo de parassónias os olhos dos indivíduos tendem a estar abertos e estas ocorrem com maior frequência no primeiro terço da noite. No caso das parassónias que ocorrem na fase REM estas envolvem verbalizações e ações consistentes com a encenação do sonho, normalmente estas parassónias incluem comportamentos de luta ou fuga que geralmente despertam quem está a dormir, nestas parassónias os indivíduos conseguem muitas vezes lembrar-se do evento, do sonho e das ações associadas. Por norma, os olhos dos indivíduos tendem a encontrar-se fechados e estas ocorrem com maior frequência no último terço da noite. Contudo, existem parassónias que não são específicas de uma determinada fase do sono e podem ocorrer a qualquer momento do ciclo do sono (Fichten *et al.*, 2024).

Capítulo 3 – Bem-estar psicológico

3.1 Bem-estar

Antigamente o bem-estar era considerado como um fenómeno estocástico, sendo por isso, pouco provável que sofresse alterações com o passar do tempo, contudo, com o avançar do tempo constatou-se que determinados acontecimentos tinham capacidade de modificar a vida dos indivíduos, tal como os diferentes estágios do desenvolvimento também apresentam um papel importante na formação da vida e dos próprios indivíduos. Ou seja, cada etapa da vida dos indivíduos apresenta diferentes desafios e tarefas e, desta forma, o sucesso ou o fracasso de cada um determina o crescimento psicológico e o bem-estar dos indivíduos (Di Napoli *et al.*, 2022). Salientou-se ainda que as experiências de vida e a sua interpretação subjetiva são determinantes para compreender as variações do bem-estar, todavia a forma como os indivíduos dão sentido a essas mesmas experiências dependem do estágio em que estes se encontram (Di Napoli *et al.*, 2022). Assim sendo, surge o bem-estar subjetivo que engloba diversos aspetos da vida dos indivíduos, tendo por isso sido identificados os seus principais domínios da vida, que por sua vez constituem o bem-estar de um indivíduo, nomeadamente, o interpessoal, o comunitário, o ocupacional, o físico, o psicológico, o económico e o bem-estar geral (Di Napoli *et al.*, 2022).

O bem-estar refere-se ao julgamento pessoal do nosso lugar ou posição no mundo, abrangendo sentimentos de sucesso e autoestima, além disso, está intrinsecamente relacionado com uma boa saúde mental (Singh & Sharma, 2023). Este conceito é definido em termos da presença de felicidade e ausência de dor (Sulimani-Aidan, 2021). No caso dos jovens adultos o bem-estar depende da forma como estes enfrentam as etapas do desenvolvimento em diferentes domínios da vida, mais concretamente na educação, no trabalho, a nível financeiro, dos relacionamentos românticos e com os pares, apesar de todos estes domínios aquando bem sucedidos apresentem um aumento do bem-estar, é de salientar que os domínios profissional, romântico, dos relacionamentos com os pares e político-social têm-se mostrado os mais relevantes no bem-estar dos jovens (Di Napoli *et al.*, 2022). Além disso, existem também caminhos para a idade adulta que se encontram repletos de instabilidade e *stress* em consequência de competências e comportamentos de adaptação que eram úteis na fase anterior da vida, no entanto, nesta faixa etária são considerados desadequados e obsoletos. É ainda de referir que existem desafios que contribuem para um baixo bem-estar, com dificuldades educacionais, adiamento das escolhas de vida importantes e dificuldade em alcançar autonomia

da família e, conseqüentemente seguir um caminho de vida independente (Di Napoli *et al.*, 2022).

3.2 Bem-estar psicológico

O conceito de bem-estar psicológico é o termo mais amplo e inclusivo na literatura para descrever o bem-estar. Este é definido como uma condição de resiliência psicológica, na qual o indivíduo possui a capacidade de utilizar os seus potenciais tanto sentimentais como intelectuais, constituindo um grau de agilidade construtiva tanto a nível interpessoal quanto intrapessoal (Mubeen *et al.*, 2022). Este conceito pode caracterizar-se ainda como o indivíduo ter uma autopercepção positiva, uma história pessoal positiva, acreditar no significado e no propósito da vida, desenvolver relações significativas e positivas com os outros, gerir de forma eficaz o ambiente e a vida e ainda sentir-se autónomo, desta forma, os indivíduos que cumprem estes requisitos possuem altos níveis de bem-estar psicológico (Saha *et al.*, 2024). Considera-se assim que o bem-estar psicológico consiste no estado de bem-estar dos indivíduos, bem como requer que estes se sintam descansados e produtivos, pois este conceito é uma noção dinâmica na qual se encontram inseridos aspetos referentes aos comportamentos de saúde, aspetos subjetivos, sociais e psicológicos (Saha *et al.*, 2024). Desta forma, o bem-estar psicológico envolve a presença de indicadores positivos e/ou ausência de indicadores negativos que afetem o bem-estar, aqui encontram-se incluídos indicadores como os domínios pessoais (por exemplo, autoestima), domínios sociais (por exemplo, conexão social e solidão), domínios emocionais (por exemplo, afetos positivos e negativos, depressão e ansiedade) e domínios cognitivos (por exemplo, satisfação com a vida) (Yang *et al.*, 2021). Este requer ainda o funcionamento humano ideal, no qual estão incluídas relações intrapessoais e interpessoais positivas, autodeterminação, domínio do ambiente, propósito na vida, crescimento pessoal e emoções e estados positivos que os indivíduos vivenciam no seu dia-a-dia (Nguyen *et al.*, 2024), sendo que, uma vida saudável depende do bem-estar psicológico e ainda do indivíduo compreender o seu próprio potencial, a sua produtividade, superar as adversidades da vida e contribuir para a comunidade, todos estes são aspetos que se encontram interligados com o bem-estar (Zulfiqar *et al.*, 2024).

É ainda de salientar que o bem-estar psicológico pode ser caracterizado através de duas abordagens, o bem-estar hedónico e o bem-estar eudaimónico. O bem-estar hedónico refere-se aos sentimentos subjetivos e pessoais de felicidade, e este divide-se em dois componentes, o componente cognitivo que se refere ao contentamento e satisfação com a vida e o componente afetivo que corresponde ao afeto positivo máximo e afeto negativo mínimo. Já o bem-estar

eudaimónico, é onde os sentimentos subjetivos são aumentados e desta forma é dado significado e propósito aos sentimentos de felicidade (Belwal & Khanam, 2023). Indivíduos que alcançam a auto-realização experimentam uma maior harmonia e bem-estar psicológico (Kuttiankal & Bance, 2020). Da mesma forma, os indivíduos com um maior nível de bem-estar psicológico tendem a ser socialmente mais envolvidos e produtivos (Belwal & Khanam, 2023). Além disso, é crucial ressaltar a forte ligação entre o apoio social contínuo e o bem-estar psicológico (Kuttiankal & Bance, 2020).

O bem-estar psicológico encontra-se dividido em seis dimensões: autonomia (capacidade de se avaliar a si próprio sem esperar aprovação de outrem); domínio do meio (quando os indivíduos possuem um domínio do meio elevado sentem que têm recursos e capacidades para se adaptarem e enfrentarem problemas ambientais, já quando têm um baixo domínio do meio podem ter tendência a sentir-se impotentes quando são vítimas das tensões ambientais); crescimento pessoal (diz respeito a ajudar os indivíduos a avançarem em direção ao seu potencial, maturidade e aprimoramento de conhecimentos e habilidades); relações positivas (indivíduos que têm uma atitude gentil, confiante, empática, afetuosa e cuidada para com os outros); aceitação de si (quando existe uma abordagem otimista relativamente ao próprio e uma aceitação das suas atitudes) e objetivos na vida (quando os indivíduos olham para a sua vida e lhe conseguem atribuir um significado) (Anulipi & Vyas, 2023). A junção dos seis domínios do bem-estar psicológico permite aos indivíduos viver uma vida equilibrada e holística, permitindo assim que alcancem elevados níveis de bem-estar psicológico (Jamal, 2022). Além disso, dentro do bem-estar psicológico encontra-se o bem-estar subjetivo, que corresponde à forma como os indivíduos avaliam a sua própria vida, sendo que, esta avaliação pode ser baseada em reflexões cognitivas (Sulimani-Aidan, 2021). O bem-estar psicológico representa a saúde mental, emocional e espiritual de um indivíduo através de uma perspetiva holística. Quando um indivíduo se encontra satisfeito, capaz e possui um bom sistema de apoio, diz-se que se encontra num estado de elevado bem-estar psicológico (Belwal & Khanam, 2023). Pode por isso dizer-se que o bem-estar psicológico representa uma combinação entre sentir-se bem que engloba não só as emoções positivas como felicidade e satisfação como também inclui o interesse, envolvimento, confiança e afeto e funcionar de forma eficaz que corresponde ao desenvolvimento do potencial de um indivíduo, ao ter controlo sobre a própria vida, ter um propósito e experienciar relações positivas (Anulipi & Vyas, 2023; Huppert, 2009).

Para os indivíduos experienciarem o bem-estar psicológico têm de possuir estados psicológicos afirmativos, como prazer, realização e propósito, englobando assim aspetos da

saúde mental e emocional do indivíduo, no qual estão integradas as relações positivas, crescimento e desenvolvimento pessoal, autoestima e autoaceitação positiva, bem como ter o sentimento de estar no comando da própria vida, isto é, o bem-estar psicológico inclui o sentir-se bem consigo próprio e com a sua própria vida, ou seja, não significa apenas a ausência de doença mental, já que este inclui a felicidade, satisfação, realização, vivenciar emoções positivas, funcionamento psicológico positivo e significado e propósito na vida, sendo estes componentes interdependentes e podendo impactar-se mutuamente, originando assim uma melhoria no bem-estar (Dhanabhakym & Sarath, 2023), além disso, a qualidade dos relacionamentos dos indivíduos também influencia significativamente o bem-estar psicológico (Sagone *et al.*, 2023).

Os indivíduos podem possuir elevados níveis de bem-estar psicológico ou baixos níveis de bem-estar psicológico, já que este é influenciado por uma variedade de fatores individuais e ambientais (Dhanabhakym & Sarath, 2023). Tendo em consideração que o bem-estar psicológico significa viver bem e funcionar de forma eficaz, é de destacar que este fica comprometido quando as emoções negativas se acentuam a um nível extremo ou quando perduram muito tempo e, por consequência interferem com o dia-a-dia dos indivíduos (Huppert, 2009), isto é, um baixo bem-estar psicológico é causado por problemas de internalização e externalização, bem como por acontecimentos desafiadores, como conflitos (familiares, com os pares, nas relações íntimas) e ameaças aos relacionamentos sociais positivos dos indivíduos, sendo estes fatores que podem causar graves consequências no bem-estar psicológico dos mesmos (Zulfiqar *et al.*, 2024). Por outro lado, o bem-estar psicológico pode ser considerado o resultado do indivíduo experienciar emoções positivas e envolver-se em atividades significativas, ou seja, os indivíduos que vivenciam emoções positivas regularmente e se encontram inseridos em atividades significativas para si, possivelmente experienciam níveis mais elevados de bem-estar. Desta forma, manter os elevados níveis de bem-estar psicológico é fundamental para manter uma vida calma e promover a saúde e a felicidade dos indivíduos e, por isso, quem possui maiores níveis de bem-estar psicológico tem uma maior probabilidade de vivenciar emoções positivas, de se envolver em tarefas significativas e ainda manter relacionamentos positivos (Dhanabhakym & Sarath, 2023).

Assim, constatou-se que o bem-estar psicológico requer a presença de sete componentes: satisfação com a vida (corresponde à avaliação que o indivíduo faz sobre a sua própria vida, as suas emoções, felicidade e realização e encontra-se assim relacionada com o significado e propósito na vida); emoções positivas (emoções que geram uma sensação de

felicidade e realização, estas emoções podem sobrepor-se às emoções negativas e assim originar melhorias no bem-estar); baixos níveis de emoções negativas (manter baixos níveis de emoções negativas é fundamental para o bem-estar psicológico, já que as emoções negativas podem impactar significativamente os indivíduos e causar efeitos adversos na saúde mental dos mesmos); autonomia (consiste na capacidade do indivíduo tomar decisões e agir de forma autodeterminada, o que faz com que estes trabalhem nos seus objetivos e interesses, levando assim a níveis mais elevados de bem-estar); relações positivas (as relações positivas com os pares, pares românticos e familiares são essenciais, pois fornecem aos indivíduos apoio emocional, felicidade e bem-estar); propósito na vida (é crucial no sentido em que oferece aos indivíduos direção, significado e propósito); e crescimento pessoal (corresponde ao desenvolvimento e evolução dos indivíduos, garantindo assim que estes se sintam em constante crescimento e realizados). Todos estes componentes impactam o bem-estar psicológico, encontrando-se interligados entre si e, quando em conjunto promovem a realização, a felicidade e o bem-estar (Dhanabhakym & Sarath, 2023).

Capítulo 4 – Relação entre as variáveis estudadas

De acordo com a teoria de Erikson, jovens adultos são indivíduos com idades compreendidas entre os 20 e os 40 anos de idade (Montgomery & Arnett, 2015). Esta é uma fase da vida que representa um período singular e crítico do desenvolvimento, pois dá-se a transição da adolescência para a idade adulta, e com esta transição surge também uma maior independência e a construção de novas relações. Durante esta fase, os indivíduos enfrentam um conjunto significativo de exigências e expectativas por parte dos pais e da sociedade e devido a isso, veem-se obrigados a cumprir as exigências e responsabilidades de forma a atingir os seus objetivos profissionais e, consequentemente ter sucesso na vida (Anulipi & Vyas, 2023; Kuttiankal & Bance, 2020; Singh & Sharma, 2023). Esta é uma fase em que os indivíduos enfrentam uma variedade de desafios, pois deparam-se com mudanças psicológicas, comportamentais e sociais significativas. Além disso, o desenvolvimento social e emocional de um jovem adulto encontra-se intrinsecamente entrelaçado com a sua identidade e valores, influenciando assim, as suas crenças e o estilo de vida (Singh & Sharma, 2023). Este período também é crucial devido à complexidade das oportunidades e desafios que podem moldar o decurso da sua vida (Kuttiankal & Bance, 2020).

Na transição da adolescência para a idade adulta, ocorrem mudanças significativas, incluindo alterações nos ciclos circadianos, frequentemente manifestadas por horários de sono irregulares (Wang *et al.*, 2022). Esta irregularidade pode ser atribuída às fases de transição, como mudanças no estilo de vida, saídas noturnas e utilização de redes sociais (Srivastava *et al.*, 2022), sendo ainda importante ressaltar que a qualidade do sono, neste período, tem um impacto significativo na mente e no bem-estar dos indivíduos (Chawla *et al.*, 2022). Conforme referido acima, a qualidade do sono desempenha um papel de elevada importância na saúde e no bem-estar e neste sentido, observou-se que indivíduos com dependência de redes sociais podem apresentar uma qualidade de sono comprometida, incluindo dificuldade em adormecer e/ou manter o sono (Zhang *et al.*, 2023).

Da mesma forma que a utilização de redes sociais afeta a qualidade do sono, a qualidade do sono também desempenha um papel crucial na saúde, no sucesso (Hamilton *et al.*, 2007) e no bem-estar psicológico, sendo influenciada por uma variedade de fatores, nomeadamente fatores socioeconómicos, académicos, interpessoais e desafios transitórios. Devido a estes fatores impactarem o bem-estar psicológico, podem, por conseguinte, afetar a qualidade do sono. Notavelmente, uma qualidade do sono deficiente tem efeitos negativos no bem-estar

psicológico dos indivíduos (Zhai *et al.*, 2018). Indivíduos tendencialmente deprimidos possuem uma probabilidade mais elevada de enfrentar problemas de sono, originando simultaneamente uma redução no bem-estar psicológico. Já indivíduos que possuem alguma qualidade do sono, tendem a demonstrar menores sintomas de ansiedade e depressão, e conseqüentemente níveis mais elevados de domínio do meio, crescimento pessoal, relações positivas com os outros e maior propósito na vida (Hamilton *et al.*, 2007). O sono assegura uma energia cognitiva adequada de forma a satisfazer as exigências de situações desafiantes e stressantes, sendo assim, é possível constatar que um sono adequado pode ter uma relação direta com o desempenho e o bem-estar psicológico, uma vez que, as dimensões do bem-estar psicológico também se relacionam com as medidas objetivas do sono, isto é, o domínio do meio encontra-se relacionado com a duração do sono, as relações positivas com os outros e o propósito na vida encontram-se relacionados com a qualidade do sono e o domínio do meio e as relações positivas com os outros encontram-se por sua vez relacionadas com o início e a duração do sono REM (Hamilton *et al.*, 2007).

As redes sociais são a nova forma de comunicação e atendem às necessidades diárias dos indivíduos, facilitam a sua vida e aproximam a distância entre os mesmos, contudo apesar de todos os aspetos positivos associados à utilização das mesmas, constatou-se também alguns aspetos negativos, como por exemplo que a frequência de utilização de redes sociais se encontra associada a diversos problemas de sono, especialmente quando esta utilização é feita à noite, resultando assim num atraso na hora de dormir, maior dificuldade em adormecer e pior qualidade do sono (Ozer *et al.*, 2024), dá-se ainda um aumento da excitação cognitiva pré-sono devido a processos psicológicos subjacentes que incluem a comparação social negativa, medo de perder, aumento da preocupação e ruminação (Kinsella & Chin, 2024), sendo que, as exigências sociais têm afetado cada vez mais os jovens adultos causando perturbações do sono (Jamal, 2022), a qualidade do sono pode também ser diretamente afetada pela utilização de redes sociais devido ao tempo dedicado a essas plataformas e à exposição a conteúdos estimulantes (Zhu *et al.*, 2023). Além disso, um aumento na utilização de aparelhos com ecrã de luz azul está associado a uma redução na produção de melatonina, o que causa um sono deficiente e, conseqüentemente problemas na qualidade do mesmo (Zhang *et al.*, 2023), é ainda de salientar que a utilização excessiva de internet estimula o sistema nervoso central, podendo ter um impacto adverso no padrão do sono (Liu *et al.*, 2022). Os jovens adultos destacam-se como os usuários mais frequentes das redes sociais (Auxier, 2021) e uma dependência significativa dessas plataformas está associada a uma maior gravidade de perturbações

emocionais, uma qualidade do sono prejudicada e um funcionamento executivo inferior. Estes fatores podem resultar em repercussões tanto na saúde mental como nas funções cognitivas, sendo que, a qualidade do sono desempenha um papel moderador na relação entre a utilização problemática de redes sociais e as falhas cognitivas (Zhang *et al.*, 2023).

A exposição a ecrãs de forma excessiva perturba os padrões do sono dos indivíduos, promove estilos de vida sedentários, contribui para dificuldades ao nível da saúde física e mental, tais como baixa autoestima e má imagem corporal, e desta forma estes fatores representam potenciais mediadores que afetam o bem-estar psicológico dos indivíduos (Maurya *et al.*, 2024). Assim, a utilização excessiva de redes sociais pode ter influência na ocorrência de perturbações do sono e ainda levar a problemas psicológicos, pois tal como mencionado anteriormente a exposição à luz do dispositivo em que as redes sociais são utilizadas podem diminuir a secreção de melatonina, e desta forma atrasa o início do sono, aumenta o estado de alerta, reduz a duração do sono e compromete a qualidade do mesmo. É ainda de salientar que os indivíduos reportam dificuldades em iniciar o sono, despertares noturnos frequentes e dificuldade em voltar a adormecer e todos estes fatores podem estar associados aos efeitos de utilização das redes sociais e o mesmo acontece com indivíduos que utilizam redes sociais de forma excessiva (Sălcudean *et al.*, 2024). A utilização das redes sociais no que se refere à dependência pode também prejudicar a coordenação entre a mente e o corpo, fazendo com que os indivíduos não descansem o tempo necessário, e consequentemente afete a qualidade do sono, sendo que, a utilização excessiva de redes sociais, ao diminuir as horas de sono prejudica as atividades da vida diária, podendo assim causar insónias e ter um impacto negativo na vida do indivíduo (Ozer *et al.*, 2024). Além disso, a utilização mais frequente das redes sociais encontra-se associada a maior sofrimento psicológico entre os jovens adultos, bem como o envolvimento em conteúdos de redes sociais de forma psicológica e fisiologicamente estimulante pode perturbar a capacidade dos indivíduos em adormecer (Volpe *et al.*, 2022).

Em suma, a utilização de ecrãs e redes sociais à noite e na cama tem vindo a sofrer um aumento gradual, existindo assim associações significativas entre a utilização noturna de redes sociais e a menor duração do sono, a má qualidade do sono, a sonolência diurna, a privação do sono e o aumento da latência do sono. Por exemplo, o *FoMO* constitui um preditor cognitivo para a utilização noturna de redes sociais, pois os indivíduos têm receio de perder experiências gratificantes, e assim, acabam por despende mais tempo nas redes sociais (à noite) de modo a evitar experienciar o *FoMO*, bem como afim de satisfazer as suas necessidades psicológicas de

autonomia, competência e relacionamento, o que em consequência afeta negativamente o sono (Almeida *et al.*, 2023).

A utilização de redes sociais tornou-se uma parte bastante relevante na vida dos indivíduos, permitindo um fácil acesso a diversas informações, interação social e autoexpressão. No entanto, é importante compreender de que forma a informação adquirida através das mesmas pode impactar o bem-estar psicológico. Isto é, o comportamento informativo diz respeito à forma como os indivíduos procuram, processam e utilizam a informação no seu dia-a-dia, sendo que, no contexto da utilização de redes sociais, o comportamento informativo engloba a procura de informação, a avaliação de fontes, o consumo de conteúdo e a partilha de informação com outros indivíduos (Widjaya & Komara, 2023). Tal como acima referido, as redes sociais têm o potencial de exercer um impacto psicológico nos indivíduos, e esse impacto é influenciado por três fatores principais: as atividades realizadas, os motivos subjacentes e as interações com os outros indivíduos (Yang *et al.*, 2021). As interações estabelecidas nas redes sociais contribuem para um melhor bem-estar psicológico, uma vez que, essas interações promovem uma maior proximidade, aumento do afeto, maior autoestima e redução da solidão (Yang *et al.*, 2021). No entanto, não existe um consenso relativamente ao impacto da utilização da internet, pois enquanto por um lado, pode levar a uma redução das interações sociais e aumentar os sentimentos de solidão, o que consequentemente afeta o bem-estar, por outro lado, pode também atuar de forma a diminuir os sentimentos de solidão e, melhorar o bem-estar (Dalton & Cassidy, 2020).

Saha *et al.* (2024), constataram que existem correlações negativas significativas entre o tempo despendido nas redes sociais e diversas áreas do bem-estar, esta relação sugere que quanto mais tempo se passa nas redes sociais, menor é o controlo da própria vida (autonomia), da capacidade de gerir o que o rodeia (domínio do meio), de desenvolver e alcançar os seus objetivos pessoais (crescimento pessoal) e as relações com os outros e sentido de direção e sentido da vida (propósito na vida). Assim, tem-se que o tempo excessivo passado *online* diminuiu o contacto presencial e aumentou o isolamento social, a perda de sono, o *stress*, a animosidade emocional e determinados comportamentos, o que acaba por afetar negativamente a saúde mental e o bem-estar psicológico, contudo, esta não é uma opinião totalmente consensual, pois também se concluiu que as redes sociais melhoram o bem-estar psicológico, o apoio social, a coesão social e a qualidade de vida, uma vez que, estas envolvem os indivíduos e oferecem oportunidades de melhorar a vida social (He *et al.*, 2024), isto é, são proporcionadas aos indivíduos oportunidades para construírem amizades, especialmente os jovens, já que

podem facilmente construir amizades e laços fortes devido ao fácil acesso à informação e interesses dos seus pares, podendo assim envolver-se socialmente com um grupo que partilha os mesmos interesses, além disso, com as redes sociais podem também incentivar e motivar um estilo de vida positivo, ter grupos de apoio nas redes sociais, manter e construir novos relacionamentos e ter acesso a novas formas de pensar (Ahmed, 2023).

O bem-estar psicológico inclui aspetos emocionais, cognitivos e sociais de um indivíduo e a utilização de redes sociais tem sido associada a diversos efeitos psicológicos, incluindo o aumento das ligações sociais, o aumento da autoestima e o desenvolvimento de uma identidade *online*. Assim, o bem-estar psicológico é um estado no qual os indivíduos sentem satisfação, equilíbrio emocional e se sentem capacitados para enfrentar os desafios da vida diária, sendo que, a utilização de redes sociais pode também influenciar aspetos cognitivos e sociais do bem-estar psicológico dos indivíduos. O aspeto cognitivo encontra-se relacionado com a capacidade de transmitir informação, foco e criatividade e a utilização de redes sociais pode interferir com a capacidade de um indivíduo de se concentrar e consequentemente desviar a atenção, bem como reduzir o tempo despendido em atividades úteis, já no aspeto social, apesar das redes sociais poderem facilitar a interação e a conectividade com os outros podem por vezes levar a comparações sociais adversas, sentimentos de ciúmes e pressão para satisfazer as expectativas sociais. Desta forma, é importante que os indivíduos utilizem as redes sociais com sabedoria e equilíbrio de forma a manter o seu bem-estar psicológico nos aspetos emocionais, cognitivos e sociais (Widjaya & Komara, 2023).

Constatou-se assim que a utilização ativa das redes sociais pode melhorar o bem-estar psicológico através das ligações sociais e do suporte social obtido, porém, as mesmas podem também ter um impacto negativo no bem-estar psicológico, nomeadamente a dependência, sentimentos de solidão e as comparações sociais pouco saudáveis. Sendo que, a forma como os indivíduos gerem e controlam a utilização de redes sociais também desempenha um papel importante no seu bem-estar psicológico. Um dos impactos psicológicos mais comuns associados à utilização de redes sociais são os sentimentos de falta de auto-satisfação e a baixa autoestima, pois os indivíduos comparam-se frequentemente a padrões irrealistas apresentados nas redes sociais, o que pode levar a sentimentos de baixa autoestima e insatisfação consigo próprios (Widjaya & Komara, 2023).

Parte II – Metodologia

Capítulo 5 – Método

Método

Nesta secção do projeto é descrita a metodologia utilizada. Posto isto, inicialmente irá ser descrito o delineamento do estudo, serão também definidos os participantes do estudo e os instrumentos que serão aplicados aos mesmos, e finalmente serão apresentados os procedimentos.

5.1 Problema e pertinência

De acordo com a literatura mencionada ao longo deste projeto, constatou-se que existe carência de informação no que se refere à relação entre estas três variáveis em estudo e de que forma as mesmas, quando em conjunto podem impactar os indivíduos e, uma vez que, nos encontramos numa era cada vez mais digital torna-se pertinente abordar este tema e compreender de que forma os jovens adultos são afetados por estas variáveis.

Encontramo-nos perante a primeira geração que se encontra a crescer sob elevados níveis de exposição às redes sociais, podendo por isso, torná-los mais suscetíveis aos efeitos adversos provenientes das mesmas, tais como efeitos adversos no bem-estar psicológico (Haripriya *et al.*, 2019). Além dos efeitos adversos causados no bem-estar psicológico, foram também evidentes efeitos adversos das redes sociais numa qualidade do sono insatisfatória (Özşahin *et al.*, 2023), isto é, a utilização excessiva de redes sociais encontra-se associada a piores indicadores de sono (Das-Friebel *et al.*, 2020), sendo que, a utilização das mesmas trinta minutos antes de dormir se encontra associada a uma maior prevalência de perturbações do sono (Sălcudean *et al.*, 2024). As redes sociais oferecem diversas funcionalidades, desde facilitar a comunicação com familiares, amigos e conhecidos, até identificar e oferecer acesso a outros indivíduos com interesses comuns (Ostic *et al.*, 2021). Assim, as redes sociais têm um grande impacto na mente e na saúde mental dos indivíduos, já que atualmente os indivíduos fazem uso das mesmas de forma diária e constante (Ahmed, 2023), sendo que, a utilização elevada de redes sociais origina preocupações relativamente ao tempo passado nas mesmas, uma vez que se encontra relacionado com um menor bem-estar psicológico (Twenge & Martin, 2020). Nesta sequência salienta-se ainda que um padrão regular de sono possui um efeito protetor no bem-estar psicológico, destacando-se que ter um período de sono de sete horas é um elevado contributo para o bem-estar psicológico (Nogueira & Sequeira, 2020).

5.2 Delineamento do estudo

O presente estudo faz parte do projeto sobre a qualidade do sono, orientado pela investigadora e Professora Doutora Ana Gomes, integrado no CIP-UAL. Este é um estudo de carácter quantitativo, no qual se irá recorrer a um desenho transversal. O objetivo do estudo transversal é obter dados confiáveis que possam gerar conclusões e formular novas hipóteses, estes estudos caracterizam-se pela aplicação dos instrumentos num único momento, o que permite que a recolha de dados seja realizada num menor período de tempo. Sendo que, a principal função deste tipo de estudos é determinar a prevalência de um fenómeno específico numa determinada população (Zangirolami-Raimundo *et al.*, 2018). A recolha de dados será feita *online*, com recurso a três questionários de autorresposta, nos quais vão ser analisadas variáveis psicológicas e um questionário sociodemográfico. Os questionários *online* facilitam a recolha de dados, pois é possível chegar a um maior número de indivíduos, bem como permite assegurar o anonimato e a confidencialidade dos participantes, além disso, é ainda possível retirar alguns valores numéricos dos resultados obtidos, o que contribui para a interpretação dos resultados.

5.3 Objetivos

5.3.1 Objetivos gerais

O presente estudo apresenta como objetivo analisar a relação entre as redes sociais, a qualidade do sono e o bem-estar psicológico em jovens adultos, sendo que, para a realização desta análise serão utilizados três questionários.

5.3.2 Objetivos específicos

Os objetivos deste estudo são:

1. Averiguar a relação entre as redes sociais, a qualidade do sono e as dimensões do bem-estar psicológico em jovens adultos;
2. Averiguar a relação entre a qualidade do sono e o período do dia (manhã, tarde, noite) em que as redes sociais são maioritariamente utilizadas pelos jovens adultos;
3. Averiguar a relação entre os conteúdos vistos nas redes sociais e as dimensões do bem-estar psicológico nos jovens adultos;
4. Averiguar a relação entre o sexo, os conteúdos consumidos nas redes sociais e as dimensões do bem-estar psicológico nos jovens adultos.

5.4 Hipóteses de Estudo

Tendo como base a literatura acima descrita, é importante responder ao problema de investigação, tendo em consideração os objetivos anteriormente descritos, assim, seguem-se as seguintes hipóteses.

H1: Prevê-se que a utilização de redes sociais e as dimensões do bem-estar psicológico influenciem significativamente e negativamente a qualidade do sono dos jovens adultos

H2: Prevê-se que a qualidade do sono está correlacionada positivamente com as dimensões do bem-estar psicológico dos jovens adultos

A utilização de redes sociais é uma causa particularmente comum de sono insatisfatório nos jovens adultos, sendo que, se constatou que a utilização destas perto da hora de dormir se encontra associada a uma maior latência para o início do sono, faz com que os indivíduos vão dormir mais tarde e conseqüentemente dá-se também uma diminuição das horas de sono (Kinsella & Chin, 2024), bem como pode existir uma excitação psicológica em consequência da observação de conteúdos *online* estimulantes (Zhu *et al.*, 2023). O comportamento informativo relacionado com a utilização de redes sociais pode ter um impacto significativo no bem-estar psicológico dos indivíduos, quer para o lado positivo como negativo. Isto é, o comportamento positivo na utilização de redes sociais envolve a utilização responsável, o posicionamento na seleção de conteúdo relevante e a interação positiva com os restantes indivíduos, em contrapartida, a informação comportamental negativa, como a utilização excessiva de redes sociais, o consumo de conteúdos pouco saudáveis ou prejudiciais e o envolvimento em comunicações sociais também pouco saudáveis podem causar *stress*, ansiedade e baixa autoestima, desta forma, é importante que os indivíduos compreendam e giram as suas informações comportamentais na utilização de redes sociais de forma a manter o seu bem-estar psicológico (Widjaya & Komara, 2023). Com a entrada na idade adulta, os ciclos circadianos sofrem alterações (Wang *et al.*, 2022), sendo que, a qualidade do sono impacta o bem-estar psicológico dos indivíduos através de diversos fatores, isto é, uma má qualidade do sono produz efeitos adversos no bem-estar psicológico dos indivíduos (Zhai *et al.*, 2018), e assim sendo constatou-se que uma boa qualidade do sono encontra-se diretamente relacionada com o bem-estar psicológico já que ambas as variáveis se encontram relacionadas (Hamilton *et al.*, 2007).

H3: Prevê-se que a utilização de redes sociais no período da noite afete significativamente e negativamente a qualidade do sono dos jovens adultos

As necessidades de sono de cada indivíduo variam, porém, as interrupções contínuas do mesmo interferem com a restituição biológica normal durante a noite, já que, o sono é uma necessidade biológica para os indivíduos e a falta do mesmo pode causar graves consequências fisiológicas e psicológicas (Ostic *et al.*, 2021). Associado ao sono surge por diversas vezes a utilização de redes sociais, que por sua vez se encontra associada à utilização do telemóvel, já que, cada vez mais os jovens adultos fazem uma utilização mais acentuada do mesmo e esta tendência coincidiu com um aumento dos problemas de saúde entre os mesmos, entre elas constatou-se que a utilização do telemóvel antes de dormir se encontra associada a uma má qualidade do sono, uma latência prolongada do sono, problemas na manutenção do sono e ainda uma menor duração do mesmo. Além disso, a utilização destes aparelhos na hora de dormir encontram-se associados a horários de acordar mais tardios, mais insónias, aumento da fadiga e disfunção diurna, sendo que, as problemáticas do sono podem ainda manifestar-se através da sonolência excessiva, problemas de sono-vigília e parassónias (Hyder *et al.*, 2024). Desta forma, concluiu-se que a utilização de redes sociais pode impactar o sono, isto é, o aumento da utilização de redes sociais, principalmente antes de dormir, encontra-se associado a piores padrões de sono (Das-Friebel *et al.*, 2020), ou seja, a utilização problemática da internet pode reduzir o sono de ondas lentas, o sono REM e a eficiência do sono, bem como o início do sono é retardado devido à luz que o aparelho eletrónico emite (Haripriya *et al.*, 2019), isto é, a luz azul que os aparelhos eletrónicos emitem pode interferir na secreção de melatonina, o que em consequência afeta a capacidade do corpo de adormecer (Das-Friebel *et al.*, 2020; Haripriya *et al.*, 2019) e pode também ocorrer um atraso no ritmo circadiano (Gangwar *et al.*, 2024), isto é, a radiação eletromagnética emitida pelos telemóveis trinta minutos antes de dormir atrasa o início da produção de melatonina, o que consequentemente pode afetar o sono e a qualidade do mesmo (Hyder *et al.*, 2024; Sălcudean *et al.*, 2024). Acrescenta-se ainda que a utilização de redes sociais na cama, antes de dormir, pode também provocar uma diminuição nas horas de sono ou aumentar a excitação emocional, cognitiva ou fisiológica, por outro lado, existem também indivíduos que recorrem às redes sociais na cama como ferramenta de auxílio para dormir (Das-Friebel *et al.*, 2020; Haripriya *et al.*, 2019).

H4: Prevê-se que os conteúdos vistos nas redes sociais tenham um efeito significativo e negativo nas dimensões do bem-estar psicológico dos jovens adultos

Com o aparecimento da internet os indivíduos têm recorrido às redes sociais com o objetivo de partilhar as suas ideias e comunicar com os outros indivíduos, assim, as redes sociais como o *Facebook*, o *Twitter* e o *Instagram*, oferecem aos indivíduos a possibilidade de criarem o seu conteúdo, como fotos e vídeos, bem como oferecem a possibilidade de partilhar o conteúdo criado por outros indivíduos, além disso, os indivíduos podem também responder a publicações de outros indivíduos e participar em discussões *online*, sendo que, estas são maioritariamente utilizadas por jovens (Demirdiř & Demirdiř, 2024). Assim, constatou-se que quando a utilização das redes sociais se torna uma atividade que domina e perturba a vida diária dos indivíduos pode ter um impacto negativo no bem-estar psicológico, além disso, existem ainda influências negativas que surgem das redes sociais, nomeadamente a pressão social e a comparação social que podem ter influência na perceção que os indivíduos têm de si mesmos. Tudo isto acontece devido à frequência com que os indivíduos são expostos às conquistas, aparências e estilos de vida publicados por outros indivíduos, o que pode originar sentimentos de insatisfação consigo mesmos, inveja ou sentimentos de inadequação, tal como a comparação social, que pode desencadear ansiedade social e ainda perturbar o bem-estar psicológico dos indivíduos (Widjaya & Komara, 2023).

As redes sociais podem ainda influenciar as normas sociais e o comportamento individual, pois os indivíduos tendem a replicar e adotar comportamentos e opiniões que observam nas redes sociais, o que pode impactar a identidade do indivíduo e ainda influenciar as suas decisões e comportamentos na vida real. A influência social nas redes sociais pode também reforçar estereótipos e perceções erradas sobre determinados grupos, o que, por sua vez, pode afetar o bem-estar psicológico, tanto dos indivíduos como da sociedade como um todo (Widjaya & Komara, 2023). De forma a controlar a utilização de redes sociais os indivíduos podem limitar o tempo passado nas mesmas definindo limites de tempo diários, ao limitar o tempo, os indivíduos conseguem evitar cair em padrões de utilização excessiva, podem também selecionar o conteúdo que consomem, ou seja, podem consumir conteúdo mais positivo ou até inspirador, podem ainda seguir fontes que forneçam informações úteis e fidedignas, o que contribui para a manutenção do bem-estar psicológico e evitar assim conteúdos prejudiciais ou que desencadeiem sentimentos negativos. Além disso, os indivíduos podem ainda aumentar a autoconsciência face aos efeitos emocionais provocados pela utilização de redes sociais, isto é, ao reconhecer sentimentos negativos ou insatisfação que surge após a utilização de redes sociais, os indivíduos podem agir de forma a reduzir a exposição ao conteúdo que desencadeia neles esse tipo de sentimento. O autocontrolo na utilização de redes sociais engloba estar

consciente de que o que é exibido nas redes sociais é, muitas vezes, uma imagem irreal da vida de alguém, e ter esta consciência pode ajudar a reduzir sentimentos de baixa autoestima ou insatisfação (Widjaya & Komara, 2023).

H5: Prevê-se que o sexo e os conteúdos consumidos nas redes sociais influenciam significativamente e negativamente as dimensões do bem-estar psicológico nos jovens adultos

Os adolescentes e os jovens adultos são os usuários mais ativos das redes sociais e, consequentemente são os que correm maior risco de desenvolver problemas de saúde mental (Maurya *et al.*, 2024). Nesta sequência, verificou-se ainda que os indivíduos do sexo feminino na faixa etária dos jovens adultos apresentam uma maior tendência a utilizar redes sociais, comparativamente ao sexo masculino, assim sendo, o sexo feminino pode ser mais vulnerável ao *feedback* que recebe por parte de outrem através das redes sociais, sendo que, muitas vezes a pressão das mesmas, algumas mensagens e imagens *online* moldam o conceito de autopercepção que os indivíduos do sexo feminino têm de si mesmas, o que em consequência afeta o seu bem-estar psicológico (Sabik *et al.*, 2019). Constatou-se ainda que as mulheres demonstram maiores motivações para utilizar as redes sociais, comparativamente aos homens (Ewing *et al.*, 2023) e, apesar de existirem riscos relativamente à utilização destas em ambos os sexos, o sexo feminino é o que se demonstra mais suscetível aos riscos provenientes das redes sociais (Mohsenpour *et al.*, 2023), pois também fazem uma utilização mais problemática das mesmas (Yığman *et al.*, 2021). Por exemplo, o *Instagram* facilita observações e interações entre indivíduos, pois este é considerado altamente visual devido ao seu foco na partilha de conteúdo visual gerado pelo utilizador, já que o *Instagram* consiste principalmente na partilha de fotografias e vídeos com os utilizadores, bem como permite aos indivíduos partilhar fotografias e vídeos com os restantes utilizadores, sendo que, o que diferencia o *Instagram* de outras redes sociais como o *Facebook* ou o *Twitter* é que a atividade principal deste é a partilha de fotografias ou vídeos (Cary *et al.*, 2024).

5.5 Participantes

A amostra deste estudo é caracterizada como não probabilística por conveniência através do método bola de neve, ou seja, os resultados obtidos numa amostragem não probabilística por conveniência não podem ser generalizados para a população em geral, pois esta não é uma amostra representativa (Zangirolami-Raimundo *et al.*, 2018), sendo que, neste projeto se encontra restringida a jovens adultos, e é também bola de neve, uma vez que, é pedido aos participantes que forneçam o *link* a outros indivíduos que conheçam (Naderifar *et al.*, 2017).

Esta amostra é constituída por jovens adultos com idades compreendidas entre os 20 e os 40 anos. Participaram neste estudo um total de 159 jovens adultos, com idades compreendidas entre os 20 e os 40 anos de idade ($M=25,82$; $DP=5,137$), dos quais 134 (84,3%) são do sexo feminino e 25 (15,7%) do sexo masculino.

No que se refere às questões éticas foi elaborado um Acordo de Consentimento Informado (Anexo A) que foi facultado aos participantes do estudo antes do preenchimento do questionário, de forma a que estes fossem informados quanto aos objetivos, critérios de inclusão (ter idade compreendida entre os 20 e os 40 anos e ser fluente na língua portuguesa) e exclusão (não utilizar redes sociais) e foi ainda assegurado o anonimato e a confidencialidade. Este acordo vai de encontro aos princípios éticos da Declaração de Helsínquia, sendo autorizado pela Comissão de Ética da respetiva universidade. É ainda de salientar que este projeto de investigação foi submetido a uma avaliação pela comissão de ética da Universidade Autónoma de Lisboa.

5.6 Instrumentos

Neste estudo, serão aplicados três questionários, nomeadamente um Questionário Sociodemográfico, o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP) e a Escala do Bem-estar Psicológico 42 itens (EBP-42).

5.6.1 Questionário sociodemográfico

Para este estudo foi realizado um questionário sociodemográfico, tendo como base o questionário de Pontes *et al.* (2016). Este questionário encontra-se dividido em duas partes. Inicialmente, serão abordadas algumas questões relativamente a características sociodemográficas dos participantes, incluindo sexo, idade, nível de escolaridade e profissão. E numa segunda parte será abordado o tema da utilização de redes sociais, nomeadamente se os participantes utilizam redes sociais, o tempo que dedicam a essas plataformas, que redes sociais utilizam, qual a rede social que preferem, qual o tipo de conteúdo que consomem, qual a população-alvo que seguem, em que período do dia passam mais tempo nas redes sociais, se é mais fácil relacionar-se com os outros através das redes sociais, se é difícil gerir o tempo que passam nas redes sociais e se a utilização que fazem da internet já lhes causou algum tipo de problemas na vida (Pontes *et al.*, 2016).

5.6.2 Índice de qualidade do sono de Pittsburgh (IQSP)

O Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh é um questionário de autoavaliação, composto por 19 itens, que possibilita a avaliação subjetiva do sono referente ao mês anterior (João *et al.*, 2017). Os 19 itens do questionário são distribuídos em sete componentes, nomeadamente a qualidade subjetiva do sono, a latência do sono, a duração do sono, a eficiência habitual do sono, as perturbações do sono, a utilização de medicação para dormir e a disfunção diurna. Cada uma destas categorias é classificada numa escala de *Likert* que varia entre 0 e 3 pontos, onde o 0 corresponde a “nunca” e o 3 a “três vezes por semana ou mais”, no entanto, quatro dos 19 itens do questionário são de resposta aberta. Após a soma de todos os componentes, obtém-se uma pontuação que varia entre 0 e 21 pontos, sendo que, quanto mais elevada for a pontuação, pior é a qualidade do sono (Buysse *et al.*, 1989; João *et al.*, 2017). Relativamente à consistência interna, obteve-se um alfa de Cronbach na versão original de 0,83, já na versão adaptada e validade para a população portuguesa obteve-se um alfa de Cronbach de 0,70 (Buysse *et al.*, 1989; João *et al.*, 2017).

5.6.3 Escala do Bem-estar Psicológico 42 itens (EBP-42)

A escala do bem-estar psicológico é constituída por seis escalas independentes e autónomas. Inicialmente, era composta por 120 itens, tendo acabado por ser reduzida, passando a ter 84 itens. Atualmente existem versões com 54 itens, 42 itens e 18 itens (Freire *et al.*, 2019), sendo que, neste projeto devido à população vai ser utilizada a versão de 42 itens. Esta foi uma escala traduzida por Novo em 2003, para a versão dos 84 itens, e posteriormente validada e adaptada para a população portuguesa para a versão dos 42 itens por Freire *et al.* (2019). Trata-se de uma escala de autopreenchimento que apresenta afirmações descritivas considerando diferentes dimensões. As afirmações, encontram-se agrupadas por dimensões, e são alternadamente expressos aspetos positivos e negativos referentes ao bem-estar psicológico. Esta é uma escala de *Likert* de sete pontos, que varia entre “concordo completamente” e “discordo completamente”. Para calcular a pontuação de cada dimensão, realiza-se o somatório das pontuações dos itens, com a inversão dos itens formulados negativamente. Cada dimensão apresenta 7 itens e possui uma pontuação que varia entre 7 e 42 pontos, sendo que, uma pontuação mais elevada indica uma maior perceção de bem-estar psicológico na respetiva dimensão (Freire *et al.*, 2019). No que se refere à consistência interna, na sua versão original o teste demonstrou uma elevada consistência interna, tendo um alfa de Cronbach que variou entre 0,86 e 0,93 para cada dimensão (Singh & Sharma, 2018). E na versão traduzida e adaptada para

a população portuguesa também demonstrou uma consistência satisfatória, evidenciado valores de alfa Cronbach para cada dimensão que variam entre 0,71 e 0,82. De uma forma mais detalhada, a dimensão da autonomia apresenta um alfa de Cronbach de 0,71; a dimensão do domínio do meio 0,77; a dimensão do crescimento pessoal 0,71; a dimensão das relações positivas 0,74; a dimensão da aceitação de si 0,82 e por fim, a dimensão dos objetivos de vida 0,80 (Freire *et al.*, 2019).

5.7 Procedimentos

Este projeto passou por diversas fases, tendo sido a primeira a realização de uma reunião com a orientadora do mesmo, afim de traçar e definir o tema da investigação, os objetivos e hipóteses do mesmo, bem como os instrumentos a utilizar na realização do estudo e todos os procedimentos futuros. Após delinear todos estes procedimentos, foi pedida autorização aos autores de cada instrumento utilizado e posteriormente o projeto de investigação foi enviado para aprovação da Comissão de Ética do CIP-UAL da Universidade Autónoma de Lisboa, tendo este obtido um parecer favorável.

Após aprovação da Comissão de Ética procedeu-se à realização do protocolo, no qual foi elaborado um documento *online*, onde estavam reunidas informações relativamente ao consentimento informado, no qual estavam referidos os objetivos, critérios de inclusão e exclusão, o questionário sociodemográfico e de utilização de redes sociais e restantes instrumentos aplicados, nomeadamente um questionário para avaliar o sono e um questionário para avaliar o bem-estar psicológico. Esta foi uma recolha realizada via *online*, sendo assim assegurado o anonimato e a confidencialidade através do consentimento informado (no próprio *link* do questionário) (Anexo A).

Tal como mencionado anteriormente, os dados obtidos são anónimos e confidenciais, sendo estes utilizados apenas para fins académicos, estes dados encontram-se codificados e arquivados numa base de dados protegida com palavra-passe, sendo que, após análise dos resultados todos os dados serão eliminados. É ainda de salientar que a participação neste estudo é voluntária, tendo por isso os indivíduos o direito de desistir do mesmo a qualquer momento sem que existam consequências. Após finalizado o estudo, os participantes caso solicitem poderão ter acesso aos resultados e conclusões obtidas, sendo por isso disponibilizado o contacto do responsável pela coordenação do projeto de investigação, bem como podem esclarecer qualquer dúvida que tenha surgido. Todos os dados pessoais são tratados de acordo

com os termos do previsto na Lei nº 67/98, de 26 de outubro e no Regulamento UE 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho.

A divulgação e recolha de dados desta investigação foi realizada via *online*, através de um *link* divulgado nas redes sociais (*Instagram*, *WhatsApp* e *Facebook*), através dos participantes e na universidade. Após esta recolha procedeu-se à análise estatística dos mesmos através do *software* SPSS. Aquando finalizada esta análise foi realizada a discussão dos resultados obtidos comparativamente a outros dados já constantes na literatura.

5.8 Procedimento de Análise de Dados

Como forma de realizar a análise estatística, descritiva e inferencial dos dados obtidos, recorreu-se ao *software* IBM SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) *statistics* 26. Na análise descritiva realizou-se a descrição de frequências absolutas e relativas, médias e desvios padrão com o objetivo de caracterizar a amostra. Posteriormente realizou-se o coeficiente de consistência interna Alfa de Cronbach, foi também realizado o teste Kolmogorov-Smirnov afim de avaliar a distribuição de um conjunto de dados, ou seja, para averiguar a normalidade, realizou-se ainda o coeficiente de correlação de Spearman de modo a analisar possíveis correlações entre as variáveis em estudo, utilizou-se o teste Kruskal-Wallis, Mann-Whitney, AVOVA e Post Hoc Tukey.

Parte III – Resultados

Capítulo 6 – Resultados da investigação

6.1. Apresentação e Análise de Resultados

Tal como referido anteriormente de forma a realizar a análise estatística, recorreu-se ao software IBM SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) statistics 26 para o sistema operativo *Windows*. Assim foi realizada a análise estatística e descritiva, na qual foram analisadas as frequências absolutas, relativas, médias e desvios padrão, foi ainda realizada a análise inferencial na qual se determinou o nível de significância como $\alpha \leq 0.05$. De forma a analisar os dados, teve-se como base o coeficiente de consistência interna Alfa de Cronbach, e utilizou-se o teste Kruskal-Wallis, Mann-Whitney, Spearman, AVOVA e Post Hoc Tukey.

6.2. Caracterização da amostra

Este é um estudo no qual participaram 159 jovens adultos, tendo estes idades compreendidas entre os 20 e os 40 anos ($M=25.82$; $DP=5.137$). No que se refere ao sexo dos participantes 134 são do sexo feminino (84.3%) e 25 são do sexo masculino (15.7%). Relativamente às idades destes participantes constatou-se que 4 participantes têm 20 anos (2.52%), 12 participantes têm 21 anos (7.55%), 19 participantes têm 22 anos (11.95%), 30 participantes têm 23 anos (18.87%), 31 participantes têm 24 anos (19.50%), 14 participantes têm 25 anos (8.81%), 6 participantes têm 26 anos (3.77%), 5 participantes têm 27 anos (3.14%), 7 participantes têm 28 anos (4.40%), 3 participantes têm 29 anos (1.89%), 3 participantes têm 30 anos (1.89%), 3 participantes têm 31 anos (1.89%), 3 participantes têm 32 anos (1.89%), 2 participantes têm 34 anos (1.26%), 2 participantes têm 36 anos (1.26%), 3 participantes têm 37 anos (1.89%), 4 participantes têm 38 anos (2.52%), 4 participantes têm 39 anos (2.52%) e 4 participantes têm 40 anos (2.52%). No que toca às habilitações literárias constatou-se que 1 indivíduo tem o 9º ano (0.6%), 22 indivíduos têm o 12º ano (13.8%), 98 indivíduos têm a licenciatura (61.6%), 37 indivíduos têm o mestrado (23.3%) e 1 indivíduo tem o doutoramento (0.6%). Em relação à profissão, 47 participantes são estudantes (29.6%), 53 são trabalhadores (33.3%), 53 são trabalhadores-estudantes (33.3%) e 6 participantes encontram-se desempregados (3.8%).

Tabela 1*Frequências Descritivas Sociodemográficas (n=159)*

	N	%
<i>Sexo</i>		
Feminino	134	84.3
Masculino	25	15.7
<i>Idade</i>		
20	4	2.52
21	12	7.55
22	19	11.95
23	30	18.87
24	31	19.50
25	14	8.81
26	6	3.77
27	5	3.14
28	7	4.40
29	3	1.89
30	3	1.89
31	3	1.89
32	3	1.89
34	2	1.26
36	2	1.26
37	3	1.89
38	4	2.52
39	4	2.52
40	4	2.52
<i>Habilitações literárias</i>		
9ºano	1	0.6
12º ano	22	13.8
Licenciatura	98	61.6
Mestrado	37	23.3
Doutoramento	1	0.6
<i>Profissão</i>		

Estudante	47	29.6
Trabalhador	53	33.3
Trabalhador-estudante	53	33.3
Desempregado	6	3.8

Quanto às redes sociais os 159 participantes deste estudo referiram que utilizam as mesmas, sendo que, por dia, 10 participantes (6,3%) referiram passar 00:30 minutos a 1 hora nas redes sociais, 83 participantes (52.2%) passam entre 1 hora e 3 horas nas redes sociais, 54 participantes (34.0%) passam entre 4 horas a 6 horas nas redes sociais, 10 participantes (6.3%) referiram passar entre 7 horas a 9 horas nas redes sociais e 2 participantes (1.3%) disseram passar mais de 9 horas por dia nas redes sociais. Quanto às redes sociais que cada um dos participantes utiliza, 153 participantes (96.2%) referiram que utilizam o *WhatsApp*, 28 participantes (17.6%) utilizam o *Twitter*, 150 participantes (94.3%) o *Instagram*, 96 participantes (60.4%) o *TikTok*, 90 participantes (56.6%) o *Facebook*, 6 participantes (3.8%) o *Snapchat*, 100 participantes (62.9%) o *Youtube* e 9 participantes (5.7%) selecionaram a opção “outra”. No que se refere à rede social que mais utilizam o *Instagram* foi a rede social mais escolhida, tendo sido selecionada por 66 indivíduos (41.5%), seguido do *WhatsApp* com 42 indivíduos (26.4%), depois o *TikTok* com 27 indivíduos (17.0%), seguindo-se o *Youtube* com 16 indivíduos (10.1%), o *Facebook* com 5 indivíduos (3.1%) e por fim o *Twitter* com 3 indivíduos (1.9%). Relativamente aos conteúdos que os participantes mais consomem nas redes sociais 108 indivíduos (67.9%) referem os vídeos, 36 indivíduos (22.6%) referem fotos, 8 indivíduos (5.0%) referem músicas e 7 indivíduos (4.4%) selecionaram a opção “outro”. Em relação a quem seguem mais nas redes sociais 100 indivíduos (62.9%) referiram os amigos, 37 indivíduos (23.3%) referiram *influencers*, 14 indivíduos (8.8%) referiram a família e 8 indivíduos (5.0%) selecionaram a opção “outros”. Quanto à altura do dia em que os participantes passam mais tempo nas redes sociais, 116 indivíduos (73.0%) referiram que é durante a noite, 32 indivíduos (20.1%) disseram ser durante a tarde e 11 indivíduos (6.9%) disseram ser durante a manhã.

Tabela 2

Frequências Descritivas Sociodemográficas (n=159)

	N	%
--	---	---

Horas diárias passadas nas redes sociais

00:30 minutos a 1 hora	10	6.3
1 hora a 3 horas	83	52.2
4 horas a 6 horas	54	34.0
7 horas a 9 horas	10	6.3
> 9 horas	2	1.3

Redes sociais que utiliza

WhatsApp	153	96.2
Twitter	28	17.6
Instagram	150	94.3
Tiktok	96	60.4
Facebook	90	56.6
Snapchat	6	3.8
Youtube	100	62.9
Outra	9	5.7

Rede social que mais utiliza

WhatsApp	42	26.4
Twitter	3	1.9
Instagram	66	41.5
Tiktok	27	17.0
Facebook	5	3.1
Youtube	16	10.1

Conteúdos que mais consome nas redes sociais

Fotos	36	22.6
Vídeos	108	67.9
Músicas	8	5.0
Outro	7	4.4

Quem segue mais nas redes sociais

Família	14	8.8
Amigos	100	62.9
Influencers	37	23.3
Outros	8	5

Altura do dia que passa mais tempo nas redes sociais

Manhã	11	6.9
Tarde	32	20.1
Noite	116	73.0

Quanto à questão se é mais fácil relacionar-se com os outros através das redes sociais 54 indivíduos (34.0%) referiram estar um pouco em acordo, 35 (22.0%) disseram estar bastante de acordo, 28 (17.6%) disseram estar um pouco em desacordo, 18 (11.3%) referiram estar totalmente em desacordo, 16 (10.1%) disseram estar bastante em desacordo e 8 indivíduos (5.0%) disseram estar totalmente de acordo com esta afirmação. Relativamente à pergunta se é difícil gerir o tempo que passam nas redes sociais 48 indivíduos (30.2%) referiram estar um pouco em acordo, 38 (23.9%) disseram estar bastante de acordo, 21 (13.2%) disseram estar um pouco em desacordo, 20 (12.6%) disseram estar totalmente de acordo, 18 (11.3%) disseram estar bastante em desacordo e 14 (8.8%) disseram estar totalmente em desacordo. Foi também perguntado se a utilização que os indivíduos fazem da internet já lhes causou problemas na vida e 47 indivíduos (29.6%) referiram estar totalmente em desacordo, 40 (25.2%) disseram estar um pouco em acordo, 33 (20.8%) salientaram estar bastante em desacordo, 20 (12.6%) disseram estar um pouco em desacordo, 11 (6.9%) disseram estar bastante de acordo e 8 (5.0%) disseram estar totalmente de acordo.

Tabela 3

Frequências Descritivas Sociodemográficas (n=159)

	N	%
<i>É mais fácil relacionar-se com os outros através das redes sociais</i>		
Totalmente em desacordo	18	11.3
Bastante em desacordo	16	10.1
Um pouco em desacordo	28	17.6
Um pouco em acordo	54	34.0
Bastante de acordo	35	22.0
Totalmente de acordo	8	5.0
<i>É difícil gerir o tempo que passa nas redes sociais</i>		
Totalmente em desacordo	14	8.8
Bastante em desacordo	18	11.3
Um pouco em desacordo	21	13.2

Um pouco em acordo	48	30.2
Bastante de acordo	38	23.9
Totalmente de acordo	20	12.6

A utilização que faz da internet já lhe causou problemas na vida

Totalmente em desacordo	47	29.6
Bastante em desacordo	33	20.8
Um pouco em desacordo	20	12.6
Um pouco em acordo	40	25.2
Bastante de acordo	11	6.9
Totalmente de acordo	8	5.0

6.3 Estatística Descritiva

Os questionários utilizados neste estudo foram avaliados em termos de consistência interna através do coeficiente de consistência interna do Alfa de Cronbach. No que se refere ao Índice de Qualidade do sono de Pittsburgh (IQSP) este apresentou um alfa de Cronbach de .758 e a Escala do Bem-estar Psicológico 42 itens (EBP-42) apresentou um Alfa de Cronbach de .909.

Tabela 4

Consistência Interna

	Alfa de Cronbach	Nº de itens
Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP)	.758	19
Escala do Bem-estar Psicológico 42 itens (EBP-42)	.909	42
Autonomia	.699	7
Domínio do meio	.726	7
Crescimento pessoal	.672	7
Relações positivas	.721	7
Objetivos na vida	.590	7
Aceitação de si	.787	7

Afim de averiguar a normalidade destas escalas, recorreu-se ao teste de Kolmogorov-Smirnov, uma vez que, esta é uma amostra em que o n é superior a 30. O Índice de Qualidade

do Sono de Pittsburgh apresenta [$W(159) = .092, p = .002$], o que significa que este não segue uma distribuição normal, já a escala do Bem-estar Psicológico demonstra [$W(159) = .070, p = .053$], o que se traduz numa distribuição normal.

Tabela 5

Teste de Normalidade

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estatística	Gl	Sig.
Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh	.092	159	.002
Escala do Bem-estar Psicológico	.070	159	.053

6.3.1 Estatística Descritiva do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP)

O Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh engloba sete subescalas, entre as quais a qualidade do sono que apresenta um mínimo de .00, um máximo de 3.00, uma média de 1.30 e um desvio padrão de .67, as perturbações do sono com um mínimo de .00, um máximo de 3.00, uma média de 1.09 e um desvio padrão de .50, a duração do sono que obteve um mínimo de .00, um máximo de 3.00, uma média de .65 e um desvio padrão de .64, a latência do sono teve um mínimo de .00, um máximo de 3.00, uma média de 1.50 e um desvio padrão de .95, a disfunção diurna apresentou um mínimo de .00, um máximo de 3.00, uma média de 1.25 e um desvio padrão de .77, a medicação que evidenciou um mínimo de .00, um máximo de 3.00, uma média de .31 e um desvio padrão de .83 e, por fim a eficiência do sono que apresentou um mínimo de .00, um máximo de 3.00, uma média de 1.55 e um desvio padrão de 1.46.

Tabela 6

Análise Estatística Descritiva do IQSP

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-Padrão
Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP)				
Qualidade do sono	.00	3.00	1.30	.67
Perturbações do sono	.00	3.00	1.09	.50
Duração do sono	.00	3.00	.65	.64

Latência do sono	.00	3.00	1.50	.95
Disfunção diurna	.00	3.00	1.25	.77
Medicação	.00	3.00	.31	.83
Eficiência do sono	.00	3.00	1.55	1.46

No que se refere à média de horas de sono por noite foi possível constatar que 2 indivíduos (1.3%) dormiam 3 horas por noite, 1 indivíduo (0.6%) dormia 4 horas por noite, 5 indivíduos (3.1%) dormiam 5 horas por noite, 26 indivíduos (16.4%) dormiam 6 horas por noite, 3 indivíduos (1.9%) dormiam 6 horas e 30 minutos por noite, 1 indivíduo (0.6%) dormiam 6 horas e 40 minutos por noite, 54 indivíduos (34.0%) dormiam 7 horas por noite, 5 indivíduos (3.1%) dormiam 7 horas e 30 minutos por noite, 45 indivíduos (28.3%) dormiam 8 horas por noite, 1 indivíduo (0.6%) dormia 8 horas e 30 minutos por noite, 11 indivíduos (6.9%) dormiam 9 horas por noite e 5 indivíduos (3.1%) dormiam 10 horas por noite.

Tabela 7

Média de horas de sono por noite

	N	%
03:00	2	1.3
04:00	1	0.6
05:00	5	3.1
06:00	26	16.4
06:30	3	1.9
06:40	1	0.6
07:00	54	34.0
07:30	5	3.1
08:00	45	28.3
08:30	1	0.6
09:00	11	6.9
10:00	5	3.1

Relativamente à medicação para dormir 146 indivíduos (91.8%) não tomavam nenhuma medicação, 1 indivíduo (0.6%) tomava ansiolíticos, 1 indivíduo (0.6%) tomava Hemifumarato de Quetiapina, 1 indivíduo (0.6%) tomava Melatonina em cápsulas, 1 indivíduo (0.6%) tomava

Quetiapina e Pregabalina, 1 indivíduo (0.6%) tomava Rivotril e Triticum, 1 indivíduo (0.6%) tomava Tradozone, 1 indivíduo (0.6%) tomava Triticum, 5 indivíduos (3.1%) tomava Valdispert e 1 indivíduo (0.6%) tomava Zolpidem.

Tabela 8

Medicação para dormir

	N	%
<i>Medicação</i>		
Nenhuma	146	91.8
Ansiolíticos	1	0.6
Hemifumarato de Quetiapina	1	0.6
Melatonina em cápsulas	1	0.6
Quetiapina e Pregabalina	1	0.6
Rivotril e Triticum	1	0.6
Tradozone	1	0.6
Triticum	1	0.6
Valdispert	5	3.1
Zolpidem	1	0.6

De acordo com a literatura constatou-se que é necessário obter a pontuação total do IQSP, e esta varia entre 0 e 21 pontos, sendo que, uma pontuação entre 0 e 5 revela uma boa qualidade do sono, uma pontuação entre 5 e 10 demonstra uma má qualidade do sono e uma pontuação superior a 10 corresponde a uma possível perturbação do sono. Assim, de acordo com os dados obtidos na tabela 11, observou-se que 36 indivíduos apresentam uma boa qualidade do sono, entre os quais 1 indivíduo (0.6%) obteve 1 valor, 4 indivíduos (2.5%) obtiveram 2 valores, 4 indivíduos (2.5%) obtiveram 3 valores, 11 indivíduos (6.9%) obtiveram 4 valores e 16 indivíduos (10.1%) obtiveram 5 valores, com uma má qualidade do sono foram encontrados 97 indivíduos, dos quais 19 indivíduos (11.9%) obtiveram 6 valores, 27 indivíduos (17.0%) obtiveram 7 valores, 21 indivíduos (13.2%) obtiveram 8 valores, 18 indivíduos (11.3%) obtiveram 9 valores, 12 indivíduos (7.5%) obtiveram 10 valores e com possíveis perturbações do sono foram evidenciados 26 indivíduos, mais especificamente 10 indivíduos (6.3%) obtiveram 11 valores, 8 indivíduos (5.0%) obtiveram 12 valores, 3 indivíduos (1.9%) obtiveram 13 valores, 3 indivíduos (1.9%) obtiveram 14 valores e 2 indivíduos (1.3%) obtiveram 16 valores.

Tabela 9*Frequências Descritivas do IQSP*

	N	%
<i>Valor total</i>		
1 valor	1	0.6
2 valores	4	2.5
3 valores	4	2.5
4 valores	11	6.9
5 valores	16	10.1
6 valores	19	11.9
7 valores	27	17.0
8 valores	21	13.2
9 valores	18	11.3
10 valores	12	7.5
11 valores	10	6.3
12 valores	8	5.0
13 valores	3	1.9
14 valores	3	1.9
16 valores	2	1.3

Assim, constatou-se que 36 indivíduos (22.6%) apresentam uma boa qualidade do sono, 97 indivíduos (60.9%) demonstram uma má qualidade do sono e 26 indivíduos (16.4%) demonstram que possivelmente sofrem de alguma perturbação do sono.

Tabela 10*Frequências Descritivas do IQSP*

	N	%
Boa qualidade do sono	36	22.6
Má qualidade do sono	97	60.9
Perturbações do sono	26	16.4

6.3.2 Estatística Descritiva da Escala do Bem-estar Psicológico 42 itens (EBEP-42)

A Escala do Bem-Estar Psicológico engloba seis subescalas, assim sendo, constatou-se que a subescala da autonomia apresenta um mínimo de 7.00, um máximo de 42.00, uma média de 23.36 e um desvio padrão de 6.98, a subescala do domínio do meio tem um mínimo de 7.00, um máximo de 41.00, uma média de 24.05 e um desvio padrão de 6.95, a subescala do crescimento pessoal possui um mínimo de 7.00, um máximo de 36.00, uma média de 19.70 e um desvio padrão de 6.68, a subescala das relações positivas obteve um mínimo de 7.00, um máximo de 39.00, uma média de 21.06 e um desvio padrão de 7.00, a subescala dos objetivos na vida teve um mínimo de 7.00, um máximo de 36.00, uma média de 20.75 e um desvio padrão de 8.67, por fim a subescala da aceitação de si destacou um mínimo de 7.00, um máximo de 41.00, uma média de 24.55 e um desvio padrão de 8.09.

Tabela 11

Análise Estatística Descritiva da EBEP-42

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio- Padrão
Escala do Bem-estar Psicológico 42 itens (EBEP-42)				
Autonomia	7.00	42.00	23.36	6.98
Domínio do meio	7.00	41.00	24.05	6.95
Crescimento pessoal	7.00	36.00	19.70	6.68
Relações positivas	7.00	39.00	21.06	7.00
Objetivos na vida	7.00	36.00	20.75	8.67
Aceitação de si	7.00	41.00	24.55	8.09

Tendo em consideração a literatura, de forma a averiguar o bem-estar psicológico dos indivíduos é necessário avaliar individualmente cada um dos seis domínios. No domínio da autonomia: 4 indivíduos (2.5%) obtiveram 7 valores, 1 indivíduo (0.6%) obteve 8 valores, 3 indivíduos (1.9%) obtiveram 11 valores, 4 indivíduos (2.5%) obtiveram 12 valores, 5 indivíduos (3.1%) obtiveram 13 valores, 3 indivíduos (1.9%) obtiveram 14 valores, 4 indivíduos (2.5%) obtiveram 15 valores, 4 indivíduos (2.5%) obtiveram 16 valores, 5 indivíduos (3.1%) obtiveram 17 valores, 6 indivíduos (3.8%) obtiveram 18 valores, 4 indivíduos (2.5%) obtiveram 19 valores, 3 indivíduos (1.9%) obtiveram 20 valores, 11 indivíduos (6.9%) obtiveram 21 valores,

6 indivíduos (3.8%) obtiveram 22 valores, 14 indivíduos (8.8%) obtiveram 23 valores, 10 indivíduos (6.3%) obtiveram 24 valores, 10 indivíduos (6.3%) obtiveram 25 valores, 7 indivíduos (4.4%) obtiveram 26 valores, 7 indivíduos (4.4%) obtiveram 27 valores, 13 indivíduos (8.2%) obtiveram 28 valores, 7 indivíduos (4.4%) obtiveram 29 valores, 8 indivíduos (5.0%) obtiveram 30 valores, 2 indivíduos (1.3%) obtiveram 31 valores, 3 indivíduos (1.9%) obtiveram 32 valores, 7 indivíduos (4.4%) obtiveram 33 valores, 1 indivíduo (0.6%) obteve 34 valores, 3 indivíduos (1.9%) obtiveram 35 valores, 2 indivíduos (1.3%) obtiveram 37 valores, 1 indivíduo (0.6%) obteve 41 valores e 1 indivíduo (0.6%) obteve 42 valores.

No domínio do domínio do meio: 1 indivíduo (0.6%) teve 7 valores, 1 indivíduo (0.6%) teve 8 valores, 1 indivíduo (0.6%) teve 9 valores, 2 indivíduos (1.3%) tiveram 10 valores, 1 indivíduo (0.6%) teve 11 valores, 4 indivíduos (2.5%) tiveram 12 valores, 3 indivíduos (1.9%) tiveram 13 valores, 6 indivíduos (3.8%) tiveram 14 valores, 8 indivíduos (5.0%) tiveram 15 valores, 4 indivíduos (2.5%) tiveram 16 valores, 1 indivíduo (0.6%) teve 17 valores, 5 indivíduos (3.1%) tiveram 18 valores, 4 indivíduos (2.5%) tiveram 19 valores, 1 indivíduo (0.6%) teve 20 valores, 8 indivíduos (5.0%) tiveram 21 valores, 5 indivíduos (5.0%) tiveram 22 valores, 10 indivíduos (6.3%) tiveram 23 valores, 7 indivíduos (4.4%) tiveram 24 valores, 14 indivíduos (8.8%) tiveram 25 valores, 7 indivíduos (4.4%) tiveram 26 valores, 7 indivíduos (4.4%) tiveram 27 valores, 15 indivíduos (9.4%) tiveram 28 valores, 14 indivíduos (8.8%) tiveram 29 valores, 9 indivíduos (5.7%) tiveram 31 valores, 3 indivíduos (1.9%) tiveram 31 valores, 3 indivíduos (1.9%) tiveram 32 valores, 5 indivíduos (3.1%) tiveram 33 valores, 1 indivíduo (0.6%) teve 34 valores, 5 indivíduos (3.1%) tiveram 35 valores, 1 indivíduo (0.6%) teve 37 valores, 1 indivíduo (0.6%) teve 38 valores, 1 indivíduo (0.6%) teve 40 valores e 1 indivíduo (0.6%) teve 41 valores.

No domínio do crescimento pessoal: 4 indivíduos (2.5%) alcançaram 7 valores, 1 indivíduo (0.6%) alcançou 8 valores, 4 indivíduos (2.5%) alcançaram 9 valores, 5 indivíduos (3.1%) alcançaram 10 valores, 6 indivíduos (3.8%) alcançaram 11 valores, 6 indivíduos (3.8%) alcançaram 12 valores, 7 indivíduos (4.4%) alcançaram 13 valores, 10 indivíduos (6.3%) alcançaram 14 valores, 5 indivíduos (3.1%) alcançaram 15 valores, 5 indivíduos (3.1%) alcançaram 16 valores, 12 indivíduos (7.5%) alcançaram 17 valores, 8 indivíduos (5.0%) alcançaram 18 valores, 9 indivíduos (5.7%) alcançaram 19 valores, 4 indivíduos (2.5%) alcançaram 20 valores, 7 indivíduos (4.4%) alcançaram 21 valores, 10 indivíduos (6.3%) alcançaram 22 valores, 2 indivíduos (1.3%) alcançaram 23 valores, 8 indivíduos (5.0%)

alcançaram 24 valores, 10 indivíduos (6.3%) alcançaram 25 valores, 7 indivíduos (4.4%) alcançaram 26 valores, 4 indivíduos (2.5%) alcançaram 27 valores, 9 indivíduos (5.7%) alcançaram 28 valores, 6 indivíduos (3.8%) alcançaram 29 valores, 3 indivíduos (1.9%) alcançaram 30 valores, 4 indivíduos (2.5%) alcançaram 31 valores, 1 indivíduo (0.6%) alcançou 32 valores, 1 indivíduo (0.6%) alcançou 34 valores e 1 indivíduo (0.6%) alcançou 36 valores.

No domínio das relações positivas: 2 indivíduos (1.3%) obtiveram 7 valores, 3 indivíduos (1.9%) obtiveram 8 valores, 4 indivíduos (2.5%) obtiveram 9 valores, 2 indivíduos (1.3%) obtiveram 10 valores, 5 indivíduos (3.1%) obtiveram 11 valores, 4 indivíduos (2.5%) obtiveram 12 valores, 7 indivíduos (4.4%) obtiveram 13 valores, 3 indivíduos (1.9%) obtiveram 14 valores, 4 indivíduos (2.5%) obtiveram 15 valores, 9 indivíduos (5.7%) obtiveram 16 valores, 8 indivíduos (5.0%) obtiveram 17 valores, 10 indivíduos (6.3%) obtiveram 18 valores, 7 indivíduos (4.4%) obtiveram 19 valores, 8 indivíduos (5.0%) obtiveram 20 valores, 7 indivíduos (4.4%) obtiveram 21 valores, 5 indivíduos (3.1%) obtiveram 22 valores, 11 indivíduos (6.9%) obtiveram 23 valores, 7 indivíduos (4.4%) obtiveram 24 valores, 11 indivíduos (6.9%) obtiveram 25 valores, 1 indivíduo (0.6%) obteve 26 valores, 7 indivíduos (4.4%) obtiveram 27 valores, 11 indivíduos (6.9%) obtiveram 28 valores, 11 indivíduos (6.9%) obtiveram 29 valores, 1 indivíduo (0.6%) obteve 30 valores, 2 indivíduos (1.3%) obtiveram 31 valores, 2 indivíduos (1.3%) obtiveram 32 valores, 1 indivíduo (0.6%) obteve 33 valores, 1 indivíduo (0.6%) obteve 34 valores, 1 indivíduo (0.6%) obteve 36 valores, 2 indivíduos (1.3%) obtiveram 37 valores, 1 indivíduo (0.6%) obteve 38 valores e 1 indivíduo (0.6%) obteve 39 valores.

No domínio dos objetivos na vida: 5 indivíduos (3.1%) tiveram 7 valores, 2 indivíduos (1.3%) tiveram 8 valores, 6 indivíduos (3.8%) tiveram 9 valores, 2 indivíduos (1.3%) tiveram 10 valores, 7 indivíduos (4.4%) tiveram 11 valores, 4 indivíduos (2.5%) tiveram 12 valores, 10 indivíduos (6.3%) tiveram 13 valores, 8 indivíduos (5.0%) tiveram 14 valores, 5 indivíduos (3.1%) tiveram 15 valores, 9 indivíduos (5.7%) tiveram 16 valores, 2 indivíduos (1.3%) tiveram 17 valores, 7 indivíduos (4.4%) tiveram 18 valores, 9 indivíduos (5.7%) tiveram 19 valores, 6 indivíduos (3.8%) tiveram 20 valores, 4 indivíduos (2.5%) tiveram 21 valores, 1 indivíduo (0.6%) teve 22 valores, 5 indivíduos (3.1%) tiveram 23 valores, 5 indivíduos (3.1%) tiveram 24 valores, 14 indivíduos (8.8%) tiveram 25 valores, 7 indivíduos (4.4%) tiveram 26 valores, 6 indivíduos (3.8%) tiveram 27 valores, 11 indivíduos (6.9%) tiveram 28 valores, 9 indivíduos (5.7%) tiveram 29 valores, 3 indivíduos (1.9%) tiveram 30 valores, 4 indivíduos (2.5%) tiveram 31 valores, 1 indivíduo (0.6%) teve 32 valores, 3 indivíduos (1.9%) tiveram 33 valores, 2

indivíduos (1.3%) tiveram 34 valores, 1 indivíduo (0.6%) teve 35 valores e 1 indivíduo (0.6%) teve 36 valores.

No domínio da aceitação de si: 1 indivíduo (0.6%) alcançou 7 valores, 3 indivíduos (1.9%) alcançaram 8 valores, 1 indivíduo (0.6%) alcançou 9 valores, 2 indivíduos (1.3%) alcançaram 10 valores, 6 indivíduos (3.8%) alcançaram 11 valores, 3 indivíduos (1.9%) alcançaram 12 valores, 7 indivíduos (4.4%) alcançaram 13 valores, 2 indivíduos (1.3%) alcançaram 14 valores, 2 indivíduos (1.3%) alcançaram 16 valores, 2 indivíduos (1.3%) alcançaram 17 valores, 5 indivíduos (3.1%) alcançaram 18 valores, 4 indivíduos (2.5%) alcançaram 19 valores, 3 indivíduos (1.9%) alcançaram 20 valores, 6 indivíduos (3.8%) alcançaram 21 valores, 11 indivíduos (6.9%) alcançaram 22 valores, 14 indivíduos (8.8%) alcançaram 23 valores, 7 indivíduos (4.4%) alcançaram 24 valores, 9 indivíduos (5.7%) alcançaram 25 valores, 8 indivíduos (5.0%) alcançaram 26 valores, 5 indivíduos (3.1%) alcançaram 27 valores, 10 indivíduos (6.3%) alcançaram 28 valores, 10 indivíduos (6.3%) alcançaram 29 valores, 1 indivíduo (0.6%) alcançou 30 valores, 5 indivíduos (3.1%) alcançaram 31 valores, 5 indivíduos (3.1%) alcançaram 32 valores, 2 indivíduos (1.3%) alcançaram 33 valores, 4 indivíduos (2.5%) alcançaram 34 valores, 3 indivíduos (1.9%) alcançaram 35 valores, 4 indivíduos (2.5%) alcançaram 36 valores, 5 indivíduos (3.1%) alcançaram 37 valores, 2 indivíduos (1.3%) alcançaram 38 valores, 4 indivíduos (2.5%) alcançaram 39 valores, 1 indivíduo (0.6%) alcançou 40 valores e 2 indivíduos (1.3%) alcançaram 41 valores.

Tabela 12

Frequências descritivas EBEP-42

Subescalas	Autonomia		Domínio do meio		Crescimento pessoal		Relações positivas		Objetivos na vida		Aceitação de si	
<i>Valor total</i>	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
7 valores	4	2.5	1	0.6	4	2.5	2	1.3	5	3.1	1	0.6
8 valores	1	0.6	1	0.6	1	0.6	3	1.9	2	1.3	3	1.9
9 valores			1	0.6	4	2.5	4	2.5	6	3.8	1	0.6
10 valores			2	1.3	5	3.1	2	1.3	2	1.3	2	1.3
11 valores	3	1.9	3	0.6	6	3.8	5	3.1	7	4.4	6	3.8
12 valores	4	2.5	4	2.5	6	3.8	4	2.5	4	2.5	3	1.9
13 valores	5	3.1	3	1.9	7	4.4	7	4.4	10	6.3	7	4.4
14 valores	3	1.9	6	3.8	10	6.3	3	1.9	8	5.0	2	1.3

15 valores	4	2.5	8	5.0	5	3.1	4	2.5	5	3.1		
16 valores	4	2.5	4	2.5	5	3.1	9	5.7	9	5.7	2	1.3
17 valores	5	3.1	1	0.6	12	7.5	8	5.0	2	1.3	2	1.3
18 valores	6	3.8	5	3.1	8	5.0	10	6.3	7	4.4	5	3.1
19 valores	4	2.5	4	2.5	9	5.7	7	4.4	9	5.7	4	2.5
20 valores	3	1.9	1	0.6	4	2.5	8	5.0	6	3.8	3	1.9
21 valores	11	6.9	8	5.0	7	4.4	7	4.4	4	2.5	6	3.8
22 valores	6	3.8	5	3.1	10	6.3	5	3.1	1	0.6	11	6.9
23 valores	14	8.8	10	6.3	2	1.3	11	6.9	5	3.1	14	8.8
24 valores	10	6.3	7	4.4	8	5.0	7	4.4	5	3.1	7	4.4
25 valores	10	6.3	14	8.8	10	6.3	11	6.9	14	8.8	9	5.7
26 valores	7	4.4	7	4.4	7	4.4	1	0.6	7	4.4	8	5.0
27 valores	7	4.4	7	4.4	4	2.5	7	4.4	6	3.8	5	3.1
28 valores	13	8.2	15	9.4	9	5.7	11	6.9	11	6.9	10	6.3
29 valores	7	4.4	14	8.8	6	3.8	11	6.9	9	5.7	10	6.3
30 valores	8	5.0	9	5.7	3	1.9	1	0.6	3	1.9	1	0.6
31 valores	2	1.3	3	1.9	4	2.5	2	1.3	4	2.5	5	3.1
32 valores	3	1.9	3	1.9	1	0.6	2	1.3	1	0.6	5	3.1
33 valores	7	4.4	5	3.1			1	0.6	3	1.9	2	1.3
34 valores	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	2	1.3	4	2.5
35 valores	3	1.9	5	3.1					1	0.6	3	1.9
36 valores					1	0.6	1	0.6	1	0.6	4	2.5
37 valores	2	1.3	1	0.6			2	1.3			5	3.1
38 valores			1	0.6			1	0.6			2	1.3
39 valores							1	0.6			4	2.5
40 valores			1	0.6							1	0.6
41 valores	1	0.6	1	0.6							2	1.3
42 valores	1	0.6										

Em suma, com uma pontuação baixa (7 – 20 valores) e por isso com uma menor percepção de bem-estar psicológico nesse domínio observou-se que: no domínio da autonomia encontraram-se 46 indivíduos (28.8%), no domínio do meio 40 indivíduos (26.2%), no crescimento pessoal 86 indivíduos (53.9%), nas relações positivas 76 indivíduos (47.8%), nos

objetivos na vida 82 indivíduos (51.7%) e na aceitação de si 41 indivíduos (25.9%). Com uma pontuação média (21 – 35 valores) e por isso com uma percepção média do bem-estar psicológico nestes domínios salienta-se que: na autonomia evidenciaram-se 109 indivíduos (68.6%), no domínio do meio 113 indivíduos (70.9%), no crescimento pessoal 72 indivíduos (45.3%), nas relações positivas 78 indivíduos (50.1%), nos objetivos na vida 76 indivíduos (47.7%) e na aceitação de si 100 indivíduos (62.8%). Por fim, com uma pontuação mais elevada (36 – 42 valores) e por isso com uma melhor percepção de bem-estar psicológico constatou-se que: no domínio da autonomia tivemos 4 indivíduos (2.5%), no domínio do meio 4 indivíduos (2.4%), no crescimento pessoal 1 indivíduo (0.6%), nas relações positivas 5 indivíduos (3.1%), nos objetivos na vida 1 indivíduo (0.6) e na aceitação de si 18 indivíduos (11.3%).

Tabela 13

Frequências Descritivas EBEP-42

	Autonomia		Domínio do meio		Crescimento pessoal		Relações positivas		Objetivos na vida		Aceitação de si	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
7 – 20 valores	46	28.8	42	26.2	86	53.9	76	47.8	82	51.7	41	25.9
21 – 35 valores	109	68.6	113	70.9	72	45.3	78	50.1	76	47.7	100	62.8
36 – 42 valores	4	2.5	4	2.4	1	0.6	5	3.1	1	0.6	18	11.3

6.4 Correlação entre variáveis

Tabela 14

Interpretação do coeficiente de correlação de Pearson e Spearman

Coeficiente de correlação	Correlação
$R_{xy} = 1$	Perfeita positiva
$0.8 \leq R_{xy} < 1$	Forte positiva
$0.5 \leq R_{xy} < 0.8$	Moderada positiva
$0.1 \leq R_{xy} < 0.5$	Fraca positiva
$0 \leq R_{xy} < 0.1$	Ínfima positiva
0	Nula

$-0.1 \leq R_{xy} < 0$	Ínfima negativa
$-0.5 \leq R_{xy} < -0.1$	Fraca negativa
$-0.8 \leq R_{xy} < -0.5$	Moderada positiva
$-1 \leq R_{xy} < -0.8$	Forte negativa
$R_{xy} = -1$	Perfeita negativa

H1: Prevê-se que a utilização de redes sociais e as dimensões do bem-estar psicológico influenciem significativamente e negativamente a qualidade do sono dos jovens adultos

Com o objetivo de verificar se existe relação entre a qualidade do sono, as dimensões do bem-estar psicológico e o tempo passado nas redes sociais realizou-se o teste de Kruskal-Wallis, sendo que, no IQSP o H de Kruskal-Wallis é de 3.319 e apresenta um $p=0.506$, e como o valor de p é superior a 0.05 significa que não existe uma diferença estatisticamente significativa entre as horas passadas nas redes sociais e a qualidade do sono (IQSP), ou seja, o tempo passado nas redes sociais não apresenta uma influência estatisticamente significativa na qualidade do sono. Já nas dimensões do bem-estar psicológico observou-se que na dimensão da autonomia o H de Kruskal-Wallis é de 4.909 e $p=0.297$ não sendo assim significativo, na dimensão do domínio do meio o H de Kruskal-Wallis é de 10.220 e $p=0.037$, o que quer dizer que é significativo e, por isso o tempo passado nas redes sociais impacta significativamente esta dimensão do bem-estar psicológico, na dimensão do crescimento pessoal o H de Kruskal-Wallis é de 1.143 e o $p=0.889$, o que não é significativo, na dimensão das relações positivas o H de Kruskal-Wallis é de 7.944 e o $p=0.094$, o que não é significativo, na dimensão dos objetivos de vida o H de Kruskal-Wallis é de 1.009 e $p=0.908$, o que não é significativo e na dimensão da aceitação de si o H de Kruskal-Wallis é de 4.633 e $p=0.327$, o que também não é significativo. Posto isto, constatou-se que o tempo passado nas redes sociais afeta a dimensão do domínio do meio, sendo que, de acordo com os resultados obtidos foi possível concluir que a utilização mais prolongada de redes sociais se encontra associada a menores níveis nesta dimensão e por isso tem um impacto negativo na mesma.

Tabela 15

Teste Kruskal-Wallis

Horas passadas nas redes sociais		
	H	Sig.
IQSP	3.319	0.506

EBEP-42		
Autonomia	4.909	0.297
Domínio do meio	10.220	0.037
Crescimento pessoal	1.143	0.889
Relações positivas	7.944	0.094
Objetivos de vida	1.009	0.908
Aceitação de si	4.633	0.327

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

Uma vez que, apenas a dimensão do domínio do meio apresentou um valor estatisticamente significativo e, por isso, constatou-se que o tempo passado nas redes sociais está associado a esta dimensão procedeu-se à realização do teste Post-Hoc (Mann-Whitney) de forma a identificar quais os grupos (pares) de horas diferem significativamente. Assim observou-se que o grupo de horas entre 00:30 a 1h e 1h a 3h apresenta um U de Mann-Whitney de 407.000 e um $p=0.873$, não existindo assim diferenças estatisticamente significativas entre estes grupos de horas e o domínio do meio, no grupo de horas 00:30 a 1h e 4h a 6h observou-se um U de Mann-Whitney de 226.000 e um $p=0.462$, o que significa que não existem diferenças estatisticamente significativas, entre o grupo de horas 00:30 a 1h e 7h a 9h apresentou um U de Mann-Whitney de 21.500 e um $p=0.030$, o que significa que existem diferenças estatisticamente significativas, no grupo de horas 00:30 a 1h e >9h observou-se um U de Mann-Whitney de 0.000 e um $p=0.031$, o que quer dizer que existem diferenças estatisticamente significativas, no grupo de horas 1h a 3h e 4h a 6h observou-se um U de Mann-Whitney de 2008.500 e um $p=0.336$, o que significa que não é estatisticamente significativo, no grupo de horas 1h a 3h e 7h a 9h observou-se um U de Mann-Whitney de 215.000 e um $p=0.012$, o que quer dizer que apresenta um valor estatisticamente significativo, no grupo de horas 1h a 3h e >9h observou-se um U de Mann-Whitney de 16.000 e um $p=0.051$, ou seja, não apresenta um valor estatisticamente significativo, no grupo de horas 4h a 6h e 7h a 9h observou-se um U de Mann-Whitney de 173.000 e um $p=0.085$, o que não é estatisticamente significativo, no grupo de horas 4h a 6h e >9h observou-se um U de Mann-Whitney de 13.000 e um $p=0.071$, o que não é estatisticamente significativo e no grupo de horas 7h a 9h e >9h observou-se um U de Mann-Whitney de 4.000 e um $p=0.193$, o que não é estatisticamente significativo.

Tabela 16*Teste Mann-Whitney*

EBEP-42	Horas passadas nas redes sociais	U	Sig.
Domínio do meio	00:30 a 1h	407.000	0.873
	1h a 3h		
	00:30 a 1h	226.000	0.462
	4h a 6h		
	00:30 a 1h	21.500	0.030
	7h a 9h		
	00:30 a 1h	0.000	0.031
	>9h		
	1h a 3h	2008.500	0.336
	4h a 6h		
	1h a 3h	215.000	0.012
	7h a 9h		
	1h a 3h	16.000	0.051
	>9h		
	4h a 6h	173.500	0.085
	7h a 9h		
	4h a 6h	13.000	0.071
	>9h		
	7h a 9h	4.000	0.193
	>9h		

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

H2: Prevê-se que a qualidade do sono está correlacionada positivamente com as dimensões do bem-estar psicológico dos jovens adultos

O IQSP segue uma distribuição não normal e a EBEP-42 segue uma distribuição normal e assim sendo recorreu-se ao coeficiente de correlação de Spearman. Desta forma, a correlação entre a qualidade do sono (IQSP) e as dimensões do bem-estar psicológico (EBEP-42) observou-se que na subescala da Autonomia $r=0.240$ e $p=0.002$, o que é uma correlação positiva fraca, mas estatisticamente significativa ($p < 0.001$), na subescala do Domínio do Meio $r=0.432$ e $p < 0.001$, o que é uma correlação positiva moderada e significativa, a subescala do

Crescimento Pessoal $r=0.173$ e $p=0.029$, o que é uma correlação positiva fraca, mas significativa ($p < 0.05$), a subescala das Relações Positivas $r=0.029$ e $p=0.719$, o que é uma correlação muito fraca e não significativa, a subescala dos Objetivos de Vida $r=0.203$ e $p=0.011$, o que é uma correlação positiva fraca, mas significativa ($p < 0.05$) e a subescala da Aceitação de Si $r=0.403$ e $p < 0.001$, o que é uma correlação positiva moderada e significativa. Assim constatou-se que há correlações positivas significativas entre a qualidade do sono (IQSP) e as dimensões do bem-estar psicológico (EBEP-42), sendo que, as correlações mais fortes são o Domínio do Meio ($r=0.432$) e a Aceitação de Si ($r=0.403$), o que pode significar que uma melhor qualidade do sono pode estar associada a maior percepção do controlo do ambiente e da aceitação pessoal entre estas dimensões, a única não significativa foi a subescala das relações positivas, o que pode significar que a qualidade do sono pode não ter um impacto relevante nesta subescala. Em suma, a qualidade do sono (IQSP) tem uma correlação positiva significativa com a maioria das subescalas das dimensões do bem-estar psicológico (EBEP-42), sendo que, a força da relação varia entre fraca e moderada.

Tabela 17

Correlação entre o IQSP e a EBEP-42

		IQSP
EBEP-42		
Autonomia	Correlação de Spearman	0.240
	Sig.	0.002
Domínio do meio	Correlação de Spearman	0.432
	Sig.	< 0.001
Crescimento pessoal	Correlação de Spearman	0.173
	Sig.	0.029
Relações positivas	Correlação de Spearman	0.029
	Sig.	0.719
Objetivos na vida	Correlação de Spearman	0.203
	Sig.	0.011
Aceitação de si	Correlação de Spearman	0.403
	Sig.	< 0.001

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

H3: Prevê-se que a utilização de redes sociais no período da noite afete significativamente e negativamente a qualidade do sono dos jovens adultos

De forma a comparar a qualidade do sono entre os três grupos (manhã, tarde e noite) foi utilizado o teste Kruskal-Wallis, sendo que, H de Kruskal-Wallis= 6.144 e $p=0.046$, como $p < 0.05$ conclui-se que existe uma diferença estatisticamente significativa na qualidade do sono entre pelo menos dois dos grupos.

Tabela 18

Teste de Kruskal-Wallis entre o horário de utilização das redes sociais e o IQSP

	Horário de utilização das redes sociais			H	Sig.
	Manhã (n=11)	Tarde (n=32)	Noite (n=116)		
IQSP	52.09	91.69	79.42	6.144	0.046

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

Com o teste de Kruskal-Wallis foi possível concluir que existem diferenças entre pelo menos dois dos grupos e de forma a compreender em quais grupos se verificam as diferenças realizou-se o teste Mann-Whitney.

Através do teste de Mann-Whitney realizou-se a comparação entre o grupo da manhã e o da tarde, sendo que, de manhã o posto médio é de 13.68 e de tarde é de 24.86, o que significa que quem passa mais tempo nas redes sociais de manhã tem uma média menor do que quem utiliza mais as redes sociais à tarde, o U de Mann-Whitney=84.500 e $p=0.011$, como $p < 0.05$ constata-se que existe uma diferença estatisticamente significativa entre o grupo da manhã e o da tarde, ou seja, a utilização das redes sociais de manhã e à tarde impactam de forma diferente a qualidade do sono.

Tabela 19

Teste de Mann-Whitney entre o grupo da manhã e da tarde e o IQSP

	Horário de utilização das redes sociais			Sig.
	Manhã	Tarde	U	
IQSP	13.68	24.86	84.500	0.011

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

De seguida, procedeu-se à comparação entre o grupo da manhã e o da tarde, de manhã o posto médio é de 44.41 e de tarde é de 65.86, isto é, quem utiliza mais as redes sociais à noite tem um posto médio maior comparativamente a quem utiliza mais de manhã, no que se refere ao U de Mann-Whitney este é de 422.500 e o $p=0.064$, uma vez que, $p > 0.05$ não existem

diferenças estatisticamente significativas entre utilizar as redes sociais de manhã e à noite na qualidade do sono.

Tabela 20

Teste de Mann-Whitney entre o grupo da manhã e da noite e o IQSP

Horário de utilização das redes sociais				
	Manhã	Noite	U	Sig.
IQSP	44.41	65.86	422.500	0.064

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

Por fim, realizou-se a comparação entre quem utiliza mais as redes sociais de tarde e à noite, à tarde o posto médio é de 83.33 e de noite é de 72.06, ou seja, quem utiliza mais as redes sociais à tarde tem um posto médio maior do que quem utiliza mais à noite, relativamente ao U de Mann-Whitney= 1573.500 e $p=0.187$, como $p > 0.05$ não existem diferenças estatisticamente significativas entre quem utiliza mais as redes sociais à tarde e à noite.

Tabela 21

Teste de Mann-Whitney entre o grupo da tarde e da noite e o IQSP

Horário de utilização das redes sociais				
	Tarde	Noite	U	Sig.
IQSP	83.33	72.06	1573.500	0.187

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

Em suma, comparando o grupo da manhã e o da tarde concluiu-se que existem diferenças estatisticamente significativas ($p=0.009$), entre o grupo da manhã e o da noite não existem diferenças significativas ($p=0.064$) e entre o grupo da tarde e o da noite também não existem diferenças significativas ($p=0.187$). Assim sendo, o único grupo em que existem diferenças estatisticamente significativas é o grupo da manhã e o da tarde, o que demonstra que existe uma diferença na qualidade do sono entre os indivíduos que utilizam as redes sociais de manhã e os que utilizam à tarde.

H4: Prevê-se que os conteúdos vistos nas redes sociais tenham um efeito significativo e negativo nas dimensões do bem-estar psicológico dos jovens adultos

De forma a analisar os conteúdos vistos nas redes sociais e as dimensões do bem-estar psicológico nos jovens adultos realizou-se a ANOVA, uma vez que, a escala do bem-estar

psicológico segue uma distribuição normal e ainda porque se pretendia comparar grupos e ver se existem diferenças estatisticamente significativas entre eles.

De acordo com os dados obtidos, constatou-se que apenas quatro dimensões apresentam diferenças estatisticamente significativas ($p < 0.05$), entre elas a autonomia ($p=0.031$), o domínio do meio ($p=0.005$), as relações positivas ($p=0.010$) e a aceitação de si ($p=0.012$) e duas dimensões não apresentam diferenças estatisticamente significativas, nomeadamente o crescimento pessoal ($p=0.731$) e os objetivos de vida ($p=0.648$).

Tabela 22

ANOVA nas dimensões do bem-estar psicológico em função dos conteúdos vistos nas redes sociais

EBEP-42	F	Sig.
Autonomia	3.047	0.031
Domínio do meio	4.511	0.005
Crescimento pessoal	0.431	0.731
Relações positivas	3.933	0.010
Objetivos na vida	0.551	0.648
Aceitação de si	3.752	0.012

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

De forma a entender quais os conteúdos (fotos, vídeos, música, outros) que afetam as dimensões do bem-estar psicológico procedeu-se à realização do teste Post Hoc, nomeadamente o teste Tukey. Relativamente à dimensão da autonomia encontram-se diferenças estatisticamente significativas entre o “outro” comparativamente a “vídeos” porque $p=0.019$, ou seja, os indivíduos que assinalaram a opção “outro” apresentam níveis de autonomia significativamente diferentes dos que assinalaram a opção vídeos. Sobre o domínio do meio foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os “vídeos” comparativamente a “fotos” porque $p=0.043$ e entre “outro” comparativamente a “vídeos” porque $p=0.025$, ou seja, quem assinalou a opção vídeos tem uma perceção diferente do domínio do meio comparativamente a quem assinalou a opção “fotos”, e o mesmo se verifica com quem assinalou “outro” e quem assinalou “vídeos”. No que se refere ao crescimento pessoal não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, o que significa que nesta amostra o tipo de conteúdo consumido não afeta significativamente a dimensão do crescimento pessoal. Nas relações positivas foram encontradas diferenças estatisticamente

significativas entre a opção “outros” comparativamente a “vídeos” pois $p=0.043$, o que quer dizer que indivíduos que selecionaram a opção “outro” diferem significativamente dos indivíduos que selecionaram a opção “vídeos” na dimensão das relações positivas. Sobre os objetivos de vida, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, o que significa que nesta amostra o tipo de conteúdo consumido não afeta esta dimensão do bem-estar psicológico. Por fim, na dimensão da aceitação de si, foram encontrados dados relevantes quando comparadas as fotos com os vídeos, pois $p=0.036$, o que significa que os indivíduos que consomem conteúdos de fotos e vídeos têm diferenças estatisticamente significativas na dimensão da aceitação de si.

Tabela 23

Teste Post Hoc Tukey conteúdos vistos nas redes sociais e dimensões do bem-estar psicológico

			Diferença média	Sig.
Autonomia	Fotos	Vídeos	-0.991	0.876
		Música	-1.583	0.935
		Outro	6.917	0.073
	Vídeos	Fotos	0.991	0.876
		Música	-0.593	0.995
		Outro	7.907	0.019
	Músicas	Fotos	1.583	0.935
		Vídeos	0.593	0.995
		Outro	8.500	0.082
Domínio do meio	Outro	Fotos	-6.912	0.073
		Vídeos	-7.907	0.019
		Música	-8.500	0.082
	Fotos	Vídeos	-3.435	0.043
		Música	-2.347	0.809
		Outro	4.063	0.463
	Vídeos	Fotos	3.435	0.043
		Música	1.088	0.971
		Outro	7.499	0.025
	Músicas	Fotos	2.347	0.809

			Vídeos	-1.088	0.971
			Outro	6.411	0.258
Outro			Fotos	-4.063	0.463
			Vídeos	-7.499	0.025
			Música	-6.411	0.258
Crescimento pessoal	Fotos	Vídeos	-1.157	0.807	
		Música	-1-236	0.965	
		Outro	0.889	0.989	
Vídeos			Fotos	1.157	0.807
			Música	-0.079	1.000
			Outro	2.046	0.863
Músicas			Fotos	1.236	0.965
			Vídeos	0.079	1.000
			Outro	2.125	0.928
Outro			Fotos	0.889	0.989
			Vídeos	-2.046	0.863
			Música	-2.125	0.928
Relações positivas	Fotos	Vídeos	-2.991	0.107	
		Música	0.347	0.999	
		Outro	4.079	0.471	
Vídeos			Fotos	2.991	0.107
			Música	3.338	0.541
			Outro	7.070	0.043
Músicas			Fotos	-0.347	0.999
			Vídeos	-3.338	0.541
			Outro	3.732	0.716
Outro			Fotos	-4.079	0.471
			Vídeos	-7.070	0.043
			Música	-3.732	0.716
Objetivos na vida	Fotos	Vídeos	-1.602	0.681	
		Música	0.111	1.000	
		Outro	0.075	1.000	
Vídeos			Fotos	1.602	0.681

		Música	1.713	0.923
		Outro	1.677	0.939
Músicas		Fotos	00.111	1.000
		Vídeos	-1.713	0.923
		Outro	-0.036	1.000
Outro		Fotos	-0.075	1.000
		Vídeos	-1.677	0.939
		Música	0.036	1.000
Aceitação de si	Fotos	Vídeos	-4.139	0.036
		Música	-3.431	0.683
		Outro	2.837	0.820
Vídeos		Fotos	4.139	0.036
		Música	0.708	0.995
		Outro	6.976	0.110
Músicas		Fotos	3.431	0.683
		Vídeos	-0.701	0.995
		Outro	6.268	0.419
Outro		Fotos	-2.837	0.820
		Vídeos	-6.976	0.110
		Música	-6.268	0.419

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

Em suma, verificou-se que as dimensões do bem-estar psicológico que não demonstram impacto significativo foram o crescimento pessoal e os objetivos de vida, o que significa que estas dimensões do bem-estar psicológico são menos afetadas pelo tipo de conteúdo consumido nas redes sociais, já as dimensões do bem-estar psicológico que se demonstraram afetadas pelo conteúdo consumido são a autonomia, o domínio do meio, as relações positivas e a aceitação de si, sendo que os conteúdos denominados de “outro” e de “vídeos” são os que demonstram um maior impacto no bem-estar psicológico. De uma forma mais detalhada foi possível observar que relativamente à dimensão da autonomia, os indivíduos que consomem mais conteúdos do tipo “outro” demonstram níveis de autonomia significativamente maiores comparativamente àqueles que consomem conteúdos do tipo “vídeos”. Na dimensão do domínio do meio, observou-se que quem consome conteúdos do tipo “vídeo” tem uma menor perceção de controlo sobre o ambiente comparativamente a quem consome conteúdo de “fotos”

e “outro”. Na dimensão das relações positivas, evidenciou-se uma diferença significativa entre o consumo de conteúdo de “vídeos” e “outro”, o que pode estar associado a uma menor percepção de relações interpessoais positivas. E na dimensão da aceitação de si, os indivíduos que consomem conteúdos do tipo “fotos” demonstraram uma menor aceitação de si, quando comparados a indivíduos que consomem conteúdos do tipo “vídeo”.

H5: Prevê-se que o sexo e os conteúdos consumidos nas redes sociais influenciam significativamente e negativamente as dimensões do bem-estar psicológico nos jovens adultos

De forma a verificar o efeito do sexo e dos conteúdos consumidos nas dimensões do bem-estar psicológico realizou-se a ANOVA de dois fatores. Na dimensão da autonomia observou-se que o sexo ($p=0.178$) e os conteúdos consumidos nas redes sociais ($p=0.134$) não apresentaram valores estatisticamente significativos e a interação entre a autonomia, o sexo e os conteúdos consumidos também não apresenta um valor estatisticamente significativo, pois $p=0.743$. Na dimensão do domínio do meio constatou-se que o sexo ($p=0.664$) e os conteúdos consumidos ($p=0.148$) não apresentaram valores estatisticamente significativos, bem como a junção entre o domínio do meio, o sexo e os conteúdos consumidos apesar de apresentarem um valor quase significativo, porque $p=0.057$ não se pode considerar que este seja significativo. Na dimensão do crescimento pessoal verificou-se que o sexo ($p=0.954$) e os conteúdos consumidos ($p=0.148$) não apresentaram valores estatisticamente significativos, tal como a junção entre a dimensão do crescimento pessoal, o sexo e os conteúdos consumidos também não apresentaram valores estatisticamente significativos, já que $p=0.511$. Na dimensão das relações positivas observou-se que o sexo ($p=0.538$) e os conteúdos consumidos ($p=0.286$) não apresentaram valores estatisticamente significativos, da mesma forma que a junção entre a dimensão das relações positivas, o sexo e os conteúdos consumidos também não apresentaram diferenças estatisticamente significativas, uma vez que, $p=0.402$. Na dimensão dos objetivos de vida, constatou-se que o sexo ($p=0.721$) e os conteúdos consumidos ($p=0.948$) não apresentaram valores estatisticamente significativos e o mesmo se verificou na junção entre os objetivos de vida, o sexo e os conteúdos consumidos, pois $p=0.959$. E na dimensão da aceitação de si, verificou-se que o sexo ($p=0.357$) e os conteúdos consumidos ($p=0.323$) não apresentaram valores estatisticamente significativos e a junção entre o domínio da aceitação de si, do sexo e dos conteúdos consumidos apesar de apresentarem um valor quase significativo, já que $p=0.058$ ainda se tem de considerar que este não é estatisticamente significativo.

Tabela 24

ANOVA de dois fatores entre o sexo, os conteúdos consumidos e as dimensões do bem-estar psicológico

EBEP-42		F	Sig.
Autonomia	Sexo	1.832	0.178
	Conteúdos consumidos	1.886	0.134
	Sexo e conteúdos consumidos	0.414	0.743
Domínio do meio	Sexo	0.190	0.664
	Conteúdos consumidos	1.809	0.148
	Sexo e conteúdos consumidos	2.560	0.057
Crescimento pessoal	Sexo	0.003	0.954
	Conteúdos consumidos	0.024	0.995
	Sexo e conteúdos consumidos	0.772	0.511
Relações positivas	Sexo	0.381	0.538
	Conteúdos consumidos	1.273	0.286
	Sexo e conteúdos consumidos	0.984	0.402
Objetivos de vida	Sexo	0.128	0.721
	Conteúdos consumidos	0.120	0.948
	Sexo e conteúdos consumidos	0.101	0.959
Aceitação de si	Sexo	0.855	0.357
	Conteúdos consumidos	1.172	0.323
	Sexo e conteúdos consumidos	2.548	0.058

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

Assim constatou-se que o sexo e os conteúdos consumidos nas redes sociais não apresentam uma influência estatisticamente significativa nas dimensões do bem-estar psicológico dos jovens adultos, já que nenhuma das variáveis apresentou valores significativos, contudo, na dimensão do domínio do meio ($p=0.057$) e na dimensão da aceitação de si ($p=0.058$) os valores foram quase significativos.

Parte IV – Discussão

7. Discussão de resultados

O presente estudo tem como finalidade observar a existência de associações positivas ou negativas entre as variáveis em estudo, ou seja, entre as redes sociais, a qualidade do sono e o bem-estar psicológico nos jovens adultos, desta forma obteve-se uma amostra de 159 participantes.

H1: Prevê-se que a utilização de redes sociais e as dimensões do bem-estar psicológico influenciem significativamente e negativamente a qualidade do sono dos jovens adultos

Após análise dos resultados a hipótese 1 foi parcialmente confirmada, pois concluiu-se que não existem diferenças estatisticamente significativas entre a qualidade do sono e as horas passadas nas redes sociais ($H=3.319$; $p=0.506$), ou seja, o tempo que os indivíduos passam nas redes sociais não tem interferência na qualidade do sono, porém foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as dimensões do bem-estar psicológico, nomeadamente na dimensão do domínio do meio e o tempo passado nas redes sociais ($H=10.220$; $p=0.037$), o que significa que uma utilização mais prolongada das redes sociais encontra-se associada a menores níveis nesta dimensão, ou seja, causa um impacto negativo na dimensão. Uma vez que, se verificaram diferenças estatisticamente significativas nesta dimensão, procedeu-se à análise dos horários no qual esta dimensão era impactada, concluindo-se assim que utilizar as redes sociais por um período de meia hora a uma hora, comparativamente a utilizar por um período de sete horas a nove horas impacta significativamente ($U=21.500$; $p=0.030$), tal como impacta utilizar por um período de meia hora a uma hora comparativamente a utilizar por um período superior a nove horas ($U=0.000$; $p=0.031$) e por fim, impacta utilizar por um período de uma hora a três horas comparativamente a utilizar por um período de sete horas a nove horas ($U=215.000$; $p=0.012$).

De acordo com a literatura, a dependência da internet tem-se demonstrado prejudicial no bem-estar psicológico, uma vez que, tem vindo a reduzir a interação social entre os indivíduos (He *et al.*, 2024), mais especificamente as redes sociais podem ter influencia no bem-estar psicológico dos indivíduos através das tarefas que os indivíduos desempenham nas mesmas, das razões pelas quais os indivíduos as utilizam e através das interações que são estabelecidas com os restantes membros das redes sociais (Yang *et al.*, 2021). Assim, as redes sociais afetam de forma negativa o bem-estar psicológico dos indivíduos (Crolie *et al.*, 2024), sendo importante ter em consideração que a exposição às redes sociais e o bem-estar psicológico são variáveis que se encontram interligadas entre si, nomeadamente no que se refere

à quantidade de exposição às redes sociais, à autoapresentação ou gestão de impressões, ao número de amigos ou seguidores, à tendência para a comparação social e à autoestima. Contudo, mais importante que o tempo que os indivíduos passam nas redes sociais é o que os mesmos fazem durante o tempo em que as estão a utilizar (Ojha *et al.*, 2021). Crolic *et al.* (2024), constataram que quando as redes sociais melhoram as relações sociais entre os indivíduos o tempo despendido nas mesmas se encontra relacionado com o aumento do bem-estar psicológico, porém existem outros fatores, como o sono que contribuem de forma mais acentuada para um melhor bem-estar psicológico e, nesta sequência surge o facto de que ter uma qualidade do sono adequada encontra-se associado a níveis mais baixos de problemas no bem-estar psicológico, já uma má qualidade do sono encontra-se associada a graves problemas psicológicos (Ravi & Mohamed, 2022).

A utilização excessiva de redes sociais encontra-se associada a piores indicadores de sono (Das-Friebel *et al.*, 2020), sendo que a utilização das mesmas pelo menos trinta minutos antes de dormir se encontra associada a uma maior prevalência de perturbações do sono (Sălcudean *et al.*, 2024), bem como se a utilização das mesmas for superior a sessenta minutos os indivíduos correm um maior risco de ter uma pior qualidade do sono (Hyder *et al.*, 2024). Hamilton *et al.* (2007), constataram que indivíduos com um sono ideal relatam níveis mais elevados de domínio do meio, crescimento pessoal, relações positivas com os outros e maior propósito na vida. Desta forma, os indivíduos que utilizam as redes sociais de uma forma mais constante tendem a apresentar uma qualidade do sono comprometida, o que se traduz em dificuldade em adormecer e/ou manter o sono (Zhang *et al.*, 2023), além disso, o tipo de conteúdo que os indivíduos consomem nas redes sociais também desempenha um papel importante, já que a exposição a conteúdo estimulante prejudica a qualidade do sono dos mesmos (Zhu *et al.*, 2023), durante o período noturno a utilização das redes sociais perturba muitas vezes os padrões saudáveis de sono, porque a exposição à luz azul emitida pelos aparelhos eletrónicos pode ser prejudicial na produção de hormonas ligadas ao sono (Widjaya & Komara, 2023), sendo importante destacar que os indivíduos com pior qualidade do sono apresentam significativamente mais problemas de saúde psicológica aquando comparados com indivíduos que possuem uma boa qualidade do sono (Kirwan & Fortune, 2020), pois além do sono, a qualidade do mesmo é essencial para a sobrevivência humana, já que um sono deficiente leva ao comprometimento do funcionamento cognitivo e psicológico, destacando-se como indicadores de uma boa qualidade do sono a latência, o número de despertares, o despertar após o início do sono e a eficiência do sono (Honmore, 2023). Khan *et al.* (2023) salientaram que os

indivíduos que utilizam as redes sociais durante mais de três horas e meia por dia possuem o dobro da probabilidade de terem uma má qualidade do sono, comparativamente aos indivíduos que utilizam as mesmas durante menos de duas horas por dia, sendo que, nos jovens adultos uma maior utilização do *Facebook*, *Twitter* e *WhatsApp* se encontra associada a um pior sono (Khan *et al.*, 2023). Além disso, os jovens adultos que têm um cronótipo vespertino relatam uma menor duração do sono durante a semana, início do sono atrasado, níveis mais elevados de sonolência diurna e mais dificuldades em dormir, e consequentemente ao fim de semana têm um sono mais prolongado (Lin *et al.*, 2020).

Em suma, apesar da hipótese não ser confirmada na totalidade e não ir totalmente ao encontro do referido na literatura concluiu-se que a utilização problemática de internet pode causar redução do sono de ondas lentas, do sono REM e da eficiência do sono, bem como o início do sono é retardado devido à luz emitida pelos aparelhos eletrónicos, uma vez que, estes aparelhos podem causar excitação cognitiva, emocional ou fisiológica (Haripriya *et al.*, 2019). Assim, a utilização de redes sociais pode causar perturbações do sono e por consequência levar a problemas psicológicos (Sălcudean *et al.*, 2024), bem como a diminuição das horas de sono por consequência da utilização de redes sociais pode prejudicar as atividades da vida diária, o que impacta negativamente a vida dos indivíduos (Ozer *et al.*, 2024).

H2: Prevê-se que a qualidade do sono está correlacionada positivamente com as dimensões do bem-estar psicológico dos jovens adultos

A hipótese 2 foi parcialmente confirmada, já que uma das dimensões do bem-estar psicológico não demonstra ter uma relação significativa com a qualidade do sono. Desta forma, observou-se uma correlação significativa e positiva na dimensão da autonomia ($r=0.240$; $p=0.002$), do domínio do meio ($r=0.432$; $p<0.001$), do crescimento pessoal ($r=0.173$; $p=0.029$), dos objetivos de vida ($r=0.203$; $p=0.001$) e da aceitação de si ($r=0.403$; $p<0.001$), ou seja, apenas a dimensão das relações positivas não apresentou diferenças estatisticamente significativas, o que significa que a qualidade do sono se encontra correlacionada positivamente com a maioria das dimensões do bem-estar psicológico.

O bem-estar psicológico encontra-se relacionado com a autoaceitação, relações positivas com os outros, autonomia, domínio do meio, propósito na vida e crescimento pessoal (Joshi, 2023), desta forma, observou-se que a qualidade do sono, mais do que a quantidade do sono pode promover um melhor bem-estar, diminuição da sonolência e uma melhor saúde dos indivíduos, contudo, apesar da qualidade do sono beneficiar o bem-estar psicológico é também

de ressaltar que dormir um número de horas adequado também se encontra associado a menos sintomas de problemas psicológicos (Chen & Chew., 2022). Tal como acima mencionado o bem-estar psicológico é composto por seis dimensões e constatou-se que a qualidade do sono se encontra correlacionada positivamente com as dimensões do bem-estar psicológico, nomeadamente com o domínio do meio, crescimento pessoal, relações positivas com os outros e propósito na vida (Hamilton *et al.*, 2007). Assim, é possível salientar que quanto menor a duração do sono, pior a qualidade do sono e quanto pior a qualidade do sono, menor o bem-estar psicológico, ou seja, quanto pior a qualidade do sono, pior o domínio do meio, as relações positivas com os outros e a autoaceitação. Por exemplo, a dimensão do domínio do meio refere-se ao controlo que os indivíduos têm sobre as exigências diárias e a forma como gerem as responsabilidades da vida e, por isso, concluiu-se que os indivíduos que obtiveram uma pontuação mais baixa neste domínio têm também uma qualidade do sono comprometida. Estas especulações vão ao encontro da teoria do desenvolvimento psicossocial de Erikson na qual os jovens adultos se encontram no estágio da intimidade vs isolamento, sendo esta uma fase de diversas transições, formação ou manutenção de novas relações sociais (Chen & Chew., 2022). Ou seja, os indivíduos que atravessam mais dificuldades relativamente ao sono têm consequentemente um menor bem-estar psicológico, comparativamente a indivíduos que têm uma boa qualidade do sono e por isso níveis mais elevados de bem-estar psicológico, nomeadamente resultados mais elevados na dimensão do domínio do meio, crescimento pessoal, relações positivas com os outros e propósito na vida (Hamilton *et al.*, 2007).

H3: Prevê-se que a utilização de redes sociais no período da noite afete significativamente e negativamente a qualidade do sono dos jovens adultos

Relativamente à hipótese 3, esta não foi confirmada, pois não foram encontrados resultados estatisticamente significativos entre a utilização de redes sociais no período da noite e a qualidade do sono, porém foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a qualidade do sono e o período do dia em que se utilizavam as redes sociais, nomeadamente quando comparado utilizar as redes sociais no período da manhã com o período da tarde ($U=84.500$; $p=0.011$).

Os resultados obtidos neste estudo não vão de encontro ao observado na literatura, pois foram encontrados na literatura uma associação entre a utilização excessiva de redes sociais e um sono problemático, ou seja, a utilização de forma ilimitada de redes sociais pode afetar a qualidade e quantidade do sono dos indivíduos, seja aumentando o tempo para dormir ou

reduzindo a duração do sono, bem como se constatou que não utilizar as redes sociais durante uma semana, ou seja, limitar o acesso às mesmas fornece benefícios tanto para o bem-estar dos indivíduos como para a qualidade do sono dos mesmos, além disso, a luz azul emitida pelos ecrãs dos aparelhos eletrónicos interfere com a libertação de melatonina e com a regulação do ritmo circadiano, afetando assim a qualidade do sono, já que causa dificuldade em adormecer ou em permanecer a dormir (Al-Garni *et al.*, 2024; Moretta *et al.*, 2023). Utilizar as redes sociais até horários tardios quer seja a publicar fotografias ou a ver vídeos pode ser prejudicial para o sono, atrasando ou reduzindo o mesmo, pois o conteúdo pode prolongar a excitação e desta forma perturbar o sono dos indivíduos. Hyder *et al.* (2024) no seu estudo concluíram que apenas 33,33% dos indivíduos que utilizam regularmente aparelhos eletrónicos no período da noite apresentam uma boa qualidade do sono, sendo que, a latência do sono afeta diretamente a eficiência do mesmo, concluindo-se assim que a utilização destes aparelhos no período da noite se encontra associada a uma má qualidade do sono, latência prolongada do sono, problemas na manutenção do sono e menor duração do sono, comparativamente a indivíduos que não fazem esta utilização noturna. Além disso, a utilização destes aparelhos antes de dormir faz com que os indivíduos tenham um acordar mais tardio, possam sofrer de insónias mais frequentemente, aumento da fadiga e disfunção diurna (Hyder *et al.*, 2024).

Em suma, apesar da literatura não ir ao encontro dos resultados obtidos no nosso estudo, conclui-se que de acordo com a literatura a utilização de redes sociais pode impactar o sono dos indivíduos, especialmente se esta utilização for feita antes dos indivíduos iniciarem o sono noturno, já que estas podem interferir na secreção de melatonina (Das-Friebel *et al.*, 2020), causando um atraso no início do sono e, consequentemente aumentar o estado de alerta dos indivíduos, comprometendo assim a qualidade do sono dos mesmos. As redes sociais podem ainda provocar nos indivíduos problemas em iniciar o sono, causar despertares noturnos, dificuldade em voltar a adormecer após o despertar (Sălcudean *et al.*, 2024) e causar desalinhamento do ritmo circadiano, o que reduz a duração e qualidade do sono (Gangwar *et al.*, 2024).

H4: Prevê-se que os conteúdos vistos nas redes sociais tenham um efeito significativo e negativo nas dimensões do bem-estar psicológico dos jovens adultos

A hipótese 4 foi parcialmente confirmada, tendo em conta que nem todas as dimensões do bem-estar psicológico se demonstraram estatisticamente significativas. Assim observou-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre os conteúdos consumidos nas redes

sociais e as dimensões do bem-estar psicológico, nomeadamente na dimensão da autonomia ($F=3.047$; $p=0.031$), do domínio do meio ($F=4.511$; $p=0.005$), das relações positivas ($F=3.933$; $p=0.010$) e da aceitação de si ($F=3.752$; $p=0.012$), assim sendo, apenas não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na dimensão do crescimento pessoal e dos objetivos de vida, o que significa que a maioria das dimensões do bem-estar psicológico se encontram relacionadas com os conteúdos consumidos nas redes sociais.

Assim, os dados obtidos no nosso estudo foram corroborados pela literatura encontrada, já que nos últimos anos as redes sociais tornaram-se cada vez mais acessíveis e populares e, por isso, uma grande parte da comunicação entre os indivíduos, especialmente jovens adultos ocorre através das mesmas, contudo a utilização destas pode originar uma diminuição da interação social presencial e, consequentemente os indivíduos podem desenvolver um vício das redes sociais, ou seja, podem utilizá-las de forma exagerada e compulsiva (Käcko *et al.*, 2024). As redes sociais possibilitam aos indivíduos a troca de conteúdo, como vídeos, fotografias ou textos com os restantes indivíduos, bem como facilitam a comunicação social, são um momento de distração, ajudam na procura de informação e ajudam a satisfazer as necessidades sociais dos indivíduos, o que pode contribuir positivamente para o bem-estar dos mesmos, todavia as redes sociais também apresentam alguns aspetos negativos, como por exemplo, devido ao conteúdo a que os indivíduos se encontram expostos podem fazer com que os mesmos se foquem muito na sua própria imagem e na forma como esta é percebida pelos outros, podem também gerar comparações, principalmente aos indivíduos que consomem de forma passiva o conteúdo das redes sociais de outro indivíduo e pode também gerar medo de perder experiências gratificantes que outros indivíduos possam estar a ter (*FoMO*), o que pode levar os indivíduos a escolher seletivamente o conteúdo que publicam de forma a acentuar as suas experiências (Mikami *et al.*, 2025). Assim, as redes sociais encontram-se associadas a um menor bem-estar psicológico, devido à elevada quantidade de conteúdo que é diariamente publicado e pode interferir com o bem-estar dos indivíduos no sentido em que diversas vezes o conteúdo consumido pelos mesmos reflete a forma como estes se sentem (Han *et al.*, 2023).

H5: Prevê-se que o sexo e os conteúdos consumidos nas redes sociais influenciam significativamente e negativamente as dimensões do bem-estar psicológico nos jovens adultos

A hipótese 5 não foi confirmada, pois constatou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas entre o sexo, os conteúdos consumidos e as dimensões do bem-estar psicológico nos jovens adultos.

Os resultados obtidos no nosso estudo não vão de encontro aos dados referidos na literatura, uma vez que, de acordo com a literatura mais do que o tempo despendido nas redes sociais, importa o tipo de utilização e participação que é feito. Isto é, os indivíduos podem participar nas redes sociais de forma ativa ou passiva, a utilização ativa é referente à criação e partilha de conteúdo e é mais comum entre o sexo feminino, e a utilização passiva refere-se à visualização de conteúdo, sendo que, este tipo de participação foi associado a um impacto negativo, pois pode fazer com que os indivíduos interiorizem determinadas ideias sociais, insatisfação corporal, menor autoconfiança, diminuição da autoestima e do bem-estar (Vincente-Benito & Ramírez-Durán, 2023).

As redes sociais oferecem aos indivíduos a oportunidade de se expressarem, de expressarem os seus pensamentos, experiências e opiniões, no que se refere ao tipo de conteúdo consumido pelos indivíduos nas redes sociais observou-se que os indivíduos que utilizam redes sociais baseadas em imagens, como é o caso do *Instagram* têm uma maior probabilidade de ter um bem-estar mais reduzido comparativamente aos indivíduos que utilizam as redes sociais que se baseiam mais em vídeos como o *TikTok* e o *Youtube*, sendo importante destacar que as experiências dos indivíduos nas redes sociais também são impactadas pela forma como estes se sentem e pelo comportamento dos seus utilizadores (Dodemaide *et al.*, 2022). Por exemplo, tendo em consideração que o Instagram foi a rede social que os indivíduos referiram utilizar mais neste estudo (41,5%) concluiu-se com base na literatura que o mesmo tornou-se uma parte integrante do quotidiano dos indivíduos, sendo esta uma rede social na qual podem publicar e partilhar fotografias, vídeos e outras formas de conteúdo visual, através do mesmo é também facilitado o encontro e a ligação com outros indivíduos com interesses em comum, bem como permite aos indivíduos seguir amigos, conhecidos, celebridades e modelos. O sexo feminino através do *Instagram* pode sentir-se pressionado a alcançar determinados padrões de beleza afim de obter *feedback* através de gostos ou comentários de outros indivíduos, podendo ainda realizar comparações sociais resultante do facto de se avaliar comparativamente a outro indivíduo, verificando-se assim que os indivíduos têm uma elevada tendência a adaptarem-se às preferências do seu círculo social *online* (Iftikhar *et al.*, 2023).

Desta forma, apesar de não ter sido o verificado neste estudo, a literatura refere que as redes sociais impactam os indivíduos de forma diferente consoante o sexo dos mesmos (Twenge & Martin, 2020). O sexo masculino revela um melhor bem-estar psicológico comparativamente ao sexo feminino, sendo que, as redes sociais têm um papel importante neste campo, pois através das mesmas os indivíduos do sexo masculino expressam-se mais livremente, o que pode

contribuir de forma significativa para o seu bem-estar psicológico, em contrapartida, o sexo feminino pode enfrentar mais limitações na utilização de redes sociais, bem como podem sentir medo ou insegurança em partilhar determinado tipo de conteúdo, como por exemplo, algumas fotografias ou informações mais pessoais, o que pode contribuir negativamente para o bem-estar psicológico das mesmas (Sahoo *et al.*, 2024). Além disso, os indivíduos do sexo feminino são também mais propensos a realizar comparações e a procurar validação através das redes sociais, e por isso despendem também mais tempo do que o sexo masculino a elaborar de forma cuidadosa a sua imagem *online*, sendo também de notar que as raparigas atribuem um papel de maior relevância à forma como utilizam as redes sociais e às relações criadas nas mesmas, o que pode afetar o seu bem-estar e a sua saúde psicológica. Devido a estes fatores a literatura sugere que a utilização de redes sociais seja limitada a duas horas diárias, já que a utilização acentuada das mesmas se encontra associada a baixos níveis de bem-estar psicológico em ambos os sexos (Twenge & Martin, 2020). Em suma, comparando ambos os sexos observou-se que o sexo feminino possui uma maior prevalência de utilização de redes sociais, bem como fazem uma utilização mais problemática das mesmas, encontrando-se assim mais expostas e, por isso, o que absorvem das redes sociais pode modificar a forma como estas se veem, o que afeta o seu bem-estar psicológico (Sabik *et al.*, 2019; Yiğman *et al.*, 2021).

Parte V – Conclusão, Limites e Indicações Futuras

8. Conclusão

A presente investigação contou com a participação de 159 jovens adultos, dos quais 134 (84,3%) são do sexo feminino e 25 (15,7%) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 20 e os 40 anos de idade. O estudo demonstrou-se pertinente, uma vez que, as redes sociais são algo cada vez mais presente na vida dos indivíduos, especialmente dos jovens adultos, bem como tem sido demonstrada uma preocupação acrescida relativamente à qualidade do sono e ao bem-estar psicológico, sendo por isso interessante a realização de um estudo no qual se englobam estas três variáveis com o objetivo de verificar como as mesmas se relacionem entre si e as consequências que podem originar, neste caso nos jovens adultos.

Este estudo teve como objetivo verificar a relação entre as redes sociais, a qualidade do sono e o bem-estar psicológico dos jovens adultos, concluindo-se que estas variáveis têm relação entre si. Desta forma, foi possível confirmar parcialmente a hipótese 1 do estudo, que referia que a utilização de redes sociais e as dimensões do bem-estar psicológico exerciam uma influência negativa na qualidade do sono dos jovens adultos, esta hipótese apenas foi confirmada parcialmente porque se observou que não existem diferenças estatisticamente significativas entre a qualidade do sono e o tempo passado nas redes sociais, ou seja, o tempo que os indivíduos despendem nas redes sociais não afeta a qualidade do sono dos mesmos, contudo foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre o bem-estar psicológico, nomeadamente a dimensão do domínio do meio e o tempo passado nas redes sociais, concluindo-se assim que o tempo passado nas redes sociais impacta negativamente a dimensão do bem-estar psicológico acima referida. A hipótese 2 também foi parcialmente confirmada, e esta referia que a qualidade do sono estava correlacionada de forma positiva com o bem-estar psicológico, sendo que, o mesmo se confirmou em cinco das seis dimensões do bem-estar psicológico (autonomia, domínio do meio, crescimento pessoal, objetivos de vida e aceitação de si), o que significa que os indivíduos que têm uma melhor qualidade do sono apresentam também resultados mais elevados nas cinco dimensões do bem-estar psicológico acima referidas. A hipótese 3 que referia que a utilização noturna de redes sociais afetava a qualidade do sono não foi confirmada pelo nosso estudo, concluindo-se assim que era o período manhã/tarde que impactava significativamente a qualidade do sono dos jovens adultos, o que não vai de encontro ao referido na literatura que diz que as redes sociais impactam o sono dos indivíduos, principalmente se a utilização das mesmas for realizada antes dos indivíduos iniciarem o sono noturno (Das-Friebel *et al.*, 2020). A hipótese 4 foi parcialmente confirmada

e esta referia que os conteúdos consumidos nas redes sociais têm um efeito significativo nas dimensões do bem-estar psicológico dos jovens adultos, esta confirmou-se em quatro das seis dimensões do bem-estar psicológico (autonomia, domínio do meio, relações positivas e aceitação de si), o que significa que os conteúdos consumidos nas redes sociais possuem uma influência significativa nestas dimensões do bem-estar psicológico. Finalmente, a hipótese 5 que referia que o sexo e os conteúdos consumidos nas redes sociais influenciam significativamente as dimensões do bem-estar psicológico nos jovens adultos não foi confirmada, o que não vai de encontro ao que é referido na literatura, já que esta refere que o sexo feminino é mais vulnerável aos conteúdos consumidos nas redes sociais, pois estes podem afetar a forma como se percecionam e como percecionam as coisas ao seu redor e, em consequência causa uma diminuição no seu bem-estar psicológico (Sabik *et al.*, 2019; Yiğman *et al.*, 2021).

Após a realização e análise dos resultados obtidos neste estudo concluiu-se que as redes sociais são uma ferramenta cada vez mais utilizada pela faixa etária dos jovens adultos, impactando assim a vida diária dos mesmos e, mais especificamente a qualidade do sono e o bem-estar psicológico, possuindo assim um papel de elevada importância na saúde física e mental dos indivíduos. Tal como mencionado, os jovens adultos são os usuários mais frequentes destas plataformas e acrescenta-se ainda o estágio do desenvolvimento em que se encontram, o que pode acentuar mais toda a experiência que envolve a utilização das redes sociais, bem como a vulnerabilidade ao conteúdo que é apresentado nas mesmas. Esta também é uma fase em que os indivíduos descumrem as suas necessidades de sono, pois este é subvalorizado, e diversas vezes condicionado devido ao tempo passado nas redes sociais. O bem-estar psicológico apesar de ser algo cada vez mais valorizado ainda é algo bastante frágil, sendo que, as redes sociais e uma má qualidade do sono podem prejudicá-lo.

Assim, constatou-se que o sono é um aspeto fulcral para a manutenção da saúde, já que, este desempenha um papel de elevada importância na recuperação fisiológica e psicológica, encontra-se ainda associado à consolidação da memória, regula a temperatura, promove a função de determinados neurotransmissores, armazena energia e mantém a imunocompetência. É de salientar que dormir bem não corresponde apenas ao ato de dormir o número de horas recomendadas, uma vez que, o sono deve ser reparador, isto é, deve ser contínuo e respeitar o ciclo circadiano dos indivíduos, bem como deve passar pelas diferentes fases do mesmo (Olivares-Guido *et al.*, 2024). Os jovens adultos demonstram fracos padrões de sono, o que se traduz em consequências negativas, como o comprometimento do funcionamento cognitivo

(Majeed *et al.*, 2021), uma má qualidade do sono pode ainda induzir o sofrimento psicossocial, cansaço e perda de concentração, assim, constata-se ainda que a qualidade do sono desempenha um papel de elevada relevância no bem-estar psicológico dos indivíduos, sendo que, uma má qualidade do sono se encontra associada a um maior sofrimento psicológico (Chen & Chew., 2022). Relativamente às redes sociais estas têm-se tornado cada vez mais populares, sendo estas um recurso dos indivíduos para a autoexpressão e uma forma de facilitar a comunicação entre os mesmos e até reforçar e manter relações sociais, todavia acarretam preocupações crescentes relativamente à utilização problemática de redes sociais, já que estas podem causar danos na saúde física e mental dos indivíduos (Al-Garni *et al.*, 2024; Moretta *et al.*, 2023), além disso, observou-se que quanto mais se utilizam as redes sociais menor é o bem-estar dos indivíduos, contudo privar os indivíduos das redes sociais pode levar ao isolamento e condicionar as suas ligações sociais significativas, isto é, a curto prazo deixar de utilizar as redes pode ser prejudicial para os indivíduos, mas a longo prazo (cerca de pelo menos um mês) julga-se que é benéfico para o bem-estar dos mesmos (Mikami *et al.*, 2025).

Após os resultados obtidos nesta investigação e os dados referentes na literatura concluiu-se que este é um tema com elevada relevância, pois aborda uma problemática cada vez mais evidente, isto é, a utilização de redes sociais e a qualidade do sono que é algo que é por diversas vezes desvalorizado e o bem-estar psicológico que tem sido um tema cada vez mais abordado e no qual se tem vindo a demonstrar elevados níveis de preocupação.

9. Limites

No desenvolver deste estudo observaram-se algumas limitações que são importantes ser referidas. Uma das primeiras limitações diz respeito ao número da amostra que é reduzida e é também de conveniência, o que significa que os resultados obtidos a partir da mesma não podem ser generalizados para a população portuguesa e, como tal apenas é representativa desta amostra em específico, no que se refere à amostra pode ainda destacar-se o facto de terem participado neste estudo um número muito mais elevado de indivíduos do sexo feminino comparativamente a indivíduos do sexo masculino, o que acaba por também limitar as conclusões retiradas.

É também de referir a extensão dos questionários e o tempo de demora no preenchimento dos mesmos, o que poderia acabar por ser cansativo para os indivíduos e fazer com que o empenho demonstrado ao início não fosse o mesmo do final. Ainda relativamente aos questionários pode salientar-se as condições em que os indivíduos responderam aos questionários, pois podiam encontrar-se num ambiente não tão adequado e isso trazer entraves na concentração e, consequentemente afetar o preenchimento do mesmo, além disso, pode ainda destacar-se o facto dos indivíduos poderem não ter respondido de forma tão assertiva, tendo por isso manipulado os resultados do seu próprio questionário de forma a obter possivelmente resultados mais favoráveis.

No que se refere à literatura esta também apresenta algumas limitações, pois existe falta de estudos que relacionem as três variáveis (redes sociais, qualidade do sono e bem-estar psicológico) em conjunto, existindo maioritariamente estudos que relacionam apenas duas variáveis.

10. Indicações futuras

Futuramente seria benéfico obter uma maior amostragem e mais homogênea entre o número de participantes do sexo feminino e do sexo masculino para que seja possível tirar conclusões mais assertadas e mais coerentes.

Apesar deste ser um estudo transversal em que os resultados são retirados apenas num momento seria também interessante futuramente realizar este mesmo estudo de forma longitudinal de forma a compreender como é que este fenómeno pode evoluir e como se pode desenvolver e impactar ao longo do tempo. Ainda nesta sequência seria importante explorar os impactos deste fenómeno a longo prazo no bem-estar psicológico e verificar de que forma pode ou não afetar os indivíduos.

Este é um estudo que se foca nos jovens adultos (indivíduos com idades compreendidas entre os 20 e os 40 anos) e, por isso, seria também interessante verificar como este mesmo fenómeno pode impactar outras populações ou até mesmo culturas, de forma a compreender se os resultados se mantêm consistentes ou se dependendo da idade e da cultura este mesmo fenómeno difere de forma significativa.

Referências bibliográficas

- Ahmed, J. O. (2023). Social media psychology and mental health. *Middle East Curr Psychiatry* 30, 91. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00362-w>
- Al-Garni, A., Alamri, H., Asiri, W., Abudasser, A., Alawashiz, A., Badawi, F., Alqahtani, G., Ali Alnasser, S., Assiri, A., Alshahrani, K., Asiri, O., Moalwi, O., Alqahtani, M., & Alqhatani, R. (2024). Social media use and sleep quality among secondary school students in ASEER region: A cross-sectional study. *International Journal of General Medicine*, 17, 3093–3106. <https://doi.org/10.2147/ijgm.s464457>
- Almeida, F., Marques, D. R., & Gomes, A. A. (2023). A preliminary study on the association between social media at night and sleep quality: The relevance of *FOMO*, cognitive pre-sleep arousal, and maladaptive cognitive emotion regulation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64(2), 123–132. <https://doi.org/10.1111/sjop.12880>
- An, K., Wu, Z., Zhang, L., Li, Y., An, Z., & Li, S. (2024). Knowledge, attitude, and practice of chronic insomnia management among General Practitioners in China: A cross-sectional survey. *BMC Primary Care*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12875-024-02615-x>
- Anulipi, A., & Vyas, C. (2023). Meditation in Relation to Psychological Well-being and Self-actualization among Young Adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 14(3), 351–355.
- Auxier, B. (2021). *Social media use in 2021*. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>
- Belwal, R., & Khanam, A. (2023). Relationship of the Dark Triad with Psychological Well-being and Resilience. *Indian Journal of Positive Psychology*, 14(2), 164–170.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality index: A new instrument for psychiatric practice and Research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cary, K. M., Maas, M. K., Greer, K. M., & Meshi, D. (2024). Observed instagram use and satisfaction with life: Associations with received communications and exploration of others' content after posting a selfie. *PLOS ONE*, 19(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297392>

- Chawla, J. K., Arya, T., Sharma, R., & Kumar, P. (2022). Effect of suryanamaskar on the sleep quality and general well-being among young adults: A quasi-experimental study. *Journal of clinical and diagnostic research*. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2022/57340.17094>
- Chen, P. L., & Chew, K. X. (2022). Sleep quality or sleep quantity? Association with psychological well-being among young adults during lockdown in Malaysia due to COVID-19 pandemic: A preliminary report. *International Public Health Journal*, 14(4), 313–321.
- Coyne, P., & Woodruff, S. J. (2023). Taking a break: The effects of partaking in a two-week social media digital detox on problematic smartphone and social media use, and other health-related outcomes among young adults. *Behavioral Sciences*, 13(12), 1004. <https://doi.org/10.3390/bs13121004>
- Crolic, C., Zubcsek, P. P., Stephen, A. T., & Brooks, G. (2024). Social Platform use and psychological well-being. *Journal of Consumer Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jcpy.1437>
- Dalton, F., & Cassidy, T. (2020). Problematic internet usage, personality, loneliness, and psychological well-being in emerging adulthood. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 21(1), 509–519. <https://doi.org/10.1111/asap.12224>
- Das-Friebel, A., Lenneis, A., Realo, A., Sanborn, A., Tang, N. K., Wolke, D., von Mühlenen, A., & Lemola, S. (2020). Bedtime social media use, sleep, and affective wellbeing in young adults: An experience sampling study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(10), 1138–1149. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13326>
- Demirdiř, B., & Demirdiř, S. (2024). Unravelling the nexus: Cyberbullying, sleep quality, and sleep-related impairments on digital platforms among young adults. *International Journal of Social Inquiry*, 17(2), 177–195. <https://doi.org/10.37093/ijsi.1460112>
- Dhanabhakym, M., & Sarath, M. (2023). Psychological wellbeing: Asystematic literature review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 603–607. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345>
- Di Napoli, I., Di Martino, S., Agueli, B., Arcidiacono, C., & Esposito, C. (2022). Psychological and overall well-being of Italian young adults in transition to adulthood: Evidence from a sequential explanatory mixed-methods study. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 33(1), 152–173. <https://doi.org/10.1002/casp.2647>

- Dodemaide, P., Merolli, M., Hill, N., & Joubert, L. (2022). Do social media impact young adult mental health and well-being? A qualitative study. *The British Journal of Social Work*, 52(8), 4664–4683. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcac078>
- Dodemaide, P., Merolli, M., Hill, N., & Joubert, L. (2023). Therapeutic affordances of social media and associated quality of life outcomes in young adults. *Social Science Computer Review*, 41(1), 44–63. <https://doi.org/10.1177/08944393211032940>
- Duarte, R. L. M., Togeiro, S. M. G. P., Palombini, L. O., Rizzatti, F. P. G., Fagundes, S. C., Magalhães-da-Silveira, F. J., Cabral, M. M., Genta, P. R., Lorenzi-Filho, G., Clímaco, D. C. S., Drager, L. F., Codeço, V. M., Viegas, C. A. A., & Rabahi, M. F. (2022). Brazilian Thoracic Association Consensus on Sleep-disordered Breathing. *Jornal brasileiro de pneumologia: publicação oficial da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia*, 48(4), e20220106. <https://doi.org/10.36416/1806-3756/e20220106>
- Easton, S., Morton, K., Tappy, Z., Francis, D., & Dennison, L. (2018). Young people's experiences of viewing the fitspiration social media trend: Qualitative study. *Journal of Medical Internet Research*, 20(6). <https://doi.org/10.2196/jmir.9156>
- Ewing, C. R., Nienstedt, C., Wright, R. R., & Chambers, S. (2023). Social media use motives: An influential factor in user behavior and User Health Profiles. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 28(4), 275–286. <https://doi.org/10.24839/2325-7342.jn28.4.275>
- Fichten, C. S., Libman, E., Bailes, S., Jorgensen, M., Havel, A., Qin, Y., Creti, L., Liao, H., Zlotea, B., Vo, C., Budd, J., Vasseur, A., & Pierre-Sindor, T. (2024). Parasomnias in Post-Secondary Students: Prevalence, Distress, and Coping Strategies. *Behavioral Sciences*, 14(8), 646. <https://doi.org/10.20944/preprints202404.0501.v1>
- Freire, R. M., Sousa, M. R., Pereira, F., & Martins, T. (2019). Estudo Das propriedades Psicométricas da Escala de Bem-Estar Psicológico de 42 itens. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 21. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0235>
- Gangwar, A. K., Rawat, A., Seth, S., Verma, A., & Suryakant. (2024). Association between sleep quality and habits of electronic media use among young adults with different circadian typology. *Asian Journal of Medical Sciences*, 15(5), 95–101. <https://doi.org/10.3126/ajms.v15i5.56707>
- Gaur, P., Bawa, M., & Wadhawan, P. (2021). Impact of sleep quality on personality of young adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 12(1), 103–107.

- Hamilton, N. A., Nelson, C. A., Stevens, N., & Kitzman, H. (2007). Sleep and psychological well-being. *Social Indicators Research*, 82(1), 147-163. <https://doi.org/10.1007/s11205-006-9030-1>
- Han, N., Li, S., Huang, F., Wen, Y., Wang, X., Liu, X., Li, L., & Zhu, T. (2023). Sensing psychological well-being using social media language: Prediction model development study. *Journal of Medical Internet Research*, 25. <https://doi.org/10.2196/41823>
- Hardikar, S., & Kolekar, R. (2023). Insomnia, Emotional Regulation, and Aggression among Young and Middle Adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 14(1), 48–52.
- Haripriya, S., Samuel, S. E., & Megha, M. (2019). Correlation between smartphone addiction, sleep quality and physical activity among young adults. *Journal of clinical and diagnostic research*. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2019/42168.13212>
- He, L., Firdaus, A., Gong, J., Dharejo, N., & Aksar, I. A. (2024). How the Social Media Impact Women's psychological well-being in the patriarchal structure? the moderating effect of social capital. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18013-y>
- Honmore, V. M. (2023). Social Media Addiction, Loneliness, Sleep Quality and Gender among Adolescents. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 14(4), 473–476.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Hyder, S., Mane, S. S., Hazari, M. A., & Arifuddin, M. S. (2024). Effect of smartphone usage during night time on sleep patterns of young adults: A cross-sectional observational study. *Journal of clinical and diagnostic research*. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2024/66874.19291>
- Iftikhar, I., Yasmeen, B., Nadeem, M., & Ahmad, N. (2023). Filtered reality: Exploring gender differences in Instagram use, social conformity pressure, and regret among young adults. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 34(7), 1153–1171. <https://doi.org/10.1080/10911359.2023.2244020>
- Jamal, G. (2022). Sleep Quality, Life Satisfaction, and Psychological Well-being in Indian College Students. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 13(3), 307–316.

- Jansen, E. C., She, R., Rukstalis, M. M., & Alexander, G. L. (2020). Sleep duration and quality in relation to fruit and vegetable intake of us young adults: A secondary analysis. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28(2), 177–188. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09853-0>
- João, K. A., Becker, N. B., de Neves Jesus, S., & Isabel Santos Martins, R. (2017). Validation of the Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-PT). *Psychiatry Research*, 247, 225–229. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.042>
- Joshi, C. S. (2023). Cell phone use, sleep quality, academic performance, and psychological well-being in young adults: A theoretical framework. *Psychology Research and Practice*, 2(1), 0–0. <https://doi.org/10.37155/2972-3086-0202-5>
- Käcko, E., Hemberg, J., & Nyman-Kurkiala, P. (2024). The double-sided coin of loneliness and social media – young adults’ experiences and perceptions. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2306889>
- Kalantar-Hormozi, B., & Mohammadkhani, S. (2024a). Reported history of childhood trauma, mentalizing deficits, and hypersomnia in adulthood: A mediational analysis in a nonclinical sample. *Brain and Behavior*, 14(1). <https://doi.org/10.1002/brb3.3363>
- Khan, A., McLeod, G., Hidajat, T., & Edwards, E. J. (2023). Association between sleep quality and social media use in Australian adults. *Australian Psychologist*, 58(4), 308–314. <https://doi.org/10.1080/00050067.2023.2206948>
- Khazaie, H., Najafi, F., Chehri, A., Rahimi-Movaghar, A., Amin-Esmaeili, M., Moradi-Nazar, M., Zakiei, A., Pasdar, Y., Ahmadi, A., & Mohammadi, R. (2023). Circadian rhythm sleep disorders in the young population and their relationship with psychological distress and disability. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 10(3), 199–205. <https://doi.org/10.4274/tjasm.galenos.2023.22448>
- Kinsella, J. E., & Chin, B. N. (2024). Mechanisms linking social media use and sleep in emerging adults in the United States. *Behavioral Sciences*, 14(9), 794. <https://doi.org/10.3390/bs14090794>
- Kirwan, E., & Fortune, D. G. (2020). Exploding head syndrome, chronotype, Parasomnias and mental health in young adults. *Journal of Sleep Research*, 30(2). <https://doi.org/10.1111/jsr.13044>

- Kuttiankal, T., & Bance, L. O. (2020). Large effect size of psychological well-being among young adults and the significant role of cognitive spiritual intervention program. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11(1), 01–07. <https://doi.org/10.15614/ijpp.v11i01.1>
- Li, Z., Fu, S., Jiang, F., & Nan, W. (2022). Negative impacts of sleep–wake rhythm disturbances on attention in young adults. *Brain Sciences*, 12(12), 1643. <https://doi.org/10.3390/brainsci12121643>
- Lin, C., Imani, V., Griffiths, M. D., Broström, A., Nygårdh, A., Demetrovics, Z., & Pakpour, A. H. (2020). Temporal associations between Morningness/eveningness, problematic social media use, psychological distress and daytime sleepiness: Mediated roles of sleep quality and insomnia among young adults. *Journal of Sleep Research*, 30(1). <https://doi.org/10.1111/jsr.13076>
- Lin, S.Y., & Chung, K. K. (2022). Chronotype and trait self-control as unique predictors of sleep quality in Chinese adults: The mediating effects of Sleep Hygiene Habits and bedtime media use. *PLOS ONE*, 17(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266874>
- Liu, Y., Wang, B., An, Y., Wang, H., Zhang, Y., & Mati, K. (2022). Problematic internet use and subjective sleep quality among college students in China: Results from a pilot study. *Journal of American College Health*, 70(2), 552–560. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1756831>
- Luijten, C. C., van de Bongardt, D., & Nieboer, A. P. (2022). The roles of social media use and Friendship Quality in adolescents' internalizing problems and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 23(7), 3161–3178. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00539-w>
- Madrid-Valero, J. J., Sánchez-Romera, J. F., Martínez-Selva, J. M., & Ordoñana, J. R. (2022). Phenotypic, genetic and environmental architecture of the components of sleep quality. *Behavior Genetics*, 52(4–5), 236–245. <https://doi.org/10.1007/s10519-022-10111-0>
- Majeed, N. M., Lua, V. Y., Chong, J. S., Lew, Z., & Hartanto, A. (2021). Does bedtime music listening improve subjective sleep quality and next-morning well-being in young adults? A randomized cross-over trial. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 31(3–4), 149–158. <https://doi.org/10.1037/pmu0000283>
- Maurya, C., Dhillon, P., Sharma, H., & Kumar, P. (2024). Bidirectional and cross-lag relationship between social media use and psychological wellbeing: Evidence from an indian adolescent cohort study. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17276-1>

- Mikami, A. Y., Khalis, A., & Karasavva, V. (2025). Logging out or leaning in? Social Media Strategies for enhancing well-being. *Journal of Experimental Psychology: General*, 154(1), 171–189. <https://doi.org/10.1037/xge0001668>
- Mohsenpour, M. A., Karamizadeh, M., Barati-Boldaji, R., Ferns, G. A., & Akbarzadeh, M. (2023). Structural equation modeling of direct and indirect associations of social media addiction with eating behavior in adolescents and young adults. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29961-7>
- Montgomery, M., & Arnett, J. (2015). Erikson's young adulthood and emerging adulthood today. *Journal of Child and Youth Care Work*, 25, 206–213. <https://doi.org/10.5195/jcycw.2015.82>
- Moretta, T., Franceschini, C., & Musetti, A. (2023). Loneliness and problematic social networking sites use in young adults with poor vs. good sleep quality: The moderating role of gender. *Addictive Behaviors*, 142, 107687. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107687>
- Mubeen, B., Ashraf, M., & Ikhlaq, S. (2022). Selfie Addiction and Narcissism as Correlates and Predictors of Psychological Well-being among Young Adults. *FWU Journal of Social Sciences*, 16(3), 83–93. <https://doi.org/10.51709/19951272/Fall2022/6>
- Naderifar, M., Goli, H., & Ghaljaie, F. (2017). Snowball sampling: A purposeful method of sampling in qualitative research. *Strides in Development of Medical Education*, 14(3). <https://doi.org/10.5812/sdme.67670>
- Nguyen, T., Nguyen, N. D., Vo, A. N., Le, K., Nguyen, A., & Nguyen, M. D. (2024). The mediation model of social status on the link between parental attachment, aggressive behavior, and psychological well-being: Evidence from two studies in Vietnamese adolescents and young adults. *Family Process*, 64(1). <https://doi.org/10.1111/famp.13035>
- Nogueira, M. J., & Sequeira, C. (2020) Preditores de bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior. *Suplemento digital Revista ROL Enfermaria*, 43(1), 356-363.
- Ojha, K., Soohinda, G., Sampath, H., & Dutta, S. (2021). Social networking sites and its relation to social comparison and psychological well-being among medical university students. *Indian Journal of Psychiatry*, 63(6), 593–596. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_1344_20

- Olivares-Guido, C. M., Tafoya, S. A., Aburto-Arciniega, M. B., Guerrero-López, B., & Diaz-Olavarrieta, C. (2024). Problematic use of smartphones and social media on sleep quality of high school students in Mexico City. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(9), 1177. <https://doi.org/10.3390/ijerph21091177>
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of social media use on psychological well-being: A mediated model. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>
- Ozer, N., Tanriverdi, D., & Ozguc, S. (2024). The relationship between social media addiction and emotion regulation skills and sleep quality of university students. *Annals of Medical Research*, 31(7), 540–545. <https://doi.org/10.5455/annalsmedres.2024.05.099>
- Özşahin, Z., Güven Santur, S., & Aksoy Derya, Y. (2023). The effect of social media addiction on premenstrual syndrome and sleep quality. *Genel Tıp Dergisi*, 33(6), 739–745. <https://doi.org/10.54005/geneltip.1320345>
- Park, K., & Kim, J. (2023). Longitudinal Association between perceived discrimination and sleep problems among young adults in the United States: Tests of moderation by Race/ethnicity and educational attainment. *Social Science & Medicine*, 321, 115773. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.115773>
- Pontes, H. M., Caplan, S. E., & Griffiths, M. D. (2016). Psychometric validation of the generalized problematic Internet use scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, 63, 823–833. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.015>
- Priya, M., & Guzman, R. D. (2023). The Association between Problematic Smartphone Usage and Sleep Quality among Young Adults. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 14(2), 131–133.
- Ravi, R. K., & Mohamed, M. G. (2022). Well-being among Nursing Students: Relationship between Lifestyle Behaviours, Sleep Quality and Resilience. *Africa Journal of Nursing & Midwifery*, 24, 1–17. <https://doi.org/10.25159/2520-5293/12619>
- Sabik, N. J., Falat, J., & Magagnos, J. (2019). When self-worth depends on social media feedback: Associations with psychological well-being. *Sex Roles*, 82(7–8), 411–421. <https://doi.org/10.1007/s11199-019-01062-8>

- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., & La Rosa, V. L. (2023). Exploring the association between attachment style, psychological well-being, and relationship status in young adults and adults—a cross-sectional study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(3), 525–539. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040>
- Saha, S., Sarkar, S., & Chakraborty, T. (2024). The Impact of Social Networking Sites on Emotional Regulation and Psychological Well-being among the Young Adults of West Bengal. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 15(3), 367–374.
- Sahoo, P., Mishra, M., & Das, S. C. (2024). Social media impact on psychological well-being—a cross-sectional study among the adolescents of odisha. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 13(3), 859–863. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_325_23
- Sălcudean, A., Sasu, A. B., Kollar, R., Strete, E. G., NedaStepan, O., & Enătescu, V. (2024). Social media networks – risk factors for sleep disorders among young people. *Psihiatru.Ro*, 76(1), 21–27.
- Saletu, M., Anderer, P., Saletu, B., Hauer, C., Mandl, M., Semler, B., & Saletu-Zyhlarz, G. (2001). Sleep laboratory studies in Periodic Limb Movement Disorder (PLMD) patients as compared with normals and acute effects of Ropinirole. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 16(2), 177–187. <https://doi.org/10.1002/hup.239>
- Sella, E., Palumbo, R., Di Domenico, A., & Borella, E. (2023). How emotions induced by reading influence sleep quality in young and older adults. *Aging & Mental Health*, 27(9), 1812–1820. <https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2138266>
- Singh, H., & Sharma, U. (2018). Effect of forgiveness on psychological well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(2), 258–262.
- Singh, M., & Sharma, T. (2023). Relationship between Psychological Well-being and Spirituality among Young Adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 14(2), 207–210.
- Srivastava, N., Gupta, P., Gupta, V., Tiwari, S., & Banerjee, M. (2022). Association of sleep duration and sleep quality with body mass index among young adults. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(6), 3251. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_21_21
- Stokes, A., Poindexter, M., Bell, K., & Mellman, T. A. (2022). Strategies for controlling unwanted intrusive thoughts and insomnia severity in urban-residing young adult African

Americans. *Behavioral Sleep Medicine*, 21(2), 142–149.
<https://doi.org/10.1080/15402002.2022.2057986>

Stone, C. B., Guan, L., LaBarbera, G., Ceren, M., Garcia, B., Huie, K., Stump, C., & Wang, Q. (2022). Why do people share memories online? An examination of the motives and characteristics of social media users. *Memory*, 30(4), 450–464.
<https://doi.org/10.1080/09658211.2022.2040534>

Sulimani-Aidan, Y. (2021). Psychological well-being among at-risk young adult arabs in Israel. *Health & Social Care in the Community*, 30(5). <https://doi.org/10.1111/hsc.13688>

Tariq, H., Bilqees, U., Fatima, S., Mukhtar, S., Usman, H., & Ahmad Butt, A. N. (2023). Relationship between social support, social media usage, and psychological well-being among undergraduates in different institutions of Punjab. *Annals of King Edward Medical University*, 29(1), 17–22. <https://doi.org/10.21649/akemu.v29i1.5349>

Thorve, S. M., Yadav, M., Kamath, A. A., & Nair, J. P. (2024). Prevalence of co-morbid insomnia and obstructive sleep apnoea. *Lung India*, 41(4), 272–277.
https://doi.org/10.4103/lungindia.lungindia_555_23

Triantafyllopoulou, P., Clark-Hughes, C., & Langdon, P. E. (2021). Social media and cyber-bullying in autistic adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(11), 4966–4974.
<https://doi.org/10.1007/s10803-021-05361-6>

Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79(1), 91–102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>

Vetrugno, R., D’Angelo, R., & Montagna, P. (2007). Periodic limb movements in sleep and periodic limb movement disorder. *Neurological Sciences*, 28(S1).
<https://doi.org/10.1007/s10072-007-0733-0>

Vincente-Benito, I., & Ramírez-Durán, M. (2023). Influence of social media use on body image and well-being among adolescents and young adults: A systematic review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 61(12), 11–18.
<https://doi.org/10.3928/02793695-20230524-02>

Volpe, V. V., Benson, G. P., Czoty, L., & Daniel, C. (2022). Not just time on social media: Experiences of online racial/ethnic discrimination and worse sleep quality for black, Latinx,

Asian, and multi-racial young adults. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 10(5), 2312–2319. <https://doi.org/10.1007/s40615-022-01410-7>

von Gall, C., Holub, L., Ali, A. A., & Eickhoff, S. (2024). Timing of deep and REM sleep based on Fitbit Sleep staging in young healthy adults under real-life conditions. *Brain Sciences*, 14(3), 260. <https://doi.org/10.3390/brainsci14030260>

Wang, Q., Liu, Y., Wang, B., An, Y., Wang, H., Zhang, Y., & Mati, K. (2022). Problematic internet use and subjective sleep quality among college students in China: Results from a pilot study. *Journal of American College Health*, 70(2), 552–560. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1756831>

Widjaya, S. N., & Komara, A. D. A. (2023). Information behavior and psychological wellbeing: A review of the literature on social media use. *Record & Library Journal*, 9(2), 319–333. <https://doi.org/10.20473/rlj.V9-I2.2023.319-333>

Yang, C., Holden, S. M., & Ariati, J. (2021). Social Media and psychological well-being among youth: The multidimensional model of social media use. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(3), 631–650. <https://doi.org/10.1007/s10567-021-00359-z>

Yığman, F., Aksu, M., Özdel, K., & nver, H. (2021). Social media addiction among Turkish young adults is partially mediated by automatic thoughts and social problem-solving skills: A single-center, clinic-based study. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 22(0), 1. <https://doi.org/10.5455/apd.108021>

Zangirolami-Raimundo, J., Echeimberg, J. O., & Leone, C. (2018). Research methodology topics: Cross-sectional studies. *Journal of Human Growth and Development*, 28(3), 356–360. <https://dx.doi.org/10.7322/jhgd.152198>

Zhai, K., Gao, X., & Wang, G. (2018). The role of sleep quality in the psychological well-being of final year undergraduate students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2881. <https://doi.org/10.3390/ijerph15122881>

Zhang, K., Li, P., Zhao, Y., Griffiths, M. D., Wang, J., & Zhang, M. X. (2023). Effect of social media addiction on executive functioning among young adults: The mediating roles of emotional disturbance and sleep quality. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 16, 1911–1920. <https://doi.org/10.2147/prbm.s414625>

- Zhang, X., Gu, X., Zhang, T., & Keller, J. M. (2022). The mediating roles of sleep quality and sedentary behavior between physical fitness and depression among female college freshmen. *Journal of American College Health*, 70(5), 1528–1535. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1809431>
- Zhao, N., Zhou, G., Wei, M., & Vogel, D. L. (2024). Investigating the cognitive and affective dynamics of Social Media Addiction: Insights from peer contexts. *Journal of Counseling Psychology*, 71(5), 430–446. <https://doi.org/10.1037/cou0000747>
- Zhu, X., Zheng, T., Ding, L., Zhang, X., Li, Z., & Jiang, H. (2023). Exploring associations between social media addiction, social media fatigue, fear of missing out and sleep quality among university students: A cross-section study. *PLOS ONE*, 18(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292429>
- Zulfiqar, N., Saleem, N., & Akram, H. (2024). Rejection Sensitivity and Psychological Well-Being: Moderating Role of Self-Esteem and Socio-Demographics. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 39(2), 427–450. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2024.39.2.2>

ANEXOS

Anexo A – Acordo de Consentimento Informado

Relação entre as redes sociais, a qualidade do sono e o bem-estar psicológico de jovens adultos

Solicitamos a participação do presente jovem adulto a participar num estudo que pretende investigar as redes sociais, a qualidade do sono e o bem-estar psicológico nos jovens adultos. Este é um estudo que está a ser realizado na Universidade Autónoma de Lisboa (Departamento de Psicologia e Centro de Investigação em Psicologia – CIP).

Objetivos gerais do estudo: O objetivo geral deste estudo é analisar relação entre as redes sociais, a qualidade do sono e o bem-estar psicológico de jovens adultos.

O que fará no estudo: O participante será convidado a participar num estudo de cariz transversal, em que será aplicado um questionário sociodemográfico e dois questionários psicológicos

Recolha de dados: Será realizado um momento de avaliação, que acontecerá nos próximos meses. Neste momento será aplicado um protocolo constituído por 3 questionários fáceis de responder e que se referem:

- (a) Questionário Sociodemográfico
- (b) Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP)
- (c) Escala do Bem-estar Psicológico 42 itens (EBEP-42)

Critérios de Inclusão: Para a participação efetiva no presente estudo, os critérios são os seguintes:

1. Ser jovem adulto (entre os 20 e os 40 anos de idade)
2. Ser fluente na língua portuguesa

Todos os dados serão trabalhados sem a identificação, pois será dado um código a cada um deles, não permitindo em qualquer momento que estes sejam identificados. Garantimos assim, absoluto anonimato e confidencialidade dos dados de cada um dos participantes. Até porque, assim que os dados tiverem sido todos recolhidos estes ficam automaticamente anonimizados.

Registo de dados: pedimos autorização para recolher e arquivar os dados supramencionados, sem a utilização de nomes para manter o absoluto anonimato dos participantes.

Arquivo e divulgação dos dados: Todos os dados recolhidos serão usados exclusivamente para efeitos de investigação científica e respeitarão as regras de proteção de dados da ética científica e da lei geral europeia. Os dados recolhidos serão arquivados, codificados e sem o nome dos participantes. Espera-se como resultados deste estudo a publicação de artigos científicos.

Confidencialidade Integridade e Disponibilidade: os dados pessoais não serão divulgados e serão mantidos confidenciais, asseguradas as medidas de segurança técnicas e organizacionais mais adequadas. Os dados recolhidos serão mantidos codificados e arquivados numa base de dados protegida por palavra-passe. Apenas dois elementos da coordenação, direção científica do projeto e responsável pelo tratamento de dados terão acesso aos seus dados pessoais. Todos os intervenientes que recolhem os dados estão sob compromisso de confidencialidade e de sigilo. Todos os dados pessoais serão eliminados, ao final de cinco anos, após a publicação dos resultados, mantendo-se os dados recolhidos anonimizados.

Participação voluntária: A participação é voluntária. Tem o direito de desistir do estudo a qualquer momento sem qualquer penalização, bastando para isso informar os coordenadores do projeto. No final do estudo, os participantes poderão pedir e ter acesso a informação mais específica sobre os objetivos, hipóteses, procedimentos, resultados e conclusões do estudo.

Caso tenha dúvidas sobre o estudo, pode contactar os responsáveis pela coordenação do projeto e da investigação:

Coordenador do Projeto: Ana Maria Gomes (ana.m28.gomes@gmail.com ou amgomes@autonoma.pt)

Coordenador da Investigação: Ana Maria Gomes (ana.m28.gomes@gmail.com ou amgomes@autonoma.pt)

Investigadora: Ana Rita Araújo (anaritapaa@gmail.com)

Responsável pelo Tratamento de Dados: CEU Cooperativa de Ensino Universitário, Rua de Sta. Marta, 56, 1169-023, NIF: 501641238, e-mail: investigacao.privacidade@autonoma.pt

Direitos dos Titulares dos Dados face ao Tratamento ou Transferência dos Dados: Os seus dados não serão objeto de tratamento para decisões individuais automatizadas, nem para definição de perfis. Não serão transferidos para países terceiros. O titular dos dados tem o direito de retirar o seu consentimento a qualquer altura, aceder, retificar, eliminar, bloquear ou pedir a portabilidade dos seus dados e limitar ou opor-se ao tratamento dos dados, devendo para o efeito dirigir-se pessoalmente às instalações da Universidade Autónoma de Lisboa, na Rua de

Santa Marta, ou contactar-nos através dos e-mails: ana.m28.gomes@gmail.com ou angomes@autonoma.pt. O Fundamento Jurídico da legitimidade do tratamento é feito por assinatura do consentimento informado.

Todos os dados pessoais são tratados de acordo com os termos do previsto na Lei nº 67/98, de 26 de outubro e no Regulamento UE 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho. O titular dos Dados tem o direito de apresentar reclamação à Comissão Nacional de Proteção de Dados ou a qualquer outra autoridade de controlo.

Tomei conhecimento das condições de participação neste estudo e aceito participar, para tal assino este consentimento informado:

Anexo B – Questionário sociodemográfico

Parte 1

Sexo

☐ Masculino

☐ Feminino

Idade

Habilitações literárias

☐ < 9º ano

☐ 9º ano

☐ 12º ano

☐ Licenciatura

☐ Mestrado

☐ Doutoramento

Profissão

☐ Estudante

☐ Trabalhador

☐ Trabalhador – Estudante

☐ Desempregado

☐ Outro

Parte 2

Utiliza redes sociais?

☐ Sim

☐ Não

Quantas horas diárias passa em média nas redes sociais?

☐ 0:30min a 1h

☐ 1h a 3h

☐ 4h a 6h

☐ 7h a 9h

☐ > 9h

Quais das seguintes redes sociais utiliza?

☐ WhatsApp

☐ Twitter

☐ Instagram

☐ TikTok

☐ Facebook

☐ Snapchat

☐ Tinder

☐ Youtube

☐ Outra

Qual a rede social que mais utiliza

☐ WhatsApp

☐ Twitter

☐ Instagram

☐ TikTok

☐ Facebook

☐ Snapchat

☐ Tinder

☐ Youtube

☐ Outra

Que conteúdos mais consome nas redes sociais?

☐ Fotos

☐ Vídeos

☐ Músicas

☐ Outro

Quem segue mais nas redes sociais?

☐ Família

☐ Amigos

☐ Influencers

☐ Outro

Em que altura do dia passa mais tempo nas redes sociais?

☐ Manhã

☐ Tarde

☐ Noite

É mais fácil relacionar-se com os outros através das redes sociais?

☐ Totalmente

☐ Bastante em desacordo

☐ Um pouco em desacordo

☐ Um pouco em acordo

☐ Bastante de acordo

☐ Totalmente de acordo

É difícil gerir o tempo que passa nas redes sociais?

- ☐ Totalmente
- ☐ Bastante em desacordo
- ☐ Um pouco em desacordo
- ☐ Um pouco em acordo
- ☐ Bastante de acordo
- ☐ Totalmente de acordo

A utilização que faz da internet já lhe causou problemas na vida?

- ☐ Totalmente
- ☐ Bastante em desacordo
- ☐ Um pouco em desacordo
- ☐ Um pouco em acordo
- ☐ Bastante de acordo
- ☐ Totalmente de acordo

Anexo C – Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP)

Adaptado e validado por João *et al.* (2017)

As seguintes questões referem-se aos hábitos de sono durante o mês passado. As suas respostas devem indicar o mais corretamente possível o que aconteceu na maioria dos dias e noites do mês passado. Por favor, responda a todas as questões.

1. Durante o mês passado, a que horas se deitou à noite na maioria das vezes?

Horário de deitar: _____

2. Durante o mês passado, quanto tempo (minutos) demorou para adormecer, na maioria das vezes?

Quantos minutos demorou adormecer: _____

3. Durante o mês passado, a que horas acordou de manhã, na maioria das vezes?

Hora de acordar: _____

4. Durante o mês passado, quantas horas de sono por noite dormiu?

Horas de sono por noite: _____

Para cada uma das questões seguintes escolha uma única resposta, que você ache mais correta. Por favor, responda a todas as questões.

5. Durante o mês passado, quantas vezes teve problemas para dormir por causa de:

- a. Demorar mais de 30 minutos a adormecer:

- () Nenhuma vez
- () Menos de uma vez por semana
- () Uma ou duas vezes por semana
- () Três vezes por semana ou mais

- b. Acordar no meio da noite ou de manhã muito cedo:

- () Nenhuma vez
- () Menos de uma vez por semana
- () Uma ou duas vezes por semana
- () Três vezes por semana ou mais

c. Levantar-se para ir à casa de banho:

- ☐ Nenhuma vez
- ☐ Menos de uma vez por semana
- ☐ Uma ou duas vezes por semana
- ☐ Três vezes por semana ou mais

d. Ter dificuldade para respirar:

- ☐ Nenhuma vez
- ☐ Menos de uma vez por semana
- ☐ Uma ou duas vezes por semana
- ☐ Três vezes por semana ou mais

e. Tossir ou roncar muito alto:

- ☐ Nenhuma vez
- ☐ Menos de uma vez por semana
- ☐ Uma ou duas vezes por semana
- ☐ Três vezes por semana ou mais

f. Sentir muito frio:

- ☐ Nenhuma vez
- ☐ Menos de uma vez por semana
- ☐ Uma ou duas vezes por semana
- ☐ Três vezes por semana ou mais

g. Sentir muito calor:

- ☐ Nenhuma vez
- ☐ Menos de uma vez por semana
- ☐ Uma ou duas vezes por semana
- ☐ Três vezes por semana ou mais

h. Ter sonhos maus ou pesadelos:

- ☐ Nenhuma vez
- ☐ Menos de uma vez por semana
- ☐ Uma ou duas vezes por semana
- ☐ Três vezes por semana ou mais

i. Sentir dores:

- ☐ () Nenhuma vez
- ☐ () Menos de uma vez por semana
- ☐ () Uma ou duas vezes por semana
- ☐ () Três vezes por semana ou mais

j. Outra razão, por favor, descreva:

Quantas vezes teve problemas para dormir por esta razão durante o mês passado?

- ☐ () Nenhuma vez
- ☐ () Menos de uma vez por semana
- ☐ () Uma ou duas vezes por semana
- ☐ () Três vezes por semana ou mais

6. Durante o mês passado, como classificaria a qualidade do seu sono?

- ☐ () Muito boa
- ☐ () Boa
- ☐ () Má
- ☐ () Muito má

7. Durante o mês passado, tomou alguma medicação para dormir, receitado pelo médico, ou indicado por outra pessoa (farmacêutico, amigo, familiar) ou mesmo por sua conta? Qual (is)?

- ☐ () Nenhuma vez
- ☐ () Menos de uma vez por semana
- ☐ () Uma ou duas vezes por semana
- ☐ () Três vezes por semana ou mais

8. Durante o mês passado, se teve problemas para ficar acordado enquanto estava a conduzir, a fazer as suas refeições ou a participar noutra atividade social, quantas vezes isso aconteceu?

- ☐ () Nenhuma vez
- ☐ () Menos de uma vez por semana
- ☐ () Uma ou duas vezes por semana

☐ Três vezes por semana ou mais

9. Durante o mês passado, sentiu alguma indisposição ou falta de entusiasmo para realizar as suas atividades diárias?

☐ Nenhuma indisposição nem falta de entusiasmo

☐ Indisposição e falta de entusiasmo pequenas

☐ Indisposição e falta de entusiasmo moderadas

☐ Muita indisposição e falta de entusiasmo

Uma vez que, o presente projeto se encontra integrado no projeto do CIP-UAL da professora Doutora Ana Gomes, orientadora do projeto, não é necessário proceder ao pedido de autorização do questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP), já que este já foi utilizado e facultado pela mesma, para utilização do mesmo neste projeto.

Anexo D – Escala do bem-estar psicológico 42-itens (EBEP-42)

Validada por Freire *et al.* (2019)

Possibilidades de resposta:

1 - Concordo completamente; 2 - Concordo em grande parte; 3 – Concordo parcialmente; 4 – Nem concordo, nem discordo; 5 - Discordo parcialmente; 6 - Discordo em grande parte; 7 – Discordo completamente

	1	2	3	4	5	6	7
1. Em geral, sinto que sou responsável pela situação em que me encontro.							
2. Não estou interessado(a) em atividades que alarguem os meus horizontes.							
3. Muitas pessoas vêem-me como uma pessoa querida e afetuosa.							
4. Quando revejo a minha vida, fico contente com a forma como as coisas correram.							
5. Não tenho medo de exprimir as minhas opiniões mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas.							
6. Muitas vezes as exigências do dia-a-dia deitam-me abaixo.							
7. Manter relações estreitas com os outros tem-me sido difícil e frustrante.							
8. Vivo a vida um dia de cada vez e na realidade não penso no futuro.							
9. De um modo geral sinto-me confiante e bem comigo próprio(a).							
10. Habitualmente as minhas decisões não são influenciadas pelo que os outros fazem.							
11. Não me adapto muito bem às pessoas e à sociedade à minha volta.							

12. Sinto-me frequentemente sozinho(a) porque tenho poucos amigos íntimos com quem possa partilhar as minhas preocupações.							
13. Sinto que muitas das pessoas que conheço conseguiram tirar mais partido da vida do que eu.							
14. Tenho tendência para me preocupar com o que as outras pessoas pensam de mim.							
15. Sou bastante competente a gerir as diversas responsabilidades da minha vida quotidiana.							
16. Gosto de ter conversas pessoais com os membros da minha família ou amigos.							
17. Tenho uma ideia definida dos objetivos e do rumo que quero dar à vida.							
18. Sinto-me, frequentemente, “esmagado(a)” pelo peso das responsabilidades.							
19. Penso que é importante ter novas experiências que ponham em causa a forma como pensamos acerca de nós próprios e do mundo.							
20. As minhas atividades diárias parecem-me frequentemente triviais e pouco importantes.							
21. Gosto da maior parte dos aspetos da minha personalidade.							
22. Tenho tendência a ser influenciado(a) por pessoas com opiniões firmes.							
23. Quando penso em mim, vejo que realmente não tenho melhorado muito como pessoa ao longo dos anos.							
24. Não tenho bem a noção do que estou a tentar alcançar na vida.							
25. Tenho prazer em fazer planos para o futuro e trabalhar para os tornar realidade.							

26. Tenho confiança nas minhas opiniões mesmo quando são contrárias ao consenso geral.							
27. Sinto que, ao longo do tempo, me tenho desenvolvido bastante como pessoa.							
28. As pessoas poderiam descrever-me como uma pessoa generosa e sempre pronta a partilhar o meu tempo com os outros.							
29. É-me difícil exprimir as minhas opiniões em assuntos controversos.							
30. Não gosto de estar em situações novas que exijam que mude o meu modo habitual de fazer as coisas.							
31. Não tive a experiência de ter muitas relações calorosas e baseadas na confiança.							
32. Algumas pessoas andam pela vida sem rumo, mas eu não sou assim.							
33. Provavelmente não tenho uma atitude para comigo próprio(a) tão positiva como a maioria das pessoas tem em relação a si própria							
34. Para mim, a vida tem sido um processo contínuo de aprendizagem, mudança e crescimento							
35. Às vezes sinto-me como se já tivesse feito tudo o que há para fazer na vida.							
36. Muitas vezes sinto-me desanimado(a) com a forma como tenho vivido a minha vida.							
37. Sei que posso confiar nos meus amigos e eles sabem que podem confiar em mim.							
38. Tenho dificuldade em organizar a minha vida de forma a que me satisfaça.							
39. Há muito tempo que desisti de fazer grandes alterações ou melhoramentos na minha vida							
40. Quando me comparo com amigos e conhecidos, sinto-me bem em ser quem sou.							

41. Avalio-me pelo que penso que é importante e não pelos valores que os outros pensam ser importantes.							
42. Consegui construir um lar e um estilo de vida que é muito do meu agrado.							

O instrumento encontra-se em domínio público, podendo ser encontrado em Dissertações de Mestrado, no entanto, procedeu-se ao pedido de autorização de utilização do mesmo para este projeto. O que se efetivou:



Ana Rita Pais Andrade Araújo <anaritapaa@gmail.com>

para rosafreire, mariarui, filipereira, teresam ▼

quinta, 21/12/2023, 16:31 (há 12 dias)



Boa tarde Doutora Rosa Freire, Doutora Maria Sousa, Doutor Filipe Pereira e Doutora Teresa Martins,

Estou a realizar a minha dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e do Aconselhamento na Universidade Autónoma de Lisboa, e venho por este meio pedir o envio e autorização de utilização da Escala do Bem-Estar Psicológico de 42 itens, de forma a que possa realizar a aplicação da mesma a jovens adultos. Caso seja necessária mais alguma informação encontro-me ao dispor.

Obrigada

Ana Rita Araújo



Rosa Freire

para mim ▼

sábado, 23/12/2023, 19:14 (há 10 dias)



Boa noite Dr.ª Ana Rita,

Congratulamo-nos pelo seu interesse na utilização da EBEP de 42 itens, versão portuguesa, validada por mim e colaboradores. Envio as dimensões da escala com os respetivos itens, pois penso que poderá facilitar o trabalho de análise, e a identificação dos itens a manter e a inverter. Com "R" estão assinalados os itens "Right", que significa que estão corretos e, por isso, não são para inverter. Os que têm a quadricula em branco são itens a inverter.

Agradecemos que considerem a nossa autoria em qualquer publicação que realizarem.

Mais informo que gostaríamos de tomar conhecimento dos resultados que obtiverem no V/ estudo. Aguardo, assim, a partilha dos resultados.

Votos de um bom trabalho e com os melhores cumprimentos,

Rosa Maria de Albuquerque Freire