
A SOLIDÃO EM UTILIZADORES PORTUGUESES DO FACEBOOK

SOLEDAD EN USUARIOS PORTUGUESES DE FACEBOOK

LONELINESS AMONG PORTUGUESE FACEBOOK USERS

<http://dx.doi.org/10.1590/1807-03102016v28n2p237>

Paula Cristina Simões da Silva de Castro Reis, Ângela Maria Teixeira Leite,
Susana Marisa Mota Amorim e Teresa Soares Souto
Universidade Lusófona do Porto, Porto, Portugal

RESUMO

Sendo o *Facebook* a rede social mais utilizada no nosso país, a pretensão deste estudo é compreender se esta atividade interfere nas amizades pessoais dos seus utilizadores, contribuindo para que os indivíduos se distanciem uns dos outros, conduzindo ao isolamento e, conseqüentemente, à solidão. Assim, torna-se pertinente avaliar se os indivíduos que passam mais tempo nas redes sociais percebem níveis mais elevados de solidão, comparativamente aos que despendem menos tempo. A população deste estudo é constituída por utilizadores do *Facebook*, de nacionalidade portuguesa, com mais de 18 anos, sendo a amostra aleatória simples e constituída por 201 elementos de ambos os sexos. Foram aplicados um questionário sociodemográfico, um questionário relacionado com a utilização do *Facebook* e a Escala de Solidão da UCLA- *Revised UCLA Loneliness Scale*. Os dados mais significativos deste estudo prendem-se com um perfil de utilizador encontrado, bem como a constatação de maiores níveis de solidão em utilizadores que despendem mais tempo no *Facebook*.

Palavras-chave: solidão; utilizadores portugueses; *Facebook*.

RESUMEN

La red social Facebook es la más utilizada en nuestro país, por eso la intención de este estudio es conocer si esta actividad interfiere con las amistades personales de sus usuarios, ayudando a las personas a tomar distancia unos de otros, en consecuencia, a la soledad. Por lo tanto, es apropiado evaluar si las personas que pasan más tiempo en las redes sociales perciben mayores niveles de soledad. La población de estudio consta de los usuarios de Facebook, de nacionalidad portuguesa, más de 18 años, con una muestra aleatoria simple de 201 miembros de ambos sexos. Un cuestionario sociodemográfico, un cuestionario relacionado con el uso de Facebook y UCLA-Escala de Soledad Revisada de la UCLA Escala de Soledad se aplicaron. Los datos más significativos de este estudio están relacionados con un perfil de usuario y se encuentra mayores niveles de soledad en los usuarios que pasan más tiempo en Facebook.

Palabras clave: la soledad; Usuarios portugueses; Facebook.

ABSTRACT

Being that Facebook is the most frequently used social network in our country, the aim of this study is to understand whether this activity interferes with friendships of its users, helping individuals to distance themselves from each other, leading to isolation and, consequently, to loneliness. Thus, it is pertinent to evaluate whether individuals who spend more time on social networks feel higher levels of loneliness, compared to those who spend less time. The study population comprises Facebook users from Portugal that are over eighteen, and it consists on a simple random sample made up of 201 members of both genders. A sociodemographic questionnaire, a questionnaire related to the use of Facebook and the UCLA- Loneliness Scale Revised were applied. The most significant data of this study relates to the identification of a user profile, and the finding of greater loneliness levels in users who spend more time on Facebook.

Keywords: loneliness; portuguese users; Facebook.

Introdução

Com a evolução das tecnologias de informação e comunicação e o aparecimento e evolução da internet, as redes sociais passaram a fazer parte do quotidiano coletivo, não se circunscrevendo os seus utilizadores a uma faixa etária, género ou condição social.

Segundo Lévy (2000), as novas tecnologias são responsáveis pela transformação do mundo humano. Para Lévy, a informática é o meio para a construção do desenvolvimento humano e social. A internet potencia o desenvolvimento humano e é um espaço onde é permitida a “coordenação das inteligências em tempo real e que atinge uma mobilização efetiva das competências” (Lévy, 1997, p. 34).

No entanto, existem vários autores que discordam de Lévy. Segundo Slouka, os computadores trazem a “desumanização das relações sociais”. O autor afirma que “a vida *online* parece ser a maneira mais fácil de fugir da vida” (Slouka, 1995, citado por Castells, 2008, p. 443). Também Wolton (2000) constata que a internet aumenta a possibilidade de solidão, a sensação de alienação ou até mesmo a depressão. Na perspetiva de Recuero (2009), embora a internet propicie um maior contato entre as pessoas que se encontram separadas fisicamente, as conexões que esta rede estabelece também distanciam as pessoas, uma vez que possibilitam estabelecer contactos pessoais, de forma fácil e cómoda, levando as pessoas a resolver as suas questões via *online*. De acordo com Castells (2006), a internet poderá ser responsável por uma menor interação e conseqüente aumento de isolamento social, agindo como um substituto de atividades sociais.

Na atualidade, uma das redes sociais mais representativas e utilizadas é o *Facebook*, que se apresenta como um espaço informal, onde qualquer indivíduo, independentemente das suas características (sexo, idade, estado civil, profissão, estatuto socioeconómico), pode apresentar-se, comunicar e interagir. É também um meio propício à partilha de ideias, notícias, gostos, informação e discussão de temas.

Uma das motivações para esta utilização diz respeito à vontade de reencontrar amigos, colegas e conhecidos, com quem se perdeu o contacto, com a entrada no mercado de trabalho e com a mudança de contactos e deslocação geográfica que daí advém (Faerman, 2011).

Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukiphadhyay, e Scherlis (1998) afirmaram que o aumento da utilização da internet é coincidente com o aumento da solidão. Cacioppo e Patrick (2008)

reforçaram a ideia da solidão se encontrar entranhada na sociedade. Relativamente ao impacto do *Facebook* na sociedade, estes autores alertam para o facto, enganoso, de algumas pesquisas referirem que quanto maior for o número de amigos de determinado utilizador, menos só esse indivíduo se sentirá. Segundo estes autores, quanto maior for o número de interações presenciais de um indivíduo, menos solidão este experienciará. No entanto, discordam do facto do *Facebook* poder tornar as pessoas mais solitárias, pois é a forma como a tecnologia é utilizada que pode conduzir a uma maior integração ou a um maior isolamento (Cacioppo & Patrick, 2008).

Ryan e Xenos (2011) estabeleceram uma relação entre os utilizadores do *Facebook* e o narcisismo: os utilizadores do *Facebook* demonstravam níveis mais elevados de narcisismo, exibicionismo e liderança, comparativamente aos não utilizadores do *Facebook*. Este facto poderá ser explicado pelo teor dos *posts* que os utilizadores publicam nesta rede social, com o objetivo de chegar a um maior número de amigos. Este pode ser um sintoma de solidão, mas existem, também, várias situações em que as redes sociais dissimulam os sintomas, superando, em parte, o sentimento de solidão. No mesmo estudo (Ryan & Xenos, 2011) estabeleceu-se, também, uma relação entre solidão e redes sociais, considerando-se que os utilizadores do *Facebook* apresentavam níveis ligeiramente inferiores de “solidão social” mas níveis significativamente mais elevados em relação à não proximidade à família. Para estes autores, o *Facebook* promove e incentiva um maior contacto com pessoas que se encontram distantes, em detrimento dos relacionamentos com familiares e outros significativos. Além disso, evidenciaram o facto de haver uma propensão para os indivíduos neuróticos e solitários despenderem mais tempo por dia no *Facebook*, do que os indivíduos que não se encontravam sós (Ryan & Xenos, 2011).

Burke, Kraut, e Marlow (2011) concluíram que o efeito do *Facebook* nos seus utilizadores depende da forma como o utilizam, ou seja, se desenvolvem uma comunicação com mensagens mais compostas e personalizadas, ou se usam apenas o botão *like*. Assim, este estudo não sustentou a afirmação de que o *Facebook* cria solidão, dado que os indivíduos que sofrem de solidão no *Facebook* experienciam igualmente sentimentos de solidão fora dessa rede social.

Kross et al. (2013), corroborando o estudo anterior, demonstraram que a tecnologia tem um efeito negativo sobre a forma como interagimos com os outros e também sobre a forma como nos percebemos. Kross e colaboradores referiram, ainda, que quanto

mais tempo os indivíduos passam no *Facebook*, menos satisfeitos se sentem com a sua vida e com as interações sociais que estabelecem. O aumento dos sentimentos de isolamento e a conseqüente diminuição dos sentimentos de bem-estar parecem estar relacionados com a forma como os utilizadores usam o *Facebook*, passiva ou ativamente. Ainda de acordo com Kross et al. (2013), a tecnologia e, especificamente, o *Facebook* promovem a interação virtual, mas incentivam o afastamento físico entre as pessoas. Assim, o *Facebook* pode surgir como um recurso inestimável com vista ao cumprimento da necessidade que o indivíduo tem de estabelecer interação social, no entanto, também pode comprometer o estabelecimento de relações reais.

Contudo, nem sempre estar só significa experienciar sentimentos ligados à solidão, pois o indivíduo pode escolher estar só e não sentir necessidade de estabelecer determinada relação de interação ou conjunto de relações/interações (Weiss, 1973).

Desta forma, torna-se pertinente referir que a solidão não é apenas uma questão de condições externas, mas um estado psicológico (Neto, 1989). Contudo, não é possível negar a importância do estabelecimento de relações sociais. Se dispendermos menos tempo para estar com os outros, os laços que estabelecemos são menos significativos e, como tal, há uma diminuição da qualidade de relacionamento e interação social. Uma das conseqüências deste fato é a diminuição dos confidentes de cada indivíduo, que, por vezes, acabam por ser substituídos por cuidadores profissionais (psicólogos e outros terapeutas). Tal acontece porque a solidão constitui-se como um problema de saúde pública, pois ser só pode ser negativo para a saúde, sobretudo emocionalmente (Weiss, 1973).

Método

Objetivos do estudo

Este estudo pretende avaliar o nível de solidão percebido por uma amostra de utilizadores do *Facebook*. Tem ainda como objetivos específicos, definir o nível de solidão percebida e comparar esses valores em função das variáveis sociodemográficas.

Amostra

Fizeram parte da amostra 201 participantes, 123 pertencem ao sexo feminino e a média de idades é de 30.19 anos [(18-73); *DP* = 10.54 anos]. 82 participantes são solteiros, 49 têm namorado(a), 53 são casados ou vivem em união de facto, e, por fim, 17 são divorciados ou separados. Três participantes têm

a escolaridade básica; 17 a escolaridade obrigatória; 91 o ensino secundário; 71 licenciados; 18 mestrados; e um participante tem um doutoramento. No que diz respeito à profissão, 30 participantes pertencem ao 1º grau da classificação de *Graffar*; 27 ao 2º grau; 39 ao 3º grau; 10 ao 4º grau; 17 ao 5º grau; três participantes são reformados; 15 estão desempregados; 59 são estudantes e um não respondeu a esta questão.

Instrumentos

1. Questionário sociodemográfico: avalia as variáveis sexo; idade; estado civil; escolaridade; profissão; grau de satisfação com a profissão; valor mensal auferido; grau de satisfação com a remuneração auferida; prática/ ausência de exercício físico; grau de satisfação com o exercício físico praticado; prática ou não de uma boa alimentação; ter ou não peso a mais.

2. Questionário relativo à utilização do *Facebook* constituído pelas seguintes questões: há quantos anos utiliza o *Facebook*; quantas vezes por semana e quantas horas por dia passa no *Facebook*; se o utiliza ou não o *Facebook* no telemóvel, e no *tablet*; se utiliza ou não o *chat* do *Facebook* e quantas horas passa por dia no mesmo; com quantas pessoas interage habitualmente no *chat*; se existe alguma pessoa com quem fale no *chat* todos os dias; se alguma das pessoas que conheceu através do *Facebook* é hoje seu amigo; se estabeleceu ou não uma relação amorosa com alguém que tivesse conhecido no *Facebook*.

3. Escala de Solidão da UCLA (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980; versão portuguesa: Neto, 1989): constituída por dezoito itens, que avaliam a solidão, bem como os sentimentos subjacentes à mesma. A escala foi utilizada com a finalidade de se obter uma pontuação geral; contudo, procurou-se a existência de fatores, à luz de uma outra versão da escala aferida para uma amostra específica da população portuguesa, os idosos (Russell, Peplau, & Ferguson, 1978; versão portuguesa: Pocinho, Farate, & Dias, 2010). A análise fatorial realizada pelos autores mostrou a existência de dois fatores (isolamento social e afinidades). As propriedades psicométricas mostraram-se adequadas (α = entre 0.8 e 1; escala total: α = 0.91; subescala isolamento: α = 0.87; subescala afinidades: α = 0.81).

Procedimentos

Este projeto de investigação foi submetido à comissão de ética da Universidade Lusófona do Porto e aprovado pela mesma. Os participantes eram de

maior idade e utilizadores do Facebook. Todos eles leram e assinaram a declaração de consentimento informado. Os questionários foram aplicados presencial e individualmente. Esta amostra é aleatória e de conveniência. Para o tratamento estatístico dos dados foi utilizado o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão 20, 2011): estatística descritiva (frequências, média, desvio padrão, mínimo, máximo) e inferencial (testes de hipóteses).

Apresentação dos resultados

Em relação à utilização do *Facebook*, a maioria da amostra (129 participantes ou 64.2%) utiliza o *Facebook* há 2-4 anos; 111 participantes (55.2 %) todos os dias; 155 participantes (77.1%) passam uma hora por dia no *Facebook*; a maior parte da amostra não utiliza o *Facebook* no telemóvel (105 participantes ou 52.2% da amostra) nem no *tablet* (153 participantes ou 76.1%). Contudo, 96 participantes (47.8%) utilizam o *Facebook* no telemóvel e 48 (23.9%) utilizam o *Facebook* no *tablet*. Grande parte da amostra (114 participantes ou 56.7%) utiliza o *chat* do *Facebook*; desses, 99 participantes (84.6%) passam uma hora por dia no *chat*. À pergunta “com quantas pessoas interage no *chat* do *Facebook*?”: as respostas repartiram-se entre uma pessoa e mais do que cinco pessoas. Em relação à questão “existe alguma pessoa com quem fale no *chat* todos os dias?”, 63 participantes (34.2%) referiram não o fazer e 84 participantes (45.7%) referiram uma pessoa. Curiosamente, 133 participantes (66.5 %) afirmaram não ter desenvolvido uma amizade com pessoas com quem interagem apenas no *Facebook*. A esmagadora maioria da amostra (178 participantes ou 89%) afirmou não ter desenvolvido relações amorosas com pessoas com quem interagem apenas no *Facebook*; apesar disso, 22 participantes (11%) fizeram-no.

Quando comparamos as médias das variáveis relacionadas com o *Facebook* relativamente às variáveis sociodemográficas, verificamos que os homens globalmente apresentam valores mais elevados do que as mulheres exceto no que diz respeito à variável “quantas horas por dia passa no *Facebook*?” (mulheres média = 1.30 horas; homens média = 1.27 horas), e à variável “alguma das pessoas que conheceu através do *Facebook* é hoje seu amigo?” (mulheres média = 0.35; homens média = 0.31). Assim, os homens utilizam o *Facebook* há mais anos; vão mais vezes por semana ao *Facebook*; utilizam mais o *Facebook* no telemóvel e no *tablet*; utilizam mais o *chat* do *Facebook* e passam mais tempo nesse *chat*; interagem com mais pessoas no *chat* todos os dias. Além disso, transformaram mais

relações iniciadas no *Facebook* em relações amorosas. Contudo, só uma destas diferenças é estatisticamente significativa: “quanto tempo passa no *chat* do *Facebook*?” ($p = .026$), em que os homens passam significativamente mais tempo neste *chat* do que as mulheres.

Os participantes mais velhos vão menos vezes por semana ao *Facebook*. Os mais novos utilizam mais o *chat* do *Facebook* ($p = .001$). Os mais novos e os mais velhos ficam amigos das pessoas que conhecem no *Facebook* com mais facilidade do que os participantes do grupo intermédio ($p = .027$).

Os participantes solteiros e os namorados vão mais vezes por semana ao *Facebook* ($p < .001$) e vieram a manter mais relações amorosas com alguém que conheceram através do *Facebook* ($p = .015$). Os casados/união de facto passam menos horas por dia no *Facebook* ($p = .027$), utilizam significativamente menos o *chat* do *Facebook* ($p < .001$) e interagem habitualmente menos nesse *chat* ($p = .007$). Os divorciados/separados utilizam menos o *Facebook* no telemóvel ($p = .023$) e são os que menos estabelecem relações amorosas através do *Facebook* ($p = .034$).

Os estudantes, os desempregados e os participantes pertencentes ao 4º e 5º grau de *Graffar* são os que vão mais vezes por semana ao *Facebook* ($p = .009$); utilizam o *chat* do *Facebook* ($p = .002$) e fazem mais amigos através do *Facebook* ($p = .008$).

Os participantes extremamente satisfeitos com a sua profissão utilizam mais o *chat* do *Facebook* ($p = .011$), conhecem mais pessoas através do *Facebook* ($p = .001$), tendo mantido com algumas delas uma relação amorosa ($p = .008$).

Os participantes que ganham mais dinheiro passam menos horas por dia no *Facebook* ($p < .001$), utilizam menos o *chat* do *Facebook* ($p = .001$), falam com menos pessoas nesse *chat* ($p < .001$) e estabelecem menos relações amorosas através do *Facebook* ($p = .007$). Os participantes mais satisfeitos com o seu ordenado vão menos vezes por semana ao *Facebook* ($p = .022$) e menos horas por dia ($p = .005$); utilizam menos o *Facebook* no *tablet* ($p = .037$) e o *chat* do *Facebook* ($p = .008$), falando com menos pessoas nesse *chat* ($p = .021$), fazendo menos amigos ($p = .008$) e mantendo menos relações amorosas através do *Facebook* ($p = .031$).

Quem pratica exercício físico vai mais vezes por semana ao *Facebook* ($p = .038$), utiliza mais o *chat* do *Facebook* ($p = .025$), interage com mais pessoas nesse *chat* ($p = .005$), com quem fala mais todos os dias ($p = .010$) e manteve mais relações

amorosas através do *Facebook* do que quem não pratica exercício físico ($p = .014$).

Os participantes satisfeitos com a sua prática de exercício físico passam mais horas por dia no *Facebook* ($p = .047$) do que os outros participantes. Quem não se alimenta bem utiliza mais o *Facebook* no telemóvel ($p = .015$).

No que diz respeito à Escala de Solidão da UCLA (tabela 1), determinamos as frequências da UCLA e das suas subescalas, bem como o valor do *Alpha* de *Cronbach* das respetivas subescalas e do seu total. A subescala isolamento social é a que apresenta uma média mais elevada. Em relação ao valor de *Alpha* de *Cronbach*, a subescala com um valor mais elevado é a afinidades. O total da UCLA apresenta um valor de *Alpha* de *Cronbach* elevado (.89), o que traduz uma boa consistência interna. Neto (1989) obteve, numa amostra de 286 sujeitos, um coeficiente de *Alpha* de *Cronbach* ligeiramente mais baixo que o nosso (.87). As correlações existentes entre o total da UCLA e as suas subescalas são todas altamente significativas.

Tabela 1. Frequência do total e das subescalas da Escala da Solidão da UCLA (média, desvio padrão, mínimo, máximo) e valor de Alpha de Cronbach

	M	DP	Mínimo	Máximo	Alpha
Total	37.63	22.47	3	120	.89
Afinidades	14.31	4.47	9	33	.85
Isolamento Social	17.32	4.84	9	28	.83

Procedemos à comparação das médias do total da UCLA e das suas subescalas, em relação às variáveis sociodemográficas. Não encontramos diferenças estatisticamente significativas em relação ao sexo, à idade (os participantes foram divididos em dois grupos: maiores e menores de 30 anos), ao estado civil, ao grau de satisfação com a profissão e à satisfação com a prática de exercício físico.

No entanto, encontramos diferenças em relação à escolaridade no que diz respeito ao total da UCLA [$F(5,195) = 2,708; p = .022$] e à subescala afinidades [$F(5,195) = 3,666; p = .003$]: os participantes com menos escolaridade sentem mais solidão e menos afinidades do que quem tem mais escolaridade. Deparamo-nos, ainda, com diferenças em relação à profissão no que diz respeito à subescala afinidades [$F(7,192) = 2,303; p = .028$]:

os estudantes, os desempregados e os participantes com profissões pertencentes ao 1º, 2º e 3º grau de *Graffar* sentem significativamente mais afinidades do que os reformados e os participantes com profissões pertencentes ao 4º e 5º grau de *Graffar*. Verificamos, também, diferenças em relação ao valor do ordenado no que diz respeito ao total da UCLA [$F(3,134) = 4,109; p = .008$], à subescala isolamento social [$F(3,134) = 3,238; p = .024$] e à subescala afinidades [$F(3,134) = 3,631; p = .015$]: os participantes com ordenados inferiores a mil euros sentem significativamente mais solidão, mais isolamento social e menos afinidades. Verificamos, ainda, diferenças em relação à satisfação com o valor do ordenado no que diz respeito ao total da UCLA [$F(4,133) = 3,145; p = .017$], à subescala isolamento social [$F(4,133) = 2,634; p = .037$] e à subescala afinidades [$F(4,133) = 2,745; p = .031$]: os participantes insatisfeitos com o ordenado inferior a mil euros sentem significativamente mais solidão, mais isolamento social e menos afinidades do que os participantes pouco satisfeitos, satisfeitos e bastante satisfeitos.

Constatamos diferenças em relação à prática de exercício físico no que diz respeito ao total da UCLA [$F(1,199) = 11,539; p = .001$], à subescala isolamento social [$F(1,199) = 9,720; p = .002$] e à subescala afinidades [$F(1,199) = 7,174; p = .008$]: os participantes que praticam exercício físico sentem significativamente menos solidão, menos isolamento social e mais afinidades do que os participantes que não praticam.

Procedemos à comparação das médias do total da UCLA e das suas subescalas, isolamento social e afinidades, em relação às variáveis relacionadas com o *Facebook*; não encontramos diferenças estatisticamente significativas em relação à variável “há quantos anos utiliza o *Facebook*?”, “ quantas vezes por semana vai ao *Facebook*?”, “utiliza o *Facebook* no telemóvel?”, “utiliza o *chat* do *Facebook*?”, “quanto tempo passa por dia no *chat* do *Facebook*?”, “com quantas pessoas interage, todos os dias, no *chat* do *Facebook*?”, “existe alguma pessoa com quem fale no *chat* todos os dias?”, e “alguma das pessoas que conheceu através do *Facebook* é hoje seu amigo?”. No entanto, encontramos diferenças estatisticamente significativas em relação ao total da UCLA e à subescala afinidades, no que diz respeito às horas passadas no *Facebook* por dia (Tabela 2). Os participantes que passam mais horas no *Facebook* por dia são os que apresentam níveis mais elevados no total da UCLA e na subescala afinidades.

Tabela 2. Comparação de médias das variáveis referentes ao Facebook relativamente ao total da UCLA e da subescala afinidades

	M	DP	Quantas horas passa no Facebook por dia?	F	gl	p
Total UCLA	31.38	7,98	1 hora por dia	3.103	2	0.047
	30.74	8,17	Entre 2 a 4 horas			
	37.33	12.11	Entre 5 a 10 horas			
Subescala da UCLA Afinidades	12.26	3.58	1 hora por dia	3.340	2	0.037
	11.71	4.05	Entre 2 a 4 horas			
	15.17	8.34	Entre 5 a 10 horas			

Encontramos diferenças estatisticamente significativas em relação à subescala afinidades no que diz respeito à utilização do *Facebook* no *tablet* [$F(1,199) = 4,229$; $p = 0,041$]: a média da subescala é significativamente mais elevada nos participantes que utilizam o *Facebook* no *tablet*.

Encontramos, ainda, diferenças estatisticamente significativas em relação ao total da UCLA e à subescala afinidades, no que diz respeito às relações amorosas que derivaram da utilização do *Facebook* (Tabela 3). Os participantes que transformaram relações iniciadas no *Facebook* em relações amorosas são os que apresentam níveis mais elevados do total da UCLA e na subescala afinidades.

Tabela 3. Comparação de médias das variáveis referentes ao Facebook relativamente ao total da UCLA e da subescala afinidades

	M	DP	Relações amorosas derivadas do Facebook	F	gl	p
Total UCLA	35.27	10.15	Sim	4.707	1	0.031
	31.19	8.08	Não			
Subescala da UCLA Afinidades	14.64	6.64	Sim	7.889	1	0.005
	11.71	4.05	Não			

Discussão dos resultados

Perfil

O perfil médio do utilizador do *Facebook* deste estudo apresenta as seguintes características: variáveis sociodemográficas: feminino, com uma idade média de 30.19 anos, numa relação afetiva, com estudos ao nível do 12º ano e para além dele, com emprego, satisfeita com o trabalho, auferindo um salário entre 500 e 1000 euros em relação ao qual está pouco satisfeita. Contudo, Narciso (2010), no seu estudo sobre quem utiliza as redes sociais, no caso do *Facebook*, a faixa etária predominante situa-se entre os 35 e 44 anos, tendo sido encontrado um valor médio de 38.4 anos, superior ao valor por nós encontrado (30.19 anos).

O utilizador médio do *Facebook*, é saudável, pratica exercício físico em relação ao qual se sente satisfeito, alimenta-se bem e não tem peso a mais. Pelo contrário, Wilcox e Stephen (2012) demonstraram que os utilizadores do *Facebook* têm peso a mais.

O utilizador médio utiliza o *Facebook* há 2-4 anos, todos os dias, 1 hora por dia; utiliza o *Facebook* no telemóvel, mas não no *tablet*, utiliza o *chat* do *Facebook* onde interage com algumas pessoas; não faz novos amigos a partir do *Facebook* e não estabelece relações amorosas a partir dele. Estes dados são corroborados pelo estudo (“Nielsen”, 2009) que constata que a média de tempo de utilização do *Facebook* por mês era de 44.54 minutos (36.79 – 52.28 minutos).

Género

Os homens passam significativamente mais tempo no *chat* do *Facebook* do que as mulheres. Estes dados vão ao encontro do estudo de Azevedo e Seixas (2011), que teve como finalidade comparar as trajetórias de utilização dos média digitais em diferentes grupos sociais, em Portugal e nos EUA, entre 2009 e 2011. Segundo os autores a população masculina e a feminina diferenciam-se na forma como participam *online*, sendo ainda sinalizados constrangimentos relacionados com o género que impedem que as mulheres participem mais ativamente.

Idade

Os participantes mais novos utilizam significativamente mais o *chat* do *Facebook*. Os participantes mais novos e os mais velhos ficam amigos

das pessoas que conhecem no *Facebook* com mais facilidade do que os participantes do grupo intermédio. Os resultados do estudo de Alves (2008) “Perfis dos utilizadores da internet em Portugal- Análise social”, corroboram parcialmente os nossos resultados na medida em que constatam que a uma faixa etária mais baixa (estudantes) corresponderá uma maior utilização que se dá em contexto privado; além disso, esta faixa etária tem uma maior disponibilidade de tempo livre.

Estado civil

Os solteiros e os namorados vão significativamente mais vezes por semana ao *Facebook* do que os casados ou em união de facto e os divorciados ou separados. Os casados ou em união de facto passam significativamente menos horas por dia no *Facebook* do que os solteiros, os namorados e os divorciados ou separados. Estes utilizam significativamente menos o *Facebook* no telemóvel do que os solteiros, os namorados e os casados ou em união de facto. Estes e os divorciados ou separados utilizam significativamente menos o *chat* do *Facebook*. Os casados ou em união de facto interagem habitualmente nesse *chat* significativamente menos do que os solteiros. Os divorciados ou separados falam significativamente menos no *chat* todos os dias do que os solteiros, os namorados e os casados ou em união de facto. Os solteiros e os namorados vieram a manter significativamente mais relações amorosas com alguém que conheceram através do *Facebook* do que os casados ou em união de facto e os divorciados ou separados. McAndrew e Jeong (2012) no estudo “*Who does what on Facebook? Age, sex, and relationship status as predictors of Facebook use*”, numa amostra internacional de 1.026 utilizadores do *Facebook* (284 homens, 735 mulheres; média de idade = 30.24) sobre as suas atividades do *Facebook*, afirmam que a maior parte dos utilizadores do *Facebook* são mulheres que não estão numa relação, o que vai ao encontro dos nossos resultados, embora o estado civil disponível no *Facebook* tenha pouco efeito na atividade das mulheres e muito na dos homens. Ainda neste estudo, os autores demonstram que as mulheres e os mais jovens, e aqueles que correntemente não estão numa relação amorosa, eram os utilizadores mais ativos no *Facebook*, passavam mais tempo no *Facebook*, tinham mais amigos através do *Facebook* e eram as que mais provavelmente usavam fotografias para impressionar os outros. Estes resultados vão ao encontro dos nossos.

Habilitações literárias e profissão

Os estudantes, os desempregados e os participantes pertencentes ao 4º e 5º grau de *Graffar*;

vão mais vezes por semana ao *Facebook*, utilizam mais o *chat* do *Facebook* e fazem mais amigos através do *Facebook*. Os estudantes, desempregados e o 5º grau de *Graffar* falam significativamente mais com pessoas no *chat* do *Facebook* todos os dias do que as outras profissões. Relativamente aos utilizadores profissionalmente mais qualificados, a utilização no local de trabalho é mais acentuada, em oposição com o que se passa com os utilizadores menos qualificados. Estes resultados vão de encontro aos dados do estudo de Nielsen (2009), que demonstrou que os utilizadores do *Facebook* são mais letrados e têm uma melhor situação financeira do que os utilizadores de outras redes sociais.

Os participantes extremamente satisfeitos com a sua profissão utilizam mais o *chat* do *Facebook*, conhecem mais pessoas através do *Facebook*, tendo mantido com algumas delas uma relação amorosa. Quem ganha mais dinheiro na profissão passa menos horas por dia no *Facebook*, utiliza menos o *chat* do *Facebook*, fala com menos pessoas nesse *chat* e estabelece menos relações amorosas através do *Facebook*. No estudo “*Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults*” de Kross et al. (2013) os autores referiram que quanto mais tempo os indivíduos passam no *Facebook*, menos satisfeitos se sentem com a sua vida, o que confirma o fato dos utilizadores mais satisfeitos com o seu ordenado utilizarem menos esse *site*.

Os participantes mais satisfeitos com o seu ordenado vão menos vezes por semana ao *Facebook* e passam menos horas por dia; utilizam menos o *Facebook* no *tablet* e o *chat* do *Facebook*, falando com menos pessoas nesse *chat*, fazendo menos amigos e mantendo menos relações amorosas através do *Facebook*. Contudo, Duggan e Brenner (2013) no estudo “*Social Networking Site Users*”, referem que os utilizadores do *Facebook* com um rendimento mais elevado são em maior número, seguidos dos que têm um rendimento menor.

Alimentação e peso

Quem não se alimenta bem utiliza mais o *Facebook* no telemóvel. Wilcox e Stephen (2012) no estudo “*Are Close Friends the Enemy? Online Social Networks, Self-Esteem, and Self-Control*” propõem que a utilização das redes sociais permite que as pessoas se sintam melhor sobre si mesmas, mas essa sensação pode ter um efeito negativo no comportamento: a utilização do *Facebook* é um indicador relevante de comportamentos subjacentes à falta de autocontrolo, sendo que as pessoas que passam mais tempo no *Facebook* tendem a uma maior ingestão de alimentos e a um maior gasto

financeiro. Assim, segundo os autores, os utilizadores do *Facebook* que despendem mais horas nessa rede social têm mais peso, pois ingerem comida compulsivamente e têm mais dívidas no seu cartão de crédito. Estes resultados são diferentes dos que foram obtidos no nosso estudo, nomeadamente, no que diz respeito à relação existente entre o *Facebook* e a prática de exercício físico: quem pratica exercício físico vai mais vezes por semana ao *Facebook*, utiliza mais o *chat* do *Facebook*, interage com mais pessoas nesse *chat*, com quem falam mais todos os dias e manteve mais relações amorosas através do *Facebook* do que quem não pratica exercício físico.

Solidão e género

No trabalho de Neto (1989), aquando da adaptação portuguesa da escala de solidão da UCLA, na qual se efetuaram comparações entre os resultados médios da solidão para a amostra total (homens e mulheres) e para homens e mulheres separadamente, foram descobertos valores mais elevados do que os encontrados por nós, o que contraria a nossa expectativa de que esta população sentiria mais solidão do que a população geral.

Solidão e habilitações literárias e profissão

Relativamente à escolaridade, os participantes com menos escolaridade sentem mais solidão e menos afinidades do que os participantes com mais escolaridade; os estudantes, os desempregados e os participantes com profissões pertencentes ao 1º, 2º e 3º grau de *Graffar* sentem significativamente mais afinidades do que os reformados e os participantes com profissões pertencentes ao 4º e 5º grau de *Graffar*; Paloutzian e Ellison (1982) no seu estudo “*Loneliness, spiritual well-being, and quality of life*” encontraram uma associação substancial entre solidão e bem-estar existencial em estudantes universitários; os participantes que auferem um salário inferior a mil euros sentem significativamente mais solidão, mais isolamento social e menos afinidades; os que se sentem insatisfeitos com o salário auferido inferior a mil euros sentem significativamente mais solidão, mais isolamento social e menos afinidades do que os participantes pouco satisfeitos, satisfeitos e bastante satisfeitos. Segundo Neto (1989), no seu estudo “*Avaliação da Solidão*”, a solidão parece estar mais presente nos indivíduos de baixos recursos económicos comparativamente aos mais abastados, uma vez que estes últimos têm maior facilidade na manutenção de relações, dado que têm uma maior disponibilidade ao nível do tempo e dinheiro que podem dedicar a atividades de lazer. No estudo “*Predictors and subjective causes of loneliness in an*

aged population” realizado por Savikko, Routasalo, Tilvis, Strandberg e Pitkälä (2005) verificou-se que, associados a maiores níveis de solidão, estavam, entre outros indicadores, o meio rural, a idade avançada, viver sozinho, viuvez, baixo nível educacional e baixos rendimentos. Também Pinguart e Sorensen (2001) no seu estudo, “*Influences on loneliness in older adults: a meta-analysis*” encontraram, entre outras variáveis, o sexo e o baixo estatuto económico como tendo uma conexão significativa com a solidão. Ser mulher, ter baixo nível socio-económico e baixas competências, estão também associados a maior solidão.

Solidão e exercício físico

Os participantes que praticam exercício físico sentem significativamente menos solidão, menos isolamento social e mais afinidades do que os participantes que não praticam. Rogers, Meyer e Mortel (1990, citado por Fonseca, 2006), demonstraram, num estudo longitudinal, que os idosos reformados com um estilo de vida sedentário revelaram um declínio a nível cerebral e piores resultados em testes cognitivos. Segundo os mesmos autores, a atividade física e o treino cognitivo é muito importante para os idosos e suas capacidades cognitivas. É importante um ambiente que proporcione estímulos e atividade para ajudar a impedir ou atrasar o desenvolvimento de apatia e de imobilidade (Joulain, Alaphilippe, Bailly, & Hervé, 2010).

Solidão e alimentação e peso

Encontramos, também, valores significativos referentes à alimentação sendo que os participantes que se alimentam bem sentem significativamente menos solidão e mais afinidades do que os participantes que não se alimentam bem; relativamente ao peso, os participantes que têm peso a mais sentem significativamente mais solidão e mais isolamento social do que os participantes que não têm peso a mais. Segundo Oliveira, Sauer, Carvalho, Ferraro, e Alves (2009), o excesso de peso contribui para o aumento do sofrimento psicológico como consequência de problemas relacionados à discriminação e ao preconceito social quanto à sua condição.

Solidão e tempo no Facebook

Os participantes que passam mais horas no *Facebook* por dia são os que apresentam níveis mais elevados no total da UCLA e na subescala afinidades.

A média da subescala afinidades é significativamente mais elevada nos que utilizam o *Facebook* no *tablet*. Manusear um *tablet* é mais familiar para a maioria das pessoas do que um *notebook*, por exemplo. Isso explica a atratividade dos *tablets* para a população em geral, que não tem muita familiaridade com a tecnologia. Tipicamente, os utilizadores de *tablets* utilizam-nos para tarefas como aceder a páginas, ler o *Facebook*, assistir a vídeos, fazer videoconferências, etc, tarefas que já executavam (e que muitas vezes continuam a executar) também no PC ou *notebook*, mas apreciam a liberdade de movimento oferecida pelo *tablet* (Morimoto, 2002).

Os participantes que transformaram relações iniciadas no *Facebook* em relações amorosas são os que apresentam níveis mais elevados no total da UCLA e na subescala afinidades. No entanto, segundo Bauman (2011), a superexposição sugere o fim da intimidade, dos segredos, o que autor acredita ser um potencializador de relações frágeis e sem profundidade, que podem terminar a qualquer instante.

Castells (2011) refere que uma utilização intensa de *Internet* está ligada à diminuição da comunicação familiar, da dimensão do círculo social e ao aumento da depressão e solidão dos participantes.

Conclusões

Devido à grande deslocação da interação social para o mundo virtual, o presente estudo justificou-se pela importância de compreender o impacto que o *Facebook* pode provocar na vida de um indivíduo, particularmente ao nível da perceção da solidão entre os seus utilizadores.

Os nossos resultados permitiram verificar que os utilizadores que despendem mais tempo no *Facebook* percebem um nível mais elevado de solidão do que os despendem menos tempo, o que corrobora alguns estudos e contraria outros.

Se por um lado existem autores que defendem os resultados por nós encontrados, também existem outros que os contrariam. Kim, LaRose e Peng (2009) postulam que as tecnologias de informação e comunicação podem ajudar os indivíduos a manter os laços sociais. Neste seguimento, quanto maior fosse o uso que determinado utilizador fizesse da *Internet*, tal contribuiria para a diminuição da solidão e o aumento do contato social. Assim, a *Internet* permitira: facilitar o contato e o encontro com as pessoas; ficar em contacto; conhecer novas pessoas; aumentar a quantidade de comunicação com os outros; sentimentos de menor isolamento;

maior ligação com amigos e familiares; aumento da qualidade de comunicação com os outros. Contudo, Cotten, Anderson e McCullough (2013), referem que os relacionamentos estabelecidos *on line* podem ser percebidos como mais superficiais do que outras relações. No que concerne ao uso da internet para aliviar sentimentos de solidão ou de isolamento social, a Internet pode ser importante para que o indivíduo fique em contato e saiba o que acontece no mundo, mas não para o estabelecimento de relações pessoais profundas, pois dessa forma ainda podem incorrer num risco adicional de solidão e isolamento social.

O nosso estudo revela-se particularmente importante pela possibilidade de traçar o perfil médio do utilizador português do Facebook, pois embora já existam diversos estudos internacionais sobre o tema, o mesmo não acontece direcionado à população portuguesa. Estudos futuros devem aprofundar o perfil do utilizador, avaliando outras variáveis e relacionando-as com a solidão percebida e o tempo passado na utilização do Facebook.

Referências

- Alves, N. (2008). Perfis dos utilizadores da internet em Portugal. *Análise Social*, 43(3), 603-625.
- Azevedo, J. & Seixas, M. (2011). Questões de género na participação digital. *Media & Jornalismo*, 10(2), 59-80.
- Bauman, Z. (2011). *44 Cartas do mundo líquido moderno*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Burke, M., Kraut, R., & Marlow, C. (2011). Social capital on Facebook: Differentiating uses and users. ACM CHI 2011: Conference on Human Factors in Computing Systems.
- Cacioppo, J. T. & Patrick, B. (2008). *Loneliness: human nature and the need for social connection*. New York: Norton & Company.
- Castells, M. (2006). *A sociedade em rede* (6ª ed.). São Paulo: Paz e Terra.
- Castells, M. (2008). *A sociedade em rede. A era da informação: economia, sociedade e cultura* (Vol. 1). São Paulo: Paz e Terra.
- Castells, M. (2011). *A Era da Informação: economia, sociedade e cultura? A Sociedade em Rede* (4ª ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Cotten, S., Anderson, W., & McCullough, B. (2013). Impact of internet use on loneliness and contact with others among older adults: cross-sectional analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 15(2), 1-13.
- Duggan, M. & Brenner, J. (2013). The demographics of social media users - 2012. *Pew Research Center*. Acesso em 02 de fevereiro, 2015, em <http://www.pewinternet.org/2013/02/14/the-demographics-of-social-media-users-2012/>
- Faerman, J. (2011). *Faceboom – Facebook, o novo fenómeno de massas*. Lisboa: Quidnovi.
- Fonseca, A. M. (2006). *O envelhecimento uma abordagem psicológica* (2ª ed.). Lisboa: Universidade Católica.
- Joulain, M., Alaphilippe, D., Bailly, N., & Hervé, C. (2010). Vieillesse, bien-être et dépression: le rôle des activités

- et des loisirs. *NPG Neurologie - Psychiatrie - Gériatrie*, 10(57), 106-110.
- Kim, J., LaRose, R. & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the affect of problematic internet use: the relationship between internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451-455.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukiphadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1011-1031.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N. et al. (2013). *Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults*. Acesso em 12 de janeiro, 2015, em <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0069841>
- Lévy, P. (1997). *A inteligência colectiva – para uma antropologia do ciberespaço*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Lévy, P. (2000). *Cibercultura*. São Paulo: Editora 34.
- McAndrew, F. T. & Jeong, H. S. (2012). Who does what on Facebook? Age, sex, and relationship status as predictors of Facebook use. *Computers in human behavior*, 28, 2359-2365.
- Morimoto, C. (2012). *Divagações sobre o crescimento dos tablets*. Acesso em 12 de janeiro, 2015, em <http://www.hardware.com.br/artigos/divagacoes-tablets/>
- Narciso, A. (2010). *Estudo: quem utiliza as redes sociais?* Acesso em 14 de janeiro, 2015, em <http://pplware.sapo.pt/informacao/estudo-quem-utiliza-as-redes-sociais/>
- Neto, F. (1989). Avaliação da solidão. *Psicologia Clínica*, 2, 65-79.
- Nielsen: Average US User Now Spends Over 4.5 Hours Per Month on Facebook. (2009, 14 de julho). *Adweek Blog Network, Social Times*. Acesso em 02 de fevereiro, 2015, em <http://www.adweek.com/socialtimes/nielsen-average-us-user-now-spends-over-45-hours-per-month-on-facebook/225123>
- Oliveira, K. S., Sauer, P., Carvalho, L., Ferraro, J. L. S., & Alves, M. K. (2009). Análise da relação entre ansiedade, tensão emocional e consumo alimentar em pacientes com sobrepeso e obesidade atendidos em uma clínica de Porto Alegre entre os anos de 2000 a 2006 [Resumo]. In *X Salão de Iniciação Científica*. Porto Alegre: PUCRS. Acesso em 11 de fevereiro, 2015, em http://www.pucrs.br/edipucrs/XSalaoIC/Ciencias_da_Saude/Nutricao/70865-KALINCADA%20SILVAOLIVEIRA.pdf
- Paloutzian R. & Ellison C. (1982). Loneliness, spiritual well-being and the quality of life. In L. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 224-237). New York: Wiley.
- Pinquart, M. & Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A metaanalysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245-266.
- Pocinho, M., Farate, C., & Dias, C. A. (2010). Validação psicométrica da escala UCLA-Loneliness para idosos portugueses. *Interações*, 10(18), 65-77.
- Recuero, R. (2011). *Cinco pontos sobre redes sociais na Internet*. Acesso em 22 de janeiro, 2015, em <http://www.jornalistasdawe.com.br/indexag=displayConteudo&idConteudo=3964>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290-294.
- Russell, D., Peplau, L., & Cutrona, C. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Ryan, T. & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658-1664.
- Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E., & Pitkälä, K. H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 41(3), 223-233.
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Wilcox, K. & Stephen, A. (2012). Are close friends the enemy? Online social networks, self-esteem, and self-control. *Journal of Consumer Research*, 40(1), 90-103
- Wolton, D. (2000). *Internet: petit manuel de survie*. Paris: Flammarion.

Submissão em: 24/04/2015

Revisão em: 05/09/2015

Aceite em: 06/12/2015

Paula Cristina Simões da Silva de Castro Reis é mestre em Psicologia Clínica e da Saúde. Endereço para correspondência: Universidade Lusófona do Porto. Rua Augusto Rosa, nº 24. 4000-098 Porto, Portugal. E-mail: castroreis08@hotmail.com

Ângela Maria Teixeira Leite é doutora em Ciências Biomédicas pelo Instituto Ciências Biomédicas Abel Salazar em 2006. Pós-doutorado em andamento na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, no domínio da Ciberpsicologia, sob orientação da Profa Dra Cristina Queirós. Docente no 1º ciclo em Psicologia da Faculdade de Psicologia da Universidade Lusófona do Porto. E-mail: angelamtleite@gmail.com

Susana Marisa Mota Amorim é mestre em Psicologia Clínica e da Saúde. E-mail: amorim.suzy@gmail.com

Teresa Soares Souto é doutora em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto em 2013. Pós-doutorado em andamento na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, sob orientação da Professora Doutora Cristina Queirós, no domínio do reconhecimento emocional em diferentes populações clínicas com recurso a diversas estratégias de avaliação. Docente no 1º ciclo em Psicologia da Faculdade de Psicologia da Universidade Lusófona do Porto. E-mail: teresassouto@gmail.com