



CATOLICA

FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

RELAÇÃO ENTRE A UTILIZAÇÃO DE
REDES SOCIAIS E A LITERACIA EM
SAÚDE MENTAL POSITIVA DE
JOVENS: UM ESTUDO
EXPLORATÓRIO SOBRE O
INSTAGRAM

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

Ana Sofia Pinto Alegria

Porto, julho de 2019



CATÓLICA

FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

RELAÇÃO ENTRE A UTILIZAÇÃO DE
REDES SOCIAIS E A LITERACIA EM
SAÚDE MENTAL POSITIVA DE
JOVENS: UM ESTUDO
EXPLORATÓRIO SOBRE O
INSTAGRAM

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

Ana Sofia Pinto Alegria

Trabalho efetuado sob a orientação de

Prof.^a Doutora Luísa Campos

Prof. Doutor Pedro Dias

Porto, julho de 2019

Agradecimentos

Em primeiro lugar quero dirigir um agradecimento muito especial aos meus orientadores, Professora Luísa Campos e Professor Pedro Dias, pela disponibilidade, pela preocupação, pela atenção, pela confiança e pelo o apoio incondicional ao longo destes meses. Agradeço também todos os ensinamentos e as palavras de motivação e de apoio que me transmitiram durante este percurso. O meu obrigada muito especial!

À Professora Patrícia e à Professora Lurdes, agradeço também a atenção, a amabilidade, a partilha de conhecimentos e os momentos de reflexão.

Ao João C. e à Marta C., agradeço por terem-me acompanhado ao longo deste percurso, pelo companheirismo, pelo apoio, pelas confidências e pelas gargalhadas nos momentos de maior desespero. Obrigada por terem partilhado comigo este desafio, sem vocês não seria a mesma coisa!

À minha Mãe, ao meu Pai e ao meu irmão, agradeço por tudo, mas principalmente por me proporcionarem tudo de melhor da minha vida e por acreditarem sempre nas minhas capacidades e me darem forças para nunca desistir daquilo em que acredito.

Aos restantes membros da minha família, agradeço o apoio e a preocupação constante ao longo destes anos.

Ao Eduardo, agradeço a paciência, o carinho e o amor e por ter estado presente em todos os momentos.

Aos meus amigos, em especial ao Jorge, à Isabel, à Madalena, à Ana Luísa, à Carolina, à Benedita, à Catarina, à Inês L, e à Isabel P, agradeço o incentivo, a cumplicidade e o companheirismo.

Índice

Índice de Tabelas.....	iii
Índice de Anexos.....	iv
Glossário.....	vi
RESUMO	vii
1. Enquadramento Teórico.....	1
2. Método.....	7
2.1. Objetivos específicos.....	7
2.2. Amostra.....	8
2.3. Instrumentos	10
2.4. Procedimentos	13
6. Resultados	18
7. Discussão	22
8. Conclusões.....	26
Referências Bibliográficas	27
ANEXOS	33

Índice de Tabelas

Tabela 1. Diferenças na frequência de utilização do *Instagram* em função do sexo (Teste de Mann-Whitney)

Tabela 2. Diferenças na duração de utilização do *Instagram* em função do sexo (Teste T para Amostra Independentes)

Tabela 3. Coeficiente de Correlação de Pearson (r) relativo à duração de Utilização do *Instagram* e à Utilização e Perceção do Impacto Negativo dos MCE

Tabela 4. Diferenças nos níveis de LSMP em função do sexo (Teste T para Amostra Independentes)

Tabela 5. Coeficiente de Correlação de Pearson (r) relativo à Utilização dos MCE e aos níveis de LSMP

Índice de Anexos

Anexo 1. Coeficiente de Correlação de Pearson (r) relativo ao Sexo e à Utilização dos MCE

Anexo 2. Coeficiente de Correlação de Pearson (r) relativo ao Sexo e à Percepção do Impacto Negativo dos MCE

Anexo 3. Teste Qui-Quadrado (χ^2) relativo ao Sexo e às Razões de Utilização do *Instagram*

Anexo 4. Teste Mann-Whitney (U) relativo às diferenças entre o Tipo de Atividades Extracurriculares realizadas e a Frequência de Utilização do *Instagram*

Anexo 5. Teste T para amostras independentes relativo às diferenças entre o Tipo e Atividades Extracurriculares realizadas e a Duração de Utilização do *Instagram*

Anexo 6. Teste Qui-Quadrado (χ^2) relativo ao Tipo de Atividades Extracurriculares e às Razões de Utilização do *Instagram*

Anexo 7. Coeficiente de Correlação de Spearman (r_s) relativo à Duração das Atividades Extracurriculares e Frequência de Utilização do *Instagram*

Anexo 8. Coeficiente de Correlação de Pearson (r) relativo à Duração das Atividades Extracurriculares e à Duração de Utilização do *Instagram*

Anexo 9. Teste T para amostras independentes relativo às diferenças entre as Razões de Utilização do *Instagram* e a Duração das Atividades Extracurriculares

Anexo 10. Coeficiente de Correlação de Pearson (r) relativo à Percepção do Impacto Negativo dos Meios de Comunicação Eletrônicos e à Literacia em Saúde Mental Positiva

Anexo 11. Teste T para amostras independentes relativo às diferenças entre o Tipo de Atividades Extracurriculares realizadas e os níveis de Literacia de Saúde Mental Positiva

Anexo 12. Coeficiente de Correlação de Pearson (r) relativo à Duração das Atividades Extracurriculares e à Duração de Utilização do *Instagram*

Anexo 13. Coeficiente de correlação de Spearman (r_s) relativo à Frequência de Utilização do *Instagram* e à Literacia em Saúde Mental Positiva

Anexo 14. Coeficiente de correlação de Pearson (r) relativo à Duração de Utilização do *Instagram* e à Literacia em Saúde Mental Positiva

Anexo 15. Teste T para amostras independentes relativo às diferenças entre os níveis de Literacia em Saúde Mental Positiva e Razões de Utilização do *Instagram*

Glossário

LSMP	Literacia em Saúde Mental Positiva
MAF	Media Activity Form
MCE	Meios de Comunicação Eletrónicos
MHPK-10	Mental Health Promoting Knowledge
TIC	Tecnologias de Informação de Comunicação

RESUMO

Nos últimos anos, existiu um rápido avanço das tecnologias de informação e comunicação (TIC), sendo o seu uso cada vez mais precoce e frequente. Atualmente, as redes sociais são um dos principais meios de comunicação dos jovens e o *Instagram* é considerado a rede social mais utilizada, apesar de ser também avaliada como uma das redes sociais com maior impacto negativo no bem-estar neste público-alvo. Neste sentido, pretendeu-se explorar a relação entre a utilização do *Instagram*, por parte dos jovens, e os níveis de literacia em saúde mental positiva, como possível fator protetor da sua utilização.

A amostra é constituída por 148 jovens portugueses, entre os 15 e os 18 anos, utilizadores do *Instagram*. Seguindo uma metodologia quantitativa, verificaram-se diferenças na utilização do *Instagram* e diferenças nos níveis de literacia em saúde mental positiva (LSMP), em função do sexo, e verificou-se que a LSMP estava negativamente correlacionada com a duração de utilização dos meios de comunicação eletrónicos. Contudo, verificou-se que não existe uma relação entre a utilização do *Instagram* e os níveis de LSMP dos jovens, sendo por isso necessários mais estudos que testem esta associação e explorem fatores protetores da utilização desta rede social e de outras.

Palavras-chave: Jovens; Meios de Comunicação Eletrónicos; Redes Sociais; *Instagram*; Literacia em Saúde Mental Positiva

ABSTRACT

In the last few years, there has been a breakthrough in information and communication technologies (ICT), and its use has been even more premature and frequent. Currently, as social networks are one of the main means of communication of young people and Instagram is considered the most used social network, despite being evaluated as one of the social networks with the greatest negative impact on well-being in this target audience. Therefore, the purpose of this investigation is to explore the relationship between the use of Instagram by young people and positive mental health literacy levels, as a possible protective factor of their use.

The sample is constituted by 148 young Portuguese, between the ages of 15 and 18, users of Instagram. Following a quantitative methodology, there were differences between in the use of Instagram and positive mental health literacy levels (PMHL), according to gender. Furthermore, it was found that PMHL was negatively correlated with the use of electronic means of communication. However, it was observed that there is no relationship between the use of Instagram and the PMHL levels of young people, therefore, it is still necessary more studies that test this association and explore the protective factors of the use of social network and others.

Key Words: Young People; Electronic Means of Communication; Social Networks; Instagram; Positive Mental Health Literacy

1. Enquadramento Teórico

2.1. O Uso da Tecnologia por parte dos Jovens

A partir do final do último século, registou-se um grande aumento no acesso e utilização das tecnologias de informação e comunicação, as TIC (Lašek, Kalibová & Andršová, 2016). Estas começaram a estar cada vez, mais presentes nas escolas, em casa e na comunidade (Kurek et al., 2017), o que fez com que o seu uso fosse cada vez mais precoce e frequente (Lašek et al., 2016; Simões, Ponte, Ferreira, Doretto & Azevedo, 2014).

A geração de jovens que nasceu no século XXI, num período no qual as TIC eram já um aspeto central da vida quotidiana (Punamäki, Wallenius, Nygård, Saarni & Rimpelä, 2007), é designada como *geração eletrónica* (Ponte, Jorge, Simões & Cardoso, 2012). Esta designação é atribuída ao facto de, nas vivências dos jovens, existirem três meios fundamentais - a televisão, o telemóvel e a internet (Pereira & Silva, 2009).

As TIC possuem uma multiplicidade e flexibilidade de usos, o que tem vindo a alterar as suas dinâmicas de entretenimento e de comunicação dos jovens (Kurek et al., 2017; Soldatova & Rasskazova, 2016). Atualmente, a maioria utiliza-as durante longos períodos de tempo, para realizar todo um conjunto de novas dinâmicas que, por vezes, influenciam o tempo que estes despendem em outras atividades que não envolvem o contacto com estes dispositivos (e.g., atividades extracurriculares) (Nie, Hillygus & Erbring, 2002). Um estudo realizado por Ponte e Batista (2019), que envolveu 1974 jovens portugueses, com idades compreendidas entre os nove e os 17 anos, concluiu que, em média, os jovens passam mais tempo a conversar e a divertir-se com os amigos “online”, do que a praticar desportos ou outras atividades físicas ou ao ar livre, sendo que de acordo com Gilman, Meyers e Perez (2004), um dos fatores que mais contribui para a saúde mental dos jovens é o envolvimento ativo em atividades, principalmente, segundo a New Brunswick Health Council (2016), o envolvimento em atividades físicas. Alguns investigadores salientam a tendência, por parte dos indivíduos desta faixa etária, de substituírem as amizades reais pelas virtuais e as brincadeiras / atividades tradicionais, que envolvem o contacto físico e a interação social, pela vida virtual (Echeburúa & De Corral, 2010). O tempo de lazer dos jovens é, hoje em dia, considerado mais sedentário e isolado, visto que estes passam muito tempo em redor da tecnologia. As preferências dos jovens na utilização destes dispositivos, recaem, principalmente, sobre ver vídeos, ouvir música e estar nas redes sociais (Simões et al., 2014).

2.2. As Redes Sociais

No que diz respeito às redes sociais, em particular, estas caracterizam-se por qualquer aplicação que permita a interação social e a criação e partilha de conteúdo. Exemplos destas são: o *Facebook*, o *Youtube*, o *Twitter*, o *Instagram*, entre outras (Amante, Marques, Cristóvão, Oliveira & Mendes, 2014; Royal Society for Public Health, 2017; Markeeter, 2017; 2018). Atualmente, estas são consideradas um dos principais meios de comunicação utilizados pelos jovens (Simões et al., 2014; Shapiro & Margolin, 2014). De acordo com a RSPH (2017), 91% dos jovens no Reino Unido, entre os 16 e os 24 anos, utilizam as redes sociais, sendo este o público-alvo com maior utilização. Segundo um estudo realizado por Sozio e colaboradores (2015), que comparou a utilização da internet por crianças, entre os nove e os 16 anos, em vários países (Brasil, Portugal, Roménia, Bélgica, Reino Unido, Irlanda e Itália), Portugal foi considerado o quarto país com maior percentagem de jovens a utilizar as redes sociais, e o quarto em que mais jovens, entre os 15 e os 16 anos, as utilizam. Para além disso, de acordo com Ponte e Batista (2019), o número de jovens em Portugal a utilizar as redes sociais tem aumentado consideravelmente, comparando com 2014, sendo que este uso aumenta com a idade e é mais frequente nas raparigas.

2.2.1. Vantagens e Desvantagens das Redes Sociais

As redes sociais são, de certo modo, meios de comunicação eletrónicos (MCE) ambíguos: por um lado são valorizadas pelos seus benefícios mas, por outro, são receadas pelas suas desvantagens e pela sua influência potencialmente negativa (Ponte et al., 2012).

No que diz respeito aos aspetos positivos das redes sociais, é importante considerar que estas permitem criar, manter e construir relações interpessoais, constituindo-se como redes de suporte social que possibilitam a comunicação e a interação com os outros (Amante et al., 2014; Ellison, 2007; Lee et al., 2015; Valkenburg, Peter & Schouten, 2006). Os utilizadores podem expressar as suas opiniões e interesses, os seus gostos, debater assuntos e partilhar conteúdos tal como, fotografias, textos e vídeos (Amante et al., 2014; Boyd & Ellison, 2007; O’Keelle & Clarke-Pearson, 2011; Lee et al., 2015; Shapiro & Margolin, 2014). A aprendizagem através das redes sociais também ocorre, visto que permitem ler/ver notícias, comunicar com outros utilizadores, realizar/visualizar trabalhos, entre outros (O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011; Simões et al., 2014). Pelo anteriormente referido e pelo facto de as redes sociais aumentarem a “proximidade” entre as pessoas, tornam-se uma experiência fundamental para a construção e

afirmação da personalidade dos jovens (Amante et al., 2014; Shapiro & Margolin, 2014; Simões et al., 2014).

Em termos das desvantagens, as redes sociais facilitam o acesso a conteúdos inapropriados, pelos jovens, (e.g. conteúdos pornográficos, violentos ou que incentivam o consumo de drogas), o que pode ser considerado uma preocupação legítima (Fire, Goldschmidt & Elovici, 2014; O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011; Simões et al., 2014/2018). Falhas de privacidade também são um risco, visto que muitos utilizadores partilham as suas informações pessoais nas redes sociais (e.g. data de nascimento, número de telefone, morada residencial), o que pode conduzir a uma utilização inapropriada da informação por outros (Simões et al., 2014; Fire et al., 2014), incluindo violações de privacidade e roubos de identidade. Exemplos disso são, a criação de contas falsas (Simões et al., 2014), através das quais alguém se faz passar pelo próprio ou o *cyberbullying*, que consiste na exposição de informações falsas, embaraçosas ou hostis (Ponte & Batista, 2019; Simões et al., 2014; Shapiro & Margolin, 2014). Para além disso, estas redes também podem ter impacto na autoestima dos jovens (Cohen, Newton-John & Slater, 2017) e contribuir para o desenvolvimento de sintomatologia depressiva ou ansiosa visto que, através da partilha de fotografias e vídeos, podem promover a comparação social (entre o próprio e os outros) e a existência de *feedback* negativo (Blease, 2015; Lup, Trub & Rosenthal, 2015; RSPH, 2017; Shapiro & Margolin, 2014; Valkenburg et al., 2006).

Para além disto, a utilização das redes sociais pode-se tornar uma dependência, uma vez que estas permitem o acesso rápido e constante a diferentes atividades e interações, o que possibilita a criação de uma realidade fictícia e proporciona aos utilizadores uma sensação de recompensa imediata. A utilização excessiva é uma questão a ter em conta, visto que pode potenciar o isolamento, a perda de interesse por outros temas ou atividades ou, até, a diminuição do rendimento (académico ou profissional), uma vez que o indivíduo dedica a maior parte do seu tempo à utilização das redes sociais (Echeburúa & De Corral, 2010; Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro & Oberst, 2008). A qualidade do sono também pode ser prejudicada por esta utilização excessiva, bem como pela necessidade constante em estar conectado (Echeburúa & De Corral, 2010; Woods & Scott, 2016). Todos estes aspetos estão relacionados com um conceito que se tem vindo a desenvolver ao longo dos últimos anos: o “Fear of Missing Out” (“Medo de se sentir excluído”). Este conceito refere-se a um medo/preocupação bastante presente nos jovens: que os outros possam vir a ter experiências gratificantes quando o próprio está ausente, o que aumenta a necessidade constante de estarem

conectados. Quando esta necessidade não pode ser satisfeita, os indivíduos tendem a experienciar baixos níveis de satisfação com a vida, mau humor e ansiedade (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013).

2.2.3. O Instagram: Vantagens e Desvantagens

Nos dias de hoje, o *Instagram* é considerado a rede social que mais tem crescido, tanto em Portugal, como noutros países (Instagram, 2017; Marktest Consulting, 2018), contando com 500 milhões de utilizadores mundiais diários (Instagram, 2017). Em Portugal, esta é a segunda rede social mais utilizada, a seguir ao *Facebook*, sendo que 90% dos jovens utilizam o *Instagram* e os jovens, entre os 15 e os 24 anos, afirmam que o utilizam mais do que o *Facebook* (Marktest Consulting, 2018). Estes dados vão de encontro ao estudo realizado por Ponte e Batista (2019), que concluiu que, em Portugal, houve uma progressiva migração, por parte dos jovens, do *Facebook* para outras redes sociais, como o *Instagram* e o *WhatsApp*.

Esta popularidade associada ao *Instagram* está relacionada com as funcionalidades desta rede social, uma vez que permite não só a partilha de fotografias e/ou vídeos na própria aplicação, como também a sua edição, dando possibilidade aos utilizadores de aplicarem diferentes ferramentas de manipulação (“filtros”) na imagem (Ferwerda, Schedl & Tkalcic, 2016). Para além disso, possibilita a realização de vídeos em direto e permite que os utilizadores visualizem as páginas e comuniquem com outros utilizadores (mesmo que não sejam da sua rede de contactos). Jovens com menos de 25 anos tendem a aceder ao *Instagram* através do telemóvel (Lee, Lee, Moon & Sung, 2015), quatro a oito vezes por dia e, habitualmente, num dia normal, utilizam-no mais de uma hora e menos de duas (Huang & Su, 2018; Lee et al., 2015; Roldão, 2017). O sexo feminino é considerado o público de maior utilização (Djafarova & Rushworth, 2017; Duggan & Brenner, 2013; Statista, 2019) e as atividades mais realizadas pelos jovens nesta rede social são: a partilha de fotografias/vídeos; visualizar perfis de utilizadores por eles conhecidos; visualizar perfis de outros utilizadores (e.g. celebridades ou *bloggers*) (Djafarova & Rushworth, 2017; Lee et al., 2015; Roldão, 2017). Tendo em conta os resultados de uma investigação realizada por Huang e Su (2018), com 307 estudantes universitários, de Taiwan, utilizadores do *Instagram*, conclui-se que as motivações para o uso desta rede social variam tendo em conta a frequência de utilização. Os utilizadores que acedem a esta rede mais de uma hora por dia, consideraram que as suas principais motivações para a utilização desta rede social são: "Para ver atualizações dos meus amigos" e "Para lembrar algo

importante para mim”, atribuindo valores mais elevados a estes aspetos do que os usuários que utilizam menos de uma hora por dia (Huang & Su, 2018).

Num estudo realizado pela Royal Society for Public Health (2017), foi pedido a 1497 jovens do Reino Unido, entre 14 e 24 anos, que respondessem a um conjunto de questões relacionadas sobre o impacto (positivo e negativo) de várias redes sociais (*Youtube, Twitter, Facebook, Snapchat e Instagram*) na saúde e bem-estar, comparando-as entre si. Os resultados desta investigação demonstraram que, de acordo com a opinião dos jovens, a rede social com maior impacto negativo na saúde e no bem-estar é o *Instagram*, visto que é a rede com um menor número de aspetos positivos e maior número de aspetos negativos. Na opinião dos jovens, é a rede social que tem maior impacto na qualidade do sono, na imagem corporal, que causa maior dependência (FOMO), e que mais potencializa o desenvolvimento de sentimentos depressivos e ansiedade. Outros estudos corroboram os anteriores resultados relativamente ao impacto negativo do *Instagram* no bem-estar do indivíduo (Lup et al., 2015; Sherlock & Wagstaff, 2018), sendo que um estudo realizado por Sherlock e Wagstaff (2018), concluiu que quanto maior o tempo e a frequência de utilização desta rede social, maior o seu impacto negativo no bem-estar do indivíduo e na sua autopercepção. Este impacto negativo do *Instagram* pode dever-se ao facto desta rede social possibilitar, como referido anteriormente, a partilha constante de fotografias e vídeos, o que potencializa a necessidade de os usuários estarem constantemente conectados para partilhar as suas rotinas diárias e observar as dos outros, o que promove também a comparação social.

Devido ao facto de os jovens estarem numa fase de desenvolvimento particularmente vulnerável para o desenvolvimento de problemas de saúde mental (WHO, 2018) e o uso das TIC ser cada vez mais precoce e frequente, considera-se essencial o desenvolvimento de estudos sobre os potenciais fatores moderadores/mediadores desta relação, principalmente do uso das redes sociais. As redes sociais conforme referido anteriormente, são consideradas uma das atividades mais realizada pelos jovens, na utilização das TIC e são um dos seus principais meios de comunicação, contudo, possuem inúmeras vantagens e desvantagens. Do conjunto de redes sociais existentes, o *Instagram* é, atualmente, a rede social mais utilizada nesta faixa etária em Portugal e, segundo a literatura, uma das redes sociais com maior impacto negativo na saúde mental e bem-estar dos jovens (Lup et al., 2015; Sherlock & Wagstaff, 2018; RSPH, 2017), tornando-se essencial a investigação dos fatores protetores da sua utilização (Cain, 2018; Hoge

oge, Bickham & Cantor, 2017; Lewis, 2015; Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015; Sherlock & Wagstaff, 2018).

2.3. Literacia em Saúde Mental Positiva

Tendo em conta o que foi referido anteriormente, a literacia em saúde mental positiva (LSMP) (Kutcher, Wei, McLuckie & Bullock, 2013) surge como relevante, uma vez que este conceito faz referência ao conhecimento que indivíduo tem sobre como promover a sua saúde mental (Kutcher et al., 2013). Ao contrário do conceito de literacia em saúde mental desenvolvido em 1997 por Jorm e colaboradores, a LSMP não engloba apenas a capacidade de conhecer e reconhecer perturbações mentais, mas principalmente a capacidade de compreender o que contribui para a saúde mental positiva e quais as melhores estratégias a utilizar para a promover. Segundo vários autores a LSMP é um determinante importante na saúde e no bem-estar mental, embora o conhecimento não conduza necessariamente a comportamentos promotores de saúde, é considerado uma base necessária e importante para a tomada de decisões saudáveis, propositadas para promoção do bem-estar (Bjørnsen, Espnes, Eilertsen, Ringdal & Moksnes, 2017; Lam, 2014; Kutcher, Bagnell & Wei, 2015). Altos níveis de LSMP não só influenciam a saúde mental de um modo positivo como também têm um papel preventivo no desenvolvimento perturbações mentais, um impacto positivo na saúde física do indivíduo, no seu funcionamento social, na capacidade de resolução de problemas, na sua produtividade, na autoestima, na aprendizagem, na capacidade de resiliência, na sua motivação, entre outros aspetos (Bonai, 2014; Lehtinen, 2008).

Poucos estudos exploraram a relação entre este conceito e outras variáveis, sendo que um estudo realizado por Bjørnsen, Espnes, Eilertsen, Ringdal e Moksnes (2017) que utilizou o instrumento *Mental Health Promoting Knowledge Scale* (Bjørnsen, Ringdal et al., 2017), explorou diferenças de género quanto aos níveis de LSMP, concluindo que jovens do sexo feminino, entre os 15 e os 21 anos, têm maiores níveis de LSMP que o sexo oposto, apesar destas diferenças serem pouco significativas.

Deste modo, a LSMP surge como pertinente, pois tal com supramencionado, faz referência ao conhecimento do que contribuiu para a saúde mental positiva (e.g. boas rotinas de sono; estabelecer limites para as suas ações; pertencer a uma comunidade) sendo, por isso, considerada um preditor de comportamento positivo ao nível saúde mental e do bem-estar, podendo influenciar a tomada de decisões ponderadas e propositadas ao nível da utilização da

tecnologia e das redes sociais, por parte dos jovens, e o impacto das mesmas na saúde mental do próprio.

Do exposto, o presente estudo tem como objetivo explorar a relação entre a utilização do *Instagram*, por parte dos jovens e os níveis de LSMP. Em Portugal, conforme foi pontuado ao longo do enquadramento teórico, não foram identificados estudos, até ao momento, que incluam estas variáveis, sendo que poucos estudos existentes sobre as tecnologias e as redes sociais nesta faixa etária são maioritariamente descritivos.

2. Método

A presente investigação enquadra-se num projeto mais alargado designado *Media Activity and Mental Health*, que está a ser desenvolvido no Centro de Investigação para o Desenvolvimento Humano (CEDH) da Universidade Católica Portuguesa – Porto, cujo objetivo central é a exploração das potenciais vantagens e desvantagens do uso dos meios de comunicação eletrónicos, por parte de crianças e jovens.

Este estudo exploratório segue uma metodologia de cariz quantitativo, de natureza descritiva e correlacional. Para tal, foram utilizados diversos instrumentos de medida que pretendem avaliar a relação/associação deste conjunto de variáveis, a partir de um conjunto de dados concretos.

2.1. Objetivos específicos

Com vista a atingir o objetivo geral, foram definidos os seguintes objetivos específicos:

1. Explorar a relação entre o sexo e a utilização e perceção do impacto negativo dos MCE;
2. Explorar a relação entre o sexo e a utilização do *Instagram* (frequência, duração e razões de utilização);
3. Explorar a relação entre a utilização e perceção do impacto negativo dos MCE e utilização do *Instagram*;
4. Explorar a relação entre o tipo, frequência e duração de atividades extracurriculares realizadas pelos jovens e a utilização do *Instagram* (frequência, duração e razões de utilização);
5. Explorar a relação entre o sexo e os níveis de literacia em saúde mental positiva dos jovens;

6. Explorar a relação entre a utilização e a perceção do impacto dos meios de comunicação eletrónicos e os níveis de literacia em saúde mental positiva;
7. Explorar a relação entre o tipo, frequência e duração de atividades extracurriculares realizadas pelos jovens e os níveis de literacia em saúde mental positiva;
8. Explorar a relação entre a utilização do *Instagram* (frequência, duração e razões de utilização) e os níveis de literacia em saúde mental positiva.

2.2. Amostra

2.2.1. Caracterização sociodemográfica dos participantes

A amostra deste estudo foi selecionada tendo em conta os seguintes critérios de inclusão: jovens de ambos os sexos, entre os 15 e os 18 anos, a frequentar o ensino secundário e utilizadores do *Instagram*.

Assim sendo, neste estudo participaram 148 jovens, 107 (72.3%) do sexo feminino, com uma média de idades de 16.16 ($DP = .97$). A amostra foi obtida junto de dois estabelecimentos de ensino público, um da região de Lisboa e Vale do Tejo ($n=107$; 46.6%) e outro da região Norte ($n=41$; 27.7%). Na presente amostra, 46.6% ($n= 69$) dos participantes frequentavam o 10º ano, 33.8% ($n= 50$) frequentavam o 11ºano e 19.6% ($n= 29$) o 12º ano.

Relativamente à composição do agregado familiar, 49% ($n=70$) dos participantes viviam com os pais, irmãos e /ou avós; 23.1% ($n=33$) viviam apenas com os pais, 16.8% ($n=24$) com um dos pais, irmãos e/ou avós, 9.8% ($n=14$) com um dos pais; 0.7 ($n=1$) com os avós e os irmãos e 0.7% ($n=1$) com outros significativos.

A maioria dos participantes ($n=80$; 54.4%) referiu que realizava atividades extracurriculares ou outras atividades nos seus tempos de lazer, sendo que, destes, 73.4% ($n= 58$) referiu que realizava atividades desportivas e 26.6% ($n= 21$) outras atividades (e.g. aulas de línguas; trabalho *part-time*; catequese).

2.2.2. Caracterização da Utilização dos MCE

No que diz respeito à *utilização dos MCE*, a quase totalidade dos participantes utilizava telemóvel (99.3%; $n= 147$), computador (98%; $n=145$) e *tablet* (56.1%; $n= 83$). Para além disso, 11 participantes (7.4%) referiram que para além dos supramencionados, utilizavam também

outros dispositivos tecnológicos, tal como, consolas de jogos (n= 9; 81.8%) e televisão (n= 2; 18.2%).

Quanto à *idade de início de utilização destes dispositivos*, a idade de início de utilização do telemóvel variou entre os dois e os 16 anos de idade, sendo a *média de 10.51 (DP= 1,65)*. A média da idade de início do computador foi de 9.61 (*DP= 2,66*), sendo que os valores distribuíam-se entre os três e os 15 anos. Quanto ao *tablet* a média da idade de início foi de 11.80 (*DP=2,35*), sendo que os valores variaram entre um ano de idade e os 16 anos.

Durante a semana, a *média do tempo diário de utilização dos MCE*, foi de 1h54 (*DP=1h21*) variando entre 10 min e sete horas, ao sábado foi de 2h17 (*DP=1h31*) e ao domingo de 2h15 (*DP= 1h31*), sendo, em ambos os dias do fim de semana, o tempo variou entre 16 minutos e 10 horas. As atividades que os jovens referiram realizar com maior duração foram: “ouvir música na rádio, MP3, Spotify, etc.” e “participar em redes sociais como o Facebook, o Instagram, etc” (*M=2h32*).

Todos os participantes incluídos no estudo referiram utilizar redes sociais e os valores distribuíram-se da seguinte forma: 100% utilizava o *Instagram* (critério de inclusão no estudo), 92.6% (n= 137) o *Youtube*, 89.9% (n= 133) o *WhatsApp*, 64% (n= 96) o *Twitter* e 42.6% (n= 63) o *Facebook*. Além disso, 23% (n=34) dos participantes indicaram, separadamente, que utilizavam também outras redes sociais (e.g. *Snapchat; Pinterest*). A duração média diária de utilização das redes sociais foi de 2h32 (*DP=2h12*).

Na presente amostra, verificou-se que grande parte dos participantes (38.5%; n=57) considerou o *Instagram* como a rede social que mais utilizava, seguido pelo *WhatsApp* (14.9%; n= 22), o *Twitter* (14.2%; n= 21), o *Youtube* (12.8%; n= 19) e de outras redes sociais, (e.g., *Snapchat; Pinterest*). Vinte e três participantes (15.1%) não conseguiram indicar apenas uma rede social como a mais utilizada, enumerando mais que uma. No entanto, 18 indicaram o *Instagram* como uma das redes sociais mais utilizadas, 11 mencionaram o *Twitter*, 10 o *WhatsApp* e oito referiram o *Youtube*.

Quanto às *idades de início de utilização das redes sociais*, a média foi de 11.52 (*DP=1.82*), variando entre os seis e os 15 anos de idade.

2.2.3. Caracterização da Utilização do *Instagram*

No que diz respeito à *idade de início de utilização do Instagram*, os participantes referiram ter começado a utilizar esta rede social entre os oito e os 18 anos, sendo a média de 13.51 ($DP=1,51$).

Em termos de *frequência de utilização do Instagram*, a grande maioria ($n=129$; 87.2%) afirmou utilizar todos os dias; 14 (9.5%) participantes relataram utilizar entre três a cinco vezes por semana; quatro (2.7%) uma a duas vezes por semana e apenas um (0.7%) indicou que utilizava uma a duas vezes por mês. Para além disso, a média diária de utilização do *Instagram* à semana foi de 1h36 ($DP= 1.29$) e ao fim de semana de 2h06 ($DP=1.43$)

Relativamente às razões *pelos quais os participantes referiram utilizar Instagram*, foram: 19.94% ($n=130$) para visualizar perfis/contas de outros utilizadores (e.g., amigos e famosos); 17.94% ($n=117$) para trocar mensagens com outros utilizadores e 15.49% ($n=101$) para visualizar páginas/blogues (e.g., páginas de viagens ou de moda). Além disso, 14.11% ($n=92$) indicou que utilizava esta rede social para publicar fotografias e/ou vídeos; 13.65% ($n=89$) respondeu que era para fazer/publicar *Instagram Stories*; 13.19% ($n=86$) referiu que era para enviar fotografias e/ou vídeos e 3.68% ($n=24$) afirmou que utilizava esta rede para editar fotografias. Apenas 1.53% ($n=10$) respondeu que utilizam para fazer e/ou publicar vídeos em direto e 0.46% ($n=3$) referiu que era para realizar outras atividades (e.g., “fazer propaganda para as atividades escolares”).

2.3. Instrumentos

No âmbito do projeto *Media Activity and Mental Health* foram desenvolvidos dois protocolos de avaliação (um destinado aos pais/encarregados de educação e outro destinado aos filhos).

O protocolo destinado aos pais/encarregados de educação foi constituído por um formulário de Consentimento Informado, por uma Ficha Sociodemográfica e de Uso de Meios de Comunicação Eletrónicos; pelo *Media Activity Form - Parent Report* (Achenbach, 2018) e pelo Questionário de Avaliação das Relações Familiares Básicas (Lima, Dias, Villaregut & Callea, *em preparação*).

O protocolo direcionado aos jovens foi composto por um formulário de Consentimento Informado, por uma Ficha Sociodemográfica e de Uso de Meios de Comunicação Eletrónicos; pelo *Media Activity Form – Youth Self Report* (Achenbach, 2018); pelo *Mental Health*

Promoting Knowledge (Bjørnsen, Ringdal et al., 2017) e pelo *Basic Empathy Scale* (Matias, 2012).

Tendo em conta os objetivos do presente estudo, foram utilizados apenas os dados recolhidos pelo protocolo destinado aos jovens e, deste, foram utilizados os seguintes instrumentos: Ficha Sociodemográfica e de Uso de Meios de Comunicação Eletrónicos; o *Media Activity Form - Youth Self Report* (Achenbach, 2018) e o *Mental Health Promoting Knowledge* (Bjørnsen, Ringdal et al., 2017).

2.3.1. *Media Activity Form (MAF) – Youth Self Report (Achenbach, 2018)*

O *MAF* desenvolvido por Thomas Achenbach, em 2018, é um instrumento que permite avaliar o tipo e o tempo de utilização dos diferentes MCE (parte 1), como também avaliar a perceção dos jovens e dos pais sobre o impacto da utilização destes meios (parte 2). Possui duas versões, uma para os pais (*Media Activity Form - Parent Report*) e outra para os filhos (*Media Activity Form- Youth Self Report*) sendo que, na versão dos pais, é avaliada a perspetiva dos mesmos sobre a utilização dos MCE por parte do filho e a sua perceção do impacto destes dispositivos na criança/jovem. Nesta investigação, tal como referido anteriormente, foi apenas analisado o questionário dos jovens.

A parte 1 é constituída por algumas questões sociodemográficas (sexo e idade) e por 13 itens. Nesta parte é pedido ao participante que indique o número horas e/ou minutos que despense (num dia típico de semana, sábado e domingo) em cada uma das atividades realizadas através dos MCE: “comunicar por sms, e-mail, messenger etc;” “criar conteúdo para *Youtube*, blog, etc”; “ouvir música na rádio, *MP3*, *Spotify*”; “jogar videojogos tais como *Call of Duty*, *Grand Theft Auto*, *Assassin’s Creed* etc”; “participar em redes sociais como Facebook, o Instagram”; “falar por telemóvel, *Skype*, *Facetime*, *WhatsApp*, etc; jogar jogos eletrónicos no computador, telemóvel, tablet, Xbox, *Play Station*, etc”; “utilizar o computador ou meios de comunicação eletrónicos para a escola ou para outros trabalhos”; “visitar websites para diversão ou informação”; “ver filmes ou programas na televisão ou em *streaming*”; “fazer apostas *online*”.

Na segunda parte, constituída por 13 itens, é solicitado que o participante responda se concorda ou não concorda com um conjunto de afirmações relacionadas com o possível impacto dos MCE na vida diária, assinalando 0 se considera que a afirmação não é verdadeira, 1 se considera a frase verdade algumas vezes e 2 se considera totalmente/frequentemente verdade.

Este instrumento encontra-se em processo de adaptação à população portuguesa, sendo que os dados utilizados no presente estudo e nas outras investigações integrantes do projeto “*Media Activity and Mental Health*” contribuíram para o estudo psicométrico da versão portuguesa do instrumento. Todos os processos de tradução, validação, cotação e interpretação dos dados são descritos nos procedimentos de tratamento de dados.

2.3.2. Ficha Sociodemográfica e de Uso de Meios de Comunicação Eletrónicos

A Ficha Sociodemográfica e de Uso de Meios de Comunicação Eletrónicos é um questionário geral do projeto “Media Activity and Mental Health”, tendo sido desenvolvido pela equipa de investigação. Esta possui questões gerais e específicas para cada um dos subprojectos. Nesta parte, serão apenas enunciadas as variáveis utilizadas no presente estudo.

Para o presente estudo, este questionário foi utilizado com o objetivo de recolher *dados sociodemográficos e de informação relativa à utilização dos meios de comunicação eletrónicos por parte dos jovens*. Este questionário é composto por três partes, sendo que, num primeiro momento, são recolhidas informações gerais sobre o participante: constituição do seu agregado familiar (“com quem vives?”), prática de atividades extracurriculares (“Frequentas alguma atividade extracurricular/outra atividade?; qual/quais a(s) atividade(s) realizada(s) “ex. ballet, futebol, escuteiros, trabalho em part-time, sair com amigos etc.”) e frequência / duração da(s) mesma(s) (“Quantas vezes por semana”; “Quanto tempo dura a atividade?”).

Numa segunda parte, é solicitada *informação relativa à utilização dos meios de comunicação eletrónicos*, sendo pedido ao participante que indique quais os tipos de dispositivos que utiliza (“Atualmente, que tipo de dispositivos tecnológicos utilizas?”), a respetiva idade de início de utilização (“Com que idade começaste a utilizar esses dispositivos?”).

Num terceiro momento, são solicitadas *informações sobre a utilização específica das redes sociais por parte dos jovens*. Para tal, é pedido que o participante indique quais as redes sociais que utiliza (“Quais as redes sociais que utilizas atualmente?”); qual a rede social mais utilizada (“Se utilizas redes sociais, qual a que mais utilizas?” e a idade de início de utilização (“Se utilizas redes sociais, com que idade começaste a utilizar?”). Para além disto, nesta terceira parte, é pedido aos participantes que utilizavam o *Instagram* que respondessem a um conjunto de questões específicas sobre o modo como utilizavam esta rede social: idade de início de utilização (“Com que idade começaste a utilizar o Instagram?”); frequência de uso (“Com que

frequência, aproximadamente, utiliza o Instagram?"); duração de utilização ("Quanto tempo costumava estar no Instagram?"), num dia típico de semana e num dia típico de fim de semana; razões pelas quais utilizava esta rede (e.g., trocar mensagens; enviar fotografias, vídeos; visualizar perfis/contas de outros utilizadores; visualizar páginas/blogues; editar fotografias; publicar fotografias ou vídeos; fazer/publicar *Instagram Stories*; fazer/publicar vídeos em direto).

2.3.3. *Mental Health Promoting Knowledge - MHPK-10* (Bjørnsen, Ringdal et al., 2017)

O *Mental Health Promoting Knowledge Scale (MHPK-10)* foi desenvolvido e validado por Bjørnsen, Ringdal, Espnes e Moksnes, em 2017. Este instrumento é unidimensional, constituído por dez itens que avaliam o conhecimento de jovens, com idades compreendidas entre os 15 e os 21 anos, sobre como obter e manter uma boa saúde mental, ou seja, o conhecimento sobre quais os fatores que podem promover a saúde mental positiva (Bjørnsen, Ringdal et al., 2017). Para tal, são apresentadas várias frases que caracterizam fatores importantes, para a existência de uma boa saúde mental, dentro de três grandes dimensões: autonomia, competência e relações interpessoais. Assim, é solicitado ao participante que avalie cada item numa escala de 6 pontos em que o 0 é "não sei" e o 5 "completamente correta". Níveis mais altos de resposta indicam um maior conhecimento em saúde mental positiva e níveis mais baixos um menor conhecimento (Bjørnsen, Espnes et al., 2017).

De acordo como Bjørnsen, Espnes e colaboradores (2017), este instrumento é válido e fiável, com um *alfa* de Cronbach de 0.86. Contudo, este instrumento encontra-se em processo de adaptação à população portuguesa, sendo que os dados utilizados no presente estudo e nas outras investigações integrantes do projeto "*Media Activity and Mental Health*" contribuíram para o estudo psicométrico da versão portuguesa do instrumento. Todos os processos de cotação e interpretação dos dados são descritos nos procedimentos de tratamento de dados.

2.4. Procedimentos

2.4.1. Tradução e Validação do MAF (Achenbach, 2018)

A adaptação do MAF – versão *Youth self-report* e versão *Parent report* - para a população portuguesa seguiu os procedimentos orientadores para este tipo de processo (Beaton,

Bombardier, Guillemín & Ferraz, 2000; Geisinger, 1994): 1) tradução; 2) revisão semântica; 3) retroversão; 4) comparação das versões de retroversão com as originais; e 5) reflexão falada.

A tradução e a retroversão das versões do MAF foram realizadas por duas nativas de língua inglesa, com domínio da língua portuguesa. O processo de revisão semântica, realizado pela equipa de investigação, conduziu à alteração da redação dos seguintes itens: no item quatro, a expressão “indicados para adultos” foi substituída por “classificados para maiores de 18 anos”; e, no item sete, as palavras *iphone* e *ipad* foram alteradas pelas palavras *telemóvel* e *tablet*, respetivamente, com o objetivo de garantir que os itens fossem inteligíveis para os participantes.

O processo de retroversão conduziu à alteração da redação do item 25, “Eu penso sobre estar nos meios de comunicação eletrónicos mesmo quando não estou” para “Mesmo quando não estou a utilizar os meios de comunicação eletrónicos, eu penso que queria estar a utilizá-los”.

A reflexão falada envolveu sete participantes com as características dos públicos-alvo a que se destinam o MAF, versão criança/jovem (duas raparigas de nove e 11 anos; três rapazes de 13, 15 e 16 anos) e versão pais (duas mães de 43 anos e um pai de 41 anos). Este procedimento permitiu confirmar a adequabilidade das instruções, do conteúdo dos questionários e dos tempos de administração (Geisinger, 1994), com indivíduos com características semelhantes às das populações-alvo.

Após os procedimentos anteriormente descritos, as versões portuguesas do MAF (crianças/jovens e pais) foram enviadas para o autor da versão original, para aprovação e atribuição da licença de utilização para fins de investigação (©2018 T.M. Achenbach; Reproduced under Licence #1737-06-21-18).

Relativamente ao estudo psicométrico, na primeira parte do MAF (itens 1 a 13), não foi possível realizar uma análise fatorial pois a amostra esta não cumpria os critérios de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO). Para a segunda parte do MAF (item 14 a 26), foi realizada uma análise fatorial exploratória que resultou na identificação de dois fatores: percepção de impacto positivo (Itens 14 e 19) e percepção de impacto negativo (Itens 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26) face à utilização de MCE por parte dos jovens. Na “percepção de impacto negativo” verificou-se a existência de um *alfa* de Cronbach .81 e uma variância explicada de 30.05% e na “percepção de impacto positivo” verificou-se a existência de um *alfa* de .60 e uma variância explicada de

11.5%. Deste modo, considerou-se apenas o fator “percepção de impacto negativo”, porque o valor de *alfa* da percepção do impacto positivo era relativamente baixo.

2.4.2. Tradução e Validação do MHPK-10 (Bjørnsen, Ringdal et al., 2017)

A tradução e a adaptação do *Mental Health Promoting Knowledge* - MHPK-10 (Bjørnsen, Ringdal et al., 2017), tal como o instrumento anterior, seguiu os procedimentos habituais para este tipo de processo (Beato et al., 2000; Geisinger, 1994): 1) tradução; 2) revisão semântica; 3) retroversão; 4) comparação da versão de retroversão com a original.

O processo de tradução, realizado pela equipa de investigação, conduziu à alteração da redação das instruções do instrumento e à alteração de alguns itens. Em primeiro lugar, a frase inicial do instrumento (“*What is important for good mental Health?*”) que, na versão original aparece no início do instrumento, antes das instruções em forma de pergunta, aparece na versão portuguesa na forma de afirmação e encontra-se depois das instruções e antes dos itens de resposta (“Para se ter uma boa saúde mental é importante:”). Em segundo lugar, na versão original, antes dos itens questiona-se - “*On the scale from 1 to 5, how correct is each statement?*”, na versão utilizada, esta questão aparece em forma de afirmação e no início do questionário - “Numa escala de 1 a 5, responda o quanto considera correta cada afirmação”. Por fim, a tradução conduziu também a uma alteração da redação do item sete, a expressão “controlar os próprios pensamentos negativos” foi substituída por “saber lidar com os próprios pensamentos negativos”.

O processo de retroversão, por sua vez, conduziu a uma alteração na redação das instruções do instrumento: “No questionário seguinte são apresentadas afirmações sobre o que poderá ser importante para se ter uma boa saúde mental” para “No questionário seguinte, são apresentadas 10 afirmações sobre o que poderá ser importante para se ter uma boa saúde mental”. Para além disso, também existiu uma alteração na redação do item 2, “Definir limites para as suas ações” para “Estabelecer limites para as suas ações”.

Após os procedimentos acima descritos, foi realizada uma análise fatorial exploratória em que se verificou que todos os itens saturavam no primeiro fator, tal como na versão original, com um *alfa* de Cronbach de 0.79.

2.4.3. Recolha de Dados

Tal como referido anteriormente, a recolha de dados do presente estudo foi realizada em dois estabelecimentos de ensino público, um da zonas norte e outro do centro litoral do país. Num primeiro momento, foram solicitadas autorizações aos respetivos Conselhos de Direção de Estabelecimentos de ensino/Agrupamentos, através do envio de carta por correio eletrónico e/ou telefonicamente. Estas cartas descreviam o âmbito do projeto, os seus objetivos e procedimentos de recolha de dados. Para além disto, foi disponibilizada a colaboração da equipa de investigação e solicitada a participação do estabelecimento de ensino, dos seus alunos e respetivos encarregados de educação.

Todos os protocolos de recolha de dados (autorizados pela Monitorização de Inquiridos em Meio Escolar [MIME]) foram codificados através de um código alfa numérico constituído por cerca de nove caracteres (e.g. AEPPUB101). Esta codificação permitiu classificar o estabelecimento de ensino em análise, a tipologia de ensino (público ou privado), bem como o número do participante (encontrando-se o jovem e o seu respetivo encarregado de educação emparelhado) garantindo-se, também, o anonimato e confidencialidade dos dados.

Mediante a autorização dos Conselhos de Direção de cada estabelecimento de ensino/agrupamento, foram enviados, por correio: os protocolos, os consentimentos informados, um documento explicativo do estudo e orientador para a recolha de dados e envelopes selados para a devolução dos respetivos protocolos. O formulário de consentimento informado apresentava uma breve descrição do objetivo do projeto, assim como dos questionários cujo preenchimento foi solicitado. Neste documento foi, ainda, assegurado o anonimato e a confidencialidade dos dados, assim como o direito de desistência em qualquer momento da investigação. No caso dos jovens menores de idade, este documento deveria, também, ser assinado pelos seus encarregados de educação. Em cada estabelecimento de ensino, um Professor (habitualmente, o Diretor de Turma) ficou responsável pela recolha dos dados.

Os protocolos enviados, entre a primeira e a segunda semana do mês de março de 2019, aos diferentes estabelecimentos de ensino, foram devolvidos por correio e rececionados na Universidade Católica Portuguesa (Porto), cerca de um mês depois. Durante este período de tempo, a equipa de investigação dedicou-se à construção e desenvolvimento da Base de Dados, utilizando o programa informático *IBM SPSS Statistics 24.0*. Os dados recolhidos foram inseridos pelos três investigadores juniores, num período de três semanas.

2.4.4. Tratamento de Dados

Para a primeira parte do instrumento MAF (itens 1 a 13), que avalia o tipo e tempo de utilização dos MCE foram levados a cabo os seguintes procedimentos:

1. Inicialmente, foi calculada a média total de utilização dos MCE (em horas e minutos) eletrónicos nas várias dimensões avaliadas pelo instrumento (dia típico de semana; sábado típico; domingo típico).
2. Depois de calculadas as médias, concluiu-se que estas eram enviesadas pelos valores assinalados pelos participantes por “0” tempo de utilização. Assim, optou-se por recodificar os valores assinalados com “0” pelo código correspondente a *missing* (“-9”), uma vez que o zero significava que os participantes não utilizavam os respetivos MCE.
3. Para além disso, optou-se por não se considerar para as análises os dados recolhidos através do item 13 (“Utilizar outros meios de comunicação eletrónicos não incluídos acima”), pela diminuta taxa de resposta ao item (n= 6).
4. De seguida, foi calculada novamente a média total de utilização dos MCE (em horas e minutos) nas várias dimensões avaliadas pelo instrumento.
5. Posteriormente, foi calculada a média para cada item/cada atividades realizadas através dos MCE, avaliados através do MAF. Tendo em conta a tipologia da análise realizada, neste caso foram tidos em conta os valores de “0” assinalados pelos participantes, uma vez que estes permitiam acesso a informação relevante no que diz respeito ao tempo de utilização de cada atividade específica realizada através dos MCE. Este aspeto ficou a dever-se ao facto, por exemplo, de alguns participantes realizarem determinado tipo de atividades apenas durante o fim de semana.

Para a segunda parte do instrumento (itens 14 a 26), que avalia a perceção do impacto dos MCE, considerou-se apenas os itens associados à “perceção do impacto negativo”, tendo em conta os resultados da análise fatorial realizada. Para cada um dos participantes, foi realizada a média da “perceção do impacto negativo”, tendo em conta os itens que constituem essa variável.

Depois de realizados todos estes procedimentos para o MAF, foi realizada a média dos vários itens do instrumento MHPK-10 (Bjørnsen, Ringdal et al., 2017) para obtenção dos níveis médios de LSMP dos participantes. Para além disto, antes de se prosseguir para os testes estatísticos, foi também calculada a média total, para cada participante, do tempo despendido

nas atividades extracurriculares por semana e optou-se por categorizar as atividades extracurriculares realizadas pelos participantes em: atividades desportivas e outras atividades.

De seguida, para se descrever os dados recolhidos, foram realizados um conjunto de testes de estatística descritiva que englobaram: medidas de tendência central, principalmente a média, e de dispersão, principalmente o desvio-padrão e frequências (Martins, 2011). Posteriormente, foi realizado um conjunto de testes de estatística inferencial (testes de diferenças e testes de associação). Para avaliar diferença entre dois grupos independentes e uma variável dependente intervalar foram realizados testes t (e.g. diferenças na utilização e perceção do impacto negativo dos MCE, em função do sexo; diferenças na duração de utilização do *Instagram*, em função do sexo; diferenças nos níveis de LSMP, em função do sexo; diferenças entre as razões de utilização do *Instagram* e os níveis de LSMP; tipo de atividades extracurriculares e duração de utilização do *Instagram*/níveis de LSMP) Para avaliar dois grupos independentes com uma variável dependente ordinal foram realizado testes de Mann-Whitney (e.g., sexo e frequência de utilização do *Instagram*; tipo de atividades extracurriculares e frequência de utilização do *Instagram*). Para se avaliar a relação entre duas variáveis intervalares (e.g., utilização do *Instagram* e utilização e perceção do impacto negativo dos MCE; utilização e perceção do impacto negativo dos MCE e a LSMP; duração das atividades extracurriculares e a LSMP) foram realizadas correlações de Pearson. Para avaliar a relação entre variáveis ordinais e intervalares (e.g., frequências de utilização do *Instagram* e LSMP; frequência de utilização do *Instagram* e duração das atividades extracurriculares), foram realizadas correlações de Spearman. Para avaliar a associação entre variáveis nominais (e.g., sexo e razões de utilização do *Instagram*; tipo de atividades extracurriculares e razões de utilização do *Instagram*), foi utilizado o teste de qui-quadrado. Para todos os testes que exigem o cumprimento de determinados pressupostos, estes foram tidos em consideração.

6. Resultados

Nesta parte, os resultados serão apresentados seguindo a ordem dos objetivos específicos anteriormente apresentados.

1) Diferenças na utilização e perceção do impacto negativo dos MCE em função do sexo

No que diz respeito ao tempo médio total de utilização dos MCE, concluiu-se que não existem diferenças significativas em função do sexo, tanto durante a semana, $t(58.10) =$

1.33, $p = .188$ como durante o sábado, $t(144) = 1.69$, $p = .094$ e o domingo $t(144) = 1.62$, $p = .108$ (cf. anexo 1) Em relação à percepção do impacto negativo, observou-se também que não existem diferenças significativas em função do sexo, $t(144) = .628$, $p = .531$ (cf. anexo 2).

2) Diferenças na utilização do *Instagram* em função do sexo

No que concerne à frequência de utilização do *Instagram*, tendo em conta os resultados apresentados na tabela 1, concluiu-se que participantes do sexo feminino utilizam com maior frequência o *Instagram* do que participantes do sexo masculino.

Tabela 1. Diferenças na frequência de utilização do *Instagram* em função do sexo (Teste de Mann-Whitney)

	Sexo Feminino (n = 107)	Sexo Masculino (n = 41)	
	Média (DP)	Média (DP)	U
Frequência Utilização <i>Instagram</i>	3.93 (.26)	3.59(.77)	1749***

*** $p < .001$

Em relação à duração de utilização do *Instagram*, tal como apresentado na tabela 2., verificou-se que durante o fim de semana, o sexo feminino com maior duração o *Instagram* comparativamente ao sexo oposto.

Tabela 2. Diferenças na duração de utilização do *Instagram* em função do sexo (Teste T para Amostras Independentes)

	Sexo Feminino (n = 102)	Sexo Masculino (n = 39)	
	Média (DP)	Média (DP)	$t(139)$
Duração Utilização <i>Instagram</i> - Semana	1h38(1h18)	1h30(1h54)	-.46
	(n = 100)	(n = 39)	
	Média (DP)	Média (DP)	$t(137)$
Duração Utilização <i>Instagram</i> - Fim de Semana	2h17(1h46)	1h38(1h31)	-1.99*

* $p < .05$

Relativamente às razões de utilização do *Instagram*, apenas se verificou uma associação significativa entre o sexo e a “visualização de perfis/contas de outros utilizadores”, $\chi^2(1) = 5.09$, $p = .028$ e a visualização de “páginas/blogues”, $\chi^2(1) = 3.86$, $p = .040$ ¹. Na “visualização de perfis/contas de outros utilizadores”, 91.6% das participantes indicam que

¹ Teste Qui-Quadrado

utilizam o *Instagram* por esta razão (n=98), enquanto que 22% dos participantes (n=9) afirmam não o fazer. Na “visualização de páginas/blogues” 72.9% (n= 78) das participantes do sexo feminino indicam que utilizam o *Instagram* para realizar esta atividade e 43.9% (n= 18) dos participantes do sexo oposto referem que não o fazem (cf. anexo 3).

3) Explorar a relação entre a utilização do *Instagram* e a utilização e perceção do impacto negativo dos MCE

Atendendo aos resultados apresentados na tabela 3, verificou-se que existe uma correlação positiva, entre estas variáveis, i.e., quanto mais tempo os jovens utilizavam o *Instagram*, tanto à semana como ao fim-de-semana, maior o a duração de utilização de outros MCE e maior o impacto negativo do uso de MCE, percecionado pelos jovens.

Tabela 3. Coeficiente de Correlação de Pearson (*r*) relativo à duração de Utilização do *Instagram* e à Utilização e Perceção do Impacto Negativo dos MCE

		MAF Semana	MAF Sábado	MAF Domingo	Impacto Negativo MCE
Duração Utilização Instagram - Semana	-	.580**	.375**	.376**	.213*
Duração Utilização Instagram – Fim de Semana		.443**	.427**	.408**	.320**

* $p < .05$; ** $p < .01$

4) Relação entre a utilização do *Instagram* e a realização de atividades extracurriculares

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre o tipo de atividades extracurriculares realizadas pelos jovens (desportivas vs. outras) face à frequência, $U = 604.50$, $p = .924$ (cf. anexo 4) e a duração de utilização do *Instagram*, tanto durante a semana, $t(76) = -.842$; $p = .403$, como durante o fim de semana, $t(76) = .425$; $p = .672$ (cf. anexo 5). Quanto ao tipo de atividades extracurriculares e as razões de utilização do *Instagram*, não se verificaram associações estatisticamente significativas (cf. anexo 6).

Relativamente ao tempo despendido nas atividades extracurriculares durante a semana e à utilização do *Instagram*, constatou-se que não existe uma relação estatisticamente significativa entre a duração das atividades realizadas e a frequência, $r_s = -.015$, $p = .905$ (cf.

anexo 7) e duração de uso do *Instagram*, tanto no durante a semana, $r = -.019$, $p = .867$ como durante o fim de semana $r = .049$, $p = .671$ (cf. anexo 8). Para além disto, também não se verificaram diferenças significativas entre a duração semanal das atividades extracurriculares e as atividades realizadas no *Instagram* (cf. anexo 9).

5) Diferenças nos níveis de LSMP em função do sexo

Tento em conta os resultados apresentados na tabela seguinte (Tabela 4), verificou-se que existem diferenças significativas em função do sexo, sendo que participantes do sexo feminino têm níveis mais elevados de LSMP do que o sexo oposto.

Tabela 4. Diferenças nos níveis de LSMP em função do sexo (Teste T para amostras independentes)

	Sexo Feminino (n=103) Média (DP)	Sexo Masculino (n=38) Média (DP)	t (139)
Literacia em Saúde Mental Positiva	4.41(.61)	4.19 (.53)	-2.03*

* $p < .05$

6) Relação entre a utilização e a perceção do impacto dos MCE e a LSMP

No que diz respeito à utilização dos MCE e aos níveis de LSMP, verificou-se uma correlação negativa estatisticamente significativa nos seguintes itens: “*jogar videojogos tais como Call of Duty, Grand Theft Auto, Assassin’s Creed, etc.*”; “*jogos eletrónicos no computador, telemóvel, tablet, Xbox, Play Station, etc.*”; “*visualização de vídeos no Youtube*” e “*fazer apostas online*”. Os jovens que apresentavam níveis superiores de LSMP reportavam menos tempo de utilização desses MCE.

Tabela 5. Coeficiente de Correlação de Pearson (r) relativo à utilização dos MCE e aos níveis de LSMP

	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12
LSMP	-.075	.010	-.093*	-.168*	-.078	-.057	-.178*	.067	-.047	-.020	-.189*	-.212*

* $p < .05$ Nota: Item 1 = “Comunicar por sms, e-mail, Messenger”; Item 2 = Criar conteúdos para YouTube, blog”; Item 3 = Ouvir música na rádio, MP3, Spotify”; Item 4 = Jogar videojogos tais como Call of Duty, Grand Theft Auto, Assassin’s Creed”; Item 5 = “Participar em redes sociais”; Item 6 = “Falar por telemóvel, Skype, Facetime, WhatsApp”; Item 7 = Jogar jogos eletrónicos no computador, telemóvel, tablet, Xbox, Play Station”; Item 8 = “Utilizar o computador ou meios de comunicação eletrónicos para a escola ou para outros trabalhos”; Item 9 = “Visitar websites para diversão ou informação”; Item 10 = Ver filmes ou programas na televisão ou em streaming”; Item 11 = “Ver vídeos no YouTube”; Item 12 = “Fazer apostas online”.

Relativamente à LSMP e à percepção do impacto negativo dos MCE, verificou-se que não existe uma associação significativa entre estas variáveis, $r = -.042$, $p = .623$ (cf. anexo 10).

7) Relação entre a LSMP e a realização de atividades extracurriculares

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre tipos de atividades extracurriculares frequentadas pelos jovens (desportivas ou outras) quanto aos níveis de LSMP, $t(74) = .690$; $p = .492$ (cf. anexo 11). Para além disso, verificou-se também que não existe uma associação significativa entre o tempo despendido em atividades extracurriculares, durante a semana, e os níveis de LSMP (cf. anexo 12).

8) Relação entre a utilização do *Instagram* e a LSMP

Não se verificou a existência de nenhuma associação significativa entre a LSMP e a utilização do Instagram, nem no que diz respeito à frequência de utilização desta rede social, $r_s = .106$, $p = .212$ (cf. anexo 13), nem na duração da utilização, tanto durante a semana, $r = -.007$, $p = .934$, como durante o fim de semana, $r = -.008$, $p = .926$ (cf. anexo 14).

Além disto, não foram encontradas diferenças significativas entre os níveis de LSMP e as razões de utilização do Instagram (cf. anexo 15).

7. Discussão

O presente estudo incluiu 148 jovens, entre os 15 e os 18 anos, a frequentar o ensino secundário, utilizadores do *Instagram*. O objetivo principal desta investigação foi explorar a relação entre a utilização do *Instagram* e os níveis de LSMP dos participantes.

A presente discussão será realizada com o enfoque nas características da amostra (utilização dos MCE, das redes sociais e do *Instagram*) e nos objetivos específicos da investigação definidos, com base nos pressupostos teóricos abordados no enquadramento teórico.

Tendo em conta os resultados apresentados anteriormente verifica-se que, apesar de não existirem diferenças na *duração de utilização dos MCE e na percepção do impacto negativo dos mesmos, em função do sexo*, os participantes do sexo feminino utilizam em maior frequência o *Instagram* e com uma maior duração ao fim de semana, em comparação com o sexo masculino. Estes resultados são consonantes com a literatura, uma vez que esta evidencia que as raparigas tendem a utilizar em maior frequência e duração, no geral, as redes sociais, que os rapazes, o

que se constata também no caso do *Instagram* (Djafarova & Rushworth, 2017; Duggan & Brenner, 2013; Roldão, 2017; Statista, 2019). De um modo geral, estas diferenças podem prender-se com o facto de uma grande parte dos usuários do sexo masculino despendem também grandes quantidades de tempo na utilização de videojogos e jogos eletrónicos (Simões et al., 2014) o que, por sua vez, pode influenciar o tempo que estes despendem na utilização das redes sociais. Outra possível justificação para as diferenças existentes na utilização do *Instagram*, remete para as razões de utilização desta rede social. O *Instagram* visa essencialmente a partilha de fotografias e/ou vídeos e a visualização de páginas/perfis de outros utilizadores (Djafarova & Rushworth, 2017; Lee et al., 2015), sendo que, no presente estudo, verifica-se que as raparigas utilizam mais esta rede social para visualizar “perfis/contas de outros utilizadores” e “páginas/blogues”, do que os rapazes, o que pode, por sua vez, estar relacionado com o tempo que esta despendem na mesma.

Para além disto, quando se explorou a *relação entre a utilização do Instagram e a utilização dos MCE*, verificou-se que quanto maior a utilização desta rede social, por parte dos participantes, maior o tempo de utilização de outros MCE. Esta relação pode ser explicada tendo em conta que a maior parte dos jovens realiza, com frequência, mais de uma atividade em simultâneo nas TIC, e utiliza em simultâneos diversos dispositivos tecnológicos (e.g. *smartphones*; *tablet*; *playstation*; televisão; computador) (Simões et al., 2014). Outra possível justificação para esta associação, está relacionada com o desenvolvimento e o uso dos *smartphones*. O rápido acesso à Internet através destes dispositivos veio intensificar a realização de atividades na internet (e.g., jogos; programas de *streaming*; música; rede sociais) e tempo de realização (Ponte & Batista, 2019; Simões et al., 2014).

Relativamente à *relação entre a duração de utilização do Instagram e a perceção do impacto negativo*, verificou-se que quanto maior o tempo de utilização do *Instagram* pelos participantes, maior o impacto negativo do uso de MCE, percecionado pelos mesmos. Esta associação pode ser explicada pelo facto de, segundo Livingstone e Haddon (2009), quanto maior o acesso e uso da Internet, maior probabilidade de exposição aos riscos associados. De facto, a literatura evidencia que a utilização excessiva das redes sociais pode ter um impacto negativo na qualidade de sono, no bem-estar e na autoperceção dos indivíduos (Echeburúa & De Corral, 2010; Sherlock & Wagstaff, 2018; Woods & Scott, 2016). Um estudo realizado pela Royal Society for Public Health (2017), com 1497 jovens do Reino Unido, entre 14 e 24 anos, concluiu que, apesar do *Instagram* ser uma das redes sociais mais utilizadas pelos jovens é

também considerada a rede social com maior impacto negativo na qualidade do sono, na imagem corporal e a que mais potencializa o desenvolvimento de sentimentos depressivos e ansiedade.

Atendendo aos resultados discutidos até ao momento, pode-se concluir que apesar de existirem diferenças de género na utilização do *Instagram*, uma maior utilização desta rede social está associada a uma maior perceção do impacto negativo dos mesmos, mas também a uma maior utilização dos MCE. Na verdade, a literatura refere que, atualmente, o tempo de lazer dos jovens é considerado mais sedentário e isolado, uma vez que estes passam muito tempo sozinhos, nos próprios quartos, a utilizar os MCE. Tal como supramencionado, hoje em dia, os jovens, realizam mais de uma atividade em simultâneo nas TIC, sendo que o acesso e uso dos *smartphones* veio intensificar a realização destas atividades (Simões et al., 2014). Alguns investigadores salientam a tendência, por parte dos indivíduos desta faixa etária, de substituírem as amizades reais pelas virtuais e as brincadeiras / atividades tradicionais, que envolvem o contacto físico e a interação social, pela vida virtual (Echeburúa & De Corral, 2010). Um estudo realizado por Ponte e Batista (2019), concluiu que os jovens despendem um maior tempo a conversar e a divertir-se com os amigos “online” do que a praticar desportos ou outras atividades físicas ao ar livre apesar de, segundo a New Brunswick Health Council (2016), o envolvimento em atividades físicas, pelo jovens, ser um dos fatores que mais contribui para a sua saúde mental. Neste sentido, o quarto objetivo desta investigação centrou-se no estudo da *relação entre o tipo, frequência e duração de atividades extracurriculares realizadas pelos jovens e a utilização do Instagram*. Apesar de se ter verificado que não existe uma associação estatisticamente significativa entre estas as variáveis, é de notar os resultados robustos ao nível da realização destas atividades, sendo que, tal como referido na caracterização da amostra, 54.4% dos participantes indicaram que as realizavam.

Não obstante, o facto de não se ter verificado uma *associação entre a utilização do Instagram e o tipo e duração das atividades extracurriculares*, faz-nos pensar que estes resultados se possam dever à designação atribuída a estas atividades na ficha sociodemográfica e de uso de meios de comunicação eletrónicos. Quando questionado “Frequentas alguma atividade extracurricular/outra atividade?” (“ex. ballet, futebol, escuteiros, trabalho em part-time, sair com amigos etc.”) pretendia-se recolher informação sobre o tipo de atividades que os jovens realizam fora do contexto escolar, que não se prendem essencialmente ao contacto com os dispositivos tecnológicos. No entanto, podemos considerar, tendo em conta as respostas dos

participantes a esta questão, que a designação de “atividades extracurriculares” possa não ter sido a mais correta de utilizar junto deste público alvo, com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos. Esta designação de “atividades extracurriculares” pode apelar para a realização de atividades estruturadas, isto é, atividades organizadas, normalmente com mais elementos e sob a orientação de um ou mais adultos, e não para atividades não estruturadas (atividades mais solitárias e realizadas, muitas vezes, sem supervisão de um adulto) (Gilman et al., 2004), que poderão ser variáveis protetoras da utilização do *Instagram* e dos MCE. Para além disto, estes resultados podem explicar-se pela codificação realizada nesta variável - atividades desportivas e outras atividades - tendo sido esta bastante limitativa, uma vez que não teve em consideração outras variáveis que poderiam influenciar esta relação. Por exemplo, a realização de atividades individuais e/ou coletivas, não foi tida em conta e teria sido bastante pertinente, dado que a principal função das redes sociais é comunicação e a interação com os outros (Amante et al., 2014; Ellison, 2007; Lee et al., 2015; Valkenburg, Peter & Schouten, 2006), tal como muitas atividades coletivas presenciais.

Atendendo a todos os aspetos referidos, pode-se concluir que, no presente estudo, os jovens, entre os 15 e os 18 anos, apesar utilizarem o *Instagram*, num dia típico, em média, mais de uma hora, e esta utilização estar associada a uma maior duração de utilização de outros MCE, verifica-se também que estes mesmo jovens frequentam bastantes atividades extracurriculares e possuem níveis bastante elevados de LSMP. Para além disso, observa-se que o sexo feminino apesar de utilizar o *Instagram* em maior duração e frequência que o sexo oposto, possui níveis mais elevados de LSMP que o sexo masculino.

No que diz respeito à utilização dos MCE e aos níveis de LSMP, verificou-se Os jovens que apresentavam níveis superiores de LSMP reportavam menos tempo médio de utilização de “videojogos tais como *Call of Duty, Grand Theft Auto, Assassin’s Creed, etc.*”; “jogos eletrónicos no computador, telemóvel, tablet, Xbox, Play Station, etc.”; visualização de “vídeos no Youtube” e “apostas online”. Deste modo, compreende-se que a LSMP, isto é, os conhecimentos que indivíduo possui sobre como obter e manter uma boa saúde mental (Kutcher et al., 2013), influenciam o tempo despendido nos MCE. De facto, a literatura evidencia que este conhecimento pode ser preditor de comportamentos saudáveis, tendo impacto não só na saúde mental do indivíduo e no bem-estar do mesmo, mas também no seu funcionamento social, na capacidade de resolução de problemas, na capacidade de resiliência, na adaptação ao meio ambiente, na gestão da vida quotidiana, entre outros aspetos (Bonai, 2014; Lehtinen, 2008).

Assim, conclui-se este conhecimento, nos jovens, pode beneficiar a gestão adequada da vida escolar dos mesmos, dos tempos livres e até das próprias atividades de lazer, como se verifica nos resultados previamente apresentados sobre o relação entre a LSMP e os “videojogos”; “jogos eletrónicos”; “vídeos no Youtube” e as “apostas online”. Para além disso, é de ressaltar que instrumento MPHK-10, é constituído por várias afirmações que caracterizam fatores importantes, para a existência de uma boa saúde mental, dentro de três grandes dimensões: autonomia, competência e relações interpessoais, sendo que alguns itens estão relacionados com a capacidade dos jovens autorregular a própria conduta, terem capacidade de tomar decisões; boas rotinas de sono, entre outros aspetos, o que pode ter tido influencia na relação supramencionada.

Contudo, apesar de observar a existência de uma correlação negativa entre a LSMP e a utilização de outros MCE, verificou-se que não existe uma relação entre a LSMP e a utilização do *Instagram*. Estes dois resultados opostos, apontam para a necessidade de existirem mais estudos que explorem a relação entre a LSMP e o *Instagram*, porém pode-se colocar a hipótese de que existem outros fatores/atividades protetoras da utilização do *Instagram* que justificam o facto de não existir uma relação estas variáveis. Além do mais, é importante salientar que a LSMP pode não ser considerada um fator protetor da utilização do *Instagram*, mas pode sê-lo de outras redes sociais, como se verifica no caso dos MCE acima referidos.

Em suma, as TIC estão bastante presentes na vida quotidiana dos jovens, entre os 15 e os 18 anos, e uma maior utilização do *Instagram* está associada a uma maior utilização de outros MCE e a uma maior perceção do impacto negativo dos mesmos. Apesar de verificar-se que não existe uma relação entre o tipo de atividades extracurriculares e a utilização do *Instagram*, e entre a LSMP e a utilização desta rede social, estes resultados podem dever-se a múltiplos fatores influenciadores, o que realmente apela para a importância da continuação do estudo dos fatores protetores da utilização das redes sociais.

8. Conclusões

Nesta dissertação, apresentaram-se os resultados de um estudo de carácter exploratório, que teve como objetivo explorar a relação entre a utilização do *Instagram*, por parte dos jovens e os níveis de LSMP. Neste estudo, para além de terem sido encontradas diferenças em função do género na utilização do *Instagram* e na LSMP, conclui-se que apesar não se ter verificado a

existência de uma associação entre a utilização do *Instagram* e a LSMP, observou-se uma correlação negativa entre a LSMP e outras atividades realizadas nos MCE.

Na revisão de literatura, tal como referido anteriormente, não foram encontrados estudos com o mesmo objetivo, apenas investigações focadas em cada uma das variáveis individualmente (e.g. utilização das tecnologias por parte dos jovens; impacto da utilização das tecnologias; utilização do *Instagram*; impacto da utilização dos *Instagram*; LSMP dos jovens; benefícios da LSMP). Em Portugal também, foram encontrados poucos os estudos sobre a utilização das redes sociais, por parte dos jovens, sendo que os existentes são maioritariamente descritivos.

Deste modo, este estudo revelou-se como inovador, no estudo destas variáveis, contribuindo para o conhecimento da utilização dos MCE pelos jovens portugueses e possíveis fatores protetores relacionados com o uso das redes sociais, neste caso do *Instagram*. Para além disto, contribuiu para a validação de dois instrumentos para Língua Portuguesa, um que avalia a utilização e a perceção da utilização dos MCE por parte dos jovens - *MAF* (Achenbach, 2018) e outro que avalia a literacia em saúde mental positiva dos jovens - *MHPK-10* (Bjørnsen, Ringdal et al., 2017).

Não obstante, os resultados desta investigação devem ser compreendidos no contexto de algumas limitações. O facto dos instrumentos (*MAF* e *MHPK-10*) serem medidas recentemente desenvolvidas, não estando validadas para a população portuguesa, é também uma das limitações deste estudo, uma vez que este procedimento foi realizado durante a investigação. Além disso, todos os instrumentos utilizados foram de autorrelato, o que pode ter conduzido a respostas socialmente desejáveis, influenciando os resultados, principalmente no que diz respeito ao tempo de utilização dos MCE e à LSMP.

Posto isto, devido ao facto deste estudo ser exploratório e a pesquisa neste campo ser ainda bastante limitada, consideram-se necessárias mais investigações centradas na exploração da relação entre a LSMP e as redes sociais, ou outros possíveis fatores protetores como, por exemplo, a realização de atividades, fora do contexto escolar, que não se prendem essencialmente ao contacto com os dispositivos tecnológicos, mas que envolvem a interação social. Pesquisas futuras podem também incluir jovens com maior discrepância de idades, uma vez que estas podem influenciar tanto ao nível da LSMP, como ao nível da utilização do *Instagram*. Estudos com metodologias de cariz qualitativo poderão ser também interessantes

para explorar, de forma mais aprofundada e detalhada, a perspectiva dos jovens sobre a sua utilização das redes sociais, percebendo as suas opiniões, expectativas, motivações, comportamentos e tendências.

Referências Bibliográficas

- Achenbach, T. (2018). *Media Activity Form*. Manuscrito não publicado.
- Amante, L., Marques, H., Cristóvão, M. R., Oliveira, P., & Mendes, S. (2014). Jovens e processos de construção de identidade na rede: O caso do Facebook. *Educação, Formação & Tecnologias*, 7(2), 26-38.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186-3191.
- Bjørnsen, H. N., Espnes, G. A., Eilertsen, M. E. B., Ringdal, R., & Moksnes, U. K. (2017). The Relationship Between Positive Mental Health Literacy and Mental Well-Being Among Adolescents: Implications for School Health Services. *The Journal of School Nursing*, 35(2), 107-116.
- Bjørnsen, H. N., Ringdal, R., Espnes, G. A., & Moksnes, U. K. (2017). Positive mental health literacy: development and validation of a measure among Norwegian adolescents. *BMC public health*, 17(1), 717-726.
- Blease, C. R. (2015). Too many 'friends, 'too few 'likes'? Evolutionary psychology and 'Facebook depression'. *Review of General Psychology*, 19(1), 1-13.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body image*, 23, 183-187.
- Djafarova, E., & Rushworth, C. (2017). Exploring the credibility of online celebrities' Instagram profiles in influencing the purchase decisions of young female users. *Computers in Human Behavior*, 68, 1-7.
- Duggan, M., & Brenner, J. (2013). Social Networking Site Users. Disponível em: <https://www.pewinternet.org/2013/02/14/social-networking-site-users/>

- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.
- Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Ferwerda, B., Schedl, M., & Tkalcic, M. (2016). Using instagram picture features to predict users' personality. Comunicação apresentada na *International Conference on Multimedia Modeling*, Miami.
- Fire, M., Goldschmidt, R., & Elovici, Y. (2014). Online social networks: threats and solutions. *IEEE Communications Surveys & Tutorials*, 16(4), 2019-2036.
- Furnham, A., Annis, J., & Cleridou, K. (2014). Gender differences in the mental health literacy of young people. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 26(2), 283-292.
- Geisinger, K. F. (1994). Cross-cultural normative assessment: Translation and adaptation issues influencing the normative interpretation of assessment instruments. *Psychological assessment*, 6(4), 304-312.
- Gilman, R., Meyers, J., & Perez, L. (2004). Structured extracurricular activities among adolescents: Findings and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 41(1), 31-41.
- Hoge, E., Bickham, D., & Cantor, J. (2017). Digital media, anxiety, and depression in children. *Pediatrics*, 140(2), S76-S80.
- Huang, Y. T., & Su, S. F. (2018). Motives for instagram use and topics of interest among young adults. *Future Internet*, 10(8), 77-88.
- IBM Corp. Released 2017. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- Instagram (2017). Strengthening Our Commitment to Safety and Kindness for 800 Million. Disponível em: <https://instagram-press.com/blog/2017/09/26/strengthening-our-commitment-to-safety-and-kindness-for-800-million/>

Jorm, A., Korten, A., Jacomb, P., Christensen, H., Rodgers, B. & Pollitt, P. (1997). Mental health literacy: A survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182-186.

Kurek, A., Jose, P. E., & Stuart, J. (2017). Discovering unique profiles of adolescent information and communication technology (ICT) use: Are ICT use preferences associated with identity and behaviour development?. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 11(4).

Kutcher, S., Bagnell, A., & Wei, Y. (2015). Mental health literacy in secondary schools: a Canadian approach. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 24(2), 233-244.

Kutcher, S., Wei, Y., McLuckie, A., & Bullock, L. (2013). Educator mental health literacy: a programme evaluation of the teacher training education on the mental health & high school curriculum guide. *Advances in school mental health promotion*, 6(2), 83-93.

Lam, L. T. (2014). Mental health literacy and mental health status in adolescents: a population-based survey. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 8(1), 1-8.

Lašek, J., Kalibová, P., & Andršová, J. (2016). Adolescents and Information and Communication Technologies: Use and a Risk of Addiction. *The New Education Review*, 44(1), 72-83.

Lee, E., Lee, J. A., Moon, J. H., & Sung, Y. (2015). Pictures speak louder than words: Motivations for using Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(9), 552-556.

Lehtinen, V. (2008). *Building up good mental health: Guidelines based on existing knowledge*. Jyväskylä: Stakes.

Lima, V. S., Dias, P., Villaregut, A., & Callea, A. (em preparação). Psychometric properties and factorial structure of the CERFB in Portugal.

Livingstone, S., & Haddon, L. (2009). *EU Kids Online: Final Report*. London: Eu Kids Online.

Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram# instasad?: Exploring Associations Among Instagram Use, Depressive Symptoms, Negative Social Comparison, and Strangers Followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247-252.

Marktest Consulting. (2018). “Os Portugueses e as Redes Sociais”. (6ª ed). Disponível em: <https://www.marktest.com/wap/a/grp/p~96.aspx>

Martins, M. S. (2011). Manual de Análise de Dados Quantitativos com recurso ao IBM SPSS. Braga: Psiquilíbrios.

Matias, M. S. (2012). *A Avaliação da Empatia na Adolescência: Estudos de validação da versão portuguesa da “Basic Empathy Scale”* (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

New Brunswick Health Council. (2016). Protective factors as a path to better youth mental health. Disponível em: <https://www.nbhc.ca/protective-factors-path-better-youth-mental-health#.XQ2OCxZKjIV>

Nie, N. H., Hillygus, D. S., & Erbring, L. (2002). Internet use, interpersonal relations, and sociability. *The Internet in everyday life*, 215-243.

O’Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804.

Pereira, M. & Silva, B. (2009). *A tecnologia sob o olhar de jovens e famílias: usos, valores, competências e o factor divisão digital*. Comunicação apresentada na Conferência Internacional de TIC na Educação, Braga.

Ponte, C. & Batista, S. (2019). *EU Kids Online Portugal. Usos, competências, riscos e mediações da internet reportados por crianças e jovens (9-17 anos)*. EU Kids Online e NOVA FCSH.

Ponte, C., Jorge, A., Simões, J. A., & Cardoso, D, S. (2012). *Crianças e Internet em Portugal Acessos, usos, riscos, mediações: Resultados do Inquérito Europeu Eu Kids Online*. Coimbra: MinervaCoimbra

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.

Punamäki, R. L., Wallenius, M., Nygård, C. H., Saarni, L., & Rimpelä, A. (2007). Use of information and communication technology (ICT) and perceived health in adolescence: the role of sleeping habits and waking-time tiredness. *Journal of Adolescence*, 30(4), 569-585.

Roldão, M. A. S. (2018). *O que leva os utilizadores das redes sociais a partilhar e a publicar? - Um estudo comparativo: Facebook e Instagram* (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Royal Society for Public Health - RSPH. (2017). *Status of Mind: Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing*. Disponível em: <https://www.rsph.org.uk/our-work/policy/social-media-and-young-people-s-mental-health-and-wellbeing.html>

Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 380-385.

Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno?. *Adicciones*, 20(2), 149-159.

Shapiro, L. A. S., & Margolin, G. (2014). Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical child and family psychology review*, 17(1), 1-18.

Sherlock, M. & Wagstaff, D. L. (2018). Exploring the Relationship Between Frequency of Instagram Use, Exposure to Idealized Images, and Psychological Well-being in Women. *Psychology of Popular Media Culture*, 1-26.

Simões, J. A., Ponte, C., Ferreira, E., Doretto, J., & Azevedo, C. (2014). *Net Children Go Mobile: Crianças e Meios Digitais Móveis em Portugal: Resultados Nacionais do Projeto Net Children Go Mobile*. Lisboa: CESNOVA.

Soldatova, G. U., & Rasskazova, E. I. (2016). Adolescent Safety on the Internet: Risks, Coping with Problems and Parental Mediation. *Russian Education & Society*, 58(2), 133-162.

Sozio, M. C., Ponte, C., Sampaio, I. V., Senne, F., Ólafsson, K., Alves, S. J., Garroux, C. (2015). Children and Internet use: A comparative analysis of Brasil and seven European countries.

Disponível em: http://fabricadesites.fcsh.unl.pt/eukidsonline/wp-content/uploads/sites/36/2017/11/Brazil-NCGM_COMPARATIVE-REPORT.pdf

Statista. (2019). Instagram: distribution of global audiences 2019, by gender. Disponível em: <https://www.statista.com/statistics/802776/distribution-of-users-on-instagram-worldwide-gender/>

Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590.

World Health Organization - WHO (2018). World Mental Health Day 2018. Disponível em: http://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2018/en/

Woods, H. C. & Scott, H. (2016) #Sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.

ANEXOS

Anexo 1. Coeficiente de Correlação de Pearson (r) relativo ao sexo e à utilização dos MCE

	Sexo Feminino	Sexo Masculino	
	(n = 106)	(n = 39)	
	<i>Média</i> (DP)	<i>Média</i> (DP)	<i>t</i> (58.10)
MAF Média Semana	1h48(1h16)	2h11(1h32)	1.33
	(n = 106)	(n = 40)	
	<i>Média</i> (DP)	<i>Média</i> (DP)	<i>t</i> (144)
MAF Média Sábado	2h09(1h23)	2h38(1h47)	1.69
	(n = 106)	(n = 40)	
	<i>Média</i> (DP)	<i>Média</i> (DP)	<i>t</i> (144)
MAF Média Domingo	2h08(1h24)	2h35(1h48)	1.62

* $p < .05$

Anexo 2. Coeficiente de Correlação de Pearson (r) relativo ao sexo e à percepção do impacto negativo dos MCE

	Sexo Feminino (n=107) <i>Média (DP)</i>	Sexo Masculino (n=39) <i>Média (DP)</i>	<i>t (144)</i>
Impacto Negativo MCE	.68(.41)	.72 (.36)	-628

* $p < .05$

Anexo 3. Teste Qui-Quadrado (χ^2) relativo ao Sexo e as Razões de Utilização do *Instagram*

	TM	EFV	VPOU	VPB	EF	PFV	FIS	FVD	Outra
Sexo	.514	.004	5.087*	3.860*	1.742	.887	3.05	.318	2.321

* $p < .05$ Nota: TM = Trocar mensagens; EFV = Editar fotografias, vídeos; VPOU = Visualizar perfis/contas de outros utilizadores; VPB = Visualizar páginas/blogues; EF = Editar fotografias; PFV = Publicar fotografias ou vídeos; FIS = Fazer/Publicar Instagram Stories; FVD = Fazer vídeos em direto.

Anexo 4. Teste Mann-Whitney (U) relativo às diferenças entre o Tipo de Atividades Extracurriculares realizadas e a Frequência de Utilização do *Instagram*

	Atividades Desportivas (n = 58) <i>Ordem Média</i>	Outras Atividades (n = 21) <i>Ordem Média</i>	U
Frequência Utilização <i>Instagram</i>	39.92	40.21	604.50

$p < .001$

Anexo 5. Teste T para amostras independentes relativo às diferenças entre o Tipo e Atividades Extracurriculares realizadas e a Duração de Utilização do *Instagram*

	Atividades Desportivas	Outras Atividades	
	(n = 58) <i>Média</i> (DP)	(n = 20) <i>Média</i> (DP)	<i>t</i> (76)
Duração Utilização - Instagram Semana	1h24(1h05)	1h39(1h08)	-.84
	(n = 58) <i>Média</i> (DP)	(n = 20) <i>Média</i> (DP)	<i>t</i> (76)
Duração Utilização Instagram - Fim de Semana	1h56(1h26)	1h47(1h10)	.43

$p < .05$

Anexo 6. Teste Qui-Quadrado (χ^2) relativo ao Tipo de Atividades Extracurriculares e às Razões de Utilização do *Instagram*

	TM	EFV	VPOU	VPB	EF	PFV	FIS	FVD	Outra
Atividades Desportivas ou Outras	1.23	1.67	.54	2.91	2.85	2.07	2.78	.07	.74

* $p < .05$ Nota: TM = Trocar mensagens; EFV = Editar fotografias, vídeos; VPOU = Visualizar perfis/contas de outros utilizadores; VPB = Visualizar páginas/blogues; EF = Editar fotografias; PFV = Publicar fotografias ou vídeos; FIS = Fazer/Publicar Instagram Stories; FVD = Fazer vídeos em direto.

Anexo 7. Coeficiente de Correlação de Spearman (r_s) relativo à Duração das Atividades Extracurriculares e Frequência de Utilização do *Instagram*

	Duração Atividades Extracurriculares
Frequência Utilização Instagram	-0.014

* $p < .05$

Anexo 8. Coeficiente de Correlação de Pearson (r) relativo à Duração das Atividades Extracurriculares e à Duração de Utilização do *Instagram*

	Duração Instagram Semana	Duração Instagram Fim de Semana
Duração Atividades Extracurriculares	-0.019	-0.049

$p < .05$

Anexo 9. Teste T para amostras independentes relativo às diferenças entre as Razões de Utilização do *Instagram* e a Duração das Atividades Extracurriculares

Trocar Mensagens			
	Sim	Não	
	(n = 62) <i>Média</i> (DP)	(n = 16) <i>Média</i> (DP)	<i>t</i> (76)
Duração Atividades Extracurriculares	448.06(385.744)	474.38(326.80)	.250
Enviar fotografia, vídeos			
	Sim	Não	
	(n = 46) <i>Média</i> (DP)	(n = 32) <i>Média</i> (DP)	<i>t</i> (76)
Duração Atividades Extracurriculares	446.09(376.86)	464.06(372.02)	-2.208
Visualizar perfis/contas de outros utilizadores			
	Sim	Não	
	(n = 70) <i>Média</i> (DP)	(n = 8) <i>Média</i> (DP)	<i>t</i> (76)
Duração Atividades Extracurriculares	464.14(386.36)	360(210.30)	-.747
Visualizar páginas/blogues			
	Sim	Não	
	(n = 51) <i>Média</i> (DP)	(n = 27) <i>Média</i> (DP)	<i>t</i> (76)
Duração Atividades Extracurriculares	476.76(389.59)	409.44(340.73)	-.757
Editar fotografias			
	Sim	Não	
	(n = 13) <i>Média</i> (DP)	(n = 65) <i>Média</i> (DP)	<i>t</i> (13.15)
Duração Atividades Extracurriculares	392.77(283.73)	756.92(584.44)	-2.195*
Publicar fotografias ou vídeos			
	Sim	Não	
	(n = 47) <i>Média</i> (DP)	(n = 31) <i>Média</i> (DP)	<i>t</i> (76)
Duração Atividades Extracurriculares	472.66(379.63)	424.35(365.81)	-.558

Fazer/Publicar Instagram Stories			
	Sim	Não	
	(n = 45)	(n = 33)	
	<i>Média (DP)</i>	<i>Média (DP)</i>	<i>t (75.45)</i>
Duração Atividades Extracurriculares	514.67(400.18)	370(318.32)	-1.78

Fazer/Publicar vídeos em direto			
	Sim	Não	
	(n = 3)	(n = 75)	
	<i>Média (DP)</i>	<i>Média (DP)</i>	<i>t (76)</i>
Duração Atividades Extracurriculares	240(120)	462(376.98)	1.012

Outra			
	Sim	Não	
	(n = 2)	(n = 76)	
	<i>Média (DP)</i>	<i>Média (DP)</i>	<i>t (76)</i>
Duração Atividades Extracurriculares	345(233.35)	456.32(376.1)	.415

$p < .05$

Anexo 10. Coeficiente de Correlação de Pearson (r) relativo à Percepção do Impacto Negativo dos Meios de Comunicação Eletrônicos e à Literacia em Saúde Mental Positiva

	Percepção do Impacto Negativo dos MCE
Literacia em Saúde Mental Positiva	-.042

* $p < .05$

Anexo 11. Teste T para amostras independentes relativo às diferenças entre o Tipo de Atividades Extracurriculares realizadas e os níveis de Literacia de Saúde Mental Positiva

	Atividades Desportivas (n = 56) <i>Média</i> (DP)	Outras Atividades (n = 20) <i>Média</i> (DP)	<i>t</i> (74)
Literacia em Saúde Mental Positiva	4.45(.52)	4.35 (.77)	.69

$p < .05$

Anexo 12. Coeficiente de Correlação de Pearson (*r*) relativo à Duração das Atividades Extracurriculares e à Duração de Utilização do *Instagram*

	Duração Atividades Extracurriculares
Literacia em Saúde Mental Positiva	.059

**p*<.05

Anexo 13. Coeficiente de correlação de Spearman (r_s) relativo à Frequência de Utilização do *Instagram* e à Literacia em Saúde Mental Positiva

	Frequência Utilização <i>Instagram</i>
Literacia em Saúde Mental Positiva	.106

* $p < .05$

Anexo 14. Coeficiente de correlação de Pearson (r) relativo Duração de Utilização do *Instagram* e à Literacia em Saúde Mental Positiva

	Duração Instagram Semana	Duração Instagram Fim de Semana
Literacia em Saúde Mental Positiva	-0.007	-0.008

$p < .05$

Anexo 15. Teste T para amostras independentes relativo às diferenças entre os níveis de Literacia em Saúde Mental Positiva e Razões de Utilização do *Instagram*

	Trocar Mensagens		<i>t</i> (13)
	Sim (n = 111) <i>Média</i> (DP)	Não (n = 30) <i>Média</i> (DP)	
Literacia em Saúde Mental Positiva	4.34(.61)	4.39(.55)	.392
	Enviar fotografia, vídeos		<i>t</i> (139)
	Sim (n = 81) <i>Média</i> (DP)	Não (n = 60) <i>Média</i> (DP)	
Literacia em Saúde Mental Positiva	4.37(.55)	4.33(.65)	-.341
	Visualizar perfis/contas de outros utilizadores		<i>t</i> (139)
	Sim (n = 124) <i>Média</i> (DP)	Não (n = 17) <i>Média</i> (DP)	
Literacia em Saúde Mental Positiva	4.37(.60)	4.21(.53)	-1.086
	Visualizar páginas/blogues		<i>t</i> (139)
	Sim (n = 96) <i>Média</i> (DP)	Não (n = 45) <i>Média</i> (DP)	
Literacia em Saúde Mental Positiva	4.36(.59)	4.34(.61)	-.167
	Editar fotografias		<i>t</i> (49.74)
	Sim (n = 23) <i>Média</i> (DP)	Não (n = 118) <i>Média</i> (DP)	
Literacia em Saúde Mental Positiva	4.42(.38)	4.34(.63)	-.831
	Publicar fotografias ou vídeos		<i>t</i> (139)
	Sim (n = 86) <i>Média</i> (DP)	Não (n = 55) <i>Média</i> (DP)	
Literacia em Saúde Mental Positiva	4.36(.60)	4.34(.59)	-.176
Fazer/Publicar Instagram Stories			

	Sim (n = 84) <i>Média (DP)</i>	Não (n = 57) <i>Média (DP)</i>	<i>t (139)</i>
Literacia em Saúde Mental Positiva	4.37(.61)	4.32(.57)	-.513

Fazer/Publicar vídeos em direto			
	Sim (n = 9) <i>Média (DP)</i>	Não (n = 132) <i>Média (DP)</i>	<i>t (139)</i>
Literacia em Saúde Mental Positiva	4.28(.73)	4.36(.58)	.362

Outra			
	Sim (n = 3) <i>Média (DP)</i>	Não (n = 138) <i>Média (DP)</i>	<i>t (139)</i>
Literacia em Saúde Mental Positiva	4.43(.55)	4.35(.60)	-.239

p<.05

