
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO HUMANO E
TECNOLOGIAS**

**RELAÇÕES ENTRE USO DE MÍDIAS SOCIAIS E A SAÚDE MENTAL DE
ATLETAS BRASILEIROS(AS) COM DEFICIÊNCIA FÍSICA.**

VIVIAN DE OLIVEIRA



**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO HUMANO E
TECNOLOGIAS**

**RELAÇÕES ENTRE USO DE MÍDIAS SOCIAIS E A SAÚDE MENTAL DE
ATLETAS BRASILEIROS(AS) COM DEFICIÊNCIA FÍSICA.**

VIVIAN DE OLIVEIRA

Tese apresentada ao Instituto de Biociências do Câmpus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Doutora em Desenvolvimento Humano e Tecnologias.

Orientador: Dr. Rubens Venditti Junior.

O48r

Oliveira, Vivian de

Relações entre uso de mídias sociais e a saúde mental de atletas brasileiros(as) com deficiência física. / Vivian de Oliveira. -- Rio Claro, 2025

147 p. : il., tabs.

Tese (doutorado) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro

Orientador: Rubens Venditti Junior

1. mídia social. 2. esporte paralímpico. 3. psicologia do esporte. 4. desenvolvimento humano e tecnologias. I. Título.

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

TÍTULO DA TESE: RELAÇÕES ENTRE USO DE MÍDIAS SOCIAIS, APRECIÇÃO CORPORAL E SAÚDE MENTAL DE ATLETAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA

AUTORA: VÍVIAN DE OLIVEIRA

ORIENTADOR: RUBENS VENDITTI JUNIOR

Aprovada como parte das exigências para obtenção do Título de Doutora em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, área: Tecnologias nas Dinâmicas Corporais pela Comissão Examinadora:

Documento assinado digitalmente
 **RUBENS VENDITTI JUNIOR**
Data: 24/02/2025 19:04:18-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Prof. Dr. RUBENS VENDITTI JUNIOR (Participação Virtual)
Departamento de Educação Física / UNESP - Faculdade de Ciências de Bauru - SP

Prof. Dr. ANDRÉ LUIS ARONI (Participação Virtual)
Departamento de Educação Física / Universidade São Francisco

Profa. Dra. PAULA TEIXEIRA FERNANDES (Participação Virtual)
Departamento de Ciências do Esporte / UNICAMP - Universidade Estadual de Campinas - SP

Prof. Dr. LEONARDO PESTILLO DE OLIVEIRA (Participação Virtual)
Unicesumar / Universidade Cesumar

Profa. Dra. GISLANE FERREIRA DE MELO (Participação Virtual)
UCB / Universidade Católica de Brasília

Rio Claro, 24 de fevereiro de 2025

Título alterado para: RELAÇÕES ENTRE USO DE MÍDIAS SOCIAIS E A SAÚDE MENTAL DE ATLETAS BRASILEIROS(AS) COM DEFICIÊNCIA FÍSICA

AGRADECIMENTOS

Aos meus familiares, por acreditarem no meu potencial mais do que eu mesma, muitas vezes, acredito.

Ao meu marido, que todos os dias dá verdadeiro sentido à palavra "parceria" e que, mais uma vez, a colocou em prática ao se disponibilizar para ajudar em diversas etapas desta pesquisa. Obrigada também por compreender as ausências que, muitas vezes, um doutorado exige.

Aos amigos e parceiros que se alegrarão e comemorarão comigo a conquista do doutorado. Não somos ninguém sozinhos, e agradeço a essas pessoas que me lembram disso frequentemente, completando e deixando minha vida mais leve e feliz.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Rubens Venditti Junior, por me guiar durante os últimos quatro anos de estudo e, sobretudo, pela amizade. Como sou feliz por ter tido como orientador um amigo, uma pessoa que gosto e admiro para além do Currículo Lattes.

Aos membros da banca, que, ao me ajudarem a alcançar o título de doutora, dedicaram a mim um bem preciosíssimo, mas tão escasso para aqueles que se dedicam à vida acadêmica: tempo.

Ao Prof. Osvaldo Tadeu da Silva Junior e ao Prof. Nilo Teixeira Junior, pela ajuda prestada com as análises e dados estatísticos desse estudo.

Aos atletas que participaram desta pesquisa, que nunca foram apenas sujeitos, objetos de estudo ou números em uma planilha. Obrigada por compartilharem comigo um pouco de suas histórias e por me ensinarem coisas tão bonitas.

Aos treinadores, cujos nomes mantereí em sigilo por uma questão de privacidade (e também para não cometer o erro de me esquecer de alguém), que me abriram portas e confiaram em meu trabalho, entendendo a importância da pesquisa.

À toda a equipe do CETEFE (Associação de Centro de Treinamento de Educação Física Especial de Brasília), em especial à Natália e à Keylla, que não só me abriram portas, mas viabilizaram e ajudaram em muitas etapas, com muito carinho. Espero que os resultados deste trabalho possam servir para o desenvolvimento do esporte paralímpico do Distrito Federal.

Ao Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias e à UNESP, que desde 2009 fazem parte da minha vida e a quem, com carinho, devo muito.

À CAPES, pela concessão da bolsa (processo número 88887.649599/2021-00 com vigência entre 01/10/2021 e 28/02/2025).

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

Caminante, son tus huellas
el camino, y nada más;
caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.

(MACHADO, 1912, p. 23)

RESUMO

Há evidências na literatura de que o uso de mídias sociais impacta a saúde mental e a imagem corporal dos indivíduos, porém estudos sobre esse impacto em atletas com deficiência são escassos. Assim, este estudo teve como objetivo verificar a relação entre o uso de mídias sociais, a apreciação corporal e a saúde mental de atletas com deficiência física. Trata-se de uma pesquisa mista, observacional e transversal, envolvendo 66 praticantes de modalidades paralímpicas. Os participantes responderam a oito instrumentos: Questionário Sociodemográfico, Questionário Específico, "Sua Atividade", Questionário de Uso Problemático da Internet (PIUQ-SF-9), Escala FoMO (Fear of Missing Out Scale), Escala de Apreciação Corporal-2 (BAS-2), Escala de Saúde Mental Positiva (MHC-SF) e Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21). A análise qualitativa incluiu categorizações, enquanto a análise quantitativa incluiu estatísticas descritivas (frequências absolutas e relativas, média, desvio-padrão, mediana e quartis). Foram aplicados testes estatísticos como Shapiro-Wilk (normalidade), Alfa de Cronbach e Ômega de McDonald (consistência interna), correlação de Spearman (variáveis numéricas), Mann-Whitney e Kruskal-Wallis (comparações), além de análises de tamanho de efeito. Os principais resultados sobre os hábitos de uso de mídias sociais indicaram que o Instagram é a plataforma mais utilizada pelos atletas, e a maioria dos participantes utiliza essas plataformas antes (56,92%) e após (74,24%) os treinamentos, bem como antes de dormir (84,85%). Além disso, a maior parte dos atletas não acredita que o uso de mídias sociais possa ter um efeito negativo, mas considera que pode trazer benefícios para o desempenho esportivo (57,58%). O tempo total gasto em mídias sociais correlacionou-se positivamente com o uso problemático da internet ($p = 0,36$). Diferenças significativas foram observadas em variáveis psicométricas como uso problemático da internet (valor- $p = 0,029$), saúde mental positiva (valor- $p = 0,033$) e depressão (valor- $p = 0,036$), de acordo com o tempo total de uso. O uso problemático da internet associou-se positivamente a FoMO ($p = 0,292$), depressão ($p = 0,382$), ansiedade ($p = 0,4$) e estresse ($p = 0,448$), e negativamente à saúde mental positiva ($p = -0,248$) e à apreciação corporal ($p = -0,301$). Comparações entre grupos com e sem uso problemático da internet revelaram diferenças significativas no tempo de uso do Instagram (valor- $p = 0,004$) e no tempo total em mídias sociais (valor- $p = 0,002$). FoMO correlacionou-se negativamente com saúde mental positiva ($p = -0,263$) e positivamente com estresse ($p = 0,353$). A apreciação corporal apresentou correlação positiva com saúde mental positiva ($p = 0,414$) e negativa com depressão ($p = -0,389$). Conclui-se que as mídias sociais estão amplamente presentes na vida dos atletas paralímpicos e que seu uso frequente, especialmente em termos de tempo de exposição e de uso problemático da internet, está associado a impactos negativos na saúde mental e na apreciação corporal dos atletas. No entanto, o uso problemático da internet parece ser um fator mais relevante do que o tempo total de uso para explicar variações nesses indicadores.

Palavras-chave: Mídia social; Esporte Paralímpico; Psicologia do Esporte; Desenvolvimento Humano e Tecnologias.

ABSTRACT

There is evidence in the literature that the use of social media impacts individuals' mental health and body image; however, studies on this impact in athletes with disabilities are scarce. Thus, this study aimed to investigate the relationship between social media usage, body appreciation, and mental health among athletes with physical disabilities. This is a mixed, observational, and cross-sectional study involving 66 practitioners of Paralympic sports. Participants responded to eight instruments: Sociodemographic Questionnaire, Specific Questionnaire, "Your Activity" questionnaire, Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ-SF-9), Fear of Missing Out Scale (FoMO Scale), Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), Mental Health Continuum–Short Form (MHC-SF), and Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21). The qualitative analysis included categorizations, while the quantitative analysis included descriptive statistics (absolute and relative frequencies, mean, standard deviation, median, and quartiles). Statistical tests applied included Shapiro-Wilk (normality), Cronbach's alpha and McDonald's omega (internal consistency), Spearman's correlation (numeric variables), Mann-Whitney, and Kruskal-Wallis (comparisons), as well as effect size analyses. The main findings regarding social media usage habits indicated that Instagram is the most used platform among athletes. Most participants reported using these platforms before (56.92%) and after (74.24%) training sessions, as well as before bedtime (84.85%). Additionally, the majority of athletes do not believe that social media usage could have a negative effect but consider that it may provide benefits for athletic performance (57.58%). Total time spent on social media was positively correlated with problematic internet use ($\rho = 0.36$). Significant differences were observed in psychometric variables such as problematic internet use (p -value = 0.029), positive mental health (p -value = 0.033), and depression (p -value = 0.036) according to total usage time. Problematic internet use was positively associated with FoMO ($\rho = 0.292$), depression ($\rho = 0.382$), anxiety ($\rho = 0.4$), and stress ($\rho = 0.448$), and negatively associated with positive mental health ($\rho = -0.248$) and body appreciation ($\rho = -0.301$). Comparisons between groups with and without problematic internet use revealed significant differences in Instagram usage time (p -value = 0.004) and total time spent on social media (p -value = 0.002). FoMO was negatively correlated with positive mental health ($\rho = -0.263$) and positively correlated with stress ($\rho = 0.353$). Body appreciation was positively correlated with positive mental health ($\rho = 0.414$) and negatively correlated with depression ($\rho = -0.389$). In conclusion, social media is widely present in the lives of Paralympic athletes, and its frequent use, especially in terms of exposure time and problematic internet use, is associated with negative impacts on athletes' mental health and body appreciation. However, problematic internet use appears to be a more relevant factor than total usage time in explaining variations in these indicators.

Keywords: Social Media; Paralympic Sports; Sport Psychology; Human Development and Technologies.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Linha do tempo com alguns destaques da história dos Jogos Olímpicos, Paralímpicos e das Mídias Sociais.	26
Figura 2. Gráfico do percentual das mídias sociais em que os participantes possuem perfil.	55
Figura 3. Gráfico do percentual das mídias sociais mais utilizadas pelos participantes.	56
Figura 4. Gráfico do percentual de tempo dispendido diariamente utilizando mídias sociais relatado pelos participantes.	57
Figura 5. Gráfico dos percentuais de respostas sobre hábitos de uso de mídias sociais dos participantes.	59
Figura 6. Gráfico de funil representando as categorias da primeira pergunta aberta.	60
Figura 7. Nuvem de palavras da primeira pergunta aberta.	61
Figura 8. Gráfico de funil representando as categorias da segunda pergunta aberta.	62
Figura 9. Nuvem de palavras da segunda pergunta aberta.	62
Figura 10. Gráfico de dispersão entre as variáveis Instagram (minutos) e Idade.	65
Figura 11. Gráfico de dispersão entre o tempo total de mídias sociais (Instagram e Facebook) (minutos) e Idade.	65
Figura 12. Gráfico de dispersão entre as variáveis PIUQ-SF-9 e Instagram (minutos).	67
Figura 13. Gráfico de dispersão entre as variáveis FoMO e Facebook (minutos).	68
Figura 14. Gráfico de dispersão entre as variáveis PIUQ-SF-9 e tempo total de mídias sociais (minutos).	69
Figura 15. Gráfico de dispersão entre as variáveis FoMO e PIUQ-SF-9.	72
Figura 16. Gráfico de dispersão entre as variáveis BAS-2 e PIUQ-SF.	72
Figura 17. Gráfico de dispersão entre as variáveis MHC-SF e PIUQ-SF.	73
Figura 18. Gráfico de dispersão entre as variáveis DASS-21 (Depressão) e PIUQ-SF.	74
Figura 19. Gráfico de dispersão entre as variáveis DASS-21 (Estresse) e PIUQ-SF.	74
Figura 20. Gráfico de dispersão entre as variáveis DASS-21 (Ansiedade) e PIUQ-SF.	75
Figura 21. Gráfico de dispersão entre as variáveis MHC-SF e FoMO.	77
Figura 22. Gráfico de dispersão entre as variáveis DASS-21 (Estresse) e FoMO.	77
Figura 23. Gráfico de dispersão entre as variáveis MHC-SF e BAS-2.	78
Figura 24. Gráfico de dispersão entre as variáveis DASS-21 (Depressão) e BAS-2.	79

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Perfil demográfico: idade, experiência, frequência e volume de treinamentos.....	48
Tabela 2. Perfil demográfico: sexo, tipo de deficiência, nível competitivo e modalidade.....	49
Tabela 3. Mídias sociais em que os participantes possuem perfil.	55
Tabela 4. Mídia social mais utilizada pelos participantes.....	56
Tabela 5. Tempo dispendido diariamente utilizando mídias sociais relatado pelos participantes.	57
Tabela 6. Hábitos de uso de mídias sociais dos participantes.....	58
Tabela 7. Análise de normalidade das variáveis numéricas.	63
Tabela 8. Análise de fidedignidade das escalas psicométricas.	63
Tabela 9. Análise descritiva dos instrumentos psicométricos utilizados.	64
Tabela 10. Análise de correlação entre idade e variáveis relacionadas.	64
Tabela 11. Tempo médio semanal de uso de Instagram e Facebook de acordo com a ferramenta “Sua Atividade”.....	66
Tabela 12. Análise de correlação entre tempo no Instagram e variáveis relacionadas.	67
Tabela 13. Análise de correlação entre tempo no Facebook e variáveis relacionadas.	68
Tabela 14. Análise de correlação entre tempo total de mídias sociais (minutos) e variáveis relacionadas.....	69
Tabela 15. Categorias de acordo com o tempo médio total diário de uso de mídias sociais.	70
Tabela 16. Análise comparativa entre as variáveis psicométricas com as categorias de tempo de uso do Instagram e Facebook.	70
Tabela 17. Análise de correlação entre PIUQ-SF-9 e variáveis relacionadas.	72
Tabela 18. Análise comparativa entre usuários com e sem uso problemático (PIUQ-SF) e tempo gasto semanalmente nas mídias sociais.	75
Tabela 19. Análise de correlação entre FoMO e variáveis relacionadas.	76
Tabela 20. Análise de correlação entre BAS-2 e variáveis relacionadas.....	78

LISTA DE ABREVIATURAS

BAS-2	Escala de Apreciação Corporal (<i>Body Appreciation Scale – 2</i>)
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
CES-D	<i>Center of Epidemiological Scale – Depression</i> (sem tradução)
CETEFÉ	Associação de Centro de Treinamento de Educação Física Especial de Brasília-DF
COI	Comitê Olímpico Internacional
CPB	Comitê Paralímpico Brasileiro
DASS-21	Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (<i>Depression, Anxiety and Stress Scale – 21</i>)
DF	Distrito Federal
DP	Desvio-padrão
FoMO	Medo de Sentir-se de Fora
H0	Hipótese nula
H1	Hipótese alternativa
IB	Instituto de Biociências
IPC	Comitê Paralímpico Internacional (<i>International Paralympic Committee</i>)
ISSP	Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (<i>International Society of Sport Psychology</i>)
Md	Mediana
MHC-SF	Escala de Saúde Mental Positiva (<i>Mental Health Continuum – Short Form</i>)
PCD	Pessoa com deficiência
PIUQ-SF-9	Questionário de Uso Problemático de Internet (<i>Problematic Internet Use Questionnaire – Short Form</i>)
Q1	Quartil 1
Q3	Quartil 3
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TICs	Tecnologias de Informação e Comunicação
UPI	Uso problemático de internet

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
2. OBJETIVOS.....	18
2.1 Objetivo Geral	18
2.2 Objetivos Específicos	18
3. JUSTIFICATIVA.....	19
4. REVISÃO DE LITERATURA	21
4.1 A Histórica Relação Entre Esporte e Mídias Sociais	21
4.2 A Relação Entre o Uso Das Mídias Sociais e a Saúde Mental	28
4.3 Imagem e Apreciação Corporal e Suas Relações	34
4.4 As Mídias Sociais, e Imagem e a Apreciação Corporal	38
5. HIPÓTESES	42
5.1 Hábitos de Utilização de Mídias Sociais pelos Atletas.....	42
5.2 Tempo de Uso De Mídias Sociais, Uso Problemático de Internet e Fomo.....	43
5.3 Tempo de Uso de Mídias Sociais e Apreciação Corporal	43
5.4 Tempo de Uso de Mídias Sociais e Saúde Mental	44
5.5 Idade dos Atletas e as Variáveis Psicométricas.....	44
5.6 Uso Problemático da Internet e Saúde Mental	45
5.7 Medo de Sentir-Se de Fora (Fomo) e Saúde Mental.....	45
5.8 Apreciação Corporal e Saúde Mental	46
6. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	47
6.1 Características de Pesquisa	47
6.2 Participantes	47
6.2.1 Cálculo Amostral	47
6.2.2 Critérios de inclusão e exclusão.....	47
6.2.3 Características demográficas dos participantes	48
6.3 Instrumentos de Pesquisa	49
6.3.1 Questionário Sociodemográfico	49
6.3.2 Questionário Específico sobre Hábitos de Uso de Mídias Sociais.....	50
6.3.3 “Sua Atividade”	50
6.3.4 Questionário de Uso Problemático de Internet (PIUQ-SF-9)	50
6.3.5 Escala FoMO (FoMO Scale)	51
6.3.6 Escala de Apreciação Corporal-2 (BAS-2)	51
6.3.7 Escala de Saúde Mental Positiva (MHC-SF).....	51
6.3.8 Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21).....	52

6.4 Procedimentos.....	52
6.5 Análise dos Dados	52
6.6 Garantias Éticas aos Participantes da Pesquisa.....	54
7. RESULTADOS.....	55
7.1 Hábitos de Uso de Mídias Sociais (Questionário Específico)	55
7.2 Análises Psicométricas	63
7.2.1 Normalidade	63
7.2.2 Fidedignidade	63
7.2.3 Análise Descritiva dos Instrumentos Psicométricos	64
7.2.4 Idade dos Participantes	64
7.2.5. Tempo de uso de Mídias Sociais (“Sua Atividade”)	66
7.2.6 Uso Problemático de Internet (PIUQ-SF-9)	71
7.2.7 Medo de Sentir-se de Fora (FoMO)	76
7.2.8 Apreciação Corporal (BAS-2)	78
8. DISCUSSÃO	80
9. CONCLUSÕES	106
REFERÊNCIAS.....	108
APÊNDICES	130
APÊNDICE A – Questionário Sociodemográfico	130
APÊNDICE B - Questionário sobre os hábitos de utilização de mídias sociais.....	131
APÊNDICE C – Formulário para Preenchimento “Sua Atividade”	133
APÊNDICE D – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).....	134
ANEXOS	138
ANEXO A – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa	138
ANEXO B – Escala de Apreciação Corporal 2	143
ANEXO C - Escala de Avaliação do Medo de Sentir por Fora (Escala FoMO)	144
ANEXO D - Escala de Saúde Mental Positiva (MHC-SF).....	145
ANEXO E - Escala de Depressão, Estresse e Ansiedade (DASS-21).....	146
ANEXO F - Questionário de Uso Problemático de Internet (PIUQ-SF-9)	147

1. INTRODUÇÃO

O avanço das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) causam impactos consideráveis na sociedade e em nossa vida cotidiana. A chamada “Revolução da Tecnologia da Informação”, que teve início no século XX, transformou o modo como a informação se desenvolveu, alterando a produção de conhecimento, o processamento de informações e comunicação, permitindo que a sociedade pudesse passar a se organizar em redes (Castells, 2001).

Nesse sentido, Jenkins, Green e Ford (2014) afirmam que vivemos a chamada “cultura da conexão”, considerando que o sistema vai muito além das tecnologias que o compõem. Com a comunicação e a vida em rede, o modo de participação se altera. Por meio do desenvolvimento de plataformas e recursos que dão espaço para a manifestação de grupos que antes não eram ouvidos, há uma maior participação e envolvimento de diferentes pessoas, ocasionando uma série de mudanças na sociedade. A comunicação passa a ser “de poucos para muitos” a “de muitos para poucos” (Azambuja, 2012; Kenn, 2012).

Esta dinâmica impacta e altera de forma direta a produção de conteúdo, a cultura e o comportamento. É por meio das novas ferramentas de comunicação que se ampliam as possibilidades de expressão e interação entre os indivíduos, fazendo com que seja concebida uma nova vida cotidiana em sociedade (Henriques, 2013). Para Bauman (2004), a naturalização do uso da internet e seus recursos causam uma mudança inclusive nos termos empregados, e passamos a usar, por exemplo as palavras “conectar-se” e “ser conectado” ao invés de “relacionar-se” e “relacionamento”; ao invés de parcerias, criamos “redes”.

Entre os muitos recursos criados pelo avanço das Tecnologias da Informação e Comunicação, destacam-se as mídias sociais. Segundo Shirky (2011), as mídias sociais são ferramentas que aumentam nossa habilidade para compartilhar, cooperar com outros e tomar atitudes coletivas, executadas fora da estrutura das instituições e organizações tradicionais. Para Mc Mahon (2021), mídias sociais são serviços *online* que estimulam seus usuários a digitalizar e compartilhar de forma pública conteúdos e informações pessoais que anteriormente eram particulares.

Embora no Brasil, popularmente, os termos mídias sociais e redes sociais sejam entendidos como sinônimos, eles não são. A rede social é um conceito que existe antes mesmo do surgimento da internet, e que se refere a um grupo de pessoas

que se conhecem e que estão conectadas de alguma maneira (como nossa família, nossos amigos, etc), e a tecnologia não é um requisito para que elas existam; já a mídia social tem por característica ser uma transmissão pública, ou seja, não mais centrada apenas naqueles que conhecemos ou temos algum tipo de relacionamento (Mc Mahon, 2021). Portanto, hoje, segundo Mc Mahon (2021) a distinção entre redes sociais e mídias sociais para falarmos de plataformas *online* já não é mais útil, visto que quase todos os sites que anteriormente eram entendidos como redes sociais trazem a possibilidade dos usuários compartilharem seus conteúdos de forma pública, tornando-se mídias sociais¹.

Van Dijck (2013) acrescenta que as mídias sociais possuem dois valores como base: atenção e popularidade. A atenção significa uma exposição constante e por vezes, inconsciente. Já a popularidade é um fator determinante para as pessoas que querem aumentar e melhorar sua reputação pública. Para o autor, esses dois elementos tornam-se valores com consequências econômicas, uma vez que podem estar associados a publicidade na internet. Assim, a ideia da autopromoção está diretamente atrelada ao uso das mídias sociais e seus recursos, onde as expressões dos usuários, aparentemente espontâneas, são na verdade, tentativas de criar conexões e comunidades (Teixeira, 2017).

A relação entre esportes e mídias sociais se faz desde a criação das primeiras plataformas de interação *online*, e acompanha, inclusive, a história dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos. O Orkut, por exemplo, uma das primeiras mídias sociais de destaque, nasceu em 2004, coincidentemente um ano olímpico. Nos Jogos Olímpicos de Pequim, em 2008, sites já disponibilizavam temas do Orkut para os usuários personalizarem suas páginas, indicando sua relação e torcida nos Jogos. Ao longo dos anos, as possibilidades de interação e os números só foram crescendo.

Em 2024, nos Jogos Olímpicos de Paris, o X (antigo Twitter), mídia social que foca o compartilhamento de mensagens curtas, alcançou a incrível marca de 238,2 milhões de publicações relacionadas ao evento (Hutchinson, 2024). Porém, no caso dos Jogos Paralímpicos, a narrativa é um pouco diferente. Embora o interesse venha crescendo, a presença da mídia tradicional nos Jogos Paralímpicos ainda é limitada em comparação aos Jogos Olímpicos, e a cobertura que existe varia amplamente de

¹ Embora o termo rede social seja mais utilizado no Brasil, neste trabalho, será utilizado o termo “mídia social” para referir-se às plataformas digitais de interação e comunicação *online*.

país para país e de continente para continente (Carro, 2024; Brittain, 2018). Frente a isso, com o intuito de ampliar a cobertura global e atrair um público mais jovem, o Comitê Paralímpico Internacional (IPC) estabeleceu parcerias com o YouTube e o TikTok para oferecer conteúdos ao vivo e de curta duração dos Jogos Paralímpicos de Paris em 2024, com a expectativa de superar o público das edições anteriores (Salguero, 2024).

Do ponto de vista dos atletas, principalmente, as mídias sociais possuem potenciais importantes a serem considerados, como a promoção e destaque às modalidades esportivas menos conhecidas, a proximidade entre o atleta e seus fãs, o aumento nas possibilidades de ações de marketing, promovendo marcas e angariando novos patrocínios, a divulgação de informações sem intermediários (Bagni; Morão; Oliveira, 2019; Brison; Geurin, 2021; Garton; Hijós, 2017; Pereira; Pontes; Ribeiro, 2014; Romero *et al.*, 2014; Smith; Sanderson, 2015), além de favorecer a comunicação *online* e autoexpressão, que pode contribuir positivamente para o bem-estar dos atletas (Kavanagh; Litchfield; Osborne, 2023).

Teixeira (2017), inclusive, estudou algumas relações entre o crescimento das mídias sociais dos atletas e suas participações nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro em 2016, e verificou que participar dos Jogos gerou aos esportistas um aumento no número de seguidores em suas mídias sociais. Além disso, para Carro (2024), as mídias sociais têm se destacado como um espaço onde os atletas paralímpicos podem alcançar maior exposição, uma vez que a mídia tradicional tem sido mais lenta em oferecer a eles o mesmo nível de atenção dado aos atletas olímpicos.

Porém, se por um lado os benefícios do seu uso podem ser muitos, os desafios são igualmente importantes. A ocorrência constante de ofensas e troca de desavenças, a impossibilidade de controlar o alcance de uma mensagem publicada, a falta de privacidade, a existência de perfis falsos e as *fake news* são algumas das adversidades que precisam ser consideradas (Bagni; Oliveira; Morão, 2019; Rebustini, 2012).

Mas os perigos ainda vão além. O uso prolongado e compulsivo das mídias sociais e seus recursos tem sido relacionado com distúrbios do sono (Brautsch *et al.*, 2023; Chahal *et al.*, 2013), aumento do estresse, ansiedade e depressão (Barry *et al.*, 2024; Cheever *et al.*, 2014; Primark *et al.*, 2017; Sohn *et al.*, 2019), maior insatisfação com imagem corporal, baixa autoestima e aumento da probabilidade de desenvolvimento de transtornos de comportamento alimentar (Barry *et al.*, 2024;

Blackburn; Hogg, 2024; Fiedler *et al.*, 2023; Davies; Turnes; Udell, 2020; Lira *et al.*, 2017).

Nesse sentido, a ciência traz evidências contundentes sobre o efeito negativo que o uso de mídias sociais pode acarretar na saúde mental dos usuários, especialmente quando esse uso é considerado problemático, aumentando os sintomas de depressão, ansiedade, solidão e outros problemas de saúde mental, além de diminuir o bem-estar (Boer *et al.*, 2020; Cai *et al.*, 2023; Plackett; Blyth; Schartau, 2023).

Atrelado ao uso problemático da internet e de suas ferramentas, está também o FoMO, sigla utilizada para definir o “medo de sentir-se de fora”, e que é definido como um estado emocional marcado por uma apreensão generalizada, caracterizado pelo desejo de permanecer conectado constantemente àquilo que os outros estão fazendo, envolvendo a percepção de se estar perdendo algo (Przybylskia *et al.*, 2013). O FoMO pode trazer importantes consequências diminuindo o bem-estar, a saúde mental e a qualidade de vida dos indivíduos (Chail *et al.*, 2019; Dam *et al.*, 2023; Robert; David, 2020), aumentando os índices de ansiedade (Elhai; Levine. Hall, 2019; Dempsey *et al.*, 2019; Wolniewicz; Rozgonjuk; Elhai, 2020), diminuindo a satisfação com a vida (Can; Satıcı, 2019; Sha *et al.*, 2019; Uram; Skalski, 2022) e a autoestima (Uram; Skalski, 2022), por exemplo.

Um outro fator que tem sido apontado pela literatura como um dos mais afetados negativamente pelo uso de mídias sociais é a imagem corporal, que pode ser entendida como a imagem mental que uma pessoa forma do seu corpo e da sua aparência, a forma como entendemos o nosso eu, tanto no que diz respeito ao inato, quanto ao adquirido, em um processo que ocorre durante toda a vida (Gozaydinoglu; Hosbay; Durmaz, 2019; Tavares, 2003).

Embora os padrões de beleza tenham se alterado ao longo dos anos e haja nas mídias sociais um aparente discurso sobre aceitação corporal (como o *body positive*) (Cohen *et al.*, 2019; Lazuka *et al.*, 2020), na prática a exposição à corpos magros e atléticos nas mídias sociais produz um efeito negativo sobre a imagem corporal (Carrote *et al.*, 2017; Fardouly; Willburger; Vartanian, 2018; Pedalino; Camerini, 2022) e levam a um aumento da insatisfação corporal, em especial para mulheres (Homan *et al.*, 2012; Pedalino; Camerini, 2022; Robinson *et al.*, 2017; Tiggemann; Zaccardo, 2015). Entender como as mídias sociais se relacionam com a apreciação corporal é importante pois a satisfação ou insatisfação com a imagem corporal é apontada pela literatura como um fator que também influencia o bem-estar

mental (Grogan, 2017; Mentoór; Kruger; Nell, 2018; Gestsdottir *et al.*, 2017) e, inclusive, a percepção de saúde dos indivíduos (Silva *et al.*, 2018).

A deficiência física também é um fator que afeta a imagem corporal, já que indivíduos com essa condição tendem a apresentar uma imagem corporal mais negativa (Cromer *et al.*, 1990; Taleporos; McCabe, 2001; Romeo; Wanlass; Arena, 1993). Além disso, há diferenças quando a deficiência é congênita ou adquirida: indivíduos com deficiências congênitas geralmente têm a imagem corporal e a autoidentidade similares a de uma pessoa sem deficiência (Pepper; Willick, 2009), enquanto os indivíduos que adquiriram a deficiência ao longo da vida apresentam alterações na imagem corporal (Melo *et al.*, 2020). Inclusive, para a pessoa com deficiência, há também movimentos emergindo nas mídias sociais, como o associado a *hashtag* *#amputeefitness* (Mitchel, 2019), embora poucos estudos científicos tenham se dedicado a estudar essa população.

Neste sentido, faz-se importante estudar o impacto das mídias sociais sobre a imagem corporal, e também sobre a saúde mental de atletas com deficiência física, partindo do pressuposto de que estes indivíduos possuem diferentes relações com seus corpos, seja do ponto de vista biológico ou social. Portanto, o objetivo do presente estudo é verificar a relação entre o uso de mídias sociais, a apreciação corporal e aspectos relacionados à saúde mental de atletas com deficiência física.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Verificar a relação entre o uso de mídias sociais, a apreciação corporal e aspectos relacionados à saúde mental de atletas com deficiência física.

2.2 Objetivos Específicos

I. Compreender quais são os hábitos de uso de mídias sociais dos atletas pesquisados, e suas opiniões acerca do impacto desse uso sobre seus desempenhos;

II. Verificar o tempo médio de uso de mídias sociais pelos atletas pesquisados e sua correlação com o uso problemático de internet, o medo de sentir-se de fora (FoMO), a apreciação corporal e a saúde mental;

III. Explorar a relação entre a idade dos participantes com o tempo de uso de mídias sociais, o uso problemático, o medo de sentir-se de fora (FoMO), os indicadores de saúde mental e a apreciação corporal.

IV. Identificar os atletas participantes que são usuários problemáticos da internet e os que não são, e analisar a associação dos diferentes perfis de uso com o medo de sentir-se de fora (FoMO), a apreciação corporal e a saúde mental;

V. Observar se o medo de sentir-se de fora (FoMO) está interligado à apreciação corporal e à saúde mental dos atletas;

VI. Determinar se a apreciação corporal se relaciona com a saúde mental dos atletas pesquisados.

3. JUSTIFICATIVA

A presença das mídias sociais na vida das pessoas se torna cada vez mais significativa e o crescimento do número de usuários conectados é uma realidade. Neste cenário, pesquisadores se dedicam a investigar o impacto da utilização das mídias sociais sobre os estados psicológicos dos indivíduos (Cruz, 2020; Pontes, 2017), e a literatura tem apontado e focado nos aspectos negativos. Estudos publicados descrevem a influência do uso de mídias sociais, em especial o uso problemático, sobre os estados de estresse (Fiedler *et al.*, 2024; Oberst *et al.*, 2017), ansiedade (Cai *et al.*, 2023; Ravindran *et al.*, 2014; Zhang *et al.*, 2016) e também de depressão (Cheever *et al.*, 2014; Primack *et al.*, 2017; Sohn *et al.*, 2019), por exemplo.

Nesse sentido, de acordo com Hidalgo-Fuentes, Martí-Vilar e Ruiz-Ordoñez (2023), o uso excessivo e inadequado da internet emergiu como uma preocupação global significativa devido às diversas consequências prejudiciais que acarreta para a saúde, abrangendo aspectos mentais e físicos. Além disso, sua crescente prevalência ressalta a importância de investigar tanto os fatores que aumentam o risco quanto os que promovem proteção.

Embora a literatura tenha se debruçado sobre o tema das mídias sociais ao longo das últimas décadas, poucos estudos têm como população atletas ou praticantes de exercício físico; os que têm, buscam analisar, em sua maioria, os efeitos das mídias sociais sobre desempenho esportivo e tarefas cognitivas (Fortes *et al.*, 2019; Fortes *et al.*, 2020).

Se são escassos os estudos que se dedicam a investigar mídias sociais tendo como população atletas e praticantes de exercícios, os que focam em atletas paralímpicos ou praticantes com deficiência física são praticamente inexistentes. Para evidenciar a lacuna na literatura, em especial no Brasil, foi realizada uma busca simples, por meio da plataforma Google Acadêmico no dia 26/08/2021 (início dessa pesquisa), usando os descritores “mídias sociais; imagem corporal; estados emocionais; atleta com deficiência”, em que foram considerados trabalhos publicados em língua portuguesa, desde o ano de 2016. Os 10 primeiros resultados encontrados foram analisados, e nenhum destes trabalhos possuía relação entre os temas, ou utilizava procedimentos metodológicos similares aos que se pretendiam utilizar neste estudo.

Até onde se sabe, este é o primeiro estudo que busca verificar a relação entre o uso de mídias sociais, a apreciação corporal e aspectos relacionados à saúde mental de atletas com deficiência física. De acordo com posicionamento publicado pela Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (ISSP), a saúde mental é um recurso fundamental para os atletas em relação ao seu desempenho e desenvolvimento, e é preciso considerar que atletas enfrentam fatores de risco adicionais para a saúde mental em comparação com a população não atlética (como cargas elevadas de treino, competições desafiadoras e um estilo de vida estressante), e, por isso, a ISSP apoia pesquisas e intervenções destinadas a monitorar e manter a saúde mental dos atletas, bem como prevenir diversas formas de mal-estar mental (Schinke *et al.*, 2017). Nesse sentido, para além do aspecto do desempenho esportivo, o estudo possui relevância pela forma como seus achados podem contribuir para compreender aspectos relacionados à saúde mental, diretamente relacionada à qualidade de vida dos atletas paralímpicos brasileiros.

4. REVISÃO DE LITERATURA

4.1 A Histórica Relação Entre Esporte e Mídias Sociais

Desde o surgimento das mídias sociais, a sua relação com o esporte é próxima. Uma das primeiras mídias sociais do mundo, o Orkut, nasceu em 2004, coincidentemente um ano olímpico. Neste ano, foram disputados os Jogos Olímpicos de Atenas, e a relação entre estes dois eventos foi natural. Quatro anos depois, nos Jogos Olímpicos de Pequim, em 2008, sites já disponibilizavam temas do Orkut para os usuários personalizarem suas páginas, para que indicassem sua relação e torcida nos Jogos.

Porém, foram nos Jogos Olímpicos de Londres, realizados em 2012, que a relação entre Jogos e as mídias sociais se consolidou, ocasionado pelo aumento do número de usuários das plataformas digitais ao longo do tempo (Teixeira, 2017). Tomando como exemplo o Facebook, esta mídia social subiu de 145 milhões de usuários em 2008 para mais de 1 bilhão em 2012 (Sedghi, 2014). Apenas a cerimônia de abertura dos Jogos Olímpicos de Londres gerou mais publicações no Twitter que todo o período dos Jogos de Pequim (McGowan, 2012).

Já os Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, realizados em 2016, consagraram a relação entre eventos esportivos e mídias sociais. Este foi o evento com mais fotos publicadas, contando com mais de 916 milhões de interações. No Instagram, as *hashtags* “#rio2016” e “#olympics” foram citadas mais de 5,4 milhões de vezes (Teixeira, 2017). Nos Jogos Olímpicos de Tokyo, realizados em 2021, uma peculiaridade bastante interessante: sem a presença do público devido a pandemia de COVID-19, os atletas utilizaram as mídias sociais para compartilhar a rotina de treinamentos, competições e da Vila Olímpica com o público em geral. A *hashtag* #tokyo2020 alcançou um total de 136 mil menções no Twitter entre julho e agosto de 2021 (Casagrande, 2021). Já durante os Jogos de Paris, em 2024, o aumento foi expressivo: a mesma mídia social, agora chamada X, alcançou a incrível marca de 238,2 milhões de publicações relacionadas (Hutchinson, 2024). Desse modo, fica evidente a relação entre os Jogos Olímpicos e o público em geral, composto em grande parte pelos espectadores esportivos, e que só aumenta. Por outro lado, é interessante considerarmos a ação dos próprios atletas diante de tais mudanças.

Nos Jogos Olímpicos da Antiguidade, por exemplo, o “boca a boca” era o principal meio de comunicação. A realização do evento era uma grande oportunidade para a reunião e interação entre várias pessoas, de diferentes locais. Este era o cenário ideal para a disseminação de informações de diversas áreas. Assim, tratando especificamente sobre a imagem do atleta, destaque durante os Jogos, a beleza (física ou moral) eram aspectos grandemente valorizados. Suas identidades e seus feitos eram eternizados por meio de estátuas, construídas no santuário da cidade de Olímpia e também nas cidades natais dos atletas (Teixeira, 2017; Yalouris, 2004).

Os Jogos Olímpicos Modernos, por sua vez, acontecem em meio a evolução e massificação dos meios de comunicação. Portanto, a imagem dos atletas é construída por meio de relatos e narrativas mais completas e profundas, tanto textuais como imagéticas. Com isso, também se alterou a forma de registro de seus feitos (Teixeira, 2017).

Além do aumento da capacidade de registros, da fidedignidade das narrativas e sua perenidade, é importante citar o potencial de propagação que o desenvolvimento dos recursos midiáticos permite. Segundo Teixeira (2017, p. 83), “a modernidade possibilitou acessar arquivos autênticos e verdadeiros, reproduções reais de fotos e vídeos, e estar a par de todos os acontecimentos e histórias olímpicas, não mais com registros escassos e deteriorados como na antiguidade”.

Apesar das mudanças que o surgimento e a evolução dos meios de comunicação de massa ocasionaram no alcance e na divulgação dos feitos dos atletas, é importante ressaltar que esta propagação ainda era baseada em textos, imagens, vídeos e outros materiais cuja criação, edição e distribuição era, em grande parte, responsabilidade dos meios de comunicação. O atleta tinha pouco ou nenhum controle sobre esses processos.

Com a evolução das mídias sociais, houve uma rápida apropriação dos atletas dessas ferramentas. Foi em 2012, com a realização os Jogos Olímpicos de Londres, que os atletas se apoderaram das mídias sociais. Segundo Teixeira (2017), embora entre 1996 e 2004 existissem uma série de ferramentas e recursos da internet que foram utilizados, a importância destas é irrelevante se compararmos com as edições mais recentes dos Jogos, em especial com os atletas olímpicos.

Com esse novo advento, os atletas, os membros da comissão técnica, os comitês e federações e todos os personagens envolvidos no cenário esportivo detêm a possibilidade de se expressar, construir uma imagem e atingir um público que antes

só era possível com os meios de comunicação de massa, assim como lucrar com isso (Teixeira, 2017).

No caso dos Jogos Paralímpicos, o cenário é diferente, e nesse sentido, vale citar alguns pontos-chave. A história dos Jogos Paralímpicos, muito mais recente quando comparada aos Jogos Olímpicos, não começou na Grécia Antiga. Os Jogos Paralímpicos iniciam-se com o legado de Ludwig Guttman, neurologista judeu-alemão que fugiu da Alemanha ocupada pelos nazistas em 1939 e foi trabalhar na Universidade de Oxford. Em 1943, Guttman assumiu o cargo de Diretor da Unidade Nacional de Lesões na Coluna Vertebral no Hospital do Ministério de Pensões, Stoke Mandeville, devido ao seu trabalho em cuidar de soldados e civis que sofriam de lesões na coluna como resultado da guerra (Brittain, 2018). Guttman reconhecia a importância do esporte na recuperação de pacientes paraplégicos internados no hospital, e fez com que a prática esportiva fosse parte do programa de reabilitação dos pacientes na unidade de lesões da coluna (McCann, 1996). Em 1948, Guttman iniciou os Jogos de Stoke Mandeville, que começaram como uma competição entre um número crescente de unidades britânicas de lesões na coluna, e que ganhou status de competição internacional em 1952, quando um grupo de veteranos dos Países Baixos visitou Stoke Mandeville para participar dos Jogos (Brittain, 2018).

Em 1949, o Dr. Guttman fez um discurso em que afirmou que os Jogos de Stoke Mandeville um dia seriam reconhecidos como o equivalente paraplégico dos Jogos Olímpicos (Brittain, 2018). E assim foi: segundo informações do site do Comitê Paralímpico Internacional (IPC), em 1960 os Jogos de Stoke Mandeville se tornaram os Jogos Paralímpicos, que ocorreram pela primeira vez em Roma, Itália, com a participação de 400 atletas de 23 países. Desde os Jogos de Seul, em 1988, os Jogos Paralímpicos têm sido realizados nas mesmas cidades e locais dos Jogos Olímpicos, devido a um acordo entre o Comitê Paralímpico Internacional (IPC) e o Comitê Olímpico Internacional (COI) (IPC, 2023).

A partir de 1976 iniciou-se a inclusão gradual de outros grupos de deficiência nos Jogos Paralímpicos (Brittain, 2018; IPC, 2023). O Comitê Paralímpico Internacional foi fundado oficialmente em 22 de setembro de 1989 como uma organização internacional sem fins lucrativos em Düsseldorf, Alemanha, para atuar como o órgão governamental global do Movimento Paralímpico (IPC, 2023).

Um dos impactos do vínculo estreito do IPC com o COI no desenvolvimento dos Jogos Paralímpicos é um movimento consciente de distanciar os Jogos

Paralímpicos de um evento de conscientização para um evento focado principalmente no esporte de elite, modelado na ideia dos Jogos Olímpicos (Brittain, 2018). Essa diferença impacta também na cobertura midiática dos Jogos.

Contudo, há diferenças no tratamento que é dispensado pelos meios de comunicação aos para-atletas. Embora o interesse venha crescendo, a presença da mídia nos Jogos Paralímpicos ainda é reduzida em comparação aos Jogos Olímpicos, e a cobertura que existe varia amplamente de país para país e de continente para continente (Carro, 2024; Brittain, 2018). Anacleto (2008) afirma que há um desinteresse dos meios de comunicação tradicionais em publicar conteúdos sobre os Jogos Paralímpicos, quando comparados aos Jogos Olímpicos. A autora ressalta ainda que “dado que os Jogos Paralímpicos são o símbolo primeiro de um ideal de paridade de participação, entendemos que os atletas paralímpicos ainda estão longe desse ideal” (Anacleto, 2018, p. 161).

Para exemplificar essa disparidade, por exemplo, nos Jogos de Pequim, em 2012, houve 400.000 artigos publicados *online* sobre os Jogos Olímpicos, enquanto apenas 11.600 artigos cobriram os Jogos Paralímpicos. Essa tendência se repete em edições mais recentes dos Jogos, com os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020 gerando 120.000 artigos, em comparação com apenas 7.150 para a mesma edição dos Jogos Paralímpicos. No Rio 2016, houve uma disparidade de 159% na cobertura, com 21.200 artigos sobre os Jogos Olímpicos em comparação com apenas 2.400 sobre os Jogos Paralímpicos. Nos Jogos de Sochi 2014, a diferença foi ainda maior, com 194% mais artigos sobre os Jogos Olímpicos do que sobre os Paralímpicos (Carro, 2024). A disparidade entre os níveis de cobertura, especialmente da TV, levou o IPC a introduzir seu próprio serviço de televisão gratuito baseado na internet, que proporcionou uma plataforma midiática global sustentável para alcançar audiências ao redor do mundo.

Além dos números menos expressivos da cobertura midiática dos Jogos Paralímpicos, quando esta é feita parece ser conduzida de forma problemática, de acordo com estudos que avaliaram as referências ao esporte paralímpico e aos para-atletas nos jornais (Crow, 2014; Crow, 2015; Misener, 2013). Para Wolbring e Martin (2018) isso é um problema, já que os jornais são uma forma de mídia que define agendas e influencia a opinião pública. Os autores investigaram a cobertura do paratriatlo e dos seus atletas durante os Jogos Paralímpicos de 2016 em 300 jornais canadenses, e concluíram que os principais temas evidentes nas repostagens sobre

o esporte e sobre os atletas foram a veiculação da imagem do para-atleta como um "super-herói", histórias pessoais geralmente ligadas a imagem de superação e o tema de atletas sem deficiência em justaposição aos para-atletas.

A mídia tem o poder de influenciar a forma como as pessoas se posicionam no espaço social, inclusive nas questões relacionadas às pessoas com deficiência, que buscam a extinção da perspectiva médica da deficiência, e uma mudança para o modelo social (Coakley, 2008; Pereira; Monteiro; Pereira, 2011). Na visão dos atletas paralímpicos, a mídia esportiva é um importante fator para a visibilidade de sua prática assim como para a expectativa de carreira, já que relaciona-se com as possibilidades de reconhecimento social e ganho financeiro.

De acordo com Carro (2024), a diferença na cobertura midiática entre os esportes Olímpicos e Paralímpicos pode ser influenciada pela forma como a deficiência é percebida na mídia tradicional, que ainda trata os esportes paralímpicos como de menor importância em comparação aos Jogos Olímpicos. Essa visão afeta não apenas a imagem dos atletas paralímpicos, mas também suas chances de obter patrocínios e visibilidade pública.

Porém, há motivos para otimismo. Na visão de Brittain (2018), há um aumento da cobertura e o crescente interesse da mídia nos Jogos Paralímpicos, que são um indicativo do aumento do entusiasmo e conscientização sobre os Jogos globalmente. Para o autor, a mídia tende a cobrir apenas notícias e eventos que percebe que seu público tem interesse, e o crescente número de jornalistas credenciados nos Jogos ao longo dos últimos anos é uma prova desse crescente interesse e conscientização.

A internet permitiu ao IPC superar, até certo ponto, a falta de interesse na mídia tradicional, proporcionando informações e cobertura acessíveis e gratuitas sobre o esporte paralímpico, moldadas de uma forma que consideram mais adequada para atingir seus objetivos estratégicos. Pode-se argumentar também que a adesão e o interesse por essa cobertura *online* podem ter ajudado a mudar a opinião de muitos veículos de mídia tradicionais em relação à sua falta de cobertura anterior sobre o esporte paralímpico (Brittain, 2018).

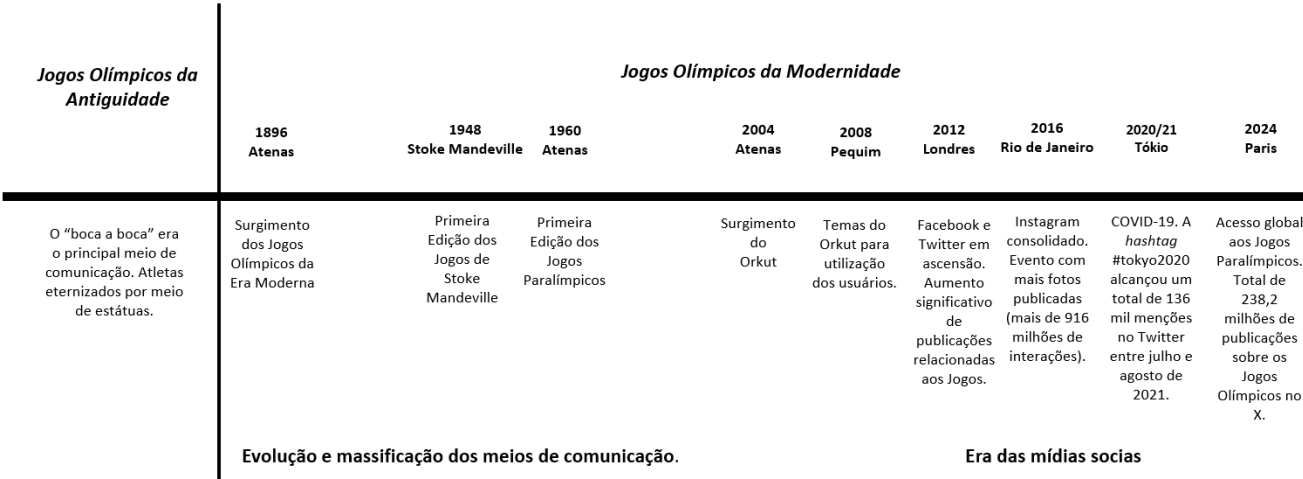
Conforme informações do IPC, Paris 2024 marcou a primeira vez na história dos Jogos Paralímpicos em que todas as oito bilhões de pessoas no mundo tiveram acesso aos Jogos. Nesta edição, houve um recorde de mais de 225 detentores de direitos de mídia, incluindo emissoras, plataformas de *streaming*, digitais, sociais e de áudio, garantindo uma ampla cobertura dos Jogos Paralímpicos. Pela primeira vez,

todos os 22 esportes paralímpicos contaram com transmissão ao vivo (Salguero, 2024).

Com o intuito de ampliar a cobertura global e atrair um público mais jovem, o IPC estabeleceu parcerias com o YouTube e o TikTok para oferecer uma cobertura abrangente de conteúdo ao vivo e de curta duração, com a expectativa de superar o público que acompanhou as edições dos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020 e Rio 2016. (Salguero, 2024).

A seguir, é apresentada uma linha do tempo com alguns dos principais destaques da história dos Jogos Olímpicos, Paralímpicos e a relação destes com o surgimento e crescimento das plataformas de mídias sociais (Figura 1):

Figura 1. Linha do tempo com alguns destaques da história dos Jogos Olímpicos, Paralímpicos e das Mídias Sociais.



Fonte: Autoria própria.

Assim, fica claro que as mídias sociais como sites, blogs, YouTube, Twitter e Facebook e Instagram deram a organizações como o IPC uma espécie de controle sobre sua produção midiática. Embora a cobertura dos Jogos Paralímpicos pela mídia tradicional tenha sido insuficiente, as mídias sociais apresentam uma realidade diferente. Plataformas como Instagram e TikTok se tornaram essenciais para envolver os fãs, oferecendo atualizações em tempo real e promovendo debates (Carro, 2024).

Para Carro (2024), as mídias sociais têm se destacado como um espaço onde os atletas paralímpicos podem alcançar maior exposição, uma vez que a mídia tradicional tem sido mais lenta em oferecer a eles o mesmo nível de atenção dado aos atletas olímpicos. Dessa forma, os atletas paralímpicos também estão ganhando

considerável atenção, embora ainda não seja possível compará-los (em termos de alcance) aos atletas olímpicos de destaque.

Segundo dados levantados em setembro de 2024, o nadador americano Michael Phelps, detentor de 23 medalhas de ouro olímpicas (o que o faz um dos atletas mais bem sucedidos de todos os tempos), lidera a lista dos atletas olímpicos mais populares, com 5,2 milhões de seguidores nas redes sociais e uma média de 550.000 buscas mensais no Google. Por outro lado, o nadador paralímpico brasileiro Daniel Dias, (que possui 27 medalhas paralímpicas em seu currículo, incluindo 14 de ouro) é o atleta paralímpico mais popular *online*, com 142.000 seguidores nas mídias sociais, atingindo cerca de 9.900 buscas mensais no Google (Carro, 2024).

Teixeira (2017) estudou algumas relações entre o crescimento das mídias sociais dos atletas e suas participações nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, em 2016. O autor verificou que participar dos Jogos gerou aos sportistas um aumento no número de seguidores em suas mídias sociais. Além disso, foi possível estabelecer uma relação entre os resultados esportivos e o crescimento nas mídia, já que os atletas medalhistas de ouro tiveram aumento de 70% de seguidores em seus perfis.

Porém, o autor destaca ainda que, em números absolutos, os atletas que apresentaram melhores resultados na competição não são os que possuem um maior número de seguidores, o que leva a reflexão de que existem outros fatores que interferem no sucesso das mídias sociais de atletas, que vai além do desempenho. Dessa forma, a aparição e divulgação dos atletas em outras mídias parece estar relacionada com esse crescimento (Teixeira, 2017).

Assim como há um crescimento no número de seguidores dos atletas olímpicos durante a participação nos Jogos, impulsionado pela cobertura midiática que esse atleta recebe pelos meios massivos de comunicação, é observada também uma tendência de queda no período subsequente, e que posteriormente passa por uma estabilização (Teixeira; Tietzmann, 2018).

Assim, há uma comparação entre a imagem do atleta como um produto da chamada indústria cultural (Adorno; Horkheimer, 1947), como explicam Teixeira e Tietzmann (2018).

Fica possível inferir os Jogos Olímpicos e seus atletas como um produto da indústria cultural. Independentemente dos questionamentos que a teoria crítica faz aos produtos culturais, como sua utilização para a alienação e o controle das massas, a principal relação proposta mostra uma possibilidade válida: existe uma tendência de que os bens culturais, como eventos

esportivos e seus atletas, se comportem como “produtos industrializados”. O produto cultural pós-moderno não morre, pois sempre existirá um público interessado, munido de diversos métodos para encontrar o que procura. (Teixeira; Tietzmann, 2018, p. 82)

Pereira *et al.* (2016), concorda que, nesse cenário, os atletas são produtos que serão consumidos e peças importantes para estimular o consumo das marcas que os patrocinam. Para as autoras, a medida em que a indústria cultural torna as pessoas em mercadoria (e, entre elas, os atletas), estas precisam se expor ao máximo, fazendo com que a exposição seja considerada uma virtude e até mesmo um dever público, fazendo com que aqueles que não agem dessa forma sejam excluídos.

4.2 A Relação Entre o Uso Das Mídias Sociais e a Saúde Mental

Como dito até aqui, o uso das mídias sociais é uma realidade cada vez mais constante, e dele podem ser extraídos benefícios profissionais, econômicos e sociais. Porém, há um grande número de pesquisadores que se dedicam a entender os efeitos negativos causados pela exposição ao uso contínuo, e por vezes excessivo, das mídias sociais. Segundo Cruz (2020), cada vez mais as pessoas se expõem e interagem por meio das mídias sociais, já que o próprio formato destes recursos, que tem como base a interatividade, seduz o usuário.

Por vezes, estes usuários adotam comportamentos compulsivos e sentem a necessidade de serem aceitos pelos outros. Além disso, segundo a autora, a utilização de dispositivos móveis é um agravante para este fenômeno, já que possibilitam aos indivíduos estarem conectados o tempo todo, em qualquer lugar (Cruz, 2020). Nesse sentido, os comportamentos compulsivos, normalmente associados ao abuso de substâncias ilícitas, consumo de alimentos ou envolvimento com os jogos de azar, começa a ser relacionado com o uso das mídias sociais, ou seja, com a dificuldade em cessar o uso (Parylak; Koob; Zorilla, 2011).

Inclusive, diferentes autores discutem e tratam o fenômeno do uso excessivo de internet utilizando termos diversos, como adição, uso problemático, patológico ou compulsivo, cada um embasado em quadros teóricos distintos. De acordo com Fernandes, Maia e Pontes (2019), não há ainda um consenso na comunidade científica sobre o termo mais apropriado para descrever esse uso descontrolado e disfuncional, já que alguns pesquisadores defendem que as novas tecnologias podem provocar adição, classificando-as como adições comportamentais, enquanto outros

consideram que essa ideia é especulativa e inadequada para descrever as consequências negativas do uso excessivo, apontando a falta de clareza conceitual.

Em resumo, ainda há debate sobre se o uso disfuncional da internet pode ser considerado um vício. Por outro lado, o termo "uso problemático de internet" parece ser o mais adequado, já que a palavra "problemático" descreve uma gama mais ampla de comportamentos, desde os mais leves até os mais graves (Fernandes; Maia; Pontes, 2019). Por essas razões, o uso excessivo, desordenado, compulsivo e prejudicial da internet e de suas ferramentas será tratado, neste trabalho, como uso problemático de internet (UPI).

O uso problemático de internet pode ser definido como o uso excessivo e descontrolado desta ferramenta, associado a prejuízos significativos na saúde física e emocional do indivíduo, nas relações sociais e na vida profissional (Fineberg *et al.*, 2018), sendo um termo abrangente que inclui não apenas o uso de mídias sociais, mas também os comportamentos relacionados a jogos, pornografia, entre outros conteúdos *online* (Ioannidis *et al.*, 2018). Sua ocorrência é mais prevalente em adolescentes e jovens adultos, que costumam utilizar a internet por períodos mais longos quando comparados a outros grupos etários (Andreassen *et al.*, 2016). Em adolescentes, inclusive, o UPI foi associado com a ideação suicida e tentativas de suicídio (Jolin; Weler, 2023).

Para Hidalgo-Fuentes, Martí-Vilar e Ruiz-Ordoñez (2023), o uso problemático de internet tornou-se um grande problema em todo o mundo devido aos seus numerosos correlatos negativos no campo da saúde, tanto mental quanto física, e ao aumento de sua prevalência, tornando-se necessário estudá-lo mais profundamente. O UPI e suas ferramentas acarretam prejuízos nos aspectos cognitivos, que acabam por afetar funções físicas e mentais (Brand *et al.*, 2016).

Estudo de Cai *et al.* (2023) mostrou, por meio de uma meta-análise, que o uso problemático de internet entre estudantes está relacionado a sintomas de depressão, ansiedade, solidão e outros problemas de saúde mental, além de estar inversamente associado ao bem-estar subjetivo. Hidalgo-Fuentes, Martí-Vilar e Ruiz-Ordoñez (2023), também por meio de uma meta-análise, verificaram que há uma relação negativa entre resiliência e UPI.

A relação entre a ocorrência do uso problemático e a prática de esportes ou exercícios físicos ainda é pouco explorada. Alguns estudos indicam que esse comportamento tende a ser mais prevalente entre adolescentes que não praticam

esportes ou atividades físicas em comparação com aqueles que praticam (Golpe *et al.*, 2017; Toselli *et al.*, 2023; Villanueva-Blasco *et al.*, 2021). No entanto, os estudos que relacionam uso problemático de internet e prática esportiva ou exercício físicos concentram-se principalmente em adolescentes ou estudantes. Até onde se sabe, não há estudos envolvendo esse fenômeno e atletas de rendimento, ou atletas paralímpicos.

Mais especificamente sobre o uso excessivo de mídias sociais, há evidências que sugerem que este está relacionado a uma diminuição do bem-estar mental, e que esse uso torna-se problemático quando interfere na vida diária e na saúde mental de um indivíduo (Boer *et al.*, 2020; Plackett; Blyth; Schartau, 2023). Esse comportamento pode causar estresse psicológico (Oberst *et al.*, 2017), assim como podem gerar uma piora nas condições emocionais do indivíduo (Pontes, 2017).

Ravindran *et al.* (2014) encontraram uma relação entre o uso problemático das mídias sociais, a fadiga e a ansiedade. Para os autores, a quantidade de informação que os usuários de mídias sociais recebem é enorme, e a dificuldade que cada um pode encontrar para gerir essa pode modificar suas atitudes, comportamento e forma de envolvimento com essa informação. Cruz (2020) também aponta que a quantidade de informação recebida pelas mídias sociais pode ser um agravante. Além da informação que é relevante ao usuário, ele alcança também uma grande quantidade de propagandas e outros conteúdos que não são do seu interesse, causando um efeito de sobrecarga (Cruz, 2020).

Ainda sobre essa sobrecarga de informação ocasionada pelo uso prolongado das mídias sociais, Zhang *et al.* (2016) descobriram que ela pode ser desencadeadora de tensão, fadiga e insatisfação. Na contramão do uso problemático, esse cansaço e a insatisfação também podem ser responsáveis por fazer com que os usuários deixem as mídias sociais, buscando assim livrar-se do excesso de informações recebidas diariamente.

A sensação de cansaço e fadiga parece ser frequentemente percebida pelos usuários de mídias sociais, que se caracteriza por uma exaustão mental depois de uma exposição intensa às plataformas de mídias sociais *online* (Bright *et al.*, 2015; Lee; Son; Kim, 2016; Ravindran *et al.*, 2014; Zhang *et al.*, 2016). Por outro lado, Vannucci, Flannery e Ohannessian (2017) apontam que os usuários frequentes de mídias sociais buscam, por meio da atividade em rede, diminuir o estado de

ansiedade, buscando atenção e reconhecimento, ou até a aprovação e apoio de outros usuários.

É neste cenário complexo das mídias sociais que ganha mais relevância o conceito de FoMO, abreviação de “Fear of Missing Out” (em tradução livre, medo de sentir-se de fora). FoMO pode ser definido como um estado emocional marcado por uma apreensão generalizada, caracterizado pelo desejo de permanecer conectado constantemente àquilo que os outros estão fazendo. Este estado envolve a percepção de se estar perdendo algo, ou seja, a sensação de que as outras pessoas possam estar vivendo experiências gratificantes, das quais o indivíduo não está ciente (Przybylskia *et al.*, 2013).

Embora FoMO seja um conceito geral e não necessariamente relacionado ao uso de internet e suas ferramentas, atualmente pesquisadores têm frequentemente atrelado esse fenômeno ao uso de mídias sociais. O FoMO está intimamente ligado à percepção de que é necessário manter-se sempre conectado às suas redes sociais (no sentido mais amplo), o que leva ao uso frequente de plataformas de mídias sociais e aplicativos de mensagens (Przybylskia *et al.*, 2013).

O FoMO é descrito por dois elementos principais: um deles é a preocupação de que outras pessoas estejam vivenciando experiências prazerosas das quais não se participa, que reflete o aspecto cognitivo da ansiedade, como preocupações constantes; o outro é o desejo contínuo de estar conectado aos outros em sua rede social, que está associado a uma estratégia comportamental que busca reduzir essa ansiedade.

Para Uram e Skalski (2022), o FoMO pode combinar deficiências nas necessidades psicológicas com o envolvimento nas mídias sociais. Hoje em dia, essa resposta comportamental ao FoMO se manifesta, em grande parte, pela verificação constante de mídias sociais e aplicativos de mensagens, a fim de manter as interações sociais e evitar a sensação de perder algo importante (Elhai; Yang; Montag, 2021a; Przybylskia *et al.*, 2013).

Portanto, FoMO é um conceito que descreve a ocorrência ansiedade-estado em situações em que é impossível participar da esfera social (principalmente por meio da comunicação eletrônica) (Hetz; Dawson; Cullen, 2015), e por essa característica, é evidente que este venha sendo correlacionado à ansiedade em diversos estudos (Dempsey *et al.*, 2019; Elhai; Levine; Hall, 2019; Wolniewicz; Rozgonjuk; Elhai, 2020). Porém, os impactos negativos do FoMO parecem ser mais complexos, já que

evidências mostram que este se relaciona com a diminuição da satisfação com a vida (Can; Satıcı, 2019; Sha *et al.*, 2019; Uram; Skalski, 2022), do bem-estar emocional (Chai *et al.*, 2019; Robert; David, 2020), da qualidade de vida (Dam *et al.*, 2023) e da autoestima (Uram; Skalski, 2022), por exemplo.

Dam *et al.* (2023) encontraram, em seu estudo, uma relação entre FoMO e o aumento dos sintomas depressivos e do estresse relacionado à rejeição negativa. Além disso, o FoMO também é considerado um mecanismo impulsionador para o uso problemático da internet (Elhai; Yang; Montag, 2021a), do qual as consequências negativas foram citadas anteriormente.

É nesse cenário que Elhai, Yang e Montag (2021a) destacam o papel prejudicial não só do uso direto das mídias sociais, mas das notificações que surgem nos smartphones ou computadores dos usuários dessas plataformas. Para os autores, o comportamento persistente de verificação *online*, inerente ao FoMO, não é apenas ativo, ou seja, quando as pessoas têm tempo para navegar proativamente em seus dispositivos com acesso à internet, como *smartphones*, mas também é frequentemente passivo devido às inúmeras notificações recebidas ao longo do dia.

Essas notificações de *smartphones* e computadores prejudicam a atenção e interferem em atividades diárias, como o estudo, o trabalho, etc (Elhai *et al.*, 2019; Duke; Montag, 2017; Kushlev; Proulx; Dunn, 2016; Stothart; Mitchum; Yehnert, 2015) e, no caso de um indivíduo com alto nível de FoMO, pode levar a uma resposta compulsiva das notificações das mídias sociais, tornando difícil permanecer produtivo no dia a dia (Rozgonjuk *et al.*, 2019). Montag e Markett (2023) corroboram com essa teoria, já que os autores acharam evidências em seu estudo que permitiram inferir que maiores tendências de FoMO podem desencadear o uso excessivo de mídias sociais, o que, por sua vez, pode levar a falhas cognitivas, possivelmente devido à distração e à redução da atenção às tarefas cotidianas.

Especificamente no contexto esportivo, os prejuízos às capacidades cognitivas de atletas e a consequente influência sobre o desempenho causados pelo uso de mídias sociais são cada vez mais evidentes. A tomada de decisão é uma delas, como evidencia o estudo Fortes *et al.* (2020), que analisou o efeito do uso de mídias sociais via *smartphones* ou de videogames sobre a tomada de decisão de 25 atletas profissionais de futebol masculino. Os principais resultados apontam para a influência do uso de mídias sociais e dos jogos de videogame antes das partidas sobre o

desempenho destes atletas, comprometendo o processo de tomada de decisão. Os autores associam este decréscimo principalmente a fadiga mental aumentada.

Em outro estudo, Fortes *et al.* (2019) verificou a relação entre o tempo de exposição às mídias sociais (acessadas por meio de *smartphones*) e a fadiga mental, e concluiu que pelo menos 30 minutos foram suficientes para causar prejuízos no processo de tomada de decisão em atletas de futebol. Este é um dado importante, já que a maioria dos atletas, em especial os jovens, costumam acessar as mídias sociais antes dos jogos (Thompson *et al.*, 2020).

Se por um lado, as mídias sociais podem ser negativas para os atletas, o uso destas ferramentas durante competições pode permitir aos usuários a comunicação com a família e amigos. Sadagheyani e Tatari (2020) apontam, assim, os benefícios que a utilização das mídias sociais podem acarretar, como o apoio emocional, acesso a informações sobre saúde e oportunidades para expressar identidade e autoaceitação, especialmente quando o uso é moderado e voltado para interações construtivas. Essa conexão mediada pelas mídias sociais com suas casas pode fazer com que os atletas sintam-se relaxados, em um ambiente e contexto marcado pela alta pressão (Hayes *et al.*, 2019).

O efeito relaxante das mídias sociais é explicado pela teoria do uso compensatório da internet proposta por Kardefelt-Winther (2014). A teoria sugere que experiências negativas na vida podem levar as pessoas a buscar na internet uma forma de aliviar emoções desagradáveis ou difíceis (Kardefelt-Winther, 2014; Rasmussem *et al.*, 2020) esclarecendo que o cerne do problema está na maneira como o indivíduo responde a uma situação de adversidade, utilizando aplicações da internet como ferramenta para lidar com isso. Por exemplo, em casos onde há ausência de estímulo social na vida *offline*, a pessoa pode sentir-se motivada a interagir em plataformas *online* que permitem socialização, como mídias sociais ou jogos virtuais.

Por outro lado, cessar a utilização das mídias sociais por alguns dias parece ser positivo para diminuir os riscos associados a esse uso. Lambert *et al.* (2022) realizaram um estudo com 154 participantes que foram alocados em dois grupos: um que foi privado da utilização de mídias sociais (Facebook, Twitter, Instagram e TikTok) por uma semana e; outro que manteve a utilização como de costume. Após uma semana, foram observadas diferenças significativas entre os participantes de cada grupo no bem-estar, na ansiedade e na depressão, levando os autores a conclusão

de que a suspensão do uso de mídias sociais por uma semana foi suficiente para melhorar significativamente o bem-estar e a saúde mental dos usuários.

4.3 Imagem e Apreciação Corporal e Suas Relações

O conceito de imagem corporal surge da relação entre imagem e corpo, e que, em linhas gerais, pode ser entendido como a imagem mental que uma pessoa forma do seu corpo e da sua aparência, a forma como entendemos o nosso eu, tanto no que diz respeito ao inato, quanto ao adquirido, em um processo que ocorre durante toda a vida (Gozaydinoglu; Hosbay; Durmaz, 2019; Tavares, 2003).

A imagem corporal é um reflexo de experiências anteriores e da percepção atual do diagrama corporal, que está organizado no córtex sensorial do cérebro (Gozaydinoglu; Hosbay; Durmaz, 2019). Para Tavares (2003), o desenvolvimento da imagem corporal está relacionado com o desenvolvimento da identidade corporal própria do indivíduo, e que pode ser influenciado por diversos fatores, como a idade, traumas vividos, diferentes intervenções sofridas, doenças, deficiências, a exposição às mídias e a práticas corporais e esportivas.

Para Breakey (1997), alterações na imagem corporal de um indivíduo podem levar a uma série de reações emocionais, fisiológicas e psicológicas. Nesse sentido, imagem e satisfação corporal estão atreladas, e há que se atentar a este fato, já que a insatisfação corporal é apontada como uma ameaça ao bem-estar das pessoas, enquanto que a satisfação com a imagem corporal traz uma influência positiva no bem-estar mental (Grogan, 2017; Mentoor; Kruger; Nell, 2018; Gestsdottir *et al.*, 2017). Para se exemplificar este alcance, o estudo de Silva *et al.* (2018) mostrou que a insatisfação com a imagem corporal se relaciona com uma autoavaliação menos positiva da saúde, mediada de forma direta ou indireta (pelo sedentarismo e hábitos alimentares não saudáveis, por exemplo).

De acordo com Tavares (2003), o desenvolvimento do “eu corporal” ocorre em três estágios. O primeiro estágio envolve experiências psíquicas precoces do corpo, que ocorrem já nos primeiros meses de vida do bebê, em que a vivência corpórea depende da sua relação com pessoas próximas, em especial a mãe. O segundo estágio envolve a consciência inicial da imagem corporal com integração de experiências internas e externas, estágio esse que se inicia assim que a criança começa a andar e passa a diferenciar o “eu” do mundo externo. É no terceiro estágio

em que ocorre a definição e coesão do eu corporal como base da consciência do eu, estágio este que começa a partir dos 15-18 meses, idade em que a criança passa a conseguir se reconhecer no espelho; é neste momento em que a criança consolida o senso de identidade estabelecido por meio de uma representação mental coesa e integrada do seu corpo.

Mas Amparo e Magalhães (2013) vão além, e acrescentam que a percepção de imagem corporal de determinado indivíduo reflete sua relação com o ambiente, já que é dessa forma que ele pode se conhecer e construir uma identidade. Além disso, Oliveira e Machado (2021) destacam o papel do consumo na identidade dos sujeitos na contemporaneidade.

No que diz respeito à imagem corporal da pessoa com deficiência (PCD), alguns estudos mostram que há diferenças para essa população. Pessoas com deficiências físicas tendem a apresentar uma imagem corporal mais negativa, já que enfrentam maiores desafios para a estima corporal, relacionados com, por exemplo, o feedback negativo que o ambiente social oferece (Taleporos; McCabe, 2001). Romeo, Wanlass e Arenas (1993), em estudo realizado com adultos lesionados medulares, verificaram um importante impacto da deficiência sobre a imagem corporal deste público. Cromer *et al.* (1990), por sua vez, encontraram escores mais baixos na autoimagem de adolescentes com deficiência, quando comparados à adolescentes sem deficiência.

Porém, é importante considerar o tipo de deficiência, assim como o momento em que ela se manifesta, ou seja, se ela é congênita ou adquirida. A deficiência congênita é aquela que o indivíduo já apresenta ao nascer, enquanto a deficiência adquirida é a que ocorre depois do nascimento, como consequência de problemas de saúde relacionados à infecções, intoxicações, traumas, etc. Peres *et al.* (2015) encontraram em seu estudo que pessoas com deficiência visual apresentam menores níveis de insatisfação corporal (quando comparados aos estudos sobre videntes existentes na literatura), e para além disso, que indivíduos com cegueira adquirida apresentam uma tendência a maior insatisfação com a imagem corporal quando comparados aos cegos congênitos. Neste sentido, Peres *et al.* (2015), afirmam que a construção da imagem corporal dos deficientes visuais é influenciada por valores simbólicos, e está menos relacionada com aspectos físicos ou estéticos.

No caso de indivíduos amputados, por exemplo, do ponto de vista psicológico, há diferenças entre os que nasceram com a deficiência e os que a adquiriram ao longo

da vida, já que indivíduos com amputações congênitas geralmente têm a imagem corporal e a autoidentidade similares a de uma pessoa sem deficiência, enquanto que, por outro lado, indivíduos que sofreram uma amputação ao longo da vida experimentam um maior choque, ansiedade, depressão e sentimento de raiva após a perda do membro (Pepper; Willick, 2009).

No caso da deficiência física, quando adquirida, esta faz com que seja necessária uma readequação da imagem corporal ao novo esquema corporal dos indivíduos. Sob essa perspectiva, para Simionato *et al.* (2018) a reintegração feita pelo sujeito irá afetar o seu autoconceito, e é muito importante que a reconstrução da imagem corporal seja positiva, pois, caso contrário, este autoconceito será negativo, reforçando estigmas e preconceitos, que podem levar a sentimentos de inferioridade, baixa autoestima e até à depressão. Para Duarte (2001), a construção da autoimagem da pessoa com deficiência é influenciada por todo o processo de adaptação e constante resolução de problemas que as demandas da vida exigem destas pessoas, para que mantenham equilíbrio emocional positivo.

Em estudo realizado por Melo *et al.* (2020), os autores relataram alterações na imagem corporal após o processo de amputação, assim como nos estados emocionais dos indivíduos. Segundo os autores, os entrevistados pelo estudo indicaram sentimentos como tristeza, saudade do membro perdido, desesperança, insatisfação com a imagem corporal e fragilização, além da diminuição do convívio social.

Em estudo de Sarroca *et al.* (2021), os autores verificaram que a amputação tem uma influência significativa na imagem corporal, o que impacta negativamente na importância subjetiva da corporalidade, nos comportamentos orientados para a aptidão física, na autoavaliação de atratividade física e nos cuidados com a aparência. Os autores ressaltam que a estética e a percepção da beleza têm um grande impacto em nossa sociedade, e afirmam que os principais pilares da percepção da aparência são a imagem corporal e a autoestima. Assim, a intervenção psicológica é de extrema importância para os amputados, pois contribui para a adaptação à nova realidade dos indivíduos.

Além disso, é necessário considerar a influência de aparelhos, próteses, cadeiras e/ou outros aparatos na imagem corporal das pessoas com deficiência. No caso de indivíduos amputados, por exemplo, o uso de próteses é tratado como uma importante ferramenta a melhoria da autoimagem do amputado perante a sociedade,

um mecanismo de reconstrução do corpo, dando-lhes a “normalidade” perante a sociedade (Simionato *et al.*, 2018).

Já a prática de atividades físicas e esportivas pode ser um fator positivo sobre a imagem corporal dos indivíduos (Moustafa *et al.*, 2017), e para as pessoas com deficiência não é diferente. Para Catunda e Catunda (2014), o esporte faz com que a pessoa com deficiência melhore a sua autoimagem, pois realizando exercícios físicos, ela passa a conhecer melhor o próprio corpo, rompendo barreiras psicológicas autoimpostas, reconstruindo, assim, sua imagem corporal. Para exemplificar, o estudo de Mata, Souza e Rodrigues (2018) sobre a imagem corporal de atletas amputados permitiu verificar que essa população demonstrou satisfação com a sua autoimagem, apresentando altos níveis de autoestima.

Ao melhorar sua aptidão física por meio dos exercícios físicos, as pessoas com deficiência aumentam também sua satisfação com a aparência, a autoconfiança, as habilidades de enfrentamento e a qualidade de vida geral (Mitchel, 2019). Dessa forma, a atividade física é de grande importância na reabilitação, auxiliando os indivíduos a ganharem autonomia e independência nas atividades da vida diária, melhorando a imagem corporal e melhorando, inclusive, as interações sociais (Pepper; Willick, 2009).

Embora historicamente os estudos sobre imagem corporal tenham se debruçado sobre aspectos negativos, os estudos mais recentes tratam também dos aspectos positivos da imagem corporal (Berry; Gongora, 2021), que podem ser entendidos como o amor e respeito que as pessoas apresentam na relação com seus corpos, com independência para entender quais aspectos gostariam de mudar (Guest *et al.*, 2019), rompendo com a ideia de que a ausência de insatisfação com o corpo é sinônimo de bem-estar.

Nesse contexto, surge a imagem corporal positiva, que apresenta-se como um constructo multifacetado, que pressupõem rejeitar os estímulos que seriam prejudiciais para o ser humano na relação com seu corpo, e inclui qualidades como a apreciação, a aceitação e o amor ao corpo (Tylka; Wood-Barcalow, 2015a). Destas, a faceta mais pesquisada da imagem corporal positiva é a apreciação corporal (Linardon *et al.*, 2022), que é definida como o ato de valorizar e respeitar o corpo, cultivando uma atitude positiva em relação a ele, enquanto se rejeitam os padrões de beleza impostos pela mídia como sendo os únicos aceitáveis (Tylka; Wood-Barcalow, 2015a, p. 53). Tylka e Wood-Barcalow (2015a) sugerem que a mudança de foco para a

imagem corporal positiva pode ajudar os profissionais da área da saúde na prevenção, buscando inovar as formas de intervenção quando determinados indivíduos sofrem alterações na sua aparência ou nas funções de seu corpo próprio corpo.

4.4 As Mídias Sociais, e Imagem e a Apreciação Corporal

Dentre os fatores que influenciam a imagem corporal dos indivíduos, está exatamente o uso de mídias sociais. Estudos têm demonstrado a interferência desse uso sobre a imagem corporal dos indivíduos, em especial de forma negativa, aumentando a insatisfação com o corpo e o risco para desenvolvimento de transtornos de comportamento alimentar (Fardouly; Vartanian, 2015; Shagar *et al.*, 2018).

Porém, a imagem corporal positiva citada no capítulo anterior também ganha espaço nas mídias sociais. O movimento de *body positive* (ou *body positivity*), traduzido como positividade corporal, cresce em diferentes plataformas. O termo *body positive* não é recente: teve origem no movimento feminista dos anos 1960 buscando promover a aceitação do corpo gordo. Porém, o termo se tornou viral nas mídias sociais, e busca desafiar os padrões de beleza, rejeitando uma imagem corporal inalcançável e promovendo a aceitação de todos os tipos e aparências corporais (Cohen *et al.*, 2019; Lazuka *et al.*, 2020).

Embora seja essa uma tendência que visa romper com os padrões de beleza impostos pelos meios de comunicação, a questão que emerge é se realmente as mensagens que pregam a aceitação de novos padrões de beleza cumprem com esse objetivo. Lazuka *et al.* (2020) analisaram os conteúdos de 246 postagens no Instagram associadas à positividade corporal, e verificaram que há nessas publicações tentativas de inclusão e apreciação de diversas aparências físicas, assim como a veiculação de mensagens que promovem a positividade corporal, mas que, contraditoriamente, várias das postagens promoviam a perda de peso ou exaltavam a magreza extrema.

Além disso, os ideais de beleza mudaram ao longo dos tempos, em especial para as mulheres, já que estas são historicamente as maiores afetadas pelos padrões de beleza propagados pelos meios de comunicação. Estudos recentes têm documentado uma mudança no ideal cultural de atratividade física, com as mulheres aderindo a um ideal visivelmente tonificado que enfatiza a saúde e a forma física (Robinson *et al.*, 2017).

Assim, Homan *et al.* (2012) testaram os efeitos do aspecto atlético, que é parte do ideal de beleza atual, expondo 138 estudantes universitárias a modelos magras e atléticas, modelos atléticas de peso normal ou uma condição de controle (em que participantes visualizavam objetos neutros), e verificaram que a exposição a modelos muito magras e em forma, mas não a modelos atléticas de peso normal, produziu um aumento na insatisfação corporal.

Robinson *et al.* (2017) buscaram investigar o impacto de imagens idealizadas de atletismo e musculatura, em comparação com imagens tradicionais do ideal magro, na insatisfação corporal e no comportamento de exercício de mulheres. Um total de 106 estudantes universitárias foram designadas aleatoriamente para visualizar um dos três conjuntos de imagens (ideal magro, ideal atlético ou ideal muscular), seguido por uma sessão de exercícios. Os autores concluíram que a exposição aguda a imagens do ideal atlético e do ideal magro levou a um aumento na insatisfação corporal, mas a exposição a imagens do ideal muscular não teve esse efeito.

Com as mudanças históricas associadas aos padrões de beleza, surge a busca por um corpo não só magro, mas também atlético, tonificado. Essa tendência é refletida nas mídias sociais, e outras *hashtags* são criadas, como por exemplo a *#fitspiration* (ou *#fitspo*, sua abreviação). *Fitspiration* é uma tendência lançada na internet projetada para motivar as pessoas a adotarem um estilo de vida saudável, a comer de forma equilibrada e praticar exercícios (Holland; Tiggemann, 2017; Tiggemann; Zaccardo, 2015). Embora a *hashtag* tenha como objetivo inspirar as pessoas a serem mais saudáveis, pesquisas recentes indicam que a exposição pode afetar negativamente a imagem corporal feminina (Carrote *et al.*, 2017).

Tiggemann e Zaccardo (2015) investigaram o impacto das imagens de *fitspiration* na imagem corporal de 130 estudantes universitárias que foram aleatoriamente designadas para visualizar um conjunto de imagens de *fitspiration* no Instagram ou um conjunto de imagens de viagens (grupo controle). Os resultados mostraram que a exposição aguda às imagens de *fitspiration* levou a um aumento do humor negativo e da insatisfação corporal, bem como a uma diminuição da autoestima da aparência do estado atual. Os autores concluíram, então, que o *fitspiration* pode ter consequências negativas não intencionais para a imagem corporal.

Em uma abordagem parecida, Holland e Tiggemann (2017) compararam os índices de alimentação desordenada e exercício compulsivo de mulheres que postavam imagens de *fitspiration* no Instagram com um grupo de mulheres que

postam imagens de viagens (grupo controle), e concluíram que as mulheres que postam imagens de *fitspiration* apresentaram com maior frequência comportamentos voltados à busca pela magreza, bulimia, busca por musculatura e exercício compulsivo. Além disso, quase um quinto dessas mulheres estavam em risco de serem diagnosticadas com um transtorno alimentar clínico, em comparação com o grupo de viagens.

Fardouly, Willburger e Vartanian (2018) examinou a relação entre o uso do Instagram e a exposição a imagens de *fitspiration* com as preocupações sobre a imagem corporal e a auto-objetificação em mulheres jovens (entre 18 e 25 anos). O uso prolongado do Instagram foi associado a uma maior auto-objetificação, mediada tanto pela internalização quanto pelas comparações de aparência com celebridades. Os autores também concluíram que visualizar com mais frequência imagens de *fitspiration* está associado a maiores preocupações com a imagem corporal, e sugerem que o uso do Instagram pode influenciar negativamente as preocupações e crenças relacionadas à aparência das mulheres.

Carrote *et al.* (2017), no entanto, buscou analisar as características do conteúdo de *fitspiration* postado nas mídias sociais e se isso difere de acordo com o gênero do sujeito, já que a maioria dos estudos relacionados à imagem corporal e a utilização de mídias sociais são realizados com mulheres. Os autores identificaram que as mulheres retratadas nessas publicações eram tipicamente magras e tonificadas, enquanto os sujeitos masculinos eram frequentemente musculosos. Verificaram também que as mulheres nas imagens tinham significativamente mais probabilidade de ter menos de 25 anos do que os sujeitos masculinos, ter todo o corpo visível e enfatizar as nádegas, enquanto os homens tinham mais probabilidade de ter o rosto visível na postagem. Além disso, os sujeitos femininos tinham mais probabilidade de serem sexualizados do que os sujeitos masculinos.

Assim como surgem as *hashtags* *#bodypositivity*, *#fitspiration*, etc, relacionadas à conteúdos que englobam a imagem corporal positiva ou à adoção de hábitos saudáveis, os indivíduos com deficiência também se apropriam de outras *hashtags*, lançando novos movimentos nas mídias sociais. Um exemplo a ser considerado é a *hashtag* *#amputeefitness*, utilizada no Instagram para promover uma comunidade entre indivíduos com amputação. Mitchel (2019) analisou o conteúdo das publicações no Instagram associados à *hashtag* *#amputeefitness*, e concluiu que as conversas a elas relacionadas eram positivas ou neutras, e se concentravam em quatro temas:

comunidade, motivação, estética e atividade física. Além disso, a análise das imagens realizada pelo autor mostrou uma ênfase na estrutura corporal (ou seja, ter uma aparência aceitável) e na atividade física, indicando uma mudança em direção ao discurso do modelo social de deficiência.

Considerando as evidências apresentadas nessa revisão de literatura sobre o histórico e crescente uso das mídias sociais por atletas, sobre os efeitos do uso de mídias sociais sobre a apreciação e imagem corporal e a saúde mental dos indivíduos, sejam eles atletas ou não, este estudo se dedica a compreender se há relação entre o uso de mídias sociais, a apreciação corporal e aspectos relacionados à saúde mental de atletas com deficiência física. As hipóteses da pesquisa são apresentadas na sequência.

5. HIPÓTESES

Para a vertente qualitativa desse estudo, são apresentadas abaixo as seguintes perguntas norteadoras e expectativas de resultados:

5.1 Hábitos de Utilização de Mídias Sociais pelos Atletas

A principal pergunta norteadora para compreender os hábitos de utilização de mídias sociais pelos atletas foi: quais são os principais hábitos de uso de mídias sociais dos atletas pesquisados? Assim, perguntas específicas foram delineadas: em quais mídias sociais os atletas possuem perfis? Qual delas os atletas mais utilizam? Quanto tempo os atletas acreditam passar, diariamente, utilizando suas mídias sociais? Por qual dispositivo os atletas costumam acessar seus perfis? Os atletas costumam deixar seus perfis *logados* e habilitam as notificações de mídias sociais? Costumam utilizar mídias sociais antes e depois de treinamentos e competições, ou na concentração? Utilizam frequentemente suas mídias sociais antes de dormir, ou durante as refeições?

Além disso, buscou-se também compreender a percepção dos atletas sobre o impacto do uso de mídias sociais sobre suas *performances*, e para isso, a pergunta norteadora foi: os atletas acreditam que o uso de mídia sociais pode, de alguma forma, prejudicar ou melhorar os seus rendimentos esportivos?

Frente a essas questões, tomando por base os achados da literatura, os principais resultados esperados foram os seguintes:

I. A mídia social em que a maioria dos atletas possui perfil e a declarada como mais utilizada por eles é o Instagram.

II. Os atletas costumam deixar seus perfis logados e habilitam as notificações de seus perfis.

III. O *smartphone* é o dispositivo mais utilizado.

IV. Os atletas costumam utilizar mídias sociais antes e após os treinamentos e provas, e também durante o período competitivo.

V. Os atletas costumam utilizar as mídias sociais antes de dormir e durante as refeições.

VI. Os atletas sentem principalmente os impactos negativos do uso de mídias sociais sobre seus desempenhos esportivos.

Para a vertente quantitativa dessa pesquisa, as perguntas norteadoras e as hipóteses testáveis do estudo são apresentadas a seguir:

5.2 Tempo de Uso De Mídias Sociais, Uso Problemático de Internet e Fomo

A primeira pergunta norteadora da pesquisa foi: o tempo do uso de mídias sociais apresentado pelos atletas da pesquisa se relaciona com os seus índices de uso problemático de internet (UPI) e FoMO?

A partir disso, foram apresentadas as seguintes hipóteses:

I. Hipótese Nula (H0): O tempo de uso das mídias sociais pelos atletas com deficiência física não tem relação significativa com o uso problemático de internet (UPI) e com o FoMO.

II. Hipótese Alternativa (H1): O tempo de uso das mídias sociais pelos atletas com deficiência física tem uma relação significativa com o uso problemático de internet (UPI) e com o FoMO.

Dadas as evidências científicas apresentadas na revisão de literatura a partir de estudos realizados com outras populações, esperava-se que houvesse uma relação significativa entre tempo de uso de mídias sociais, UPI e FoMO (hipótese alternativa). Além disso, supunha-se que os resultados do presente estudo indicassem que quanto maior o tempo de uso de mídias sociais, maior o UPI e maior o FoMO entre os atletas pesquisados.

5.3 Tempo de Uso de Mídias Sociais e Apreciação Corporal

Uma outra pergunta norteadora do estudo foi: o tempo de uso de mídias sociais pelos atletas participantes da pesquisa está relacionado com os seus níveis de apreciação corporal?

Assim, as hipóteses foram as seguintes:

I. Hipótese Nula (H0): O tempo de uso das mídias sociais pelos atletas com deficiência física não tem relação significativa com a apreciação da própria imagem corporal.

II. Hipótese Alternativa (H1): O tempo de uso das mídias sociais pelos atletas com deficiência física tem uma relação significativa com a apreciação da própria imagem corporal.

Diante das evidências presentes na literatura, esperava-se uma relação significativa entre o tempo de uso de mídias sociais e apreciação da imagem corporal (hipótese alternativa). Nesse sentido, pressupunha-se que os resultados do presente estudo indicassem que quanto maior o tempo de uso de mídias sociais, piores seriam os níveis de apreciação corporal.

5.4 Tempo de Uso de Mídias Sociais e Saúde Mental

A pergunta norteadora para elucidar sobre a questão das mídias sociais e a saúde mental foi: o tempo de uso de mídias sociais se relaciona com indicadores de saúde mental apresentados pelos atletas?

Assim, as hipóteses foram:

I. Hipótese Nula (H0): Não há relação entre o tempo de uso de mídias sociais dos atletas com deficiência física e os indicadores de saúde mental.

II. Hipótese Alternativa (H1): Existe uma relação significativa entre o tempo de uso de mídias sociais dos atletas com deficiência física e os indicadores de saúde mental.

Diante dos resultados apontados por outros autores, esperava-se encontrar no presente estudo a existência de uma relação significativa entre o tempo de uso de mídias sociais e indicadores de saúde mental dos atletas (hipótese alternativa). Assim, acreditava-se que os dados resultantes desse estudo mostrassem que quanto maior o tempo de uso de mídias sociais, piores seriam índices relacionados à saúde mental dos atletas.

5.5 Idade dos Atletas e as Variáveis Psicométricas

A pergunta norteadora para entender melhor a questão da idade foi: há relação entre a idade dos participantes com o tempo de uso de mídias sociais, o uso problemático de internet, o medo de sentir-se de fora (FoMO), a apreciação corporal e a saúde mental?

Para essa questão, as hipóteses foram:

I. Hipótese Nula (H0): Não há relação entre o tempo de uso de mídias sociais, o uso problemático de internet, o medo de sentir-se de fora (FoMO), a apreciação corporal, a saúde mental e a idade dos atletas pesquisados.

II. Hipótese Alternativa (H1): Existe uma relação significativa entre o tempo de uso de mídias sociais, o uso problemático de internet, o medo de sentir-se de fora (FoMO), a apreciação corporal, a saúde mental e a idade dos atletas pesquisados.

Frente às evidências presente na literatura, acreditava-se que seria encontrada uma relação significativa entre o tempo de uso de mídias sociais, a apreciação corporal e a idade dos atletas (hipótese alternativa). Dessa forma, esperava-se que quanto mais jovem o atleta, maior seria o seu tempo de uso de mídias sociais e pior seria a sua apreciação corporal.

5.6 Uso Problemático da Internet e Saúde Mental

Uma outra pergunta norteadora que o estudo buscou responder foi: o uso problemático de internet (UPI) possui relação com os indicadores de saúde mental apresentados pelos atletas da pesquisa?

Diante disso, as hipóteses foram:

I. Hipótese Nula (H0): O uso problemático da internet (UPI) não está significativamente associado aos indicadores de saúde mental dos atletas.

II. Hipótese Alternativa (H1): O uso problemático da internet (UPI) está significativamente associado aos indicadores de saúde mental dos atletas.

Dadas as evidências científicas apresentadas na revisão de literatura a partir de estudos prévios, esperava-se que o UPI estivesse significativamente associado a saúde mental (hipótese alternativa), indicando que quanto maior a incidência do UPI, piores os resultados relacionados à saúde mental dos atletas pesquisados.

5.7 Medo de Sentir-Se de Fora (Fomo) e Saúde Mental

Para entender a relação entre FoMO e saúde mental, uma das perguntas norteadoras do estudo foi: há relação entre os níveis do medo de sentir-se de fora (FoMO) e os indicadores de saúde mental para os atletas pesquisados?

Para essa pergunta, as hipóteses foram:

I. Hipótese Nula (H0): O medo de sentir-se de fora (FoMO) não está significativamente associado aos indicadores de saúde mental dos atletas.

II. Hipótese Alternativa (H1): O medo de sentir-se de fora (FoMO) está significativamente associado aos indicadores de saúde mental dos atletas.

Considerando os resultados de estudo anteriores, era esperado que houvesse uma relação significativa entre FoMO e saúde mental (hipótese alternativa). Imaginava-se que quanto maiores os níveis de FoMO, piores seriam os resultados relacionados à saúde mental.

5.8 Apreciação Corporal e Saúde Mental

Por fim, uma das perguntas norteadoras da pesquisa foi: a apreciação corporal dos atletas pesquisados está relacionada à saúde mental?

Nesse sentido, as hipóteses foram:

I. Hipótese Nula (H0): A apreciação corporal não está significativamente associada aos indicadores de saúde mental dos atletas.

II. Hipótese Alternativa (H1): A apreciação corporal está significativamente associada aos indicadores de saúde mental dos atletas.

Tomando em conta as evidências científicas encontradas na literatura, era esperado que existisse uma relação significativa entre apreciação corporal e saúde mental (hipótese alternativa). Supunha-se que os resultados do presente estudo indicassem que quanto maiores os escores de apreciação corporal, também maiores os de saúde mental positiva e menores os de depressão, ansiedade e estresse entre os atletas pesquisados.

6. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

6.1 Características de Pesquisa

Este estudo se caracteriza como uma pesquisa observacional transversal, e se configura como mista (Thomas; Nelson; Silverman, 2012).

6.2 Participantes

6.2.1 Cálculo Amostral

Inicialmente, o cálculo amostral foi realizado utilizando o software G*Power 3.1 (Faul *et al.*, 2009), considerando uma análise de correlação bivariada bi-caudal. Para o cálculo, assumiu-se um coeficiente de correlação esperado de 0,3 ($p H1$), um nível de significância de 5% ($\alpha = 0,05$) e um poder estatístico de 80% ($1-\beta = 0,80$). O resultado indicou que seria necessário um total de 84 participantes para detectar uma correlação estatisticamente significativa, rejeitando a hipótese nula de ausência de correlação ($p H0 = 0$). Contudo, não foi possível alcançar esse número de participantes.

Diante disso, foi realizado um cálculo a posteriori do poder estatístico no software G*Power, também para uma correlação bivariada bi-caudal, considerando uma correlação esperada de 0,355, um nível de significância de 0,05 e uma amostra de 61 participantes. A análise focou na principal variável do estudo: a correlação entre o tempo total de uso de mídias sociais e o uso problemático da internet. O resultado indicou um poder estatístico de 0,81, demonstrando que havia 81% de probabilidade de detectar um efeito verdadeiro, caso ele realmente existisse, assumindo a correlação esperada e o nível de significância estabelecido. Assim, o poder estatístico obtido foi considerado adequado, por superar a métrica convencional de 0,80, indicando que o tamanho da amostra foi suficiente para garantir a detecção do efeito esperado e minimizar o risco de erro do tipo II.

6.2.2 Critérios de inclusão e exclusão

Os participantes desta pesquisa foram homens e mulheres com deficiência física, atletas praticantes de modalidades paralímpicas. Como critérios de inclusão,

adotou-se que os participantes deveriam ser maiores de 18 anos, possuir perfil em ao menos uma mídia social social, ter experiência mínima de dois anos ou já ter participado de competições na modalidade praticada. Além disso, todos os participantes precisaram expressar o aceite em participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foram excluídos da pesquisa participantes com dificuldades cognitivas, de comunicação verbal ou escrita que inviabilizem a coleta de dados qualitativos, ou com falta de entendimento do objetivo da pesquisa ou das questões presentes nos questionários e escalas. Por esse motivo, os atletas com paralisia cerebral, apesar de sua condição ser reconhecida como uma deficiência física pelo IPC, foram excluídos da pesquisa.

6.2.3 Características demográficas dos participantes

No total, a pesquisa contou com 66 participantes, sendo 19 do sexo feminino (28,79%) e 47 do sexo masculino (71,21%) todos atletas com deficiência física. A média de idade dos atletas que compuseram a amostra foi de 37,35 anos (DP: 11,07; Md: 36,00; Quartis: 28,50; 44,75); a experiência média na modalidade foi de 7,62 anos (DP: 6,32; Md: 5,00; Quartis: 2,25; 10,00), considerando a modalidade que praticam há mais tempo (no caso de atletas que se dedicam a mais de uma modalidade); a frequência média de treinamentos foi de 3,64 dias na semana (DP: 1,27; Md: 3,00; Quartis: 3,00; 4,00), e o volume médio diário foi de 2,61 horas (DP: 1,15; Md: 2,00; Quartis: 2,00; 3,00) por dia de treinamento (Tabela 1).

Tabela 1. Perfil demográfico: idade, experiência, frequência e volume de treinamentos.

	Média	DP	Md	Q1	Q3
Idade	37.35	11.07	36.00	25.50	44.75
Experiência (anos)	7.62	6.32	5.00	2.25	10.00
Frequência semanal (dias)	3.64	1.27	3.00	3.00	4.00
Volume diário (horas)	2.61	1.15	2.00	2.00	3.00

Fonte: Autoria própria.

Nota: DP: desvio-padrão; Md: Mediana; Q1: Quartil 1; Q3: Quartil 3.

Do total de participantes, 13 possuíam deficiência congênita (19,70%) e 53 (80,30%) deficiência adquirida; 11 (16,67%) competiam a nível regional, 38 (57,58%) a nível nacional e 17 (25,76%) a nível internacional. No que diz respeito às

modalidades, 8 (12,12%) atletas praticavam atletismo, 11 (16,67%) basquete, 9 (13,64%) halterofilismo, 3 (4,55%) natação, 3 (4,55%) parabadminton, 17 (25,76%) rugby em cadeira de rodas, 2 (3,03%) tênis em cadeira de rodas, 6 (9,09%) tiro com arco, 1 (1,52%) vela e 7 (10,61%) vôlei sentado, como é possível ver na tabela 2. Alguns atletas praticam mais de uma modalidade, e portanto, foram contabilizados mais de uma vez.

Tabela 2. Perfil demográfico: sexo, tipo de deficiência, nível competitivo e modalidade.

SEXO	n	%
Feminino	19	28,79
Masculino	47	71,21
TIPO DE DEFICIÊNCIA	n	%
Congênita	13	19,70
Adquirida	53	80,30
NÍVEL COMPETITIVO	n	%
Regional	11	16,67
Nacional	38	57,58
Internacional	17	25,76
MODALIDADES	n	%
Atletismo	8	12,12
Basquete em cadeira de rodas	11	16,67
Halterofilismo	9	13,64
Natação	3	4,55
Parabadminton	3	4,55
Rugby em cadeira de rodas	17	25,76
Tênis em cadeira de rodas	2	3,03
Tiro com arco	6	9,09
Vela	1	1,52
Vôlei sentado	7	10,61

Fonte: Autoria própria.

Nota: n: número de respondentes para cada item; %: percentual de respondentes para cada item.

6.3 Instrumentos de Pesquisa

6.3.1 Questionário Sociodemográfico

Para esta pesquisa, inicialmente os atletas responderam a um questionário sociodemográfico com informação gerais como idade, cidade de residência, a

modalidade praticada, a experiência esportiva, a rotina e frequência de treinamento (Apêndice A).

6.3.2 Questionário Específico sobre Hábitos de Uso de Mídias Sociais

Os atletas também responderam a um questionário específico com questões relacionadas ao hábito de utilização de mídias sociais dos atletas. Este questionário busca recolher informações sobre as mídias sociais mais utilizadas pelos participantes, a frequência de utilização, a quantidade de horas diárias, entre outras (Apêndice B). Uma versão do presente questionário foi utilizada em estudo piloto (Araújo *et al.*, 2021), que foi posteriormente aprimorado para a presente pesquisa.

6.3.3 “Sua Atividade”

Além disso, para verificar a quantidade de horas despendidas por cada sujeito nas mídias sociais, foram utilizadas ferramentas de verificação destes dados, com foco no Facebook e no Instagram. As duas mídias sociais citadas possuem uma ferramenta chamada “Sua Atividade”, que informa quantos minutos, em média, o usuário passou *online* na última semana, incluindo o tempo diário. Portanto, foi solicitado aos participantes que acessassem a essa informação em seus perfis do Instagram do Facebook, e preenchessem um formulário com os dados apresentados (Apêndice C).

6.3.4 Questionário de Uso Problemático de Internet (PIUQ-SF-9)

O Questionário de Uso Problemático de Internet (*Problematic Internet Use Questionnaire* - PIUQ-SF-9) foi elaborado por Koronczai *et al.* (2011), gerando uma versão curta do instrumento original desenvolvido por Demetrovics, Szeredi e Rózsa (2008), que continha 18 itens. No Brasil, a escala foi traduzida e validada por Spritzer *et al.* (2021). O instrumento é, portanto, composto por 9 itens, que avaliam o uso problemático da internet com base em três fatores: obsessão, negligência e transtorno de controle, embora para a presente pesquisa tenha sido utilizado apenas o escore geral do instrumento. O questionário consiste em uma escala do tipo Likert em que as

possibilidades de respostas para todas as questões variam entre 1 (nunca) a 5 (quase sempre/sempre).

6.3.5 Escala FoMO (FoMO Scale)

A Escala FoMO (*Fear of Missing Out Scale - FoMO Scale*) foi originalmente criada por Przybylski *et al.* (2013), com o objetivo de mensurar o quanto os indivíduos experimentam o FoMO, ou seja, o medo de sentir-se de fora, desconforto causado pela sensação de não participar de atividades nas quais outras pessoas estejam envolvidas (Siquara *et al.*, 2023). No Brasil, foi traduzida e validada por Siquara *et al.* (2023). Essa é uma escala *Likert* de cinco pontos, variando entre 1 (Não é verdade sobre mim) e 5 (Extremamente verdade sobre mim), composta por 10 itens.

6.3.6 Escala de Apreciação Corporal-2 (BAS-2)

A Escala de Apreciação corporal (*Body Appreciation Scale-2 / BAS-2*) é um instrumento criado por Tylka e Wood-Barcalow (2015b), a partir de uma revisão da *Body Appreciation Scale* (BAS) (Avalos; Tylka; Wood-Barcalow, 2005). A escala foi traduzida e validada no Brasil por Junqueira (2020). Composta por 10 itens, baseia-se nos preceitos da imagem corporal positiva, e busca avaliar o grau de apreciação corporal dos respondentes, assim como a aceitação do corpo e a influência de elementos extrínsecos. Caracteriza-se como uma escala *Likert* de 5 pontos, em que 1 corresponde a “nunca”, 2 “raramente”, 3 “às vezes”, 4 “frequentemente”, 5 “sempre”.

6.3.7 Escala de Saúde Mental Positiva (MHC-SF)

A Escala de Saúde Mental Positiva foi traduzida e validada no Brasil por Machado e Bandeira (2015). Originalmente desenvolvida por Keyes (2008), a *Mental Health Continuum – Short Form* (MHC-SF) é uma abreviação da *Mental Health Continuum – Long Form* (MHC-LF) (Keyes, 2002). O instrumento contém 14 itens que buscam avaliar a saúde mental positiva dos indivíduos, que inclui sintomas de afeto positivo, autodesenvolvimento e conectividade social, por meio de uma escala do tipo *Likert* de 6 pontos, que variam entre 1 (nunca) e 6 (todos os dias).

6.3.8 Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21)

A Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) foi desenvolvida com o objetivo de avaliar os níveis de depressão, ansiedade e estresse a partir de comportamentos e sensações experimentados. A DASS-21, foi originalmente elaborada por Lovibond e Lovibond (1995), e traduzida e validada para o Brasil por Vignola e Tucci (2014). A DASS-21 é um instrumento de autorrelato com 21 itens que leva em consideração as experiências da última semana do respondente, formatada em uma escala do tipo *Likert* de quatro pontos, que variam entre 0 (não se aplicou de maneira nenhuma) e 3 (aplicou-se muito, ou na maioria do tempo). É dividida em três dimensões: depressão (itens 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21), ansiedade (itens 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20) e estresse (Itens 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18).

6.4 Procedimentos

A coleta de dados iniciou-se com o contato com instituições e a seleção dos participantes da pesquisa, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão já mencionados. Todos os sujeitos selecionados foram convidados a participar da pesquisa e expressaram o seu aceite por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os atletas foram abordados por meio das mídias sociais (Instagram, Facebook, etc), aplicativos e ferramentas de comunicação (WhatsApp, E-mail, etc) e pessoalmente, e então convidados a participarem da pesquisa.

A partir desta etapa, os atletas que aceitaram participar do estudo foram submetidos à avaliação por meio dos instrumentos supracitados, em locais como centros de treinamento, ginásios, estádios, etc. Os instrumentos, assim como o TCLE, foram entregues aos participantes em formato físico (papel), e foram preenchidos à caneta. A pesquisa foi realizada apenas de forma presencial, no Distrito Federal e entorno.

6.5 Análise dos Dados

Para as perguntas abertas dos questionários, foi utilizada a categorização (Bardin,1977), conduzida por meio do software ATLAS.ti (ATLAS.TI Versão 23, 2024).

Considerando os resultados quantitativos, a análise dos dados categóricos envolveu o cálculo das frequências absolutas e relativas (%). Para os dados numéricos, foram apresentados a média, o desvio-padrão, a mediana, além dos quartis 1 e 3.

A normalidade dos dados foi avaliada com o teste de Shapiro-Wilk. A consistência interna dos fatores da escala foi avaliada utilizando o coeficiente Alfa de Cronbach e o Ômega de McDonald. De acordo com a literatura especializada, ambos os coeficientes devem apresentar valores iguais ou superiores a 0,70 para indicar uma confiabilidade aceitável dos fatores (Kline, 2013).

Realizou-se a análise de correlação de Spearman para avaliar a relação entre variáveis numéricas, empregando o coeficiente de correlação de Spearman como medida estatística. A força dessa associação é categorizada seguindo os critérios estabelecidos por Cohen: uma correlação pequena é indicada por valores entre 0,10 a 0,29; média por 0,30 a 0,49; e grande por 0,50 ou superior (Cohen, 1988).

Para a comparação de variáveis contínuas com variáveis independentes de duas categorias, aplicou-se o teste de Mann-Whitney. Como estimativa de tamanho de efeito, utilizou-se da *rank-biserial correlation*, uma medida de associação entre uma variável numérica e uma variável dicotômica. Ela indica a força e a direção da relação entre as duas variáveis, variando de -1 a +1, onde +1 indica que todos os valores mais altos da variável ordinal estão em uma categoria da dicotomia, e -1 indica que todos os valores mais altos estão na outra (Cureton, 1956). Valores iguais ou superiores a 0,11 indicam um tamanho de efeito pequeno; iguais ou superiores a 0,28 indicam um tamanho médio; e iguais ou superiores a 0,43 indicam um tamanho grande (Vargha; Delaney, 2000).

Comparações dos escores das escalas com variáveis independentes com mais de duas categorias foram realizadas utilizando o teste de Kruskal-Wallis. Em caso de rejeição da hipótese nula, procedeu-se com análises de comparações múltiplas utilizando o método Dwass-Steel-Critchlow-Fligner, uma técnica não paramétrica para comparações múltiplas de amostras independentes. Esta abordagem é robusta para comparações emparelhadas e não exige uma distribuição específica dos dados, sendo particularmente valiosa quando os pressupostos de normalidade não são satisfeitos (Hollander; Wolfe, 1999). O tamanho de efeito utilizado foi o ϵ^2 , que representa a proporção da variação total explicada por um fator específico. Os valores podem variar de 0 a 1, com 0 indicando nenhuma variação explicada e 1 a variação

total; os pontos de corte para são interpretados como pequeno a partir de 0,01, médio a partir de 0,06 e grande a partir de 0,14 (Cohen, 1988).

As análises quantitativas foram feitas pelos softwares JASP (JASP Team, 2024), Jamovi (The Jamovi Project, 2024) e Microsoft Excel (Microsoft, 2021).

6.6 Garantias Éticas aos Participantes da Pesquisa

A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro De Educação Superior de Brasília sob parecer de número 7.022.542 (CAAE: 68556523.7.0000.8927). Os riscos dessa pesquisa foram considerados mínimos e consistiam na possibilidade dos participantes sentirem-se desconfortáveis com a situação de preenchimento do questionário, sofrerem constrangimento, sentirem-se com a privacidade invadida, responderem a questões sensíveis, sofrerem com a divulgação de dados confidenciais (registrados no TCLE) ou terem o seu tempo tomado ao responder aos questionários.

Desta forma, os respondentes eram informados que por qualquer motivo de ordem particular, e a qualquer momento do processo da pesquisa, poderiam interromper e encerrar a sua participação, sem sofrer nenhuma consequência ou possível prejuízo. Além disso, os participantes da pesquisa tiveram suas identidades preservadas, seguindo a Lei 13.709/201 (Lei Brasileira de Proteção de Dados).

Ademais, foi disponibilizado ao participante, por meio de uma das vias do TCLE, os dados para contato da pesquisadora responsável e da instituição, caso estes precisassem de algum esclarecimento adicional, ou quisessem relatar algum incômodo em relação à pesquisa.

7. RESULTADOS

7.1 Hábitos de Uso de Mídias Sociais (Questionário Específico)

Sobre as mídias sociais que utilizam, 62 (93,94%) dos participantes declararam possuir conta no Instagram, 58 (87,88%) no Facebook, 45 (68,18%) no YouTube, 26 (39,39%) no TikTok, 12 (18,18%) no X (antigo Twitter), 6 (9,09%) no Pinterest, 2 (3,03 %) no Snapchat e 1 (1,52%) no Discord, como é mostrado na tabela 3.

Tabela 3. Mídias sociais em que os participantes possuem perfil.

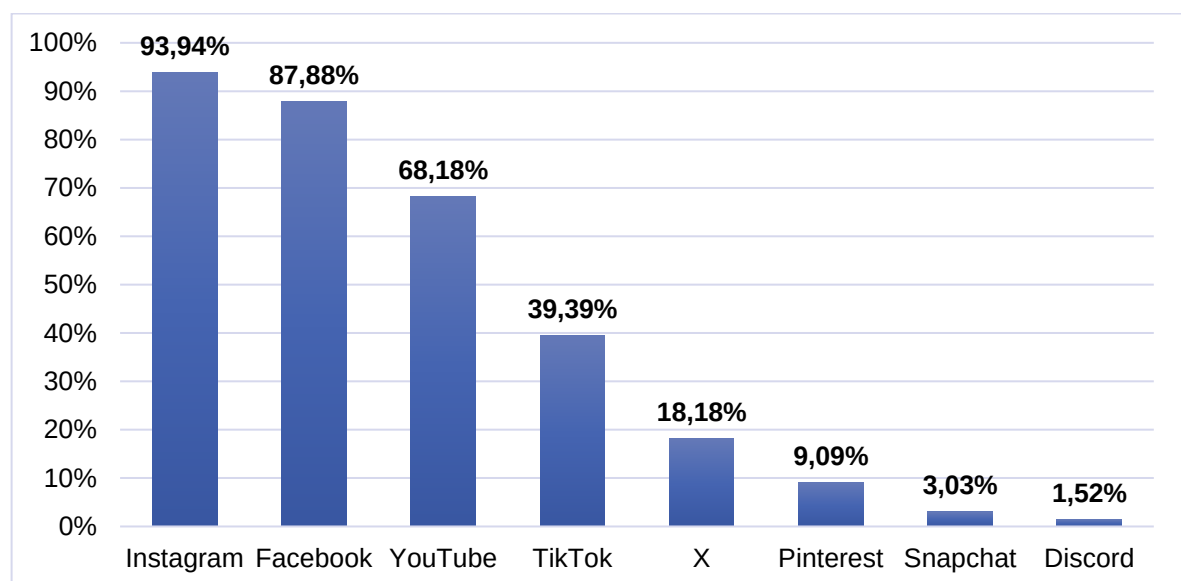
	N	%
Instagram	62	93,94
Facebook	58	87,88
YouTube	45	68,18
TikTok	26	39,39
X (Twitter)	12	18,18
Pinterest	6	9,09
Snapchat	2	3,03
Discord	1	1,52

Fonte: Autoria própria.

Nota: N: número de participantes que declararam possuir perfil em cada plataforma; %: percentual de participantes que declararam possuir perfil em cada uma das plataformas.

Abaixo, na figura 2, é possível ver graficamente um perfil das mídias sociais em que os participantes da pesquisa possuem contas:

Figura 2. Gráfico do percentual das mídias sociais em que os participantes possuem perfil.



Fonte: Autoria própria.

Quando questionados sobre a mídia social em que os usuários acreditavam passar mais tempo *online*, 41 (62,12%) declararam que passam mais tempo no Instagram, enquanto 9 (13,64%) disseram passar mais tempo *online* no YouTube, 8 (12,12%) citaram o Facebook, 5 (7,58%) disseram ser o TikTok e 3 (4,55%) não responderam ou citaram outro aplicativo de mídia social (tabela 4).

Tabela 4. Mídia social mais utilizada pelos participantes.

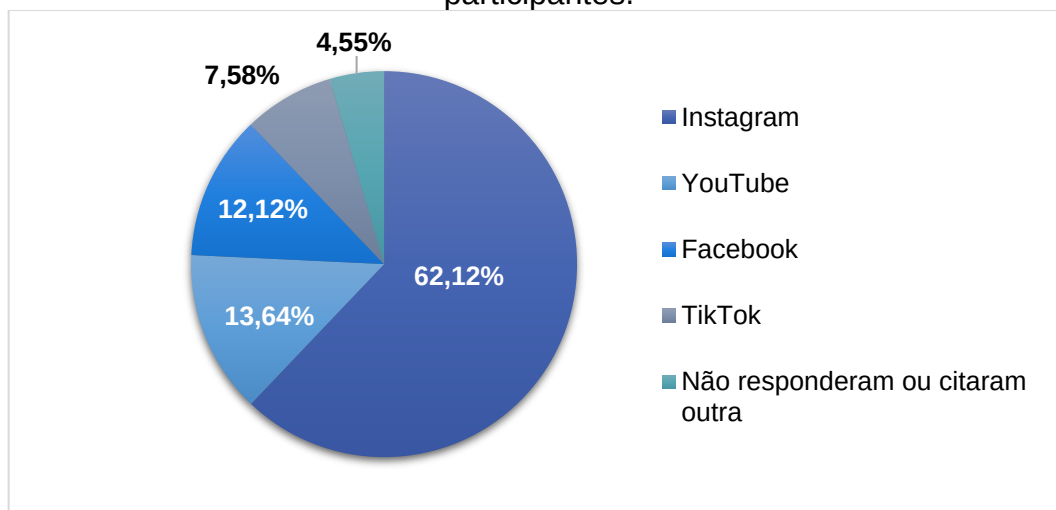
	N	%
Instagram	41	62,12
YouTube	9	13,64
Facebook	8	12,12
TikTok	5	7,58
Não responderam ou citaram outra	3	4,55

Fonte: Autoria própria.

Nota: N: número de participantes que declararam ser a respectiva plataforma que mais utilizam; %: percentual de participantes que declararam ser a respectiva plataforma que mais utilizam.

Abaixo (figura 3) é possível visualizar em um gráfico os percentuais de acordo com as respostas dos participantes dessa pesquisa:

Figura 3. Gráfico do percentual das mídias sociais mais utilizadas pelos participantes.



Fonte: Autoria própria.

Sobre o dispositivo que mais utilizam para acessar as mídias sociais, 65 (98,48%) dos participantes disseram utilizar o *smartphone*, enquanto apenas 1 (1,52%) relatou utilizar mais o computador pessoal. Sobre o tempo total dispendido diariamente utilizando mídias social relatado pelos participantes, 6 (9,09%)

responderam que utilizam as mídias sociais por menos de 30 minutos por dia; 10 (15,15%) acreditavam passar entre 30 minutos e 1 hora por dia; 18 (27,77%) disseram dispendir entre 1 e 2 horas por dia; 15 (22,73%) relataram ficar entre 2 e 4 horas por dia e 17 (25,76%) disseram acreditar que passam mais de 4 horas *online* por dia (tabela 5).

Tabela 5. Tempo dispendido diariamente utilizando mídias sociais relatado pelos participantes.

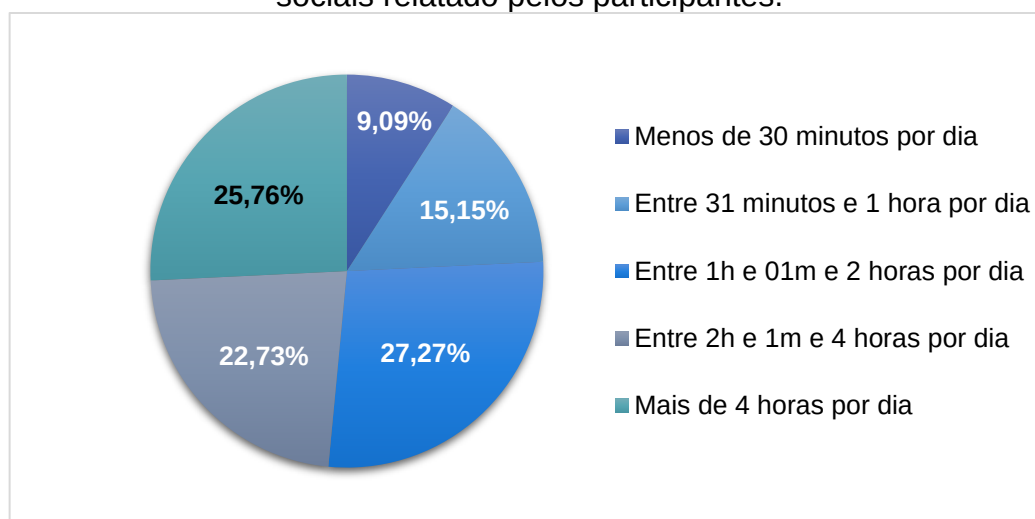
	<i>N</i>	%
Menos de 30 minutos por dia	6	9,09
Entre 31 minutos e 1 hora por dia	10	15,15
Entre 1h e 01m e 2 horas por dia	18	27,27
Entre 2h e 1m e 4 horas por dia	15	22,73
Mais de 4 horas por dia	17	25,76

Fonte: Autoria própria.

Nota: N: número de participantes em cada categoria de acordo com o tempo de mídia social que relataram utilizar; %: percentual de participantes em cada categoria de acordo com o tempo de mídia social que relataram utilizar.

É apresentado abaixo o gráfico que mostra os percentuais de respostas dos participantes em relação ao tempo em que acreditam passar utilizando diariamente suas mídias sociais (figura 4):

Figura 4. Gráfico do percentual de tempo dispendido diariamente utilizando mídias sociais relatado pelos participantes.



Fonte: Autoria própria.

O questionário específico contou também com 9 perguntas sobre os hábitos de utilização de mídias sociais pelos participantes da pesquisa, que tinham como

possibilidade de resposta “sim” ou “não”. Para a pergunta “Você se mantém logado em suas redes sociais² durante o tempo todo, por meio do *smartphone*?”, 59 (89,39%) dos respondentes declararam “sim”, enquanto 7 (10,61%) assinalaram “não”; na pergunta “Você habilita as notificações das redes sociais, para que seu *smartphone* avise quando houver alguma atualização sobre mensagens, curtidas, comentários, etc?”, 43 (66,15%) assinalaram “sim” e 22 (33,85%), “não”; para a questão “Você costuma utilizar as redes sociais minutos antes das sessões de treinamento?”, 37 (56,92%) disseram “sim” e 28 (43,08%), não; já para a pergunta “Você costuma utilizar as redes sociais logo após uma sessão de treinamento?”, 49 (74,24%) das respostas indicaram “sim” e 17 (25,76%), “não”; na pergunta “Você costuma utilizar as redes sociais minutos antes de uma prova?” houve um total de 21 (31,82%) respostas “sim” e 45 (68,18%) respostas “não”; para “Você costuma utilizar as redes sociais logo após uma prova?” houveram 42 (63,64%) respostas “sim” e 24 (36,36%) “não”; no caso da pergunta “Você costuma utilizar as redes sociais na concentração, durante o período competitivo?”, 22 (33,33%) dos atletas responderam que sim e 44 (66,66%) que não; para a questão “Você costuma utilizar as redes sociais antes de dormir?”, 56 (84,85%) responderam “sim” e 10 (15,15%), não; para a pergunta “Você costuma utilizar as redes sociais durante as refeições?” 29 (43,94%) disseram “sim”, e 37 (56,06%) indicaram “não”. A tabela 6 apresenta um resumo das informações aqui descritas:

Tabela 6. Hábitos de uso de mídias sociais dos participantes.

PERGUNTA	N	SIM			NÃO	
		n	%		N	%
Você se mantém logado em suas redes sociais durante o tempo todo, por meio do <i>smartphone</i> ?	66	59	89,39		7	10,61
Você habilita as notificações das redes sociais, para que seu <i>smartphone</i> avise quando houver alguma atualização sobre mensagens, curtidas, comentários, etc?	65	43	66,15		22	33,85
Você costuma utilizar as redes sociais minutos antes das sessões de treinamento?	65	37	56,92		28	43,08
Você costuma utilizar as redes sociais logo após uma sessão de treinamento?	66	49	74,24		17	25,76
Você costuma utilizar as redes sociais minutos antes de uma prova?	66	21	31,82		45	68,18
Você costuma utilizar as redes sociais logo após uma prova?	66	42	63,64		24	36,36
Você costuma utilizar as redes sociais na concentração, durante o período competitivo?	66	22	33,33		44	66,66

² Como afirmado anteriormente, embora este trabalho utilize o termo “mídia social” para referir-se às plataformas digitais de interação e comunicação *online*, o termo “rede social” é mais popularmente usado no Brasil. Portanto, para facilitar a compreensão dos atletas participantes dessa pesquisa, nos questionários optou-se pela utilização do termo “rede social”.

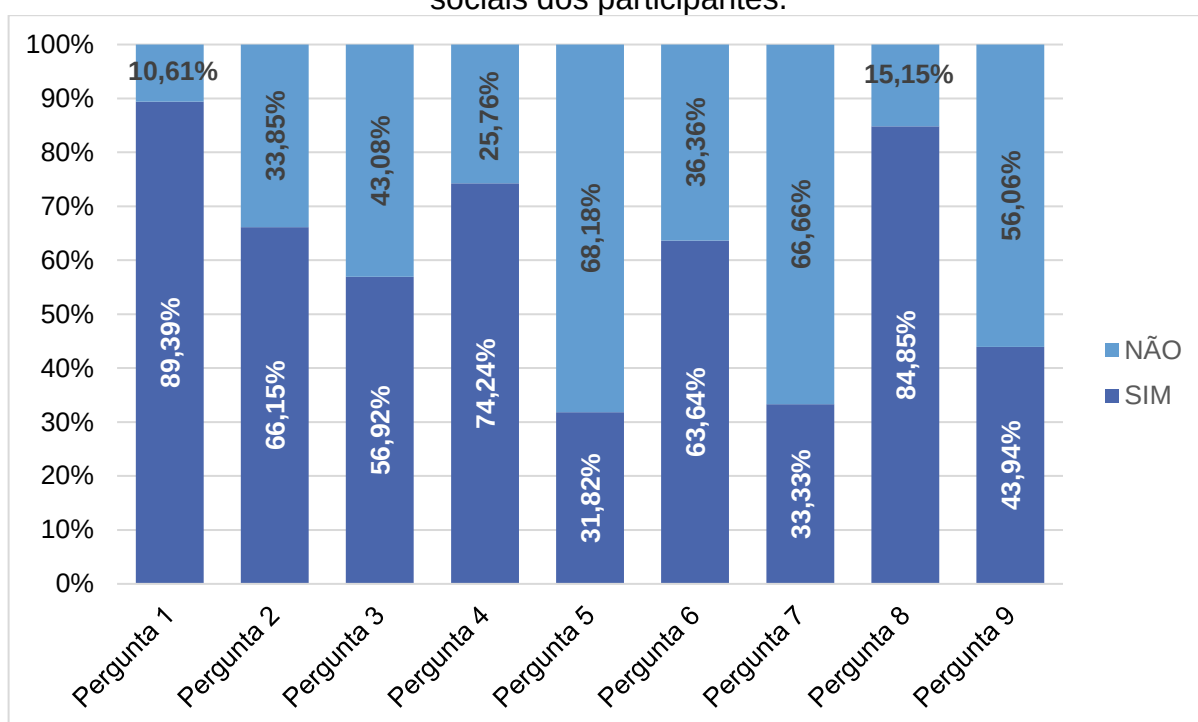
Você costuma utilizar as redes sociais antes de dormir?	66	56	84,85	10	15,15
Você costuma utilizar as redes sociais durante as refeições?	66	29	43,94	37	56,06

Fonte: Autoria própria.

Nota: N: total de respondentes para cada pergunta; n: número de participantes que responderam SIM ou NÃO para cada pergunta; %: percentual de participantes que responderam SIM ou NÃO para cada pergunta.

Os resultados apresentados anteriormente também podem ser visualizados no gráfico mostrado na figura 5:

Figura 5. Gráfico dos percentuais de respostas sobre hábitos de uso de mídias sociais dos participantes.



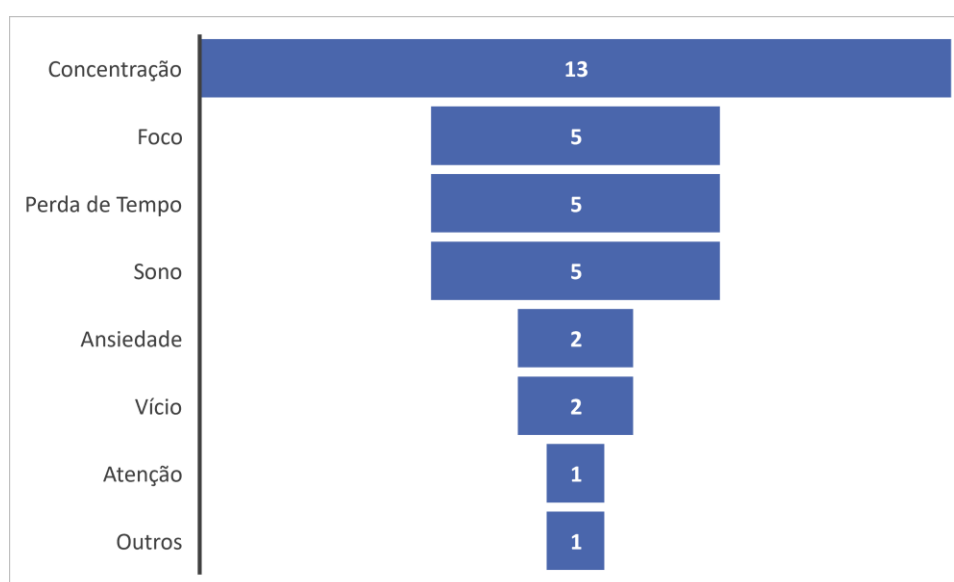
Fonte: Autoria própria.

Nota: Pergunta 1: “Você se mantém logado em suas redes sociais durante o tempo todo, por meio do smartphone?”; Pergunta 2: “Você habilita as notificações das redes sociais, para que seu smartphone avise quando houver alguma atualização sobre mensagens, curtidas, comentários, etc?”; Pergunta 3: “Você costuma utilizar as redes sociais minutos antes das sessões de treinamento?”; Pergunta 4: “Você costuma utilizar as redes sociais logo após uma sessão de treinamento?”; Pergunta 5: “Você costuma utilizar as redes sociais minutos antes de uma prova?”; Pergunta 6: “Você costuma utilizar as redes sociais logo após uma prova?”; Pergunta 7: “Você costuma utilizar as redes sociais na concentração, durante o período competitivo?”; Pergunta 8: “Você costuma utilizar as redes sociais antes de dormir?”; Pergunta 9: “Você costuma utilizar as redes sociais durante as refeições?”

O questionário específico também contou com perguntas abertas. Na pergunta “você sente que o uso das redes sociais pode prejudicar, de alguma forma, o seu rendimento esportivo? Caso acredite que sim, explique como”, 38 (57,58%) atletas pesquisados responderam que não, enquanto 28 (42,42%), disseram que sim.

Para os que responderam sim, as explicações dadas pelos participantes foram categorizadas seguindo os princípios da análise de conteúdo (Bardin, 1977), por meio do software ATLAS.ti. Do total dos atletas que responderam que sim, a maioria, ou seja, 19 (67,85%) atletas, indicaram que o prejuízo se dá principalmente pelo impacto do uso das mídias sociais nos aspectos cognitivos, como atenção/foco, concentração, aprendizagem, etc; 5 (17,85%) indicaram o impacto negativo que uso pode trazer para o sono e o descanso; outros 5 (17,85%) citaram que o uso de mídias sociais leva a perda de tempo; 2 (7,15%) respondentes citaram que as mídias sociais podem levar à ansiedade, e outros 2 (7,15%) que podem gerar vício; outro 1 (3,57%) respondentes indicaram outros motivos (Figura 6).

Figura 6. Gráfico de funil representando as categorias da primeira pergunta aberta.



Fonte: Autoria própria.

Nota: os números nas categorias representam o total de ocorrências de respostas em cada uma delas.

Abaixo, na figura 7, são apresentados os destaques com as palavras mais citadas pelos atletas em suas respostas, com a palavra “concentração” sendo a mais citada:

Figura 7. Nuvem de palavras da primeira pergunta aberta.



Fonte: Autoria própria.

A segunda e última pergunta aberta do questionário foi “você sente que o uso das redes sociais pode melhorar, de alguma forma, o seu rendimento esportivo? Caso acredite que sim, explique como.” Frente a esses questionamentos, 38 (57,58%) atletas indicaram que sim, 27 (40,90%) responderam que não e 1 (1,51%) não soube responder.

Do total dos atletas que responderam sim, 16 (42,11%) indicaram que as mídias sociais podem trazer conhecimento, aprendizagem e permitir o aperfeiçoamento das habilidades (técnicas ou táticas); 9 (23,68%) indicaram que por meio das mídias podem acessar conteúdos relevantes; 7 (18,43%) citaram que as mídias permitem o acesso à informação; 4 (10,52%) citaram a importância das mídias sociais para a divulgação do esporte paralímpico e/ou da modalidade; 3 (7,89%) relataram que as mídias sociais podem ser fonte de inspiração e motivação; 2 (5,27%) relacionaram as mídias sociais com a conquista de patrocínios; 2 (5,27%) relataram outros motivos (Figura 8).

7.2 Análises Psicométricas

7.2.1 Normalidade

Como pode ser verificado na tabela 7, a maior parte das variáveis apresentaram valores que sugerem que seus dados não se aproximam de uma distribuição normal (além da maioria ser composta por escalas psicométricas, que são consideradas ordinais por natureza). Devido a isso, os testes inferenciais escolhidos foram os não-paramétricos.

Tabela 7. Análise de normalidade das variáveis numéricas.

Variáveis	N	Ausentes	Shapiro-Wilk	valor-p
Instagram (minutos)	59	7	0,678	<,001
Facebook (Minutos)	49	17	0,369	<,001
PIUQ-SF-9	66	0	0,977	0,265
FoMO	66	0	0,956	0,019
BAS-2	66	0	0,928	<,001
MHC-SF	66	0	0,973	0,156
DASS-21 (Depressão)	66	0	0,8	<,001
DASS-21 (Estresse)	66	0	0,926	<,001
DASS-21 (Ansiedade)	66	0	0,861	<,001

Fonte: Autoria própria.

Nota: N: número de respondentes para cada medida; PIUQ-SF-9: Problematic Internet Use Questionnaire; FoMO: Fear of Missing Out Scale; BAS-2: Body Appreciation Scale-2; MHC-SF: Mental Health Continuum – Short Form; DASS-21: Depression, Anxiety and Stress Scale.

7.2.2 Fidedignidade

De acordo com as informações apresentadas na tabela 8, todas as escalas apresentaram bons índices de fidedignidade.

Tabela 8. Análise de fidedignidade das escalas psicométricas.

Variáveis	Alfa de Cronbach	Ômega de McDonald
PIUQ-SF-9	0,86	0,86
FoMO	0,76	0,75
BAS-2	0,93	0,93
MHC-SF	0,87	0,87
DASS-21 (Depressão)	0,88	0,87
DASS-21 (Estresse)	0,90	0,89
DASS-21 (Ansiedade)	0,76	0,76

Fonte: Autoria própria.

Nota: PIUQ-SF-9: Problematic Internet Use Questionnaire; FoMO: Fear of Missing Out Scale; BAS-2: Body Appreciation Scale-2; MHC-SF: Mental Health Continuum – Short Form; DASS-21: Depression, Anxiety and Stress Scale.

7.2.3 Análise Descritiva dos Instrumentos Psicométricos

Abaixo são apresentados os dados descritivos das escalas psicométricas utilizadas nesse estudo (Tabela 9). Os resultados da escala DASS-21 foram analisados considerando suas três dimensões (depressão, ansiedade e estresse), e, como é tradicional na literatura, o escore de cada dimensão foi calculado a partir do somatório dos itens correspondentes, resultando em valores que podem variar de 0 a 21, dado que cada dimensão é composta por 7 itens, cujas respostas variam de 0 a 3.

Tabela 9. Análise descritiva dos instrumentos psicométricos utilizados.

Variáveis	N	Média	DP	Md	Q1	Q3
PIUQ-SF-9	66	2,40	0,75	2,33	1,92	2,86
FoMO	66	1,96	0,59	1,80	1,50	2,28
BAS-2	66	3,92	0,96	4,10	3,53	4,58
MHC-SF	66	4,43	0,81	4,50	4,07	5,00
Depressão (DASS-21)	66	3,44	4,12	2,00	0,00	5,00
Estresse (DASS-21)	66	6,58	5,33	5,00	2,00	10,00
Ansiedade (DASS-21)	66	3,68	3,73	3,00	1,00	5,75

Fonte: Autoria própria.

Nota: N: número de respondentes para cada medida; DP: desvio-padrão; Md: mediana; Q: quartis; PIUQ-SF-9: Problematic Internet Use Questionnaire; FoMO: Fear of Missing Out Scale; BAS-2: Body Appreciation Scale-2; MHC-SF: Mental Health Continuum – Short Form; DASS-21: Depression, Anxiety and Stress Scale.

7.2.4 Idade dos Participantes

A idade se correlacionou significativamente apenas com Instagram (minutos) e Instagram e Facebook (minutos), de forma negativa e moderada (Tabela 10).

Tabela 10. Análise de correlação entre idade e variáveis relacionadas.

Variável principal	Variáveis	p	valor-p
Idade	Instagram (minutos)	-0,39	0,003
	Facebook (minutos)	-0,06	0,665
	Instagram e Facebook (minutos)	-0,38	0,002
	PIUQ-SF-9	-0,12	0,345
	FoMO	0,20	0,101
	BAS-2	0,02	0,880
	MHC-SF	0,20	0,104
	DASS-21 (Depressão)	-0,02	0,863
	DASS-21 (Estresse)	0,10	0,448
	DASS-21 (Ansiedade)	0,03	0,809

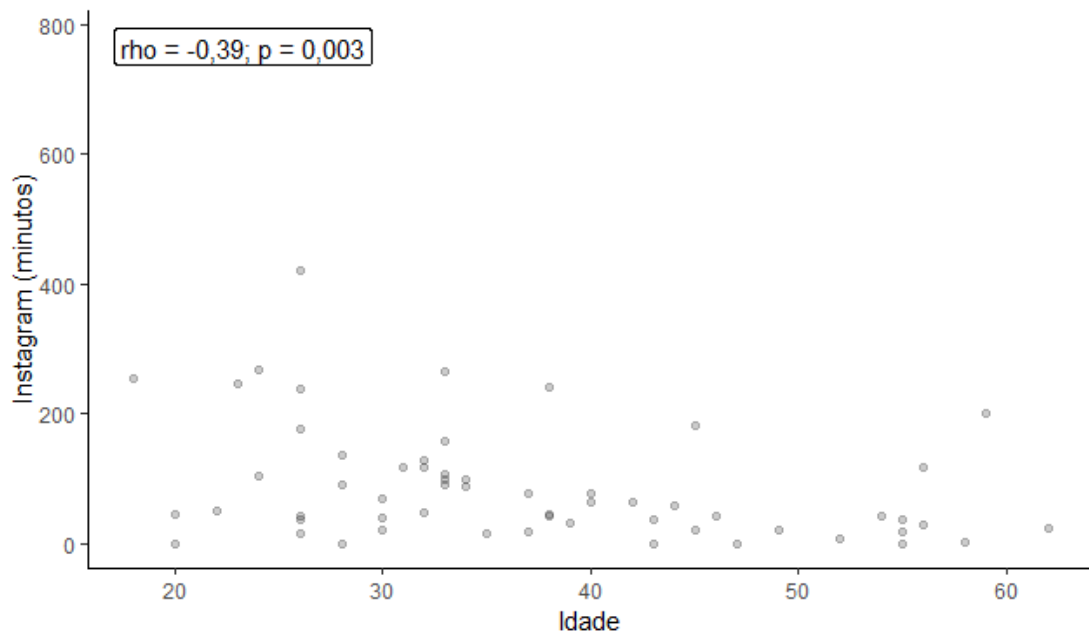
Fonte: Autoria própria.

Nota: p: rho de Speaman; valores entre 0,10 a 0,29 indicam efeito pequeno; valores entre 0,30 a 0,49 indicam efeito médio; e valores $\geq 0,50$ indicam efeito grande; PIUQ-SF-9: Problematic Internet Use Questionnaire; FoMO: Fear of Missing Out Scale; BAS-2: Body

Appreciation Scale-2; MHC-SF: Mental Health Continuum – Short Form; DASS-21: Depression, Anxiety and Stress Scale.

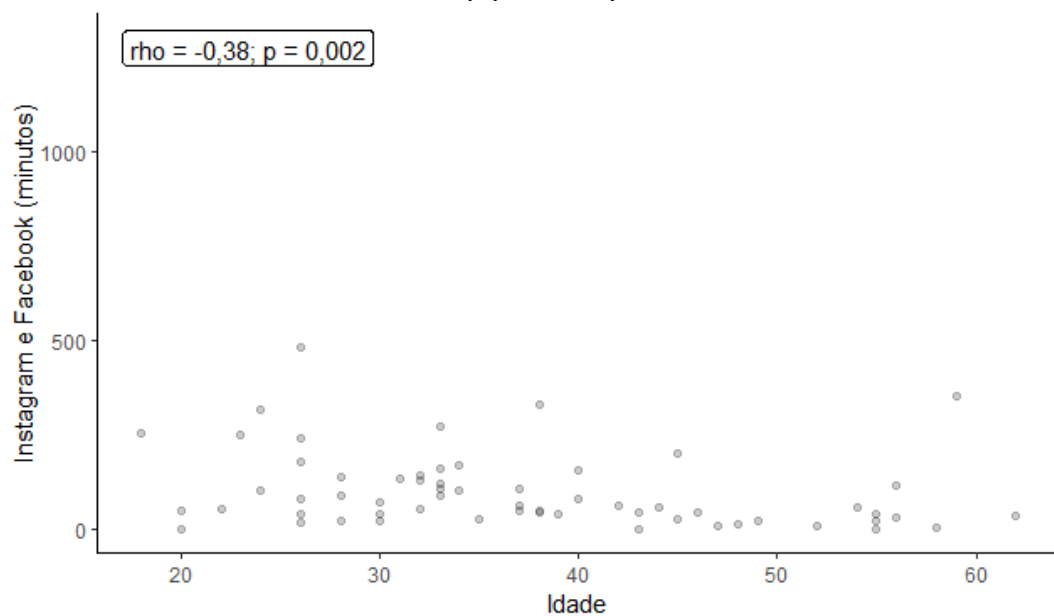
Abaixo são apresentados os gráficos de dispersão das correlações entre a idade e o tempo de uso de mídias sociais (Figuras 10 e 11).

Figura 10. Gráfico de dispersão entre as variáveis Instagram (minutos) e Idade.



Fonte: Autoria própria.

Figura 11. Gráfico de dispersão entre o tempo total de mídias sociais (Instagram e Facebook) (minutos) e Idade.



Fonte: Autoria própria.

7.2.5. Tempo de uso de Mídias Sociais (“Sua Atividade”)

Abaixo, na tabela 11, são apresentados os tempos médios diários de utilização de Instagram e Facebook pelos atletas participantes da pesquisa isoladamente, e também somados, de acordo com as informações obtidas pela ferramenta “Sua Atividade” de cada um dos perfis de mídias sociais dos participantes considerando a última semana (que tem como referência o dia das coletas).

O tempo médio de utilização do Instagram pelos atletas foi de 99,32 minutos por dia (DP: 125,60; Md: 58,00; Quartis: 26,00; 117,50); do Facebook, o tempo médio foi de 28,53 minutos por dia (DP: 77,47; Md: 6,00; Quartis: 0,00; 22,00); o tempo médio total de uso de mídias sociais³, ou seja, unindo o tempo de Instagram e de Facebook de cada atleta participante, foi de 118,98 minutos por dia (DP:183,32; Md: 60,00; Quartis: 33,00; 137,00).

Tabela 11. Tempo médio semanal de uso de Instagram e Facebook de acordo com a ferramenta “Sua Atividade”.

Variáveis	N	Média	DP	Md	Q1	Q3
Instagram (minutos utilizados/dia)	59	99,32	125,60	58,00	26,00	117,50
Facebook (minutos utilizados/dia)	49	28,53	77,47	6,00	0,00	22,00
Tempo Total (minutos utilizados/dia)	61	118,98	183,32	60,00	33,00	137,00

Fonte: Autoria própria.

Nota: N: número de respondentes para cada medida; DP: desvio-padrão; Md: mediana; Q: quartis.

De acordo com os resultados descritos na tabela 12, apenas PIUQ-SF-9 se correlacionou positiva e significativamente com o tempo médio semanal no Instagram. Assim, conforme os escores em uma variável aumentaram, os escores na outra variável seguiram a mesma tendência (tamanho de efeito moderado).

³ Apenas o Instagram e o Facebook disponibilizavam, considerando o período do desenvolvimento do presente estudo, ferramentas que permitissem coletar dados sobre o tempo de uso médio semanal da mídia social diretamente no aplicativo. Sabe-se que apenas a junção dos tempos dispendidos em Instagram e Facebook pode não representar o tempo médio diário que cada atleta utiliza suas mídias sociais (já que não coletamos os tempos de uso de YouTube e TikTok, por exemplo), mas, para os fins desse estudo, a junção de Instagram e Facebook será considerada como tempo total de mídias sociais

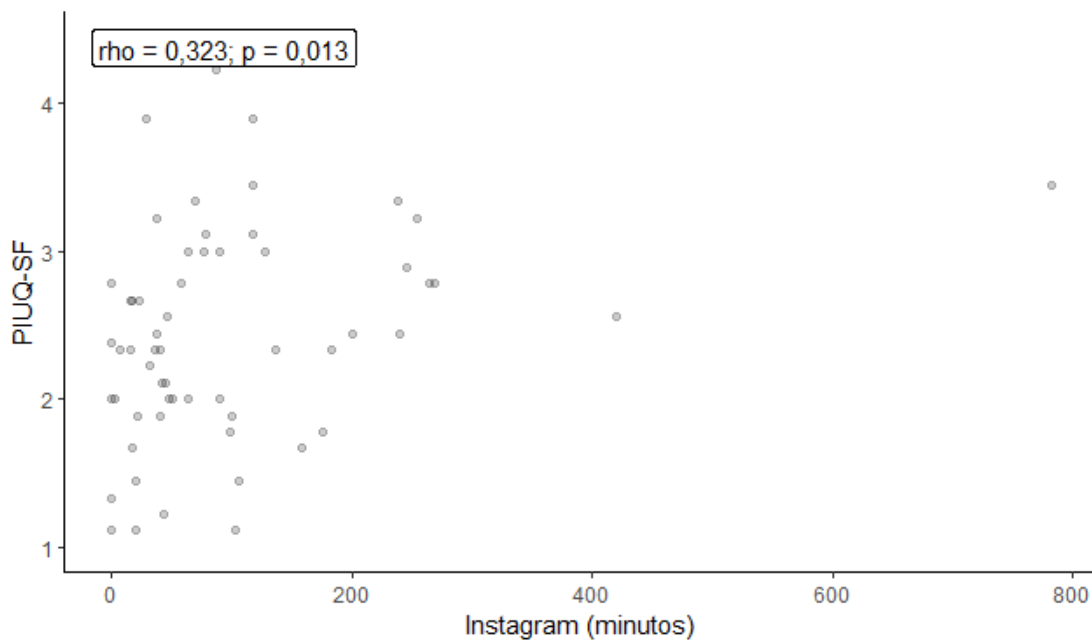
Tabela 12. Análise de correlação entre tempo no Instagram e variáveis relacionadas.

Variável principal	Variáveis	ρ	valor-p
Instagram (minutos)	- PIUQ-SF-9	0,323	0,013
	- FoMO	0,065	0,623
	- BAS-2	-0,111	0,404
	- MHC-SF	-0,146	0,271
	- DASS-21 (Depressão)	0,204	0,12
	- DASS-21 (Estresse)	0,045	0,735
	- DASS-21 (Ansiedade)	0,175	0,184

Fonte: Autoria própria.

Nota: ρ : rho de Speaman; valores entre 0,10 a 0,29 indicam efeito pequeno; valores entre 0,30 a 0,49 indicam efeito médio; e valores $\geq 0,50$ indicam efeito grande. PIUQ-SF-9: Problematic Internet Use Questionnaire; FoMO: Fear of Missing Out Scale; BAS-2: Body Appreciation Scale-2; MHC-SF: Mental Health Continuum – Short Form; DASS-21: Depression, Anxiety and Stress Scale.

Abaixo, a figura 12 apresenta o gráfico de dispersão entre as variáveis PIUQ-SF-9 e Instagram (minutos):

Figura 12. Gráfico de dispersão entre as variáveis PIUQ-SF-9 e Instagram (minutos).

Fonte: Autoria própria.

No caso do Facebook, de acordo com os resultados apresentados na tabela 13, apenas FoMO se correlacionou negativa e significativamente com o tempo médio semanal nesta mídia social. Assim, conforme os escores em uma variável aumentaram, os escores na outra variável tendiam a diminuir (tamanho de efeito pequeno).

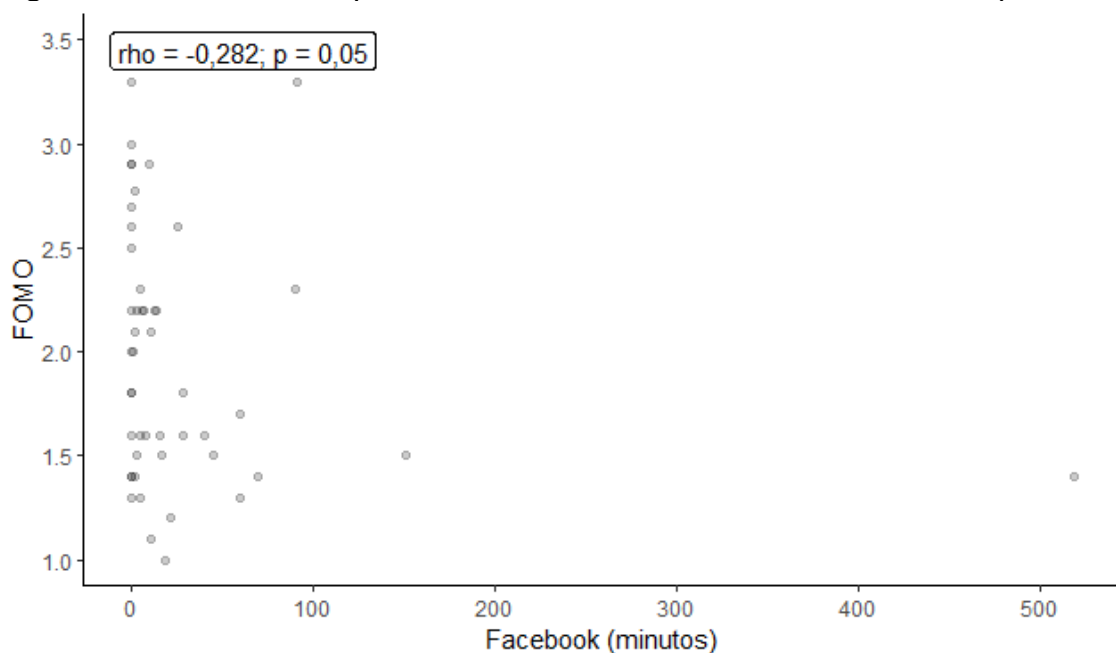
Tabela 13. Análise de correlação entre tempo no Facebook e variáveis relacionadas.

Variável principal	Variáveis	ρ	valor-p
Facebook (Minutos)	- PIUQ-SF-9	0,199	0,169
	- FoMO	-0,282	0,05
	- BAS-2	-0,175	0,23
	- MHC-SF	-0,13	0,372
	- DASS-21 (Depressão)	0,146	0,316
	- DASS-21 (Estresse)	0,048	0,744
	- DASS-21 (Ansiedade)	0,201	0,167

Fonte: Autoria própria.

Nota: ρ : rho de Speaman; valores entre 0,10 a 0,29 indicam efeito pequeno; valores entre 0,30 a 0,49 indicam efeito médio; e valores $\geq 0,50$ indicam efeito grande. PIUQ-SF-9: Problematic Internet Use Questionnaire; FoMO: Fear of Missing Out Scale; BAS-2: Body Appreciation Scale-2; MHC-SF: Mental Health Continuum – Short Form; DASS-21: Depression, Anxiety and Stress Scale.

Abaixo, a figura 13 mostra o gráfico de dispersão entre as variáveis FoMO e Facebook (minutos):

Figura 13. Gráfico de dispersão entre as variáveis FoMO e Facebook (minutos).

Fonte: Autoria própria.

O tempo total entre Instagram e Facebook (minutos) unidos se correlacionou significativamente apenas com os escores de PIUQ-SF-9, de forma positiva e moderada, como é possível notar na tabela 14.

Tabela 14. Análise de correlação entre tempo total de mídias sociais (minutos) e variáveis relacionadas.

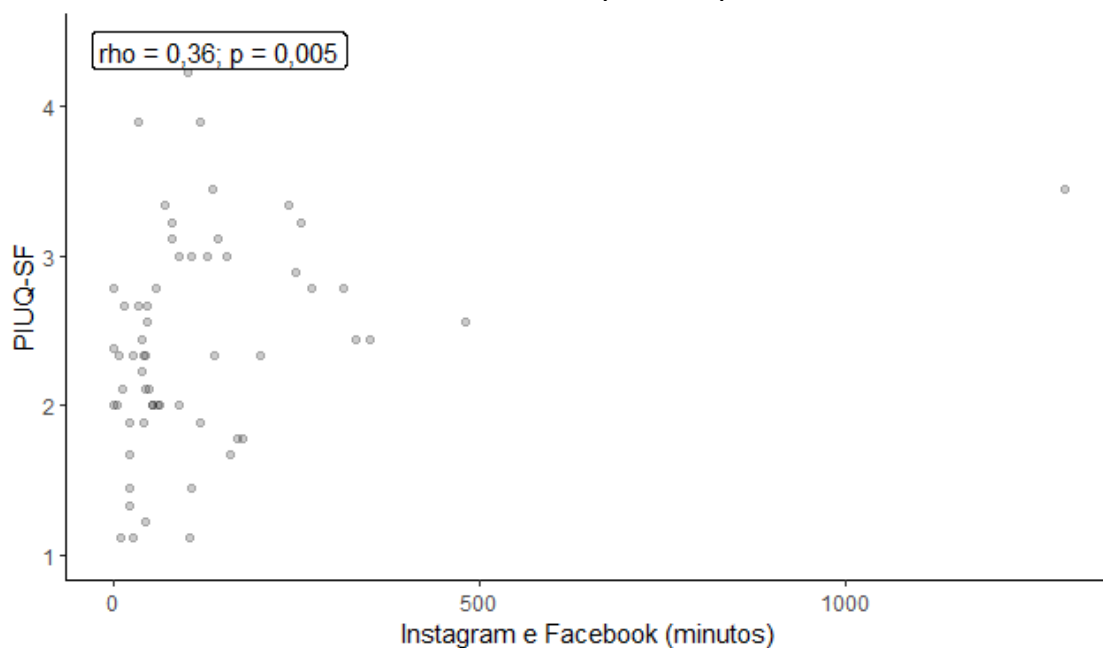
Variável principal	Variáveis	ρ	valor-p
Tempo Total (minutos)	PIUQ-SF-9	0,36	0,005
	FoMO	0,03	0,798
	BAS-2	-0,12	0,370
	MHC-SF	-0,16	0,223
	DASS-21 (Depressão)	0,23	0,074
	DASS-21 (Estresse)	0,03	0,793
	DASS-21 (Ansiedade)	0,19	0,153

Fonte: Elaborado pela autora.

Nota: ρ : rho de Speaman; Valores entre 0,10 a 0,29 indicam efeito pequeno; valores entre 0,30 a 0,49 indicam efeito médio; e valores $\geq 0,50$ indicam efeito grande. PIUQ-SF-9: Problematic Internet Use Questionnaire; FoMO: Fear of Missing Out Scale; BAS-2: Body Appreciation Scale-2; MHC-SF: Mental Health Continuum – Short Form; DASS-21: Depression, Anxiety and Stress Scale.

A figura 14 mostra o gráfico de dispersão entre as variáveis PIUQ-SF-9 e tempo total de mídias sociais (minutos).

Figura 14. Gráfico de dispersão entre as variáveis PIUQ-SF-9 e tempo total de mídias sociais (minutos).



Fonte: Autoria própria.

Foram criadas categorias para o tempo total médio de uso (Instagram e Facebook somados) de mídias sociais de cada participante, de acordo com a ferramenta “Sua Atividade”. As categorias configuraram-se da seguinte forma (Tabela 15):

Tabela 15. Categorias de acordo com o tempo médio total diário de uso de mídias sociais.

Categorias	N	%
Menos de 30 minutos por dia.	14	23,00
Entre 31 minutos e 1 hora por dia.	16	26,20
Entre 1 h e 01 m e 2 horas por dia.	13	21,30
Entre 2 h e 01 m e 4 horas por dia.	10	16,40
Mais de 4 horas por dia.	8	13,10

Fonte: Autoria própria.

Nota: N: número de participantes em cada categoria de acordo com o tempo de mídia social informado pela ferramenta “Sua Atividade”; %: percentual de participantes em cada categoria de acordo com o tempo de mídia social informado pela ferramenta “Sua Atividade”.

Buscou-se verificar diferenças nos resultados apresentados nas escalas psicométricas com categorias criadas de acordo com o tempo total de mídias sociais (Instagram e Facebook) dos atletas pesquisados. Na análise comparativa entre as variáveis psicométricas com as categorias de tempo de uso de mídias sociais houve diferença entre as categorias de tempo de uso de Instagram e Facebook para PIUQ-SF-9, MHC-SF e DASS-21 (Depressão) (Tabela 16).

Em relação à escala PIUQ-SF-9, testes *post-hoc* indicaram que as diferenças foram entre as categorias “Menos de 30m por dia” vs. “Mais de 4h por dia” ($p = 0,007$), com tamanho de efeito grande ($TDE = 0,18$). Em relação à escala MHC-SF, testes *post-hoc* indicaram que as diferenças foram entre as categorias “Menos de 30m por dia” vs. “Entre 31m e 1h por dia” ($p = 0,073$), com tamanho de efeito grande ($TDE = 0,175$). Em relação à escala DASS-21 (Depressão), testes *post-hoc* indicaram que as diferenças foram entre as categorias “Menos de 30m por dia” vs. “Mais de 4h por dia” ($p = 0,046$), com tamanho de efeito grande ($TDE = 0,171$).

Tabela 16. Análise comparativa entre as variáveis psicométricas com as categorias de tempo de uso do Instagram e Facebook.

Variáveis	Categorias	N	Média	DP	Q1	Md (Q2)	Q3	valor-p	TDE
PIUQ-SF-9	Menos de 30m por dia	14	1,94*	0,54	1,50	2,00	2,33	0,029	0,18
	Entre 31m e 1h por dia	16	2,48	0,77	2,08	2,33	2,67		
	Entre 1h01m e 2h por dia	13	2,63	0,95	2,00	3,00	3,22		
	Entre 2h01m e 4h por dia	10	2,58	0,68	1,92	2,67	3,08		
	Mais de 4h por dia	8	2,82*	0,36	2,53	2,78	2,97		
FoMO	Menos de 30m por dia	14	1,73	0,53	1,33	1,60	2,08	0,117	0,123
	Entre 31m e 1h por dia	16	2,27	0,64	1,78	2,20	2,64		
	Entre 1h01m e 2h por dia	13	1,87	0,65	1,40	1,80	2,30		

	Entre 2h01m e 4h por dia	10	2,08	0,66	1,65	1,80	2,45		
	Mais de 4h por dia	8	1,86	0,37	1,50	1,90	2,20		
BAS-2	Menos de 30m por dia	14	4,31	0,74	3,90	4,25	4,83	0,075	0,142
	Entre 31m e 1h por dia	16	3,58	1,14	2,88	3,75	4,50		
	Entre 1h01m e 2h por dia	13	3,95	0,82	3,60	3,90	4,40		
	Entre 2h01m e 4h por dia	10	4,32	0,85	4,40	4,50	4,58		
	Mais de 4h por dia	8	3,29	1,05	2,53	3,45	3,90		
	Menos de 30m por dia	14	4,79*	0,71	4,52	4,71	5,29		
MHC-SF	Entre 31m e 1h por dia	16	4,11*	0,73	3,55	4,21	4,46	0,033	0,175
	Entre 1h01m e 2h por dia	13	4,53	0,99	4,50	4,79	5,07		
	Entre 2h01m e 4h por dia	10	4,51	0,66	4,18	4,61	4,96		
	Mais de 4h por dia	8	3,99	0,81	3,41	4,18	4,39		
	Menos de 30m por dia	14	1,79*	2,12	0,00	1,00	2,75		
	Entre 31m e 1h por dia	16	4,19	3,85	0,75	4,00	6,25		
DASS-21 (Depressão)	Entre 1h01m e 2h por dia	13	1,92	2,33	0,00	1,00	2,00	0,036	0,171
	Entre 2h01m e 4h por dia	10	4,40	5,23	0,25	2,50	8,25		
	Mais de 4h por dia	8	7,50*	6,05	2,75	5,00	12,25		
	Menos de 30m por dia	14	6,29	5,58	1,25	5,00	10,75		
	Entre 31m e 1h por dia	16	8,06	5,34	5,00	8,00	10,25		
	Entre 1h01m e 2h por dia	13	5,15	4,28	2,00	4,00	9,00		
DASS-21 (Estresse)	Entre 2h01m e 4h por dia	10	7,20	6,07	2,25	5,50	11,00	0,56	0,05
	Mais de 4h por dia	8	8,50	5,83	4,50	7,50	10,75		
	Menos de 30m por dia	14	3,07	3,43	0,00	1,50	5,75		
	Entre 31m e 1h por dia	16	3,75	3,59	0,75	3,00	7,00		
	Entre 1h01m e 2h por dia	13	2,46	2,22	1,00	2,00	3,00		
	Entre 2h01m e 4h por dia	10	4,90	5,02	1,25	3,00	8,50		
DASS-21 (Ansiedade)	Mais de 4h por dia	8	5,88	4,82	3,00	4,00	6,00	0,32	0,078
	Menos de 30m por dia	14	3,07	3,43	0,00	1,50	5,75		
	Entre 31m e 1h por dia	16	3,75	3,59	0,75	3,00	7,00		
	Entre 1h01m e 2h por dia	13	2,46	2,22	1,00	2,00	3,00		
	Entre 2h01m e 4h por dia	10	4,90	5,02	1,25	3,00	8,50		
	Mais de 4h por dia	8	5,88	4,82	3,00	4,00	6,00		

Fonte: Autoria própria.

Nota: N: número de participantes em cada categoria de acordo com o tempo de mídia social informado pela ferramenta “Sua Atividade”; DP: desvio-padrão; Q: quartil; Md: mediana; TDE: tamanho de efeito (ϵ^2); valores no intervalo $\geq 0,01$ e $< 0,06$ indicam efeito pequeno; valores no intervalo $\geq 0,06$ e $< 0,14$ indicam efeito médio; e valores $\geq 0,14$ indicam efeito grande; * Diferença significativa; PIUQ-SF-9: Problematic Internet Use Questionnaire; FoMO: Fear of Missing Out Scale; BAS-2: Body Appreciation Scale-2; MHC-SF: Mental Health Continuum – Short Form; DASS-21: Depression, Anxiety and Stress Scale.

7.2.6 Uso Problemático de Internet (PIUQ-SF-9)

Todas as variáveis se correlacionaram significativamente com PIUQ-SF-9 (Tabela 17). O menor valor encontrado foi entre PIUQ-SF-9 e MHC-SF, representando uma correlação com tamanho de efeito pequeno e negativa; assim, conforme os

escores em uma variável aumentaram, os escores na outra diminuía. Por outro lado, o maior valor encontrado foi entre PIUQ-SF-9 e DASS-21 (Estresse); aqui, a correlação foi moderada e positiva, isto é, conforme os escores em uma aumentavam, os escores na outra variável seguiam a mesma tendência.

Tabela 17. Análise de correlação entre PIUQ-SF-9 e variáveis relacionadas.

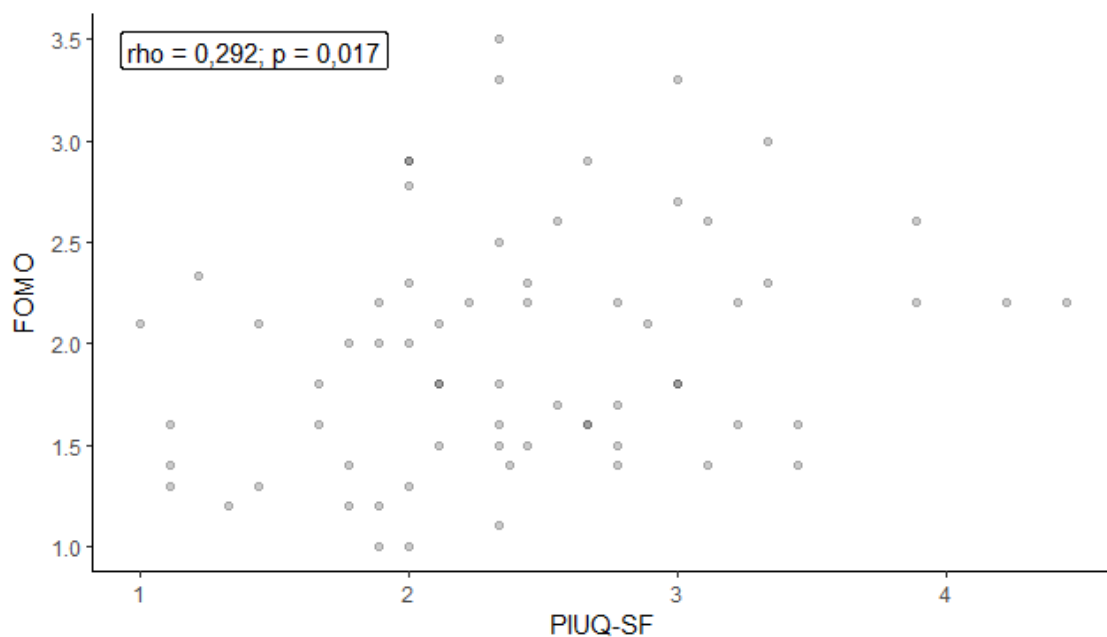
Variável principal	Variáveis	ρ	valor-p
PIUQ-SF-9	- FoMO	0,292	0,017
	- BAS-2	-0,301	0,014
	- MHC-SF	-0,248	0,045
	- DASS-21 (Depressão)	0,382	0,002
	- DASS-21 (Estresse)	0,448	<,001
	- DASS-21 (Ansiedade)	0,4	<,001

Fonte: Autoria própria.

Nota: ρ : rho de Speaman; valores entre 0,10 a 0,29 indicam efeito pequeno; valores entre 0,30 a 0,49 indicam efeito médio; e valores $\geq 0,50$ indicam efeito grande. PIUQ-SF-9: Problematic Internet Use Questionnaire; FoMO: Fear of Missing Out Scale; BAS-2: Body Appreciation Scale-2; MHC-SF: Mental Health Continuum – Short Form; DASS-21: Depression, Anxiety and Stress Scale.

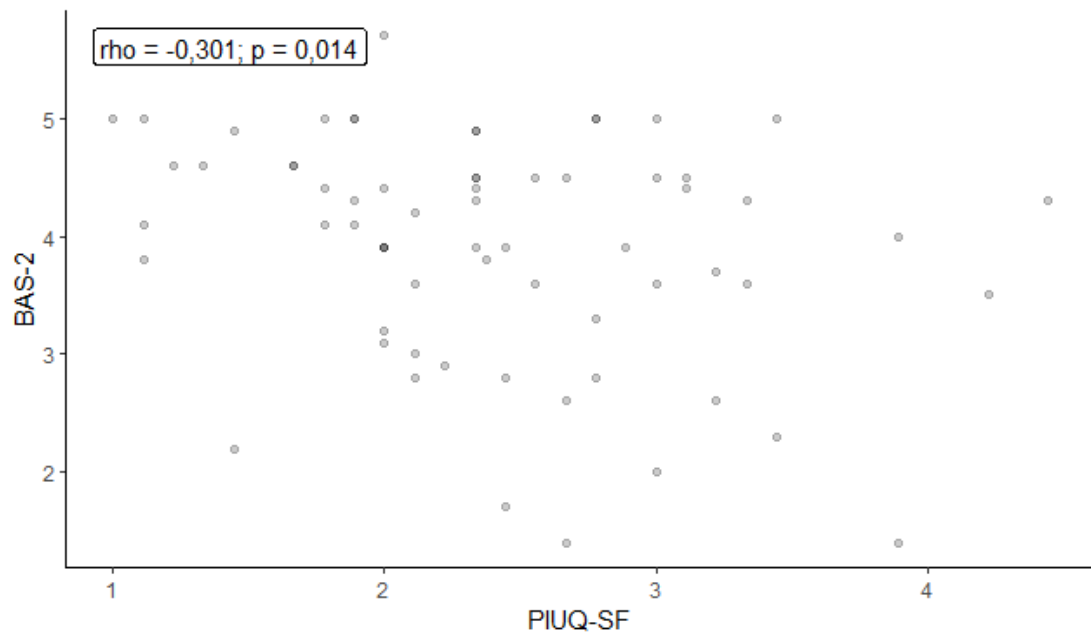
Abaixo são apresentados os gráficos de dispersão para todas as variáveis (Figuras 15, 16, 17, 18, 19 e 20).

Figura 15. Gráfico de dispersão entre as variáveis FoMO e PIUQ-SF-9.



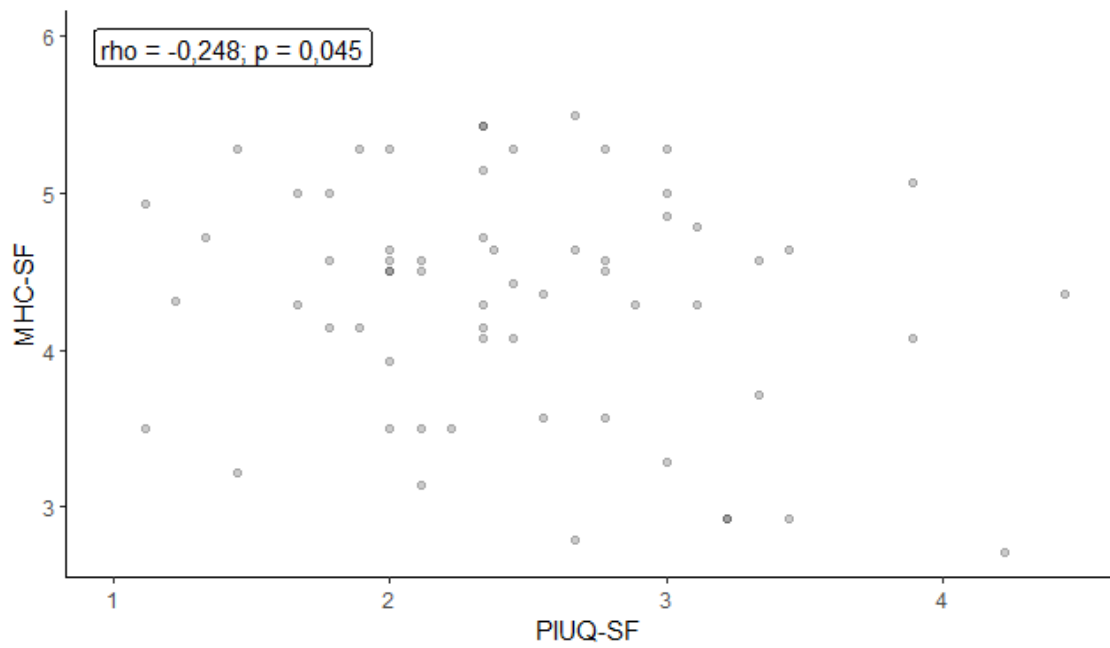
Fonte: Autoria própria.

Figura 16. Gráfico de dispersão entre as variáveis BAS-2 e PIUQ-SF



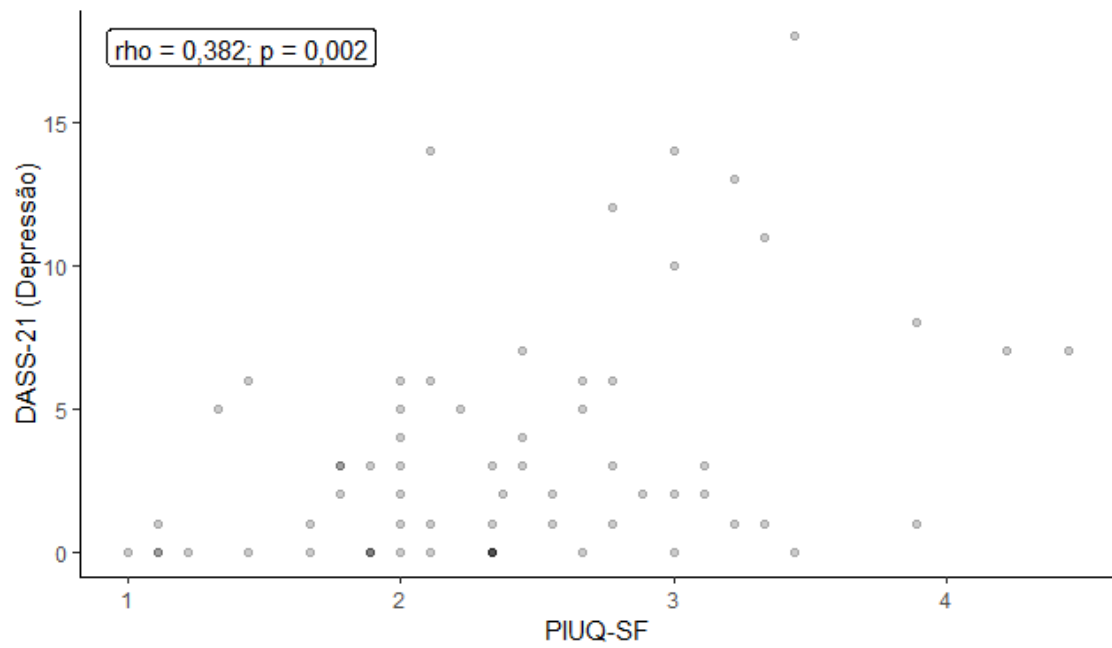
Fonte: Autoria própria.

Figura 17. Gráfico de dispersão entre as variáveis MHC-SF e PIUQ-SF.



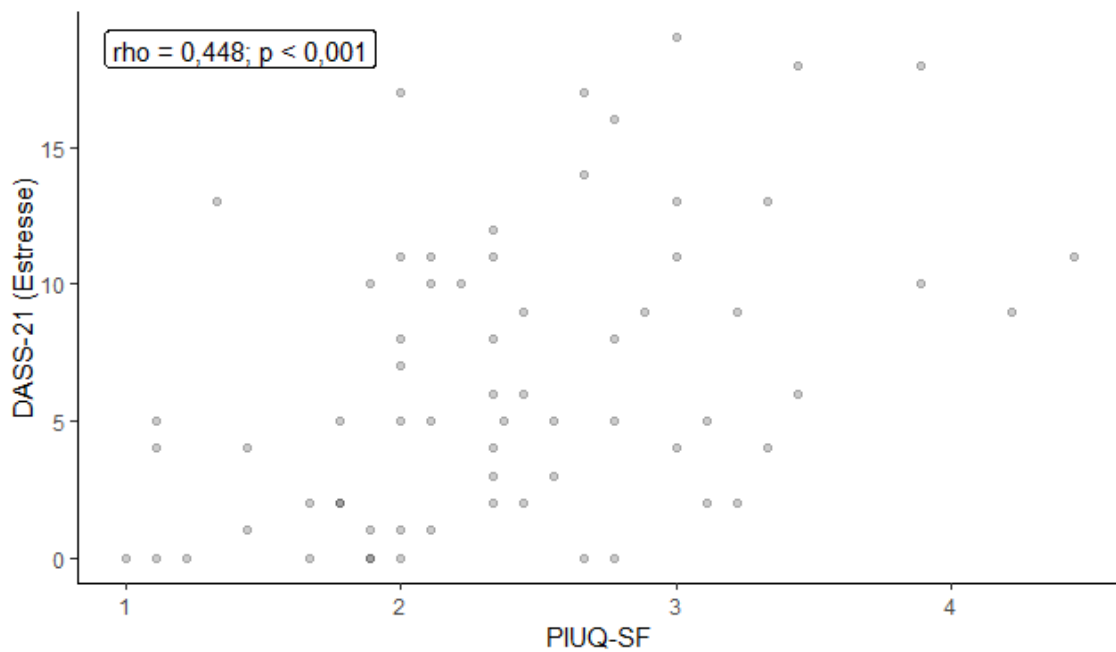
Fonte: Autoria própria.

Figura 18. Gráfico de dispersão entre as variáveis DASS-21 (Depressão) e PIUQ-SF.



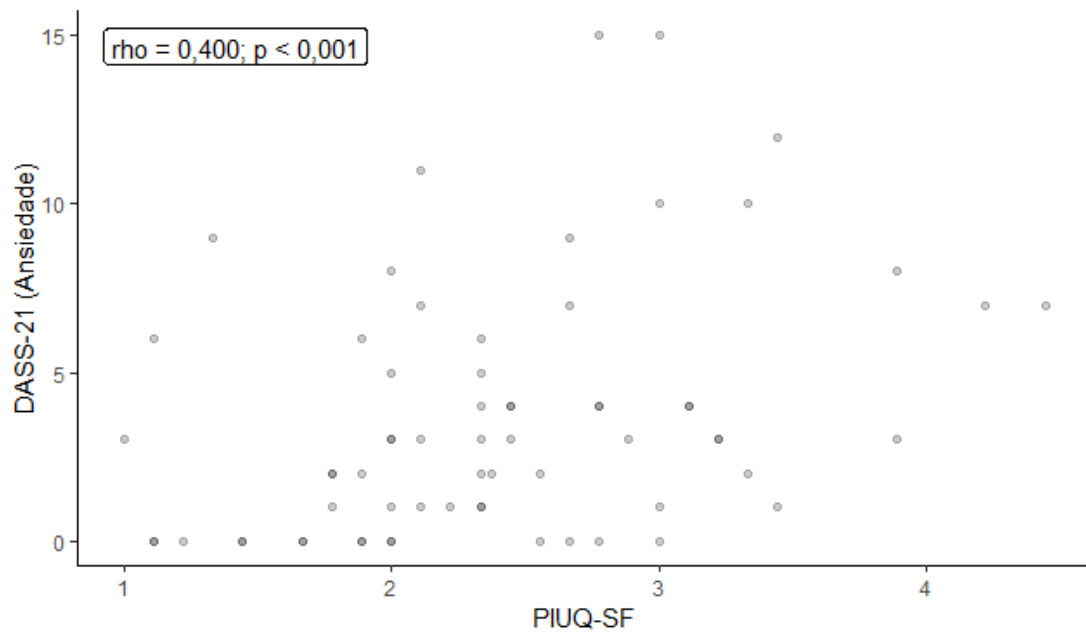
Fonte: Autoria própria.

Figura 19. Gráfico de dispersão entre as variáveis DASS-21 (Estresse) e PIUQ-SF



Fonte: Autoria própria.

Figura 20. Gráfico de dispersão entre as variáveis DASS-21 (Ansiedade) e PIUQ-SF.



Fonte: Autoria própria.

Além disso, os escores da escala PIUQ-SF foram dicotomizados (Tabela 18). Os indivíduos que pontuaram igual ou acima de 2,78 foram classificados como tendo “com uso problemático”, enquanto aqueles com escores inferiores como “sem uso problemático”. O número de 2,78 como ponto de corte para o uso problemático foi estabelecido de acordo com os valores normativos apresentados no estudo de validação da escala PIUQ-SF para a população brasileira (Spritzer et al., 2021), considerando o percentil de 80% para as médias do fator geral do instrumento. De acordo com os resultados, houve diferenças significativas entre as categorias “sem uso problemático” e “com uso problemático” para as variáveis Instagram (minutos) e Instagram e Facebook (minutos). Em ambos os casos, o tamanho de efeito foi considerado grande (TDE = 0,45; 0,49).

Tabela 18. Análise comparativa entre usuários com e sem uso problemático (PIUQ-SF) e tempo gasto semanalmente nas mídias sociais.

Variável	Categorias	N	Média	DP	Q1	Md (Q2)	Q3	valor-p	TDE
Instagram (minutos)	Sem uso problemático	38	70,90	84,98	17,75	41,50	99,50	0,004	0,45
	Com uso problemático	21	150,76	167,56	63,00	90,00	238,00		
Facebook (minutos)	Sem uso problemático	32	18,50	33,41	0,00	5,00	17,50	0,337	0,17

	Com uso problemático	17	47,41	123,55	2,00	13,00	29,00		
Tempo total de mídias sociais (minutos)	Sem uso problemático	40	82,15	103,26	22,00	43,00	103,75	0,002	0,49
	Com uso problemático	21	189,14	268,60	78,00	117,00	238,00		

Fonte: Autoria própria.

Nota: M: média; DP: desvio-padrão; Md: mediana; IQR: intervalo interquartil; TDE: tamanho de efeito (rank-bisserial correlation); (rank-bisserial correlation); valores no intervalo $\geq 0,11$ e $< 0,28$ indicam efeito pequeno; valores no intervalo $\geq 0,28$ e $< 0,43$ indicam efeito médio; e valores $\geq 0,43$ indicam efeito grande.

7.2.7 Medo de Sentir-se de Fora (FoMO)

A partir dos resultados, percebe-se que FoMO se correlacionou negativa e significativamente (tamanho de efeito pequeno) com MHC-SF; assim, conforme os escores de uma das variáveis aumentava, os escores na outra diminuía (Tabela 19). Além disso, FoMO se correlacionou positiva e significativamente (tamanho de efeito moderado) com DASS-21 (Estresse); logo, conforme os escores em uma das variáveis aumentava, os escores na outra também seguiam a mesma tendência de crescimento.

Tabela 19. Análise de correlação entre FoMO e variáveis relacionadas.

Variável principal	Variáveis	ρ	valor-p
FoMO	- BAS-2	-0,056	0,655
	- MHC-SF	-0,263	0,033
	- DASS-21 (Depressão)	0,231	0,062
	- DASS-21 (Estresse)	0,353	0,004
	- DASS-21 (Ansiedade)	0,19	0,127

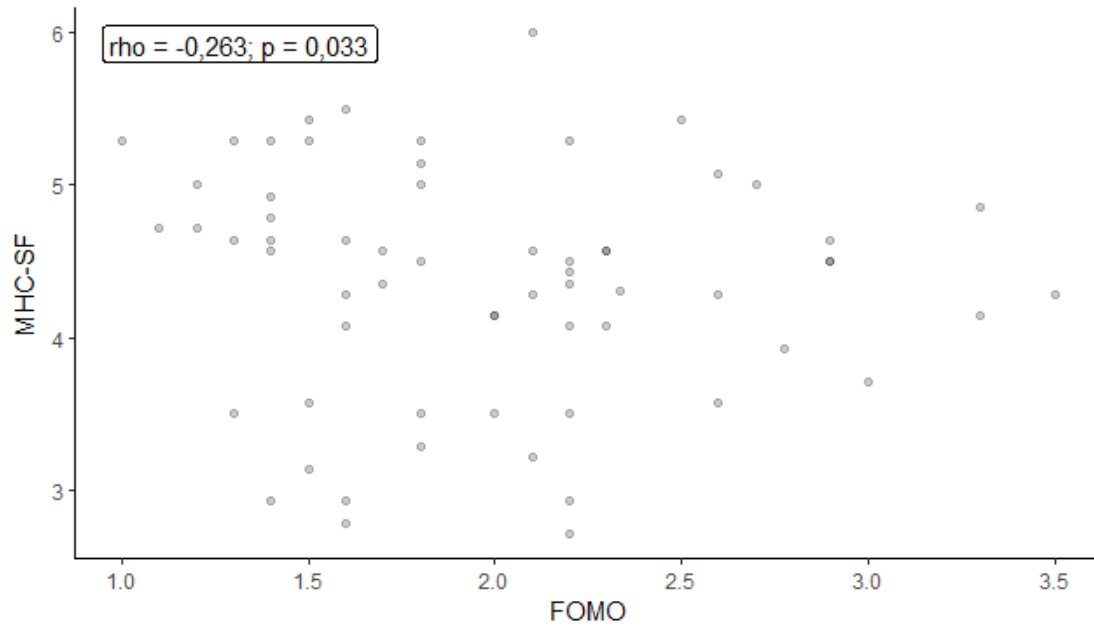
Fonte: Autoria própria.

Nota: ρ : rho de Speaman; valores entre 0,10 a 0,29 indicam efeito pequeno; valores entre 0,30 a 0,49 indicam efeito médio; e valores $\geq 0,50$ indicam efeito grande. FoMO: Fear of Missing Out Scale; BAS-2: Body Appreciation Scale-2; MHC-SF: Mental Health Continuum – Short Form;

DASS-21: Depression, Anxiety and Stress Scale.

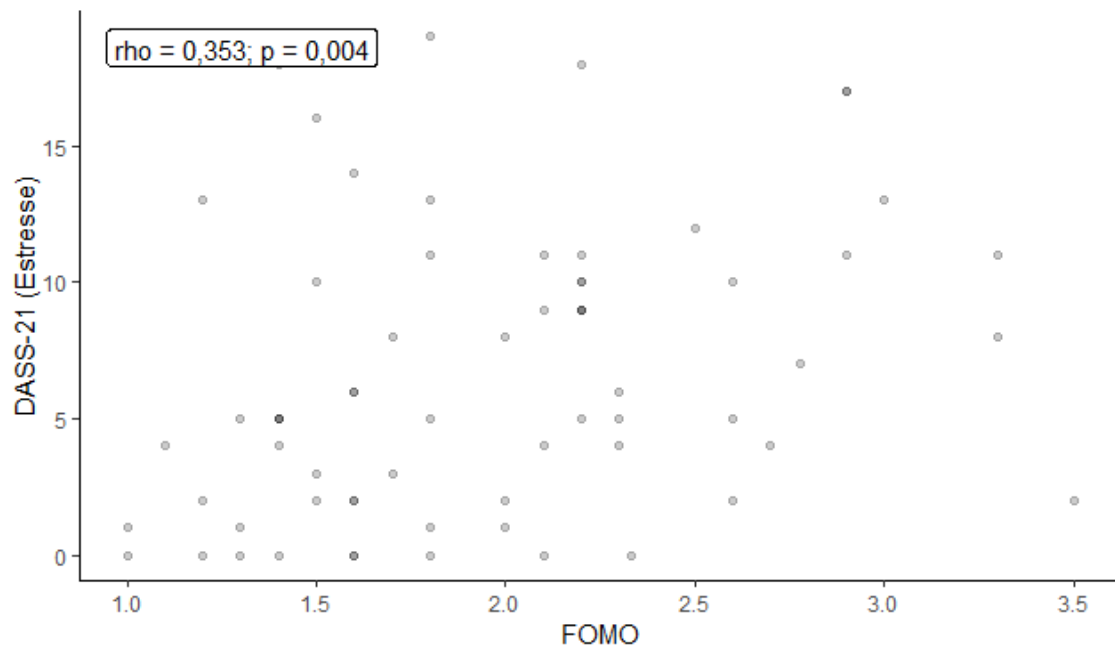
Na figura 21 é possível ver a dispersão entre as variáveis MHC-SF e FoMO por meio de um gráfico, enquanto na figura 22 mostra-se a dispersão entre as variáveis DASS-21 (Estresse) e FoMO.

Figura 21. Gráfico de dispersão entre as variáveis MHC-SF e FoMO.



Fonte: Autoria própria.

Figura 22. Gráfico de dispersão entre as variáveis DASS-21 (Estresse) e FoMO.



Fonte: Autoria própria.

7.2.8 Apreciação Corporal (BAS-2)

Os escores da BAS-2 se correlacionaram positiva e significativamente com MHC-SF (tamanho de efeito moderado); conforme os escores em uma escala aumentavam, os escores na outra seguiam a mesma tendência. Por outro lado, os escores da BAS-2 também se correlacionaram com DASS-21 (Depressão), mas significativa e negativamente (tamanho de efeito moderado); logo, conforme os escores em uma escala aumentavam, os escores na outra escala diminuía.

Tabela 20. Análise de correlação entre BAS-2 e variáveis relacionadas.

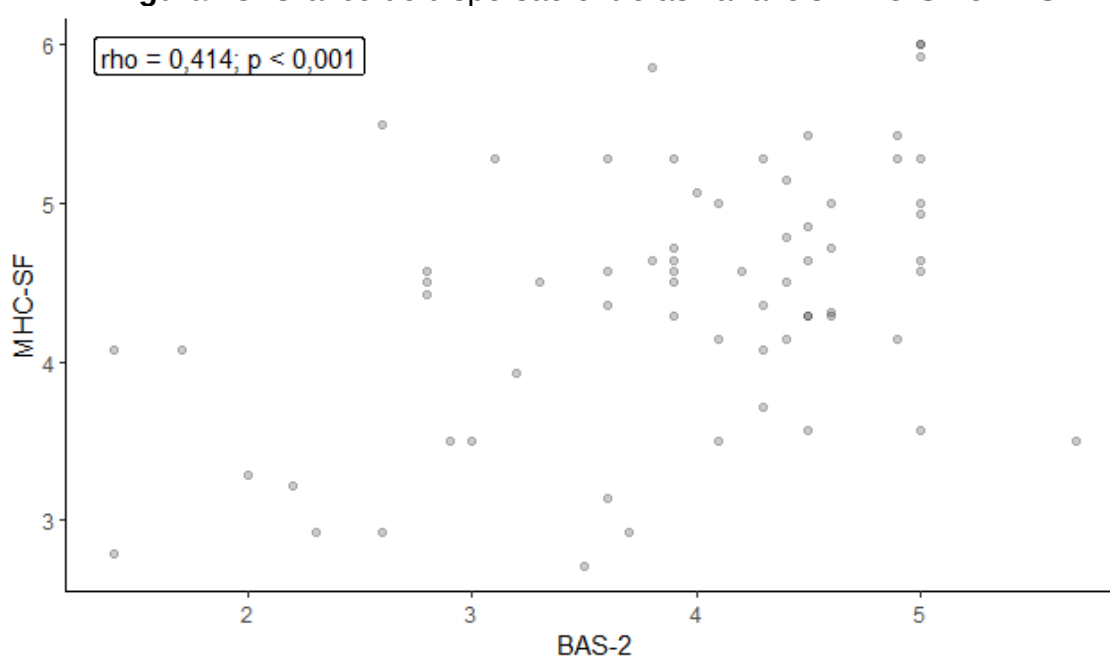
Variável principal	Variáveis	ρ	valor-p
BAS-2	- MHC-SF	0,414	<,001
	- DASS-21 (Depressão)	-0,389	0,001
	- DASS-21 (Estresse)	-0,235	0,058
	- DASS-21 (Ansiedade)	-0,147	0,239

Fonte: Autoria própria.

Nota: ρ : rho de Spearmen; valores entre 0,10 a 0,29 indicam efeito pequeno; valores entre 0,30 a 0,49 indicam efeito médio; e valores $\geq 0,50$ indicam efeito grande. BAS-2: Body Appreciation Scale-2; MHC-SF: Mental Health Continuum – Short Form; DASS-21: Depression, Anxiety and Stress Scale.

Abaixo, o gráfico apresentado na figura 23 mostra a dispersão entre as variáveis MHC-SF e BAS-2.

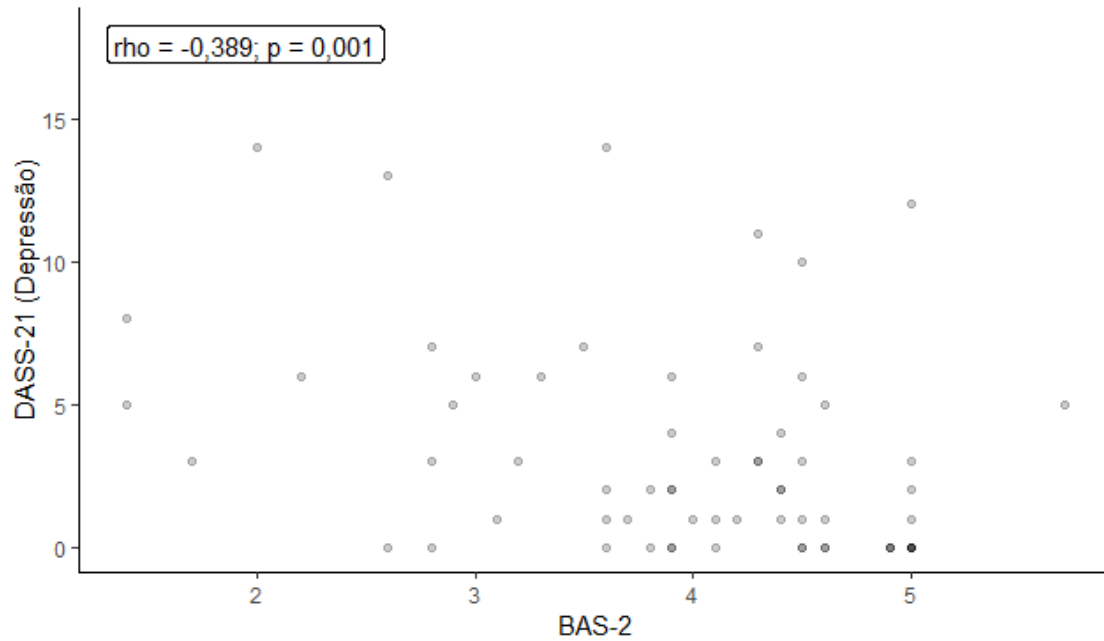
Figura 23. Gráfico de dispersão entre as variáveis MHC-SF e BAS-2.



Fonte: Autoria própria.

Por fim, o gráfico apresentado na figura 24 mostra a dispersão entre as variáveis DASS-21 (depressão) e BAS-2.

Figura 24. Gráfico de dispersão entre as variáveis DASS-21 (Depressão) e BAS-2.



Fonte: Autoria própria.

8. DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo principal verificar a relação entre o uso de mídias sociais, a imagem corporal e aspectos relacionados à saúde mental de atletas com deficiência física. Portanto, os objetivos secundários incluíam compreender os hábitos de uso de mídias sociais de atletas com deficiência física e explorar suas percepções sobre o impacto desse uso em seus desempenhos esportivo; analisar a relação entre o tempo de uso dessas plataformas, a idade dos participantes, e variáveis como o uso problemático da internet, o medo de sentir-se de fora (FoMO), a apreciação corporal e a saúde mental; diferenciar os perfis de usuários problemáticos e não problemáticos da internet, investigando como essas características se conectam ao FoMO, à imagem corporal e ao bem-estar psicológico dos atletas.

Sobre os hábitos de uso de mídias sociais dos atletas pesquisados, vale citar que a mídia social mais utilizada é o Instagram. Do total de respondentes, 93,94% indicaram possuir perfil nesta plataforma, e 62,12% apontaram ser essa a ferramenta de mídia social que mais utilizam. Embora o Instagram tenha ganhado popularidade nos últimos anos, segundo dados atualizados em julho de 2024 no site Statista, importante plataforma de dados estatísticos, o Facebook é ainda a maior mídia social em termos de contas ativas, possuindo mais de 3 bilhões de usuários. O YouTube ocupa o segundo lugar com aproximadamente 2,5 bilhões de usuários, e o Instagram, em terceiro lugar, possui cerca de 2,35 bilhões.

Porém, de acordo com dados do Pew Research Center, nos Estados Unidos o número de usuários do Instagram tem crescido desde a sua criação, enquanto o do Facebook, desde 2016, praticamente se estabilizou. Além disso, ainda de acordo com esse instituto de pesquisa, os usuários do Instagram são mais jovens que os usuários do Facebook, o que ajuda a explicar a popularização do Instagram ao longo dos últimos anos.

Sobre essa questão, verificou-se no presente estudo uma correlação negativa moderada entre o tempo total do uso do Instagram e das mídias sociais em sua totalidade e a idade dos participantes, indicando que quanto mais velhos, menor o uso, confirmando que os mais jovens são mais ativos nessas plataformas. Outros estudos mostraram que quanto mais jovens os indivíduos, maior o tempo gasto com mídias sociais (Cicevic *et al.*; 2016; Mude; Undale, 2023; Scott *et al.*, 2017).

Considerando os praticantes de esportes, esses resultados vão de encontro ao estudo de Marazitti *et al.* (2023) que comparou o uso de mídias sociais por atletas ativos e aposentados de tênis, e verificaram que os esportistas em atividade gastam mais tempo *online*, indicando uma relação indireta entre tempo de uso e idade dos esportistas.

A diferença do perfil etário predominante em cada uma das mídias sociais está relacionada com o tipo de conteúdo e de interação que é estimulado em cada uma dessas ferramentas. Sabe-se que as mídias sociais são diferentes entre si, e que essas características podem acabar atraindo mais um público específico que outro. Mídias como Instagram e TikTok, por exemplo, são baseadas em vídeos e fotos, com foco na propagação de conteúdos virais, dinâmica que acaba por atrair os mais jovens. Já o Facebook, por exemplo, baseia-se na ideia de interação por meio de comunidades, gerando uma ideia de proximidade na interação entre os usuários, que acaba por atrair um público mais maduro.

Sobre o dispositivo mais utilizado para acessar as mídias sociais, apenas um dos respondentes afirmou ser o computador: todo o restante relatou utilizar como dispositivo principal o *smartphone*. Além disso, 89,39% dos atletas relatou permanecer *logado* o tempo todo em seus perfis (o que facilita o acesso) e 66,15% disseram habilitar as notificações de seus aplicativos, ou seja, recebem mensagens e avisos caso haja uma nova solicitação de amizade, um comentário ou uma curtida em seus perfis.

Elhai, Yang e Montag (2021a) apontam para o potencial problemático das notificações que surgem nos *smartphones* no que diz respeito ao FoMO, que se manifesta também pela verificação constante de mídias sociais e aplicativos de mensagens (Przybylskia *et al.*, 2013). Nesse sentido, o fato do atleta habilitar as notificações pode fazer com que o comportamento persistente de verificação *online* torne-se também passivo devido às inúmeras mensagens e avisos recebidos ao longo do dia, fazendo com que o atleta confira as mídias sociais em momentos não necessariamente destinados para essa atividade (Elhai; Yang; Montag, 2021a), prejudicando a atenção e interferindo em atividades diárias, como o estudo, o trabalho, etc (Duke; Montag, 2017; Elhai *et al.*, 2019; Kushlev; Proulx; Dunn, 2016; Stothart; Mitchum; Yehnert, 2015), e, talvez, a prática esportiva (embora não se possa afirmar por falta de evidências claras do impacto das notificações nesse sentido). Porém, em

atletas, estudo de Encel, Mesagno e Brown (2016) revelou que ter notificações ativadas no celular previu 4,4% da variabilidade na ansiedade esportiva.

No total, 56,92% dos atletas costumam utilizar as mídias sociais antes dos treinamentos e 31,82% relataram utilizar antes de uma prova. Frente a esse dado, é possível perceber que é um hábito comum entre os atletas paralímpicos usar as mídias sociais antes da prática esportiva, especialmente dos treinamentos, dado que corrobora com os achados de Thompson *et al.* (2020) em estudo realizado com jovens atletas de futebol.

Este dado demanda atenção, já que estudos tem mostrado que esse uso pode ser responsável pela fadiga mental em atletas de diferentes esportes, causando prejuízos ao desempenho. No futebol, por exemplo, Fortes *et al.* (2020) buscaram analisar o efeito do uso de mídias sociais via *smartphones* em 25 atletas profissionais de futebol masculino e verificaram que esse uso comprometeu o processo de tomada de decisão. Em outro estudo, também com atletas de futebol os autores concluíram que pelo menos 30 minutos de uso de mídias sociais foram suficientes prejudicar o processo de tomada de decisão, efeito esse atribuído exatamente à fadiga mental (Fortes *et al.*, 2019). No voleibol, resultados semelhantes foram encontrados. Em uma pesquisa com atletas masculinos, os autores concluíram que 30 minutos de uso de aplicativos de mídias sociais em *smartphones* imediatamente antes de sessões de treinamento afetaram negativamente a tomada de decisão dos jogadores (Fortes *et al.*, 2021).

Curiosamente, na natação, esporte individual em que a tomada de decisão é minimizada quando comparada aos esportes coletivos, os pesquisadores também encontraram efeitos negativos associados à utilização de mídias sociais. Nesse estudo, 22 nadadoras de elite foram divididas em dois grupos (controle e experimental) e participaram do estudo durante 8 semanas. Na comparação após o período de intervenção, apenas o grupo que não utilizou as mídias sociais antes do treinamento melhorou o desempenho nos 100 e 400 metros estilo livre, a resistência e a resposta de controle inibitório, sugerindo que o efeito da utilização das mídias sociais imediatamente antes das sessões de treinamento reduziu ou anulou os ganhos no desempenho em natação e resistência (Fortes *et al.*, 2022).

Resultados comparáveis aos do presente estudo foram encontrados por Encel, Mesagno e Brown (2016), que em uma pesquisa feita com atletas de várias modalidades e diferentes níveis competitivos, verificaram que 31,9% dos atletas

pesquisados utilizaram o Facebook durante uma competição e 68,1% acessaram o Facebook dentro de 2 horas antes da competição. Para os autores, estes dados demandam atenção, já que o tempo gasto no Facebook antes da competição foi significativamente e positivamente correlacionado com o componente de distração de concentração da ansiedade esportiva, reforçando os achados da literatura.

Portanto, frente às evidências apresentadas, a utilização de mídias sociais antes dos treinamentos e competições por atletas de diferentes modalidades deve ser acompanhada com atenção por treinadores, professores e outros profissionais do esporte, para minimizar o impacto negativo sobre o desempenho esportivo.

Por outro lado, 74,24% dos atletas participantes deste estudo admitiram utilizar as mídias sociais logo após o treinamento, e 63,64% logo após uma prova. O comportamento de verificar as mídias sociais assim que o treinamento ou uma prova se encerram pode ser uma consequência da privação desse uso por algumas horas em virtude da tarefa que estava sendo realizada até então. A vontade de checar os perfis logo após o treinamento pode ser uma forma de aliviar a ansiedade causada pelo FoMO, embora o escore médio na escala FoMO respondida pelos atletas dessa pesquisa não tenha sido alto (Média:1,96; DP: 0,59; Md: 1,80; Quartis: 1,50; 2,28).

Uma outra explicação possível é que os atletas busquem os seus *smarthphones* após as provas para verificar se há alguma novidade presente nas mídias em relação ao seu próprio desempenho. A cobertura midiática de competições esportivas permite ao usuário acompanhar em tempo real os resultados, classificações, chaveamentos e etc, informações que são importantes para esses atletas. Além disso, acessar os aplicativos de mídias sociais permite aos atletas conferirem as opiniões de torcedores e da mídia especializada sobre seus desempenhos.

Os atletas participantes da pesquisa também relataram que costumam utilizar mídias sociais em períodos destinados ao descanso. No total, 33,33% disseram utilizar as mídias sociais na concentração, durante o período competitivo e impressionantes 84,85% relataram utilizar as mídias sociais antes de dormir. O uso feito por esses atletas neste período é algo preocupante, já que estudos mostram que a utilização noturna de dispositivos eletrônicos pode causar uma série de impactos negativos no sono (Brautsch *et al.*, 2023) como a redução na qualidade (Fossum *et al.*, 2014; Li; Lepp; Barkley, 2015), menor duração (Bartel *et al.*, 2016; Billari; Giuntella;

Stella, 2018; Das-Friebel, 2020) e o cansaço durante o dia (Exelmans; Van den Bulck, 2017; Garmy; Ward, 2018), por exemplo.

Embora muitos estudos mencionem os efeitos prejudiciais de dispositivos eletrônicos e telas de forma geral (não se limitando às mídias sociais), Brautsch *et al.* (2023) apontam que ferramentas digitais mais interativas, como as plataformas sociais, tendem a impactar o sono de maneira mais significativa em comparação com mídias mais passivas, como a televisão. Isso ocorre porque as primeiras provocam maior estimulação no usuário.

No caso dos atletas, outros estudos corroboram com os achados dessa pesquisa, mostrando que utilizar os *smartphones* antes de dormir parece ser um hábito comum (Nedelec *et al.* 2018). Knufinke *et al.* (2017), em estudo que buscou fornecer uma visão sobre a quantidade e qualidade do sono de 98 atletas, verificaram que em 70% das noites monitoradas os atletas participaram de atividades sedentárias com emissão de luz azul (como utilizar os *smartphones*) na última hora antes de dormir. Porém, ainda é difícil tirar conclusões sobre os impactos do uso de *smartphone* e, principalmente, de mídias sociais no período noturno em atletas, devido a escassez de artigos e trabalhos científicos sobre o assunto.

No entanto, um dos estudos que se destaca nesse campo é o de Watkins *et al.* (2022), que teve como objetivo investigar os efeitos do uso de mídias sociais na qualidade do sono e no desempenho em competições entre atletas universitários das modalidades de natação e atletismo. Os participantes foram classificados em três categorias: (1) usuários pouco ativos de mídias sociais (menos de duas horas por dia), (2) usuários moderadamente ativos (de duas a cinco horas por dia), e (3) usuários ativos (mais de cinco horas por dia). Os resultados indicaram que os usuários mais ativos de mídias sociais apresentaram uma pior qualidade do sono em comparação aos menos ativos. Além disso, foi identificada uma associação independente entre o aumento do uso do Facebook e o desempenho reduzido, levando os autores a concluir que o uso excessivo de mídias sociais impacta negativamente a qualidade do sono e pode comprometer o desempenho competitivo entre esses atletas universitários.

Em contrapartida, Dunican *et al.* (2017) monitoraram 23 atletas de judô de elite com idades entre 16 e 24 anos durante um acampamento para avaliar os efeitos do uso noturno de dispositivos eletrônicos na qualidade do sono e no desempenho físico e cognitivo. Para isso, durante 48 horas, 14 atletas tiveram todos os dispositivos

removidos, enquanto 9 mantiveram o uso (grupo controle). Os resultados indicaram que a remoção dos dispositivos não resultou em diferenças significativas na qualidade ou quantidade do sono, nem no desempenho físico ou cognitivo entre os grupos, sugerindo uma baixa influência desse fator em atletas de judô em condições de curto prazo.

As notificações enviadas pelos dispositivos eletrônicos, já tratadas anteriormente neste estudo, também foram associadas à prejuízos ao sono de estudantes do sexo masculino, fazendo com que os indivíduos sejam acordados no meio da noite e tenham mais sonolência diurna (Murdock; Horissian; Crichlow-Ball, 2017). Entre os atletas, Halson (2016) aponta que o hábito de deixar o celular acessível para comunicação durante o sono, estimulado pelo FoMO, podem resultar em um efeito de “plantão” interrompendo e piorando a qualidade do sono.

De maneira interessante, quando perguntados se acreditavam que o uso de mídias sociais poderia, de alguma forma, prejudicar seus desempenhos, a maior parte dos atletas participantes desse estudo (57,38%) respondeu que não. Assim, mesmo diante das claras evidências apresentadas de que o uso de dispositivos eletrônicos como o *smartphone* pode prejudicar o sono (embora os estudos envolvendo atletas sejam escassos) e levar a fadiga mental, prejudicando seus desempenhos, a maior parte dos pesquisados parece não sentir ou não saber sobre esses efeitos. Porém, para aqueles que responderam sim, a análise de conteúdo mostrou justamente que 67,85% deles associam esse prejuízo causado pelo uso aos aspectos cognitivos, como concentração, atenção e foco, e 17,85% associaram ao impacto no sono e no descanso.

Sobre o efeito do uso sobre os aspectos cognitivos, evidenciados pelos atletas como o principal prejuízo potencialmente causado pelo uso de mídias sociais, a literatura também traz evidências nesse sentido, mostrando que a utilização pode prejudicar, sim, as atividades cognitivas dos seres humanos (Brand *et al.*, 2016; Montag; Markett, 2023), impactando nas tarefas cotidianas (Duke; Montag, 2017; Elhai *et al.*, 2019; Kushlev; Proulx; Dunn, 2016; Stothart; Mitchum; Yehnert, 2015), para além da fadiga mental já citada anteriormente.

A literatura respalda os comprometimentos causados pela utilização de plataformas de interação *online* na concentração, atenção e foco citados pelos atletas. Segundo Shanmugasundaram e Tamilarasu (2023), o avanço das mídias sociais impôs novos desafios à capacidade de manter a atenção prolongada, facilitando um

estado de distração constante e contínuo, e plataformas como Facebook, Instagram, TikTok, Threads e X, são apontadas como principais causadoras desse efeito. O recurso de "rolagem infinita" e a reprodução automática de vídeos nessas mídias sociais permitem que os usuários continuem navegando indefinidamente, o que pode resultar em sobrecarga de atenção (Shanmugasundaram; Tamilarasu, 2023).

Stone (2007) discute o conceito de atenção parcial contínua, que descreve o hábito de dividir e alternar rapidamente a atenção entre várias tarefas ou estímulos, sem se dedicar completamente a nenhum deles. Esse fenômeno, intensificado pelo uso das tecnologias digitais, caracteriza-se como um sintoma de sobrecarga de atenção (Oulasvirta *et al.*, 2012). Tal estado também se relaciona com o FoMO, cujas consequências podem afetar o desempenho cognitivo e o bem-estar, gerando menor retenção de memória e níveis elevados de estresse (Shanmugasundaram; Tamilarasu, 2023).

Spitzer (2012), inclusive, introduz o termo demência digital para descrever o declínio nas habilidades cognitivas decorrente do uso excessivo de tecnologias digitais, uma preocupação crescente principalmente entre as gerações mais jovens, as mais conectadas. Esse fenômeno pode provocar déficits cognitivos variados, como perda de memória, dificuldade de concentração, menor capacidade de comunicação e problemas na tomada de decisões (Manwell *et al.*, 2022).

Por outro lado, quando perguntados se acreditavam que o uso de mídias sociais poderia contribuir, de alguma forma, para uma melhora em seus rendimentos, a maior parte (57,68%) dos atletas participantes da pesquisa respondeu que sim. Entre esses, 42,11% disseram que as mídias sociais podem ajudar os atletas a adquirem conhecimentos, aprenderem algo sobre a modalidade e se aperfeiçoarem, principalmente do ponto de vista técnico e tático, além de facilitar o acesso a conteúdos relevantes (23,68%) e informações de modo geral (18,43%).

Além disso, 10,52% disseram que as mídias sociais são ferramentas importantes para a divulgação do esporte paralímpico e das modalidades que praticam, e 5,27% associaram as mídias sociais com o alcance de patrocínios para os atletas e equipes. Na nuvem de palavras gerada para as respostas dadas a essa pergunta, se destaca a expressão "vendo vídeos", o que indica que os atletas utilizam as mídias sociais para esse fim.

Esse fato comprova a escassez de transmissões e conteúdos relacionados ao esporte paralímpico nas mídias tradicionais citados por muitos autores (Anacleto,

2018; Britain, 2018; Carro, 2024), fazendo com que os atletas precisem buscar informações sobre suas modalidades em canais alternativos. Se considerarmos os Jogos Paralímpicos, o maior evento voltado ao esporte adaptado, apenas em 2024 o evento alcançou a transmissão global, ou seja, as oito bilhões de pessoas no mundo tiveram acesso aos Jogos, e pela primeira vez os 22 esportes paralímpicos contaram com transmissão ao vivo (IPC, 2024; Salguero, 2024). Para ilustrar a grandiosidade do evento, na edição de 2024 os Jogos Paralímpicos de Paris contaram com a participação de 185 Comitês Paralímpicos Nacionais, totalizando 4.400 atletas, disputando 549 eventos, com mais de 3 milhões de espectadores (COI, 2024).

Nesse sentido, fica evidente que competições menos expressivas terão menor cobertura midiática e dificilmente serão transmitidas em canais abertos de televisão, por exemplo, fazendo com que os interessados busquem acompanhar esses eventos por meio de canais do YouTube, perfis de mídias sociais como Instagram e Facebook, entre outros.

Além disso, é importante considerar o crescimento das plataformas de *streaming* nos últimos anos. Para Hutchins *et al.* (2019), o *streaming* ao vivo de esportes tem se tornado uma ferramenta essencial para expandir o conteúdo e as práticas da televisão além das mídias tradicionais. Com tecnologia e recursos financeiros adequados, os espectadores podem agora assistir a uma quantidade maior de eventos esportivos, em diferentes dispositivos e locais, permitindo personalizar suas práticas de visualização e experiências em várias telas e comunidades de interesse (Hutchins; Sanderson, 2017).

Sobre as percepções dos indivíduos sobre o uso, Lee, Katz e Hancock (2021) identificaram, com base na análise de 60 entrevistas realizadas com usuários de mídias sociais, que a percepção dos indivíduos sobre as plataformas está associada ao grau de controle que sentem em relação ao uso. Usuários que percebiam estar no controle tendiam a enxergar as mídias sociais de forma mais positiva, enquanto aqueles que sentiam ser controlados por elas as avaliavam negativamente. Além disso, as diferentes concepções sobre a natureza e os efeitos do uso dessas plataformas mostraram-se diretamente ligadas aos comportamentos e resultados observados, o que pode justificar por que muitos usuários destacam os aspectos positivos em detrimento aos negativos.

Sobre o tempo de mídia social autorrelatado pelos participantes, a maior parte acredita passar mais de 1 hora dia em suas mídias sociais, sendo que 27,27% deles

acreditam passar entre 1 e 2 horas por dia, 22,73% entre 2 e 4 horas por dia e 25,76% mais de 4 horas por dia. Já os dados coletados por meio da ferramenta “Sua Atividade” mostram que o tempo total de uso (Facebook e Instagram) foi de 118,98 minutos por dia (ou seja, pouco menos de 2 horas), em média. Assim, na comparação entre o tempo médio real e o autorrelatado pelos atletas, verifica-se que os dados são próximos. Esses resultados indicam que os atletas paralímpicos pesquisados utilizam mídias sociais com frequência e possuem uma boa percepção do tempo gasto nelas.

Porém, essa consciência sobre o tempo de uso nem sempre existe. Um estudo que comparou dados de medidas de uso do Facebook autorreportadas por usuários de 15 países com dados dos registros dos servidores do Facebook, por exemplo, mostrou que os participantes superestimaram significativamente o tempo que passaram na plataforma, e que pessoas que gastavam muito tempo no Facebook eram mais propensas a informar incorretamente o tempo de uso, assim como adolescentes e jovens adultos (Ernala *et al.*, 2020).

Lee, Katz e Hancock (2021) observaram que o processo de estimativa e autorrelato do tempo gasto nas mídias sociais é influenciado pela forma como as pessoas compreendem o termo “mídias sociais”, e que diferenças conceituais nas definições do termo, o tempo total somado em várias sessões e diferentes plataformas, por exemplo, são fatores que impactaram significativamente as respostas dos participantes.

Nesse sentido, Mok e Anderson (2021) destacam que modelos analíticos que combinam os dois tipos de medidas (dados reais e autorrelatos) são significativamente mais precisos, especialmente quando se pensa em uso problemático, do que aqueles que utilizam apenas um único tipo de dado, já que as duas formas de mensuração do tempo de uso fornecem informações distintas e complementares sobre os impactos do uso, recomendando-se, assim, sua aplicação conjunta.

Sob essa perspectiva, os dados retirados dos próprios aplicativos de mídias sociais dos participantes por meio da ferramenta “Sua Atividade” levaram a algumas impressões importantes. O tempo dedicado ao Instagram e o tempo total de uso de mídias sociais (ou seja, soma do tempo no Instagram e no Facebook) apresentaram correlações positivas moderadas com o uso problemático da internet, indicando que quanto mais tempo *online*, maior a tendência ao UPI. Estudo de Yildiz Durak e Seferoğlu (2019) já evidenciou uma relação significativa entre o uso problemático das mídias sociais e o tempo diário de uso dessas plataformas, resultado que corrobora

com os achados dessa pesquisa. Por outro lado, o tempo no Facebook teve uma correlação negativa, embora pequena, com o medo de sentir-se de fora (FoMO), sugerindo que mais tempo nessa plataforma está associado a menores níveis de FoMO.

Diferenças de acordo com as mídias sociais estudadas também foram pontuadas no estudo de Akbari *et al.* (2021). Os autores não verificaram associação entre FoMO e o uso do Facebook entre algumas pessoas, mas encontraram uma relação trivial para outras. Porém, os autores observaram que um maior nível de FoMO em algumas pessoas está fortemente associado ao uso problemático do Instagram, enquanto em outras está relacionado exatamente à interrupção do uso do dessa plataforma, sugerindo possível associação bidirecional. Além disso, os autores encontraram que o nível de uso do Instagram, e não o nível de FoMO, foi um moderador significativo da relação essas duas variáveis, o que significa que quanto maior o uso do Instagram, mais forte é a correlação com FoMO (Akbari *et al.*, 2021).

Sobre as diferenças presentes na comparação entre o Facebook e o Instagram, tanto nesse estudo como na literatura, é importante considerar que além do tempo de uso, as características próprias de cada aplicativo de mídia social leva a um diferente uso e provoca diferentes padrões de comportamento, proporcionando, inclusive, diferentes padrões de recompensa (Montag *et al.*, 2019), o que explicaria os resultados divergentes quando comparadas diferentes mídias sociais.

Como hipótese inicial do estudo, esperava-se que quanto mais tempo dispendido nas mídias sociais, maior seriam os níveis de FoMO entre os participantes. Porém, como já dito anteriormente, os resultados para as análises relativas ao Facebook mostraram que quanto mais tempo gasto nessa plataforma, menores os níveis do medo de sentir-se de fora, contrariando o resultado esperado. Uma das explicações para esse achado pode estar centrada na Teoria do Uso Compensatório da Internet (Kardefelt-Winther, 2014), que propõe que indivíduos recorrem à aos ambientes *online* para suprir necessidades não atendidas em suas vidas *offline*, utilizando-a como uma estratégia para lidar com emoções negativas.

No contexto do FoMO, a teoria sugere que o uso das mídias sociais pode servir como uma ferramenta para mitigar o medo de sentir-se de fora, já que ao se conectar e acompanhar as atividades de amigos e conhecidos, o indivíduo pode sentir-se mais incluído e informado, o que explicaria as evidências encontradas nessa pesquisa.

Em uma outra análise, quando categorizados os participantes de acordo com o seu tempo real de uso de mídias sociais, dado esse alcançado por meio da ferramenta “Sua Atividade”, diferenças foram encontradas para o uso problemático de internet, a saúde mental positiva e a depressão. Em relação ao uso problemático, o grupo com uso categorizado como “menos de 30 minutos por dia” teve escores menores que os indivíduos categorizados em “mais de 4 horas por dia” (efeito grande). Já no que diz respeito à análise da saúde mental positiva, os indivíduos do grupo “menos de 30 minutos por dia” apontaram pontuações mais altas na escala MHC-SF que os indivíduos do grupo “entre 31m e 1 hora por dia” (efeito grande). Por fim, no que diz respeito à depressão avaliada pela escala DASS-21, os atletas do grupo “menos de 30 minutos por dia” apresentaram escores menores do que os do grupo “mais de 4 horas por dia” (efeito grande).

Embora o delineamento metodológico desse estudo não permita fazer afirmações sobre a existência de um tempo limite seguro para a utilização das mídias sociais no que diz respeito às variáveis estudadas, os resultados sugerem que menores tempos de uso de mídias sociais associam-se a uma maior saúde mental positiva e a menores escores de depressão e uso problemático de internet em atletas com deficiência física. Em resumo, podemos inferir que menos tempo de conexão às mídias sociais associa-se a melhores resultados para a saúde mental.

Diversos trabalhos científicos apontam nessa direção. Liu *et al.* (2019) concluíram que o uso prolongado de telefones celulares é um fator de risco significativo para depressão e ansiedade em uma amostra de estudantes universitários na China. Alonzo *et al.* (2021) também encontraram relação entre tempo de uso de mídias sociais e desfechos negativos para a saúde mental em jovens. Por meio de uma revisão sistemática, os autores concluíram, com base nos estudos transversais analisados, que há associações significativas entre o uso excessivo de mídias sociais e desfechos negativos de saúde mental, e que, com base nos estudos longitudinais, o uso frequente de mídias sociais é um fator de risco para saúde mental negativa.

Em estudos com a população adulta, Sujarwoto, Tampubolon e Pierewan (2019) investigaram o impacto do uso de mídias sociais *online* (Facebook, Twitter e chats) na saúde mental de adultos na Indonésia, com base em dados referentes a utilização dessas ferramentas provenientes da “Pesquisa de Vida Familiar” de 2014, que entrevistou 22.423 indivíduos com 20 anos ou mais, e nas respostas de uma

escala de depressão (a Center for Epidemiological Scale – Depression, ou CES-D). Os resultados mostram que o aumento no uso de mídias sociais por adultos está associado a um aumento na CES-D.

Vanucci, Flannery e Ohannessian (2017), buscando entender a relação entre tempo de uso e alguns desfechos sobre a ansiedade, pediram aos participantes do estudo que relatassem o tempo médio diário gasto em diferentes plataformas de mídias sociais e respondessem a questionários de ansiedade. Os resultados indicaram que mais tempo gasto nas mídias sociais estava significativamente associado a maiores sintomas de ansiedade traço.

Embora os achados do presente estudo não tenham indicado diferenças significativas entre os grupos no que diz respeito à dimensão da ansiedade, Vanucci, Flannery e Ohannessian (2017) também verificaram que maior uso diário de mídias sociais está associado a uma maior probabilidade de os participantes pontuarem acima do limite clínico de gravidade da ansiedade, indicando um provável transtorno de ansiedade, impactando a saúde mental dos indivíduos.

Rasmussem *et al.* (2020) testaram a hipótese de que a frequência do uso de mídias sociais entre jovens adultos estaria indiretamente associada a problemas de saúde mental por meio de dificuldades na regulação emocional e do estresse percebido, e conseguiram validá-la. Os autores concluíram então que as mídias sociais estão indiretamente relacionadas a problemas de saúde mental quando jovens adultos apresentam dificuldades na regulação emocional e altos níveis de estresse percebido, e que o uso de mídias sociais pode ser um fator de risco para problemas de saúde mental entre jovens adultos, além de ser uma atividade à qual eles recorrem ao lidar com emoções difíceis.

Porém, há também resultados controversos na literatura. Stronge *et al.* (2019) buscaram, por sua vez, examinar a associação entre as horas de uso das mídias sociais e estresse psicológico em uma amostra de 19.075 adultos da Nova Zelândia, e encontraram uma pequena associação positiva entre o tempo gasto nas mídias sociais e o estresse entre adultos. Concluíram, portanto, que apenas quantidades excessivas de horas despendidas nas mídias sociais semanalmente (embora não seja possível dizer quantas) resultariam em mudanças negativas, demonstrando que o uso de mídias sociais, geralmente, não é um fator de risco sério para o estresse.

Por fim, Coyne *et al.* (2020) realizaram um estudo longitudinal de 8 anos que examinou a associação entre o tempo gasto nas mídias sociais e os níveis de

depressão e ansiedade de 500 adolescentes, que responderam a questionários anuais entre os 13 e 20 anos de idade. Os resultados revelaram que o aumento do tempo gasto nas mídias sociais não esteve associado ao aumento de problemas de saúde mental ao longo do desenvolvimento, quando analisado no nível individual.

Considerando os achados no esporte, Fiedler *et al.* (2024) realizaram um estudo com 53 atletas competitivos, entre 12 e 27 anos, para entender como o uso de quatro plataformas de mídias sociais (WhatsApp, TikTok, Instagram e Snapchat) estava relacionado ao humor, estresse, recuperação e sono. Os resultados mostraram que o impacto do uso das mídias sociais depende do nível de competição dos atletas. Curiosamente, atletas de menor nível de desempenho apresentaram uma piora no bem-estar mental ao passar mais tempo nas mídias sociais. Já para aqueles em níveis nacionais e internacionais, esses efeitos foram menos intensos ou até se inverteram, indicando uma relação mais positiva.

Em um outro estudo com 591 atletas adolescentes alemães entre 12 e 19 anos de diferentes esportes, Fiedler *et al.* (2023) descobriram que passar mais tempo por dia nas mídias sociais estava relacionado a um aumento em sentimentos negativos e hábitos alimentares problemáticos. Além disso, o uso excessivo de mídias sociais também foi associado a impactos negativos na saúde mental. Os pesquisadores identificaram que esses efeitos aconteciam, em parte, devido à comparação social e à qualidade do sono. Atletas de alto nível mostraram maior tendência a se comparar com outros nas mídias sociais, mas isso não impactou diretamente sua qualidade de sono, sentimentos negativos ou alimentação. No entanto, o impacto negativo do uso excessivo de mídias no sono foi mais forte em atletas competitivos e de elite do que em atletas recreativos.

Barry *et al.* (2024) conduziram uma pesquisa para explorar a relação entre o uso de mídias sociais e aspectos do bem-estar em 1120 estudantes-atletas universitários. O estudo utilizou medidas de autorrelato e registros do tempo de uso dos dispositivos pelos participantes na semana anterior. Os resultados indicaram que o tempo total de uso de mídias sociais não apresentou uma relação significativa com o bem-estar relatado, enquanto o uso de mídias sociais durante atividades diárias esteve associado a uma piora em diversos aspectos do bem-estar, como redução da autoestima e aumento do FoMO, estresse, ansiedade e depressão. Esses achados sugerem que o contexto em que as mídias sociais são utilizadas é um fator relevante

para compreender os impactos do uso dessas plataformas no bem-estar mental de atletas.

Ainda sobre o tempo de uso de mídias sociais e suas implicações, no presente estudo a comparação entre os grupos com e sem uso problemático da internet revelou uma associação entre o uso problemático e o tempo total nas mídias sociais, especialmente no Instagram, o que significa dizer que os participantes classificados como "com uso problemático" passaram mais tempo utilizando essas plataformas, reforçando alguns dos resultados já encontrados nas análises de correlação.

Embora os resultados pareçam óbvios, vale lembrar que uso problemático de internet é caracterizado pelo uso excessivo e descontrolado desta ferramenta associado a prejuízos significativos vida dos indivíduos (Fineberg *et al.*, 2018), sendo importante ressaltar que o UPI não está baseado apenas no tempo de uso, mas também na incapacidade de controlá-lo, e que é dependente de fatores como diferenças individuais e regulação emocional (Spada, 2014).

Desse modo, quando cruzados os dados obtidos na escala PIUQ-SF-9 com as outras escalas, verificou-se que o uso problemático de internet se relacionou com toda as variáveis estudadas. Em relação ao FoMO, a correlação foi positiva com efeito pequeno; à apreciação corporal, a correlação foi negativa com efeito moderado; à saúde mental positiva, a correlação foi negativa com efeito pequeno; já em relação à depressão, ao estresse e ansiedade, as correlações foram positivas com efeitos moderados.

Embora o efeito da correlação entre FoMO e uso problemático tenha sido pequeno, esta é uma relação bastante evidenciada na literatura, e os estudos tem apontado que o FoMO está associado ao uso problemático da internet e suas ferramentas (Elhai *et al.*, 2020; Sha *et al.*, 2019; Wolniewicz; Rozgonjuk; Elhai, 2020), já que o FoMO é considerado um mecanismo impulsionador para o UPI (Akbari *et al.*, 2021; Elhai; Yang; Montag, 2021a).

Um desses estudos, conduzido por Yuan *et al.*, (2020), mostra o FoMO como um mediador importante na relação entre características psicológicas, como depressão e estresse, e o uso problemático de internet. Baseado em seus achados, os autores concluíram que pessoas com altos níveis de FoMO apresentam maior tendência ao UPI, buscando continuamente conexões sociais *online* para evitar a sensação de exclusão.

Em outro estudo, Stead e Bibby (2017) puderam afirmar que FoMO está ligado ao aumento do uso problemático da internet e de mídias sociais, o que, por sua vez, afeta negativamente o bem-estar psicológico. Segundo os autores, indivíduos com FoMO frequentemente relatam níveis mais altos de estresse e menor qualidade de vida.

Rozgonjuk *et al.* (2020) encontraram resultados similares e também evidenciaram que o FoMO está fortemente associado ao uso problemático de internet, já que a ansiedade em perder experiências sociais *online* leva a uma maior dependência de dispositivos tecnológicos. Além disso, os transtornos de uso de WhatsApp, Facebook e Instagram mediam a relação entre o FoMO e o impacto negativo das mídias sociais na vida dos indivíduos.

Akbari *et al.* (2021), por sua vez, fizeram descobertas diferentes. Os autores buscaram testar a relação entre FoMO e uso de internet por meio de revisão sistemática com meta-análise. Os autores não encontraram interação significativa entre os diferentes níveis de FoMO e a severidade no uso da internet na comparação entre os grupos com alto e baixo uso de internet (baseadas em autorrelato), e alto e baixo FoMO. Dessa forma, concluíram que FoMO e a gravidade do uso da internet interagiram de forma insignificante, sugerindo que nenhum dos níveis influencia a força da associação entre a característica FoMO e o uso da internet.

Em relação à apreciação corporal, Koronczi *et al.* (2013), ao analisarem 694 participantes por meio de um questionário *online*, observaram que a satisfação com a aparência corporal exerce um efeito direto significativo e negativo sobre o uso problemático da internet, independentemente do sexo. O estudo também apontou que essa relação é mediada por fatores como baixa autoestima e sintomas de depressão, sugerindo que a insatisfação com o corpo pode levar os indivíduos a utilizarem a internet como uma forma de lidar com essas dificuldades.

Harren, Walburg e Chabrol (2021) verificaram que uso problemático de mídias sociais está associado a uma pior autoestima corporal, pois a interação constante com padrões irreais de beleza nas mídias sociais pode reforçar a insatisfação corporal e levar ao uso problemático, especialmente quando combinado com distrações cognitivas ligadas à imagem corporal. Ceyhan, Ceyhan e Kurtyilmaz (2012) verificaram que a insatisfação com a imagem corporal afeta indiretamente o uso problemático de internet por meio de níveis mais baixos de suporte social e habilidades de resolução de problemas, aumentando os níveis de depressão e,

consequentemente, o uso problemático da internet. Embora os resultados do presente estudo não permitam fazer uma relação de causa e efeito entre a apreciação corporal e UPI, o que se observa é que quando uma variável aumenta, a outra diminui, indicando uma relação de efeito moderado entre os dois parâmetros, o que vai de encontro aos achados da literatura.

Também é necessário considerar outros fatores, como a geração dos usuários, por exemplo. Berri e Gongorá (2021) realizaram um estudo que tinha como um dos objetivos estudar a associação entre o uso de mídias sociais e a imagem corporal positiva, considerando diferenças por grupos etários, e encontraram que os nativos digitais apresentaram uma maior correlação negativa entre a imagem corporal positiva e o uso das mídias sociais como passatempo, meio de exposição ou para buscar e manter vínculos sociais quando comparados aos migrantes digitais. Porém, vale ressaltar que o presente estudo não encontrou nenhuma relação significativa entre idade e apreciação corporal dos participantes da pesquisa.

Mostrando a relação entre satisfação corporal e uso das mídias sociais, a literatura aponta, inclusive, um paradoxo, já que indivíduos insatisfeitos com seus corpos utilizam as mídias sociais para lidar com essa questão, mas ao mesmo tempo o uso de mídias sociais é apontado como um fator que influi negativamente sobre a apreciação corporal. Nesse sentido, o suposto remédio pode tornar-se o veneno. Para pessoas com deficiência, utilizar as mídias sociais pode facilitar o contato com pares, indivíduos que enfrentam os mesmos problemas, criar interação, buscar referências, o que de fato pode ajuda-las a lidar com os impactos causados pela deficiência, principalmente quando é adquirida. Mas, as evidências levam ao questionamento: até que ponto a exposição aos conteúdos de mídias sociais não podem, também, diminuir a satisfação corporal dessas pessoas? Infelizmente, não temos estudos que explorem essa relação para as pessoas com deficiência.

Em relação à ansiedade e depressão, Lam e Peng (2010) buscaram investigar o efeito do uso problemático da internet na ansiedade e depressão de adolescentes chineses, e verificaram que o risco relativo de depressão foi cerca de 1,5 vezes maior entre aqueles que utilizavam a internet de forma problemática, em comparação com os que não apresentavam esses comportamentos. Shensa *et al.* (2017) usaram modelos de regressão logística para testar a associação entre uso problemático de mídias sociais e sintomas depressivos em jovens adultos, controlando para o tempo e a frequência de uso de mídias sociais, bem como um conjunto abrangente de

variáveis sociodemográficas. Os autores encontraram que o uso problemático de mídias sociais esteve significativamente associado a um aumento de 9% nas chances de sintomas depressivos, enquanto o tempo de uso de mídias sociais não esteve significativamente associado a esses sintomas. Os autores concluíram, portanto, que o uso problemático de mídias sociais está fortemente e independentemente associado ao aumento de sintomas depressivos na amostra estudada.

Uma revisão sistemática conduzida por Lopes *et al.* (2022) identificou uma relação significativa e frequentemente bidirecional entre o uso de mídias sociais e sintomas de depressão ou ansiedade, frequentemente associada ao uso problemático dessas plataformas. Os pesquisadores ressaltaram a importância de considerar outros fatores, como o uso noturno, o nível de envolvimento emocional e o perfil do usuário (ativo ou passivo). Além disso, alertaram que padrões intensos de uso e comportamentos não saudáveis, manifestados por sinais de dependência, podem representar um risco maior para indivíduos com menor resiliência.

Além disso, o uso problemático de internet foi associado a níveis mais elevados de estresse percebido em estudos anteriores, especialmente em populações que enfrentam outros fatores de risco, como dependência de cafeína e nicotina (Lee *et al.*, 2017). Ademais, o uso problemático de internet parece aumentar durante períodos de estresse prolongado, como demonstrado em estudos realizados durante a pandemia de COVID-19, que identificaram relações entre UPI e sintomas de ansiedade e depressão em jovens adultos (Petrović *et al.*, 2023). Yan, Li e Sui (2014) também encontraram relação entre o estresse de vida e o comportamento aditivo à internet entre estudantes universitários.

Os resultados supracitados mostram que há, em vários estudos, uma relação significativa entre o uso problemático da internet e aspectos negativos da saúde mental, direta ou indiretamente, indo de encontro aos achados do presente estudo: quanto maiores os valores para o uso problemático de internet, também maiores (ou seja, piores) os escores para depressão, ansiedade e estresse.

Por outro lado, embora a relação entre uso problemático de internet e saúde mental positiva seja pouco estudada, algumas evidências encontradas na literatura são interessantes. Estudo de Marino *et al.* (2018) realizado com 1.927 adolescentes e jovens adultos italianos mostram que níveis mais elevados de saúde mental positiva estão negativamente associados ao uso problemático de internet, ou seja, pessoas com altos níveis de saúde mental positiva apresentam menor tendência a

comportamentos problemáticos relacionados ao uso da internet, sugerindo que a saúde mental positiva pode ser um fator protetor.

Casale *et al.* (2015) complementam mostrando que dimensões de bem-estar psicológico, como autonomia, maestria ambiental e relações positivas estão inversamente associadas ao uso problemático de internet, e que esses fatores podem agir como barreiras contra o uso excessivo da internet para regulação emocional. Essas descobertas sustentam a correlação negativa encontrada neste estudo, embora o tamanho do efeito encontrado tenha sido pequeno: quanto maiores os níveis de saúde mental positiva, menores os de uso problemático da internet. Inclusive, por causa dessa sua característica protetiva mostrada em alguns estudos, intervenções focadas em aumentar a saúde mental positiva, como práticas de *mindfulness* e regulação emocional, parecem ser eficazes em reduzir a incidência de uso problemático de internet (Aboujaoude, 2010).

Assim, diante dos dados encontrados nesse estudo (de que o tempo de uso relaciona-se com o uso problemático de internet e que, por sua vez, o uso problemático relaciona-se com todas as variáveis estudadas) parece que não é o tempo de uso de mídias sociais isoladamente que pode gerar impactos negativos de saúde mental (embora esse tenha se correlacionado com o FoMO no caso do tempo gasto no Facebook), e sim o uso problemático de internet, reforçando a ideia já encontrada por outros autores de que não é o quanto usamos as mídias sociais, mas como usamos que pode trazer riscos à saúde mental (Lopes *et al.*, 2022; Shensa *et al.*, 2017; Shensa *et al.*, 2018), além de fatores individuais, como a personalidade (Minutillo *et al.*, 2024).

Nesse sentido, o estudo de Shensa *et al.* (2018) identificou cinco padrões distintos de uso de mídias sociais em uma amostra de adultos jovens nos Estados Unidos, baseados no tempo diário gasto em mídias sociais, frequência semanal de visitas aos sites, uso de múltiplas plataformas, uso problemático de mídias sociais e intensidade de envolvimento com as mídias sociais. Assim, os grupos identificados pelos autores foram: “hiperconectados” (*wired*), “conectados” (*connected*), “exploradores difusos” (*diffuse dabblers*), “exploradores concentrados” (*concentrated dabblers*) e “desconectados” (*unplugged*).

Os autores descobriram que os padrões “Conectados à Rede” e “Conectados” foram associados a maiores chances de sintomas de depressão e ansiedade, sugerindo que o tipo de envolvimento emocional e comportamental com as mídias

sociais, mais do que a quantidade de uso, pode impactar negativamente a saúde mental, reforçando a hipótese apresentada anteriormente (Shensa *et al.*, 2018)

Em um dos poucos estudos sobre o uso problemático de internet entre atletas, Bedir e Erhan (2021) destacam a influência de fatores pessoais, como traços de personalidade. O objetivo da pesquisa foi analisar quais características individuais tornam os atletas mais propensos a esse comportamento. Com uma amostra de 428 participantes, os resultados revelaram uma relação significativa entre o uso problemático da internet e os traços de personalidade, indicando que indivíduos com maiores níveis de “neuroticismo” e “amabilidade” apresentam maior vulnerabilidade. Esses achados ressaltam o papel das particularidades da personalidade na predisposição ao uso excessivo, reforçando a importância de intervenções adaptadas ao perfil de cada atleta.

Marazitti *et al.* (2023) investigaram a frequência e os aspectos do uso problemático da internet entre uma amostra de jogadores de tênis profissionais, tanto em atividade quanto aposentados, em comparação com indivíduos que não eram atletas. Os resultados apontaram que os atletas aposentados apresentaram tempos de uso *online* significativamente menores em relação aos jogadores em atividade e ao grupo controle. Com base nesses achados, os autores concluíram que os jogadores de tênis, particularmente os que ainda estão competindo, tendem a fazer uso frequente da internet, o que pode aumentar sua suscetibilidade ao uso problemático.

Quando o FoMO foi relacionado com as outras variáveis, resultados significativos foram encontrados para a saúde mental positiva e para o estresse. A correlação encontrada entre FoMO e saúde mental positiva foi negativa e pequena. Já a correlação entre FoMO e estresse foi positiva e moderada. Sobre esse assunto são encontrados resultados divergentes na literatura. Enquanto vários estudos apontam relações entre FoMO, depressão e ansiedade (Dempsey *et al.*, 2019; Dhir *et al.*, 2018; Elhai *et al.*, 2020; Reer; Tang; Quandt, 2019; Wolniewicz; Rozgonjuk; Elhai, 2020), outros autores não verificaram essa associação (Akbari *et al.*, 2021).

No que diz respeito ao estresse, estudo de Elhai, Yang e Montag (2021b) com estudantes universitários chineses, utilizando os mesmos instrumentos dessa pesquisa (a Escala FoMO e a Escala DASS-21), mostrou que perfis mais severos de FoMO estão associados a níveis mais altos de estresse, resultado que vai de encontro

aos achados desse estudo. Os autores destacam que o FoMO pode se manifestar de maneiras diversas, com variações na gravidade dos sintomas entre os indivíduos.

Os achados de Milyavskaya *et al.* (2018) também reforçam a relação entre FoMO e estresse em estudantes universitários, já que os autores perceberam que indivíduos com maior nível de FoMO frequentemente relatam níveis mais altos de estresse, além de fadiga e sintomas físicos negativos, como menor qualidade de sono. Além disso, o estresse percebido pode agravar os efeitos do FoMO, mas o suporte social percebido ajuda a mitigar esses impactos, indicando que redes de apoio são fundamentais para reduzir o estresse relacionado ao FoMO (Dou *et al.*, 2021).

Em adolescentes, Fabris *et al.*, (2020) verificaram que o FoMO está associado a uma diminuição no bem-estar emocional, e que indivíduos com altos níveis experimentam maior estresse associado à negligência por parte dos pares *online*. Para os autores, o FoMO apresenta um efeito indireto sobre o sofrimento emocional, tanto por meio do uso problemático de mídias sociais quanto do estresse relacionado à negligência por parte dos pares.

Também utilizando uma população de adolescentes, Beyens *et al.* (2016) perceberam que indivíduos com FoMO elevado relatam maior estresse ao usar plataformas como o Facebook, devido à pressão de permanecerem conectados e ao desejo de atender às suas necessidades sociais. Ademais, adolescentes com uma necessidade mais forte de popularidade ou de pertencimento apresentaram maior FoMO. Adolescentes com altos níveis de FoMO usaram o Facebook de forma mais intensa, experimentaram mais estresse ao serem impopulares e também ao não se sentirem pertencentes a essa mídia social.

Não foram encontrados estudos que avaliaram a relação entre FoMO e a saúde mental positiva diretamente, mas há experimentos interessantes que envolvem a relação entre FoMO e bem-estar e outros constructos relacionados. Embora a maioria dos estudos foquem nos aspectos negativos do FoMO, há estudos que mostram que esse fenômeno pode também trazer benefícios, fazendo com que a relação entre FoMO, saúde mental e bem-estar pareça ser complexa.

Estudo de Roberts e David (2020), por exemplo, realizado com 458 estudantes universitários conclui que o FoMO impacta o bem-estar subjetivo tanto diretamente (de forma negativa) quanto indiretamente (de forma positiva), através de sua influência na intensidade do uso das mídias sociais e na conexão social. Indivíduos com altos níveis de autocontrole e autorregulação experimentam níveis mais baixos de FoMO,

o que pode levar a uma vida mais equilibrada e à redução de fatores de risco para problemas de saúde mental (Amelisastrí *et al.*, 2024). O FoMO também media as relações entre a autoeficácia social e a satisfação com a vida, e que apesar de estar associado a impactos negativos, níveis moderados de FoMO podem estimular o engajamento social, contribuindo para a satisfação com a vida em alguns contextos (Deniz, 2021).

Como visto, a maior parte dos estudos sobre FoMO foca em estudantes universitários e adolescentes. Até onde se tem conhecimento, este é o primeiro estudo que investiga o FoMO em uma população de atletas, especialmente paralímpicos. Porém, sabe-se que o esporte é uma fonte de estresse para os atletas (Venditti Junior *et al.*, 2019), e que este estresse pode, portanto, ser um desencadeador ou agravador do FoMO. Deste modo, este deve ser um fator de atenção para treinadores, professores, psicólogos e outros profissionais do esporte.

Quando relacionada a apreciação corporal com as variáveis do estudo, verificou-se uma relação significativa com a saúde mental positiva e a depressão. A correlação entre apreciação corporal e saúde mental positiva foi positiva e moderada. No caso da correlação entre apreciação corporal e depressão, essa foi negativa e moderada. Esses resultados indicam que, quanto maior a apreciação corporal, maior a saúde mental positiva e menor a depressão, e vice-versa.

Portanto, a hipótese alternativa desse estudo, de que a apreciação corporal está significativamente associada a alterações na saúde mental dos atletas, foi confirmada. A base teórica consultada aponta diversas relações nesse sentido. No esporte, Fiedler *et al.* (2023), em estudo feito com atletas adolescentes alemães de 42 modalidades, mostrou que o uso prolongado de mídias sociais foi associado ao aumento do afeto negativo e a padrões alimentares disfuncionais, e que essas relações foram mediadas pela comparação social e pela qualidade do sono.

Embora não se tenha conhecimento de estudos que relacionem diretamente a imagem e apreciação corporal à saúde mental de atletas, estudos com a população geral mostram o impacto negativo de uma menor apreciação ou satisfação corporal na saúde e bem-estar mental (Breakey, 1997; Gestsdottir *et al.*, 2017; Grogan, 2017; Mentoor; Kruger; Nell, 2018; Silva *et al.*, 2018).

Sobre a apreciação corporal, vale ressaltar que ela não se relacionou com o tempo de uso de mídias sociais, negando uma das hipóteses apresentadas nesse estudo, já que se esperava que houvesse relação entre essas variáveis, dados os

estudos presentes na literatura que abordam esse aspecto. Também não houve relação entre a idade dos participantes do estudo com a apreciação corporal, negando uma outra hipótese levantada anteriormente.

Blackburn e Hogg (2024), por exemplo, comprovaram o efeito do uso de mídias sociais na satisfação com a imagem corporal. As autoras dividiram as 273 participantes do estudo (com idades entre 18 e 28 anos) em dois grupos: experimental “pro-ana” (expostas a conteúdo pró-anorexia) e controle (expostas a conteúdos neutros) por 7-8 minutos no TikTok. As mulheres do grupo “pro-ana” apresentaram menor satisfação com a imagem corporal e aumento na internalização dos padrões de beleza da sociedade. As mulheres expostas a conteúdo neutro também relataram uma diminuição na satisfação com a imagem corporal. Verificou-se, ainda, que as participantes com uso diário alto (2-3 horas) e extremo (+3 horas) relataram um comportamento alimentar desordenado maior. Com isso, as autoras concluíram que a exposição aos conteúdos do TikTok, mesmo que sejam neutros, é capaz de aumentar a insatisfação com a imagem corporal, e que a exposição a conteúdos pró-anorexia aumentam o risco de desenvolver crenças e comportamentos alimentares disfuncionais.

Outros estudos abordam o impacto negativo do uso de mídias sociais sobre a apreciação corporal ou a imagem corporal positiva de forma geral (Carrote *et al.*, 2017; Fardouly; Vartanian, 2015; Fardouly; Willburger; Vartanian, 2018; Homan *et al.*, 2012; Robinson *et al.*, 2017; Shagar *et al.*, 2018; Tiggerman; Zaccardo, 2015). Um estudo interessante realizado por Pedalino e Camerini (2022) explorou como diferentes atividades no Instagram, como navegar pelos perfis de outras pessoas, comentar sobre a aparência de terceiros e postar fotos ou *stories*, se relacionam com a insatisfação corporal em mulheres jovens.

Os resultados indicaram que apenas navegar no Instagram estava associado a uma menor valorização do próprio corpo, e esse efeito foi mediado exclusivamente pela comparação social ascendente com influenciadores digitais, e não com colegas próximos ou distantes. Curiosamente, comentar sobre a aparência de outras pessoas ou postar conteúdos próprios não apresentou relação com a insatisfação corporal. O estudo também revelou que adolescentes (em comparação a jovens adultas) e pessoas com índice de massa corporal (IMC) mais elevado tinham níveis mais baixos de valorização do corpo (Pedalino; Camerini, 2022)

Porém, há na literatura uma aparente validação da imagem corporal positiva como um fator protetor, uma barreira frente aos possíveis efeitos negativos do uso de mídias sociais, como os citados anteriormente. A exposição a postagens de corpo positivo no Instagram pode melhorar a apreciação corporal e o humor em mulheres jovens (Cohen *et al.*, 2019). Pessoas com maior apreciação corporal tendem a ser menos impactadas negativamente pelo consumo de mídias sociais que promovem ideais de magreza (Andrew; Tiggemann; Clark, 2015).

Assim, um dado que se destaca é que a média dos escores obtidos na escala de apreciação corporal pelos atletas pesquisados. Embora não haja estudos de validação e normatização para serem utilizados como referência na população de atletas paralímpicos ou pessoas com deficiência física, a média de 3,92 (DP: 0,96; Md:4,10; Q1: 3,53; Q3: 4,58) leva a considerar que a apreciação corporal dos atletas é alta.

Há de se considerar que, ao tratarmos de apreciação corporal, há uma diferença significativa nos perfis apresentados por homens e mulheres. Infelizmente no presente estudo não foi possível analisar os resultados de acordo com o sexo dos atletas participantes, devido a um baixo número de mulheres que compuseram a amostra, fato que pode ter influenciado os resultados. Além disso, a maior parte dos estudos que envolvem apreciação corporal focam na população feminina, já que estas tendem a apresentar menores níveis de apreciação corporal quando comparadas aos homens.

Além disso, pessoas com deficiência física tendem a ter uma menor autoestima corporal ou uma imagem corporal negativa em comparação a indivíduos sem deficiência (Cromer *et al.*, 1990; Melo *et al.*, 2020; Pepper; Willick, 2009; Romeo; Wanlass; Arenas, 1993; Sarroca *et al.*, 2021; Taleporos; McCabe, 2011), e este impacto também pode estar relacionado à necessidade de assistência, ao *feedback* social negativo recebido e a experiências sociais, como exclusão ou infantilização (Taleporos; McCabe, 2002; Taleporos; McCabe, 2005). No entanto, a aceitação corporal, a adaptação e a reconstrução da autoimagem pode melhorar com o tempo e com o suporte adequado (Duarte, 2011; Simionato *et al.*, 2018; Taleporos; McCabe, 2002).

Linador *et al.* (2022) realizaram uma revisão sistemática e meta-análise para investigar a relação entre a apreciação corporal, especificamente, e aspectos psicológicos. Os resultados mostraram que a apreciação corporal está negativamente

relacionada a diferentes indicadores de distúrbios alimentares e problemas de imagem corporal (como internalização de ideais de aparência, vigilância corporal e pressões socioculturais), além de condições psicológicas gerais, como ansiedade e depressão. Por outro lado, a apreciação corporal apresentou uma relação positiva com fatores que promovem o bem-estar, incluindo autoestima, autocompaixão e satisfação sexual. Assim, os autores concluíram que a apreciação corporal está fortemente ligada a uma melhor saúde psicológica.

Além disso, embora não seja possível provar diretamente essa relação a partir da pesquisa realizada, os dados do presente estudo ajudam a reforçar a ideia de que o esporte e o exercício físico possuem um papel essencial na melhora dos componentes da imagem corporal (Moustafa *et al.*, 2017), especialmente em pessoas com deficiência (Blinde; McClung, 1997; Catunda; Catunda, 2014; Mata; Souza; Rodrigues, 2018, Mitchel, 2019; Pepper; Willick, 2009), melhorando a autoimagem, a percepção do corpo, redefinindo as capacidades e aumentando a confiança.

Por fim, como considerações finais, destacam-se algumas reflexões a partir dos resultados dessa pesquisa, em especial quando confrontados com determinados achados da literatura.

Aparentemente, não é o tempo de uso de mídias sociais que se relaciona melhor com os impactos negativos sobre a saúde mental e a apreciação corporal, em atletas ou não, mas sim o uso problemático de internet. Esse, por sua vez, está relacionado ao tempo de uso, mas vai muito além disso. Nesse sentido, reforça-se a ideia de que o importante não é o “quanto” se usa as mídias sociais, mas o “como”.

Por outro lado, é preciso considerar que o “como” também se relaciona às características individuais, como a personalidade, os estados emocionais, a capacidade de resiliência e a faixa etária, por exemplo. Portanto, entender o uso que é feito dessa mídia passa pela compreensão de fatores pessoais, e, por esse mesmo motivo, as estratégias de intervenção precisam ser individualizadas.

De igual forma, é necessária a compreensão de que as mídias sociais têm características diferentes: o Instagram é focado em imagens e vídeos; o X, em texto; o TikTok se destaca por seu algoritmo altamente sofisticado, que é projetado para identificar as preferências do usuário em um curto período de uso, personalizando os conteúdos oferecidos; o Facebook é a mídia social com o maior número de usuários, e possui como diferencial a formação de grupos, comunidades, além de enfatizar o

relacionamento. Visto que as características de cada uma dessas mídias são diferentes, é natural a hipótese de que seus efeitos também serão.

As implicações práticas desse estudo podem ser substanciais para professores, treinadores, psicólogos do esporte e gestores esportivos que trabalham e lidam com atletas com deficiência física. Os achados podem orientar as intervenções que promovam o uso mais consciente e saudável das mídias sociais, ajudando a minimizar impactos negativos na saúde mental e na apreciação corporal desses atletas. Os resultados podem subsidiar o desenvolvimento de programas educativos voltados à educação midiática, em especial para o letramento em mídias sociais (*social media literacy*) (Cho *et al.*, 2022).

O letramento em mídias sociais está centrado no desenvolvimento de uma variedade de habilidades e competências que incluem aspectos cognitivos, técnicos e socioemocionais (Polanco-Levicán; Salvo-Garrido, 2022). Nesse contexto, destaca-se a importância de fomentar nos usuários o pensamento crítico, a capacidade de verificar informações e a participação responsável em comunidades virtuais (Salleh *et al.*, 2023).

De acordo com Cho *et al.* (2022), abordar as características e os impactos das mídias sociais requer a identificação de dois componentes principais do letramento em mídias sociais: o conteúdo e as competências. O conteúdo diz respeito à conscientização, ao entendimento e conhecimento necessários para alcançar esse tipo de letramento, enquanto as competências englobam as habilidades e capacidades para aplicá-lo na prática.

Dessa forma, é fundamental que tanto o público em geral quanto educadores e formuladores de políticas compreendam o que constitui o letramento em mídias sociais (conteúdo) e como ele pode ser efetivamente desenvolvido (competências). Assim, para além, os resultados dessa pesquisa podem servir como base para a capacitação de profissionais que convivem com atletas com deficiência, e que vêem nas mídias sociais um desafio para o desenvolvimento e bem-estar dos atletas.

Entre as limitações desta pesquisa, destaca-se a impossibilidade de alcançar uma amostra representativa em nível nacional, uma vez que a maioria dos participantes residia e competia no Distrito Federal e em regiões do entorno. Outro ponto importante refere-se ao delineamento do estudo: por empregar majoritariamente análises de correlação para os dados quantitativos, os resultados permitem apenas inferir relações entre variáveis, sem estabelecer relações seguras de causalidade.

Além disso, um desafio inerente à pesquisa com atletas com deficiência física é a ampla variedade de classes e características da deficiência, além dos tipos de acometimentos, que podem influenciar os resultados e dificultar a categorização dos participantes em grupos comparáveis, devido ao número reduzido de sujeitos em cada categoria. Vale ressaltar também a falta de instrumentos validados, assim como a escassez de estudos científicos realizados com essa população.

Há também as limitações das plataformas de mídias sociais utilizadas como foco da pesquisa, que, em muitos casos, não permitem coletar dados sobre o tempo de uso, por exemplo, melhorando a fidedignidade das informações. Por fim, este estudo não teve como objetivo realizar comparações entre atletas masculinos e femininos.

Mesmo diante das limitações apresentadas, a importância desse estudo não pode ser diminuída, visto que, como afirmado anteriormente, até onde se tem conhecimento este é o primeiro estudo que relaciona o uso de mídias sociais, a apreciação corporal e a saúde mental em uma população de atletas com deficiência física.

Dessa forma, sugere-se que estudos futuros busquem ampliar a representatividade geográfica da amostra, contemplando diferentes regiões do país para fornecer uma visão mais abrangente. Além disso, recomenda-se a realização de pesquisas longitudinais que possam explorar relações causais entre as variáveis estudadas, permitindo compreender melhor o impacto do uso de mídias sociais na saúde mental e na apreciação corporal desses atletas.

Para além, futuros estudos poderiam aprofundar as investigações acerca das classes e tipos de deficiência, comparando, por exemplo, atletas com deficiência congênita e adquirida. Por fim, seria relevante incorporar análises comparativas entre atletas masculinos e femininos, ampliando a compreensão das particularidades de cada grupo no contexto analisado.

9. CONCLUSÕES

O principal objetivo do presente estudo foi verificar a relação entre o uso de mídias sociais, a apreciação corporal e aspectos relacionados à saúde mental de atletas com deficiência física. Diante dos resultados, destacam-se algumas descobertas relevantes sobre o tema abordado.

Em primeiro lugar, é evidente que a mídia social mais utilizada pelos atletas pesquisados é o Instagram, tanto no que diz respeito ao número de atletas que possuem perfil nesta plataforma, como por ser essa a mídia social em que os participantes costumam passar mais tempo online, de acordo com os seus relatos. Além disso, o *smartphone* é amplamente utilizado como ferramenta para acessar seus aplicativos de mídias sociais, sendo que a maioria dos atletas costuma deixar seus perfis já *logados* e habilita as notificações para receberem em tempo real qualquer atualização em suas contas.

Sobre a incorporação das mídias sociais à rotina esportiva, observou-se que a maior parte dos atletas as utiliza logo antes e após as sessões de treinamento, mas não costuma utilizá-las antes de provas ou competições, ou em períodos de concentração. Além disso, constatou-se que utilizar as mídias sociais antes de dormir é um hábito comum para os atletas pesquisados, mas não durante as refeições.

Ainda, percebe-se que a maioria dos atletas pesquisados acredita que o uso de mídias sociais não impacta negativamente o seu desempenho e que, inclusive, pode haver um efeito positivo desse uso. Dentre os principais prejuízos apontados estão os efeitos negativos sobre as capacidades cognitivas, e os principais benefícios estão relacionados ao acesso a conteúdos que podem trazer conhecimento.

Baseadas nas análises quantitativas desse estudo, algumas das principais conclusões relacionam-se com o tempo de uso das mídias sociais e suas relações com os indicadores de saúde mental. Observou-se que quanto maior o tempo gasto nas mídias sociais, maior também o uso problemático de internet entre os atletas. No caso do Facebook, especificamente, notou-se que quanto mais tempo *online*, menor o FoMO.

Além disso, foi possível verificar uma diferença nos minutos gastos nas mídias sociais entre os indivíduos categorizados como usuários problemáticos de internet e os que não são, permitindo concluir que o primeiro grupo passa mais tempo utilizando-

as. Verificou-se também que quanto mais velho o participante, menos tempo costuma dispendar utilizando as mídias sociais.

Ademais, após categorizar os atletas segundo seus tempos médios semanais de uso de mídias sociais, com base nos dados extraídos da ferramenta “Sua Atividade”, foi possível concluir que quanto maior o tempo de mídias sociais, menor o índice de saúde mental positiva e maiores os níveis de uso problemático de internet e depressão, permitindo inferir que menores tempos de mídias sociais parecem gerar melhores resultados para a saúde mental.

O uso problemático da internet pelos atletas demanda atenção e cuidado por parte de treinadores, gestores e outros envolvidos com o esporte paralímpico. Os resultados permitiram concluir que quanto maior o uso problemático de internet, menores os níveis de apreciação corporal e saúde mental positiva dos atletas pesquisados e maiores os níveis de FoMO, depressão, ansiedade e estresse. Assim, é possível supor que quanto maior o uso problemático de internet, piores os resultados para a saúde mental e a imagem corporal dos atletas pesquisados.

Sobre o FoMO, foi possível perceber que quanto maiores os seus índices, piores os de saúde mental positiva e maiores os de estresse entre os participantes da pesquisa. Já no que diz respeito à apreciação corporal e componentes da saúde mental, verificou-se que níveis mais altos de apreciação corporal entre os atletas pesquisados estão relacionados a níveis superiores de saúde mental positiva e inferiores de depressão.

Por fim, conclui-se, de modo geral, que as mídias sociais são ferramentas amplamente presentes na vida dos atletas paralímpicos e que o uso frequente dessas plataformas (em termos de tempo), bem como o uso problemático da internet, está relacionado a impactos negativos importantes na saúde mental e na apreciação corporal dos atletas, embora o uso problemático de internet pareça ser um fator mais relevante do que o tempo de uso total para explicar variações nesses indicadores.

Assim, mesmo considerando as limitações previamente discutidas, o presente estudo contribui com novos achados sobre a relação entre mídias sociais e esporte, fornecendo subsídios para pautar as ações de profissionais do esporte paralímpico no trato da delicada, e por vezes polêmica, relação entre atletas e as mídias sociais.

REFERÊNCIAS

- ABOUJAOUDE, E. Problematic Internet use: an overview. **World Psychiatry**, v. 9, p. 85–90, 2010. DOI: <http://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278.x>.
- ADORNO, T. W.; HORKHEIMER, M. **Dialektik der Aufklärung**: philosophische fragmente. 1 ed. Amsterdam: Querido, 1947.
- AKBARI, M.; SEYDAVI, M.; PALMIERI, S.; MANSUETO, G.; CASELLI, G.; SPADA, M. M. Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. **Journal of Behavioral Addictions**, v. 10, n. 4, p. 879–900, 2021. DOI: <http://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>.
- ALONZO, R.; HUSSAIN, J.; STRANGES, S.; ANDERSON, K. K. Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. **Sleep Medicine Reviews**, v. 56, p. 101414, 2021. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101414>.
- AMELISASTRI, W.; YANDRI, H.; KHOLIDIN, F. Fear of Missing Out (FoMO): Exploring Its Relationship with Self-Control and Self-Regulation in College Students. **Buletin Konseling Inovatif**, v. 4, n. 2, p. 122-132, 2024. DOI: <http://doi.org/10.17977/um059v4i22024p122-132>.
- AMPARO, D. M.; MAGALHÃES, A. C. R. O corpo: identificações e imagem. **Revista Mal Estar e Subjetividade**, v.13, n. 4, p. 499-520, 2013
- ANACLETO, H. C. A. **Luta em 140 caracteres**: o Twitter como arena de reconhecimento para os atletas paraolímpicos. 2018. 175f. Dissertação (Mestrado em Comunicação) - Setor de Artes, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, PR, 2020.
- ANDREASSEN, C. S.; BILLIEUX, J.; GRIFFITHS, M. D.; KUSS, D. J.; DEMETROVICS, Z.; MAZZONI, E. et al. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. **Psychology of Addictive Behaviors**, v. 30, n. 2, p. 252–262, 2016. DOI: <http://doi.org/10.1037/adb0000160>.
- ANDREW, R.; TIGGEMANN, M.; CLARK, L. The protective role of body appreciation against media-induced body dissatisfaction. **Body Image**, v. 15, p. 98–104, 2015. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.005>.
- ARAÚJO, A.; SILVA, D. W. E.; LIRA, L. W. M.; TERTULIANO, I. W. OLIVEIRA, V. O uso de mídias sociais e o desempenho técnico de atletas dos saltos ornamentais: um estudo piloto. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 20, n. 01, p. 197-204, 2021
- ATLAS.ti Scientific Software Development GmbH**. ATLAS.ti (Versão 23) [Software de computador]. Berlim: ATLAS.ti Scientific Software Development GmbH, 2024. Disponível em: <https://atlasti.com>.
- AVALOS, L.; TYLKA, T. L.; WOOD-BARCALOW, N. The Body Appreciation Scale: development and psychometric evaluation. **Body image**, v. 2, n. 3, p. 285-297, 2005.

DOI: <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>.

AZAMBUJA, C. C. Efeitos McLuhan. In: MONTAÑO, S.; FISCHER, G.; KILPP, S. (Orgs). **Impacto das novas mídias no estatuto de imagem**. Porto Alegre: Sulina, 2012. p. 87-94.

BAGNI, G.; MORÃO, K. G.; OLIVEIRA, V. de; Influência das novas mídias: propostas e possibilidades. In.: ARONI, A. L.; FERNANDES, A.; FERREIRA, F. M.; BORTOLAI, L. H. **Pensando a Educação na atualidade**: olhares múltiplos. Itapetininga: Edições Hipótese, 2019. p. 46-60.

BARDIN, L. (1977). **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70.

BARRY, C. T.; MORAN-MILLER, K.; LEVY, H. F.; GRAY, T. Social media engagement, perceptions of social media costs and benefits, and well-being in college student-athletes. **Journal of American College Health**, v. 72, n. 8, p. 2938 - 2947, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2142797>

BARTEL, K.; WILLIAMSON, P.; VAN MAANEN, A.; CASSOFF, J.; MEIJER, A. M.; OORT, F. et al. Protective and risk factors associated with adolescent sleep: findings from Australia, Canada, and The Netherlands. **Sleep Medicine**, v. 26, p. 97–103, 2016. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.04.015>.

BAUMAN, Z. **Amor Líquido**: sobre a fragilidade dos laços humanos. Cotia: Zahar, 2004.

BEDIR, D.; ERHAN, S. E. Investigation of problematic internet use behaviors of athletes in terms of personality traits. **Cogent Psychology**, v. 8, n. 1, p. 1940640, 2021. DOI: <http://doi.org/10.1080/23311908.2021.1940640>.

BERRI, P. A.; GÓNGORA, V. C. Imagen corporal positiva y redes sociales en población adulta del área metropolitana de Buenos Aires. **Ciencias Psicológicas**, v.15, n.1, e-2398, 2021.

BEYENS, I.; FRISON, E.; EGGERMONT, S. "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook-related stress. **Computers in Human Behavior**, v. 64, p. 1-8, 2016. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>.

BILLARI, F. C.; GIUNTELLA, O.; STELLA, L. Broadband internet, digital temptations, and sleep. **Journal of Economic Behavior & Organization**, v. 153, p. 58–76, 2018. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.jebo.2018.07.020>.

BLACKBURN, M. R.; HOGG, R. C. #ForYou? The impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards. **PLoS ONE**, v. 19, n. 8, p. e0307597, 2024. DOI: <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0307597>.

BLINDE, E.; MCCLUNG, L. Enhancing the physical and social self through recreational activity: Accounts of individuals with physical disabilities. **Adapted Physical Activity Quarterly**, v. 14, p. 327–344, 1997. DOI: <http://doi.org/10.1123/APAQ.14.4.327>.

BOER, M.; VAN DEN EIJNDEN, R. J. J. M.; BONIEL-NISSIM, M.; WONG, S.; INCHLEY, J. C.; BADURA, P. et al. Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. **The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine**, v. 66, n. 6S, p. S89–S99, 2020. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>

BRAND, M.; YOUNG, K.; LAIER, C.; WÖLFLING, K.; POTENZA, M. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: an interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model. **Neuroscience and Biobehavioral Reviews**, v. 71, p. 252–266, 2016. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>

BRAUTSCH, L. A.; LUND, L.; ANDERSEN, M. M.; JENNUM, P. J.; FOLKER, A. P.; ANDERSEN, S. Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: a systematic review. **Sleep Medicine Reviews**, v. 68, p. 101742, 2023. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101742>.

BREAKEY, J. W. Body image: the lower-limb amputee. **Journal of Prosthetics and Orthotics**, v.9, n. 2, p.58-66, 1997.

BRISON, N.; GEURIN, A. Social Media Engagement as a Metric for Ranking US Olympic Athletes as Brand Endorsers. **Journal of Interactive Advertising**, v. 21, p.121 - 138, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/15252019.2021.1919251>.

BRITTAIN, I. Key points in the history and development of the Paralympic games. In.: **The Palgrave Handbook of Paralympic Studies**. London: Palgrave Macmillan UK, 2018. p. 125–149.

CAI, Z.; MAO, P.; WANG, Z.; WANG, D.; HE, J.; FAN, X. Associations between problematic internet use and mental health outcomes of students: A meta-analytic review. **Adolescent Research Review**, v. 8, n. 1, p. 45–62, 2023. DOI: <http://doi.org/10.1007/s40894-022-00201-9>

CAN, G.; SATICI, S. A. Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 32, p. 3, 2019. DOI: <http://doi.org/10.1186/s41155-018-0111-2>.

CARRO, J. **Study reveals media coverage gap between Olympics and Paralympics**. 2024. Disponível em: <https://www.insidethegames.biz/articles/1148466/study-reveals-media-coverage-gap>. Acesso em: 8 jul. 2024.

CARROTTE, E. R.; PRICHARD, I.; LIM, M. S. "Fitspiration" on Social Media: A Content Analysis of Gendered Images. **Journal of Medical Internet Research**, v. 19, n. 3, e95, 2017. DOI: <http://doi.org/10.2196/jmir.6368>

CASAGRANDE, E. **Perspectiva Digital das Olimpíadas 2020**: principais estatísticas e fatos. 2021. Disponível em: <https://pt.semrush.com/blog/perspectiva-digital-olimpiadas-2020/>. Acesso em: 26 jul. 2023

CASAL, H. M. V.; BRANDÃO, M.R.F. Modelos de Prática Profissional na Psicologia do Esporte. In: BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. (Eds.). **Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício: teoria e aplicação**. São Paulo: Atheneu, 2007. p.59-70.

CASALE, S.; LECCHI, S.; FIORAVANTI, G. The association between psychological well-being and problematic use of internet communicative services among young people. **The Journal of Psychology**, v. 149, p. 480–497, 2015. DOI: <http://doi.org/10.1080/00223980.2014.905432>.

CASTELLS, M. **A sociedade em rede**. São Paulo: Paz e Terra, 2001.

CATUNDA F. N; CATUNDA, R. Nível de satisfação e autopercepção da imagem corporal em atletas com deficiência física. **FIEP Bulletin**, v. 84, 2014.

CEYHAN, A.; CEYHAN, E.; KURTYILMAZ, Y. The effect of body image satisfaction on problematic internet use through social support, problem-solving skills and depression. **The Online Journal of Counseling and Education** v.1, n. 3, p. 84-96, 2012.

CHAHAL, H.; FUNG, C.; KUHLE, S.; VEUGELERS, P. J. Availability and night-time use of electronic entertainment and communication devices are associated with short sleep duration and obesity among Canadian children. **Pediatric Obesity**, v. 8, n. 1, p. 42–51, 2013. DOI: <http://doi.org/10.1111/j.2047-6310.2012.00085.x>

CHAI, H. Y.; NIU, G. F.; LIAN, S. L.; CHU, X. W.; LIU, S.; SUN, X. J. Why social network site use fails to promote well-being? The roles of social overload and fear of missing out. **Computers in Human Behavior**, v. 100, p. 85–92, 2019. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.022>.

CHEEVER, N. A.; ROSEN, L. D.; CARRIER, M.; CHAVEZ, A. Out of sight is not out of mind: the impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. **Computers in Human Behavior**, v. 37, p. 290–297, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>

CHO, H.; CANNON, J.; LOPEZ, R.; LI, W. Social media literacy: A conceptual framework. **New Media & Society**, v. 26, p. 941 - 960, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1177/14614448211068530>.

CICEVIC, S.; SAMCOVIC, A.; NESIC, M. Exploring college students' generational differences in Facebook usage. **Computers in Human Behavior**, v. 56, p. 83–92, 2016. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.034>.

COAKLEY, J. **Sports in society: issues and controversies**. 10. ed. Nova Iorque: McGrawHill, 2008.

COHEN, J. **Statistical power analysis for the behavioral sciences**. 2 ed. Nova Jérsey, EUA: Lawrence Erlbaum Associates, 1988.

COHEN, R.; FARDOULY, J.; NEWTON-JOHN, T.; SLATER, A. #BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. **New Media & Society**, v. 21, p. 1546–1564, 2019. DOI: <http://doi.org/10.1177/1461444819826530>.

COHEN, R.; IRWIN, L.; NEWTON-JOHN, T.; SLATER, A. #bodypositivity: a content analysis of body positive accounts on Instagram. **Body Image**, v. 29, p. 47-57, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.007>

COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL. **Os Jogos Paralímpicos Paris 2024**. 2024. Disponível em: <https://www.olympics.com/pt/paris-2024/os-jogos/jogos-olimpicos-paralimpicos/jogos-paralimpicos>. Acesso em: 05 jan. 2025.

COYNE, S.; ROGERS, A.; ZURCHER, J.; STOCKDALE, L.; BOOTH, M. Does time spent using social media impact mental health? An eight-year longitudinal study. **Computers in Human Behavior**, v. 104, p. 106160, 2020. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>.

CROMER B. A.; ENRILE, B.; McCOY, K.; GERHARDSTEIN, M. J.; FITZPATRICK, M.; JUDIS, J. Knowledge, attitudes and behavior related and behavior related to sexuality in adolescents with chronic disability. **Developmental Medicine and Child Neurology**, v. 32, p. 602-610, 1990. DOI: <http://doi.org/10.1111/j.1469-8749.1990.tb08544.x>.

CROW, L. Scroungers and superhumans: Images of disability from the summer of 2012: A visual inquiry. **Journal of Visual Culture**, v. 13, n. 2, p. 168–181, 2014. DOI: <http://doi.org/10.1177/1470412914529109>

CROW, L. **Summer of 2012**: Paralympic legacy and the welfare benefit scandal. 2015. Disponível em: <http://www.roaring-girl.com/work/summer-of-2012-paralympics-legacy-and-the-welfare-benefit-scandal/>. Acesso em: 14 jun. 2024.

CRUZ, S. C. A. M da. **Os efeitos do uso compulsivo e da ansiedade no envolvimento nas redes sociais**. 2020. 91f. Dissertação (Mestrado em Gestão de Negócios) – Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Oliveira do Hospital, Instituto Politécnico de Coimbra, Coimbra, 2020.

CURETON, E. E. Rank-biserial correlation. **Psychometrika**, v. 21, n.3, p. 287-290, 1956.

DAM, V. A. T.; DAO, N. G.; NGUYEN, D. C.; VU, T. M. T.; BOYER, L., AUQUIER, P. et al. Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. **PloS one**, v. 18, n. 6, p. e0286766, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>.

DAS-FRIEBEL, A.; LENNEIS, A.; REALO, A.; SANBORN, A.; TANG, N. K. Y.; WOLKE, D. et al. Bedtime social media use, sleep, and affective wellbeing in young adults: an experience sampling study. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, v. 61, n. 10, p. 1138–1149, 2020. DOI: <http://doi.org/10.1111/jcpp.13224>.

DAVIES, B.; TURNER, M.; UDELL, J. Add a comment... How fitspiration and body positive captions attached to social media influence the mood and body esteem of young female Instagram users. **Body Image**, v. 33, p. 101-105, 2020. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.009>.

DEMETROVICS, Z.; SZEREDI, B.; RÓZSA, S. The three-factor model of Internet addiction: the development of the Problematic Internet Use Questionnaire. **Behavior Research Methods**, v. 40, n. 2, p. 563–574, 2008. DOI: <http://doi.org/10.3758/BRM.40.2.563>.

DEMPSEY, A. E.; O'BRIEN, K. D.; TIAMIYU, M. F.; ELHAI, J. D. Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. **Addictive Behaviors Reports**, v. 9, p. 100150, 2019. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>

DENIZ, M. Fear of missing out (FoMO) mediate relations between social self-efficacy and life satisfaction. **Psicologia, Reflexão e Crítica**, v. 34, n. 28, 2021. DOI: <http://doi.org/10.1186/s41155-021-00193-w>.

DHIR, A.; YOSSATORN, Y.; KAUR, P.; CHEN, S. Online social media fatigue and psychological wellbeing: a study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. **International Journal of Information Management**, v. 40, p. 141-152, 2018. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.02.008>.

DOU, F.; LI, Q.; LI, X.; LI, Q.; WANG, M. Impact of perceived social support on fear of missing out (FoMO): A moderated mediation model. **Current Psychology**, v. 42, p. 63-72, 2021. DOI: <http://doi.org/10.1007/s12144-021-01404-4>.

DUARTE, E. Adaptação e a pessoa portadora de deficiência. *In*: IV Congresso Brasileiro de Atividade Motora Adaptada, 4, 2001, Curitiba. **Anais...** Curitiba: Congresso Brasileiro de Atividade Motora Adaptada, 2001. p. 35-36.

DUKE, E.; MONTAG, C. Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. **Addictive Behaviors Reports**, v. 6, p. 90-95, 2017. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.07.002>.

DUNICAN, I. C.; MARTIN, D. T.; HALSON, S. L.; REALE, R.J.; DAWSON, B. T.; CALDWELL, J. A. et al. The effects of the removal of electronic devices for 48 hours on sleep in elite judo athletes. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 31, n. 10, p. 2832–2839, 2017. DOI: <http://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001700>.

ELHAI, J. D.; LEVINE, J. C.; HALL, B. J. The relationship between anxiety symptom severity and problematic smartphone use: A review of the literature and conceptual frameworks. **Journal of Anxiety Disorders**, v. 62, p. 45-52, 2019. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.11.005>.

ELHAI, J. D.; ROZGONJUK, D.; ALGHRAIBEH, A. M.; YANG, H. Disrupted daily activities from interruptive smartphone notifications: relations with depression and anxiety severity and the mediating role of boredom proneness. **Social Science Computer Review**, v.39, n.1, p.20-37, 2019. DOI: <http://doi.org/10.1177/0894439319858008>.

ELHAI, J. D.; YANG, H.; FANG, J.; BAI, X.; HALL, B. J. Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: fear of missing out as a mediator. **Addictive Behaviors**, v. 101, p. 105962, 2020. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.027>.

ELHAI, J. D.; YANG, H.; MONTAG, C. Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 43, n. 2, p. 203–209, 2021a. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>

ELHAI, J.; YANG, H.; MONTAG, C. Anxiety and stress severity are related to greater fear of missing out on rewarding experiences: A latent profile analysis. **PsyCh Journal**, v.10, n.5, p. 688-697, 2021b. DOI: <http://doi.org/10.1002/pchj.455>.

ENCEL, K.; MESAGNO, C.; BROWN, H. Facebook use and its relationship with sport anxiety. **Journal of Sports Sciences**, v. 35, n. 8, p. 756–761, 2017. DOI: <http://doi.org/10.1080/02640414.2016.1186817>.

ERNALA, S. K.; BURKE, M.; LEAVITT, A.; ELLISON, N. B. How well do people report time spent on Facebook? An evaluation of established survey questions with recommendations. In: CHI CONFERENCE ON HUMAN FACTORS IN COMPUTING SYSTEMS, Honolulu, HI, USA, April 2020. **Anais [...]**. New York: ACM, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1145/3313831.3376435>. Acesso em: 27 dez. 2024.

EXELMANS, L.; VAN DEN BULCK, J. Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v. 13, n. 8, p. 1001–1008, 2017. DOI: <http://doi.org/10.5664/jcsm.6704>.

FABRIS, M. A.; MARENGO, D.; LONGOBARDI, C.; SETTANNI, M. Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. **Addictive Behaviors**, v. 106, p. 106364, 2020. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>.

FARDOULY, J.; VARTANIAN, L. R. Social media and body image concerns: current research and future directions. **Current Opinion in Psychology**, v. 9, p. 1 - 5, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>

FARDOULY, J.; WILLBURGER, B. K.; VARTANIAN, L. R. Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. **New Media & Society**, v. 20, n.4, p. 1380–1395, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1177/146144481769449>

FAUL, F.; ERDFELDER, E.; BUCHNER, A.; LANG, A.-G. Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. **Behavior Research Methods**, v. 41, p. 1149–1160, 2009. DOI: <http://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>.

FERNANDES, B.; MAIA, B. R.; PONTES, H. M. Adição à internet ou uso problemático da internet? Qual dos termos usar? **Psicologia USP**, v. 30, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e190020>.

FIEDLER, R.; GEBER, J.; REICHERT, M.; HEIDARI, J.; BIRNKRAUT, T.; KELLMANN, M.; et al. Young athletes' mental well-being is associated with smartphone social networking application usage and moderated by performance level and app type. **Scientific Reports**, v. 14, p. 27048, 2024. DOI: <http://doi.org/10.1038/s41598-024-77418-2>.

FIEDLER, R.; HEIDARI, J.; BIRNKRAUT, T.; KELLMANN, M. Digital media and mental health in adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 67, p. 102421, 2023. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102421>.

FINEBERG, N. A.; DEMETROVICS, Z.; STEIN, D. J.; IOANNIDIS, K.; POTENZA, M. N.; GRÜNBLATT, E. et al. Manifesto for a European research network into Problematic Usage of the Internet. *European Neuropsychopharmacology*, v. 28, n. 11, p. 1232–1246, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2018.08.004>.

FONSÊCA, P. N.; COUTO, R. N.; MELO, C. C. V.; MACHADO, M. DE O. S.; SOUZA FILHO, J. F. Escala de uso problemático da internet em estudantes universitários: evidências de validade e precisão. *Ciências Psicológicas*, v. 12, n. 2, p. 223-230, 2018. DOI: <https://doi.org/10.22235/cp.v12i2.1686>.

FORTES, L. S.; FONSECA, F. S.; NAKAMURA, F. Y.; BARBOSA, B. T.; GANTOIS, P.; DE LIMA-JÚNIOR, D.; FERREIRA, M. E. C. Effects of mental fatigue induced by social media use on volleyball decision-making, endurance, and countermovement jump performance. *Perceptual and Motor Skills*, v. 128, n. 6, p. 2745–2766, 2021. DOI: <http://doi.org/10.1177/00315125211040596>.

FORTES, L. S.; LIMA-JUNIOR, D.; FIORESE, L.; NASCIMENTO-JÚNIOR, J. R. A.; MORTATTI, A. L.; FERREIRA, M. E. C. The effect of smartphones and playing video games on decision-making in soccer players: a crossover and randomized study. *Journal of Sports Science*, v. 38, n. 5, p. 552-558, 2020. DOI: [10.1080/02640414.2020.1715181](https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1715181).

FORTES, L. S.; LIMA-JUNIOR, D.; NASCIMENTO-JUNIOR, J. R. A.; COSTA, E. C., MATTA, M. O.; FERREIRA, M. E. C. Effect of exposure time to smartphone apps on passing decision-making in male soccer athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 44, p. 35 - 41, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.05.001>.

FORTES, L. S.; NAKAMURA, F. Y.; LIMA-JÚNIOR, D.; FERREIRA, M. E. C.; FONSECA, F. S. Does social media use on smartphones influence endurance, power, and swimming performance in high-level swimmers? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 93, n. 1, p. 120–129, 2022. DOI: <http://doi.org/10.1080/02701367.2020.1810848>.

FOSSUM, I. N.; NORDNES, L. T.; STOREMARK, S. S.; BJORVATN, B.; PALLESEN, S. The association between use of electronic media in bed before going to sleep and insomnia symptoms, daytime sleepiness, morningness, and chronotype. *Behavioral Sleep Medicine*, v. 12, n. 5, p. 343–357, 2014. DOI: <http://doi.org/10.1080/15402002.2013.819468>.

GARMY, P.; WARD, T. M. Sleep habits and nighttime texting among adolescents. *Journal of School Nursing*, v. 34, n. 2, p. 121–127, 2018. DOI: <http://doi.org/10.1177/1059840517699602>.

GARTON, G.; HIJÓS, N. La mujer deportista en las redes sociales: un análisis de los consumos deportivos y sus producciones estéticas. *Hipertextos*, Buenos Aires, v. 5, n.8, p. 83-105, 2017.

GESTSDOTTIR, S.; SVANSDOTTIR, E.; SIGURDSSON, H.; ARNARSSON, A.; OMMUNDSEN, Y.; ARNGRIMSSON, S.; SVEINSSON, T.; JOHANNSSON, E. Different factors associate with body image in adolescence than in emerging adulthood: A gender comparison in a follow-up study. **Health Psychology Report**, v. 6, n. 1, p. 81–93, 2017. DOI: <https://doi.org/10.5114/hpr.2018.71201>.

GOLPE, S.; ISORNA, M.; SALGADO, P.; RIAL, A. Uso problemático de Internet y adolescentes: El deporte sí importa. **Retos**, v. 31, p. 52–57, 2017.

GOZAYDINOGLU, S.; HOSBAY, Z.; DURMAZ, H. Body image perception, compliance with a prosthesis and cognitive performance in transfemoral amputees. **Acta orthopaedica et traumatologica turcica**, v.53, n.3, p. 221–225, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aott.2019.03.014>.

GROGAN, S. **Body image**: understanding body dissatisfaction in men, women and children. 3.ed. Londres: Routledge, 2017.

GUEST, E.; BRUNA, C.; WILLIAMSON, H.; MEYRICK, J.; HALLIWELL, E.; HARCOURT, D. The effectiveness of interventions aiming to promote positive body image in adults: a systematic review. **Body Image**, v. 30, p.10-25, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.04.002>.

HALSON, S. L. Stealing sleep: is sport or society to blame? **British Journal of Sports Medicine**, v. 50, n. 7, p. 381, 2016. DOI: <http://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095792>.

HARREN, N.; WALBURG, V.; CHABROL, H. Studying the relationship of problematic online dating, social media use and online sexual behaviors with body esteem and sexuality. **Sexuality & Culture**, v. 25, p. 2264–2291, 2021. DOI: <http://doi.org/10.1007/s12119-021-09876-z>.

HAYES, M.; FILO, K.; RIOT, C.; GEURIN, A. N. Athlete perceptions of social media benefits and challenges during major sport events. **International Journal of Sport Communication**, v. 12, n. 4, p. 1-33, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsc.2019-0026>.

HENRIQUES, S. M. C. **Redes sociais móveis**: o fator da mobilidade nas redes sociais e tecnologias de comunicação. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2013.

HETZ, P. R.; DAWSON, C. L.; CULLEN, T. A. Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad. **Journal of Research on Technology in Education**, v. 47, n. 4, p. 259–272, 2015. DOI: <http://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585>.

HIDALGO-FUENTES, S.; MARTÍ-VILAR, M.; RUIZ-ORDOÑEZ, Y. Problematic Internet use and resilience: A systematic review and meta-analysis. **Nursing Reports**, v. 13, n. 1, p. 337–350, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/nursrep13010032>.

HOLLAND, G.; TIGGEMANN, M. “Strong beats skinny every time”: Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. **International**

Journal of Eating Disorders, v. 50, p. 76-79, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.22559>.

HOLLANDER, M.; WOLFE, D. A. **Nonparametric statistical methods**. 2 ed. Nova Iorque: Wiley, 1999.

HOMAN, K.; MCHUGH, E.; WELLS, D.; WATSON, C.; KING, C. The effect of viewing ultra-fit images on college women's body dissatisfaction. **Body image**, v. 9, n. 1, p. 50–56, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.07.006>.

HUTCHINS, B.; LI, B.; ROWE, D. Over-the-top sport: live streaming services, changing coverage rights markets and the growth of media sport portals. **Media, Culture & Society**, v. 41, p. 016344371985762, 2019. DOI: <http://doi.org/10.1177/0163443719857623>.

HUTCHINS, B.; SANDERSON, J. The primacy of sports television: Olympic media, social networking services and multi-screen viewing during the Rio 2016 Games. **Media International Australia**, v. 164, p. 32–43, 2017. DOI: <http://doi.org/10.1177/1329878X17693617>.

HUTCHINSON, A. **X Reports Record High Usage During the 2024 Olympics**. 2024. Disponível em: <https://www.socialmediatoday.com/news/x-reports-record-high-usage-during-2024-olympics/724175/>. Acesso em: 08 jul. 2024.

INTERNACIONAL PARALYMPIC COMMITTEE. **Paralympics History**. Disponível em: <https://www.paralympic.org/ipc/history>. Acesso em: 24 mar. 2024.

IOANNIDIS, K.; TREDER, M. S.; CHAMBERLAIN, S. R.; KIRALY, F.; REDDEN, S.A.; STEIN, D.J. et al. Problematic internet use as an age-related multifaceted problem: Evidence from a two-site survey. **Addictive Behaviors**, v. 81, p. 157–166, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.017>.

JASP TEAM. JASP (Versão 0.18.3) [Software de computador]. 2024. Disponível em: <https://jasp-stats.org>.

JENKINS, H.; GREEN, J.; FORD, S. **Cultura da conexão: criando valor e significado por meio da mídia propagável**. São Paulo: Aleph, 2014.

JUNQUEIRA, A. C. P. **Adaptação transcultural e características psicométricas de dois instrumentos de avaliação da imagem corporal positiva para o Brasil**. 2020. 143f. Tese (Doutorado em Ciências) - Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras, Universidade de São Paulo (USP), Ribeirão Preto, SP., 2020.

KARDEFELT-WINTHER, D. A conceptual and methodological critique of internet addiction research: towards a model of compensatory internet use. **Computers in Human Behavior**, v. 31, p. 351–354, 2014. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>.

KAVANAGH, E.; LITCHFIELD, C.; OSBORNE, J. Social Media and Athlete Welfare. **International Journal of Sport Communication**, v.16, n.3, p. 274–281, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsc.2023-0116>.

KEEN, A. **Vertigem digital**: por que as redes sociais estão nos dividindo, diminuindo e desorientando? Rio de Janeiro: Zahar, 2012.

KEYES, C. L. M. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. **Journal of health and Social Behavior**, v. 43, n. 2, p. 207–222, 2002.

KEYES, C. L. M.; WISSING, M.; POTGIETER, J.P.; TEMANE, M.; KRUGER, A.; VAN ROOY, S. Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in setswana-speaking South Africans. **Clinical Psychology & Psychotherapy**, v. 15, n. 3, p. 181–192, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1002/cpp.572>.

KLINE, P. **Handbook of psychological testing**. 2 ed. Abingdon: Routledge, 2013.

KNUFINKE, M.; NIEUWENHUYIS, A.; GEURTS, S. A. E.; et al. Self-reported sleep quantity, quality and sleep hygiene in elite athletes. **Journal of Sleep Research**, v. 27, n. 1, p. 78–85, 2018. DOI: <http://doi.org/10.1111/jsr.12503>.

KORONCZAI, B.; KÖKÖNYEI, G.; URBÁN, R.; KUN, B.; PÁPAY, O.; NAGYGYÖRGY, K. et al. The mediating effect of self-esteem, depression and anxiety between satisfaction with body appearance and problematic internet use. **American Journal of Drug and Alcohol Abuse**, v. 39, n. 4, p. 259–265, 2013. DOI: <http://doi.org/10.3109/00952990.2013.803111>.

KORONCZAI, B.; URBÁN, R.; KÖKÖNYEI, G.; PAKSI, B.; PAPP, K.; KUN, B.; ARNOLD, P.; KÁLLAI, J.; DEMETROVICS, Z. Confirmation of the three-factor model of problematic internet use on off-line adolescent and adult samples. **Cyberpsychology, behavior and social networking**, v. 14, n. 11, p. 657–664, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0345>.

KOVAČIĆ PETROVIĆ, Z.; PERAICA, T.; BLAŽEV, M.; KOZARIĆ-KOVAČIĆ, D. Association between problematic Internet use and specific Internet activities and COVID-19- and earthquake-related stress, anxiety, and depression symptoms among Croatian young adults. **Frontiers in Psychiatry**, v. 14, p. 1227182, 2023. DOI: <http://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1227182>.

KUSHLEV, K.; PROULX, J. D.; DUNN, E. "Silence your phones": smartphone notifications increase inattention and hyperactivity symptoms. In: CHI CONFERENCE ON HUMAN FACTORS IN COMPUTING SYSTEMS, 2016, San Jose, CA, USA. **Anais [...]**. New York: ACM, 2016. p. 1011-1020. <http://doi.org/10.1145/2858036.2858359>.

LAM, L. T.; PENG, Z. Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: a prospective study. **Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine**, v. 164, n. 10, p. 901–906, 2010. DOI: <http://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.159>.

LAMBERT, J.; BARNSTABLE, G.; MINTER, E.; COOPER, J.; MCEWAN, D. Taking a one-week break from social media improves well-being, depression, and anxiety: A randomized controlled trial. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, v. 25, n. 5, p. 287–293, 2022. DOI: <http://doi.org/10.1089/cyber.2021.0324>.

LAZUKA, R. F.; WICK, M. R.; KELL, P. K.; HARRINGER, J. A. Are We There Yet? Progress in Depicting Diverse Images of Beauty in Instagram's Body Positivity

Movement. **Body Image**, v. 34, p. 85-93, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.05.001>.

LEE, A. R.; SON, S. M.; KIM, K. K. Information and communication technology overload and social networking service fatigue: a stress perspective. **Computers in Human Behavior**, v. 55, p. 51–61, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>.

LEE, A.; KATZ, R.; HANCOCK, J. The role of subjective construals on reporting and reasoning about social media use. **Social Media + Society**, v. 7, 2021. DOI: <http://doi.org/10.1177/20563051211035350>.

LEE, T. K.; KIM, J.; KIM, E. J.; KIM, G.; LEE, S.; KANG, S. Y. et al. Problematic Internet use and associated mental health issues in South Korean Internet users. **European Psychiatry**, v. 41, n. S1, p. s868–s868, 2017. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.1741>.

LÉVY, P. **Cibercultura**. São Paulo: Editora 34, 1999.

LI, J.; LEPP, A.; BARKLEY, J. E. Locus of control and cell phone use: implications for sleep quality, academic performance, and subjective well-being. **Computers in Human Behavior**, v. 52, p. 450–457, 2015. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.021>.

LINARDON, J.; MCCLURE, Z.; TYLKA, T. L.; FULLER-TYSZKIEWICZ, M. Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis. **Body Image**, v. 42, p. 287–296, 2022. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.003>.

LIRA, A. G.; GANEN, A. P.; LODIA, A. S.; ALVARENGA, M. S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 3, p. 164-171, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000166>.

LIU, S.; WING, Y. K.; HAO, Y.; LI, W.; ZHANG, J.; ZHANG, B. The associations of long-time mobile phone use with sleep disturbances and mental distress in technical college students: A prospective cohort study. **Sleep**, v. 42, p. 1–10, 2019. DOI: <http://doi.org/10.1093/sleep/zsy256>.

LOPES, L. S.; VALENTINI, J. P.; MONTEIRO, T. H.; COSTACURTA, M. C. F.; SOARES, L. O. N.; TELFAR-BARNARD, L. et al. Problematic social media use and its relationship with depression or anxiety: A systematic review. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, v. 25, n. 11, p. 691–702, 2022. DOI: <http://doi.org/10.1089/cyber.2021.0300>.

LOVIBOND, S. H.; LOVIBOND, P. F. **Manual for the Depression, Anxiety, Stress Scales Australia**. 1. ed. Sydney: Psychology Foundation, 1995. Disponível em: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>. Acesso em: 21 mai. 2021.

MACHADO, A. Proverbios y Cantares XXIX. In: **Campos de Castilla**. Madrid: Ediciones Cátedra, 1912.

MACHADO, W. DE L.; BANDEIRA, D. R. Positive mental health scale: Validation of the Mental Health Continuum - Short Form. **Psico-USF**, v. 20, n. 2, p. 259–274, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200207>.

MANWELL, L. A.; TADROS, M.; CICCARELLI, T. M.; EIKELBOOM, R. Digital dementia in the internet generation: excessive screen time during brain development will increase the risk of Alzheimer's disease and related dementias in adulthood. **Journal of Integrative Neuroscience**, v. 21, p. 28, 2022. DOI: <http://doi.org/10.31083/j.jin2101028>.

MARAZZITI, D.; PARRA, E.; ARONE, A.; CARBONE, M. G.; DEL PRETE, L.; FANTASIA, S.; et al. Internet use amongst professional tennis players. **Clinical Neuropsychiatry**, v. 20, n. 1, p. 9–16, 2023. DOI: <http://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20230102>.

MARINO, C.; MARINO, C.; HIRST, C.; VIENO, A.; SPADA, M. M. Positive mental health as a predictor of problematic internet and Facebook use in adolescents and young adults. **Journal of Happiness Studies**, v. 19, p. 2009–2022, 2018. DOI: <http://doi.org/10.1007/s10902-017-9908-4>.

MATA, M. S. da; SOUZA, A. A. F. de; RODRIGUES, D. S. Percepção da imagem corporal e da autoestima de atletas amputados. **Revista Científica UMC**, s/n, 2018.

Mc MAHON, C. A psicologia das redes sociais. 1. ed. São Paulo: Blucher, 2021.

McCANN, C. Sports for the disabled: the evolution from rehabilitation to competitive sport. **British Journal of Sports Medicine**, v. 30, n. 4, p. 279–280, 1996. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsm.30.4.279>.

MCGOWAN, T. 'The social media games': How hashtags and likes are shaping London 2012. CNN, 2012. Disponível em: <http://edition.cnn.com/2012/08/01/sport/olympics-2012-social-media-london/>. Acesso em: 16 mar. 2017.

MELO, K. C.; GOLÇALVES, F. T. D.; SILVA, W. C.; SOARES, A. N.; SILVA, C. O.; SOUSA, F. C. A. et al. A percepção do paciente amputado diante da mudança na imagem corporal. **Revista Enfermagem Atual**, v. 93, n. 31, e020025, 2020. DOI: <https://doi.org/10.31011/reaid-2020-v.93-n.31-art.701>.

MENTOOR, I.; KRUGER, M.; NELL, T. Metabolic syndrome and body shape predict differences in health parameters in farm working women. **BMC Public Health**, v. 18, n. 1, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5378-9>.

MICROSOFT. Microsoft Excel (Versão 2021) [Software de computador]. 2021. Disponível em: <https://www.microsoft.com>.

MILYAVSKAYA, M.; SAFFRAN, M.; HOPE, N.; KOESTNER, R. Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. **Motivation and Emotion**, v. 42, p. 725-737, 2018. DOI: <http://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>.

MINUTILLO, A.; DI TRANA, A.; AQUILINA, V.; CIANCIO, G. M.; BERRETTA, P.; LA MAIDA, N.; et al. Recent insights in the correlation between social media use,

personality traits and exercise addiction: A literature review. **Frontiers in Psychiatry**, v. 15, p. 1392317, 2024. DOI: <http://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1392317>.

MISENER, L. A media frames analysis of the legacy discourse for the 2010 winter Paralympic Games. **Communication & Sport**, v. 1, n. 4, p. 342–364, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1177/2167479512469354>.

MITCHELL, F. R.; SANTAROSSA, S.; RAMAWICKRAMA, I. L.; RANKIN, E. F.; YACIUK, J. A.; MCMAHON, E. R. et al. An evaluation of social media images portrayal of disability discourse: #amputeeefitness. **European Journal of Adapted Physical Activity**, v.12, n. 2, e10, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5507/euj.2019.010>.

MOK, L.; ANDERSON, A. The complementary nature of perceived and actual time spent online in measuring digital well-being. **Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction**, v. 5, p. 1–27, 2021. DOI: <http://doi.org/10.1145/3449160>.

MONTAG, C.; MARKETT, S. Social media use and everyday cognitive failure: investigating the fear of missing out and social networks use disorder relationship. **BMC Psychiatry**, v. 23, n. 1, p. 872, 2023. DOI: <http://doi.org/10.1186/s12888-023-05371-x>.

MONTAG, C.; WEGMANN, E.; SARIYSKA, R.; DEMETROVICS, Z.; BRAND, M. How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction.” **Journal of Behavioral Addictions**, v. 9, n. 4, p. 1–7, 2019. DOI: <http://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>.

MOUSTAFA, S.; TAWBE, Z.; DAOUK, S. E.; AL-ISKANDARANI, M.; SLEIMAN, F.; KOUBAR, M.; HOTEIT, M. Body image perception in association with healthy lifestyle behaviour's in lebanese men and women. **International Journal of School and Cognitive Psychology**, v. 4, n. 4, 2017. DOI: <https://doi.org/10.4172/2469-9837.1000201>.

MUDE, G.; UNDALE, S. Social media usage: A comparison between Generation Y and Generation Z in India. **International Journal of E-Business Research**, v. 19, p. 1–20, 2023. DOI: <http://doi.org/10.4018/ijebr.317889>.

MURDOCK, K. K.; HORISSIAN, M.; CRICLOW-BALL, C. Emerging adults' text message use and sleep characteristics: a multimethod, naturalistic study. **Behavioral Sleep Medicine**, v. 15, n. 3, p. 228–241, 2017. DOI: <http://doi.org/10.1080/15402002.2015.1065411>.

NEDELEC, M.; ALOULOU, A.; DUFOREZ, F.; MEYER, T.; DUPONT, G. The variability of sleep among elite athletes. **Sports Medicine**, v. 4, n. 1, p. 34, 2018. DOI: <http://doi.org/10.1186/s40798-018-0151-2>.

OBERST, U.; WEGMANN, E.; STODT, B.; BRAND, M.; CHAMARRO, A. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: the mediating role of fear of missing out. **Journal of Adolescence**, v. 55, p. 51–60, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>.

OLIVEIRA, M. R. de.; MACHADO, J. S. A. O insustentável peso da autoimagem:(re)apresentações na sociedade do espetáculo. **Ciência e Saúde**

Coletiva, v. 26, n. 7, p. 2663-2672. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08782021>.

OULASVIRTA, A.; RATTENBURY, T.; MA, L.; RAITA, E. Habits make smartphone use more pervasive. **Personal and Ubiquitous Computing**, v. 16, p. 105–114, 2012. DOI: <http://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>.

PARYLAK, S. L.; KOOB, G. F.; ZORRILLA, E. P. The dark side of food addiction. **Physiology & Behavior**, v. 104, n.1, p. 149–156, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2011.04.063>.

PEDALINO, F.; CAMERINI, A. Instagram use and body dissatisfaction: The mediating role of upward social comparison with peers and influencers among young females. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 3, p.1543, 2022. DOI: <http://doi.org/10.3390/ijerph19031543>.

PEPPER, M.; WILLICK, S. Maximizing physical activity in athletes with amputations. **Current Sports Medicine Reports**, v. 8, n. 6, p. 339-344, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181c1db12>.

PEREIRA, B. A.; ORDONHES, M. T.; SILVA, C. G.; GIANATTI, B. G. O esporte e a indústria cultural: a espetacularização e mercantilização do esporte na sociedade líquido-moderna. **Revista da ALESDE**, v. 6, n. 1, p. 1-10, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.5380/jlasss.v6i1.46972>.

PEREIRA, E. G. B.; PONTES, V. S.; RIBEIRO, C. H. V. Jogos Olímpicos de Londres 2012: brasileiros e brasileiras em foco. **Revista de Educação Física UEM**, v. 25, n.2, p. 257-271, 2014. DOI: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i2.23352>.

PEREIRA, O.; MONTEIRO, I; PEREIRA, A. L. A visibilidade da deficiência: uma revisão sobre as representações sociais das pessoas com deficiência e atletas paraolímpicos nos media impressos. **Sociologia**, v. 22, n. 2, p. 119 - 217, 2011.

PERES, R. J.; ESPÍRITO-SANTO, G. do.; ESPÍRITO, F. R. do.; FERREIRA, N. T.; ASSIS, M. R. de. Insatisfação com a imagem corporal entre pessoas com deficiência visual. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, n. 4, p. 362-366, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.08.013>.

PEW RESEARCH CENTER. **Social media fact sheet**. Disponível em: <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/?tabItem=5b319c90-7363-4881-8e6f-f98925683a2f>. Acesso em: 27 set. 2024.

PLACKETT, R.; BLYTH, A.; SCHARTAU, P. The impact of social media use interventions on mental well-being: Systematic review. **Journal of Medical Internet Research**, v. 25, p. e44922, 2023. DOI: <https://doi.org/10.2196/44922>.

POLANCO-LEVICÁN, K.; SALVO-GARRIDO, S. Understanding Social Media Literacy: A Systematic Review of the Concept and Its Competences. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v.19, n.14, p. 8807, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19148807>.

PONTES, H. M. Investigating the differential effects of social networking site addiction and Internet gaming disorder on psychological health. **Journal of Behavioral Addictions**, v. 6, n. 4, p. 601-610, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.075>.

PRIMACK, B. A.; SHENSA, A.; ESCOBAR-VIEIRA, C. G.; BARRET, E. L.; SIDANI, J. E.; COLDITZ, J. B. et al. Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: a nationally-representative study among U.S. young adults. **Computers in Human Behavior**, v. 69, p. 1-9, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>.

PRZYBYLSKIA, A. K.; MURAYAMAB, K.; DeHAANC, C. R.; GLADWELLD, V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. **Computers in Human Behavior**, v. 29, n. 4, p. 1841-1848, jul. 2013. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

RASMUSSEN, E.; PUNYANUNT-CARTER, N.; LAFRENIERE, J.; NORMAN, M.; KIMBALL, T. The serially mediated relationship between emerging adults' social media use and mental well-being. **Computers in Human Behavior**, v. 102, p. 206–213, 2020. DOI: <http://doi.org/10.1016/J.CHB.2019.08.019>.

RAVINDRAN, T.; KUAN, Y.; CHUA, A.; HOE LIAN, D. G. Antecedents and effects of social network fatigue. **Journal of the Association for Information Science and Technology**, v. 65, n. 11, p. 2306–2320, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1002/asi.23122>.

REBUSTINI, F. **A vulnerabilidade no esporte e a exposição às novas mídias**: um estudo sobre o Twitter. 2012. 122f. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2012.

REED, P.; VILE, R.; OSBORNE, L.; ROMANO, M.; TRUZOLI, R. Problematic Internet usage and immune function. **PLoS ONE**, v. 10, p. e0134538, 2015. DOI: <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0134538>.

REER, F.; TANG, W. Y.; QUANDT, T. Psychosocial well-being and social media engagement: the mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. **New Media & Society**, v. 21, p. 1486-1505, 2019. DOI: <http://doi.org/10.1177/1461444818823719>.

ROBERTS, J. A.; DAVID, M. E. The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. **International Journal of Human-Computer Interaction**, v. 36, n. 4, p. 386–392, 2020. DOI: <http://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>.

ROBINSON, L.; PRICHARD, I.; NIKOLAIDIS, A.; DRUMMOND, C.; DRUMMOND, M.; TIGGEMANN, M. Idealised media images: The effect of fitnesspiration imagery on body satisfaction and exercise behavior. **Body Image**, v. 22, p. 65-71, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.001>.

ROMEO, A.J.; WANLASS R.; ARENAS, S. A profile of psychosexual functioning in males following spinal cord injury. **Sexuality and Disability**, v. 11, p. 269 - 276, 1993. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01102171>.

ROMERO, E.; MIRAGAYA, A. M. F.; RIBEIRO, C. H. V.; PEREIRA, E. G. B. O olhar da imprensa sobre o vôlei feminino: quando a sombra se destaca. **SALUSVITA**, v. 33, n. 1, p. 17-44, 2014.

ROZGONJUK, D.; ELHAI, J. D.; RYAN, T.; SCOTT, G. Fear of missing out is associated with disrupted activities from receiving smartphone notifications and surface learning in college students. **Computers & Education**, v. 140, p. 103590, 2019. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103590>.

ROZGONJUK, D.; SINDERMAN, C.; ELHAI, J.; MONTAG, C. Fear of missing out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat use disorders mediate that association? **Addictive Behaviors**, v. 110, p. 106487, 2020. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>.

SADAGHEYANI, H. E.; TATARI, F. Investigating the role of social media on mental health. **Mental Health and Social Inclusion**, v. 25, n. 1, p. 41–51, 2021. DOI: <http://doi.org/10.1108/MHSI-06-2020-0039>.

SALGUERO, D. R. **Paris 2024 poised for unprecedented Paralympics coverage**. 2024. Disponível em: <https://www.insidethegames.biz/articles/1148161/paris-2024-record-numbers-paralympics>. Acesso em: 08 jul. 2024

SALLEH, A. S. S.; LATIF, A.; ZAMBRI, W.; LATIFF, D.; KAMAL, S. Media Literacy and Digital Citizenship in the Era of Social Media. **International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences**, v. 13, n. 11, p. 918-929, 2023. DOI: <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i11/19392>.

SARROCA, N.; VALERO, J.; DEUS, J.; CASANOVA, J.; LUESMA, M. J.; LAHOZ, M. Quality of life, body image and self-esteem in patients with unilateral transtibial amputations. **Scientific reports**, v. 11, n. 1, e12559, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-91954-1>

SCHINKE, R. J.; STAMBULOVA, N.; SI, G.; MOORE, Z. International society of sport psychology position stand: athletes' mental health, performance, and development. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 16, n. 6, p. 622–639, 2017. DOI: <http://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>.

SCOTT, C.; BAY-CHENG, L.; PRINCE, M.; NOCHAJSKI, T.; COLLINS, R. Time spent online: Latent profile analyses of emerging adults' social media use. **Computers in Human Behavior**, v. 75, p. 311–319, 2017. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.026>.

SEDGHI, A. **Facebook: 10 years of social networking, in numbers**. The Guardian, London, 2014. Disponível em: <https://www.theguardian.com/news/datablog/2014/feb/04/facebook-innumbers-statistics>. Acesso em: 14 mar. 2017.

SHA, P.; SARIYSKA, R.; RIEDL, R.; LACHMANN, B.; MONTAG, C. Linking Internet communication and smartphone use disorder by taking a closer look at the Facebook and WhatsApp applications. **Addictive Behaviors Reports**, v. 9, p. 100148, 2019. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100148>.

SHAGAR, P. S.; HARRIS, N.; BODDY, J.; DONAVAN, C. L. The relationship between body image concerns and weight-related behaviours of adolescents and emerging adults: a systematic review. **Behaviour Change**, v. 34, n. 4, p. 208–252, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1017/bec.2018.3>.

SHANMUGASUNDARAM, M.; TAMILARASU, A. The impact of digital technology, social media, and artificial intelligence on cognitive functions: a review. **Frontiers in Cognitive Science**, v. 2, p. 23, 2023. DOI: <http://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1203077>.

SHENSA, A.; ESCOBAR-VIERA, C. G.; SIDANI, J. E.; BOWMAN, N. D.; MARSHAL, M. P.; PRIMACK, B. A. Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally-representative study. **Social Science & Medicine**, v. 182, p. 150–157, 2017. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>.

SHENSA, A.; SIDANI, J. E.; DEW, M. A.; ESCOBAR-VIERA, C. G.; PRIMACK, B. A. Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. **American Journal of Health Behavior**, v. 42, n. 2, p. 116–128, 2018. DOI: <http://doi.org/10.5993/AJHB.42.2.11>.

SHIRKY, C. **A cultura da participação**: criatividade e generosidade no mundo conectado. Rio de Janeiro: Zahar, 2011.

SILVA, P. O.; GUIMARÃES, J. M. N.; GRIEP, R. H.; MELO, E. C. P.; MATOS, S. M. A.; MOLINA, M. C. et al. Association between body image dissatisfaction and self-rated health, as mediated by physical activity and eating habits: structural equation modelling in ELSA-Brasil. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 15, n. 04, p. 790, 2018. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph15040790>.

SIMIONATO, A. R.; COSTA, M. T.; SIQUEIRA, L. O. C.; GALVÃO, L. R. O.; PALMEIRA, A. R. O. A.; FROIO, J. L.; MACHADO, A. A. A autoimagem corporal da pessoa amputada mediante o avanço da tecnologia. In.: FERREIRA JUNIOR, A. (Org.) **Desdobramentos da Educação Física escolar e esportiva**. Ponta Grossa: Atena Editora, 2018. p.78-87.

SQUARA, G. M.; ABREU, N.; VIANNA FLORIANO, A.; SALDANHA, L. A. Translation, validity evidence and reliability of the Brazilian Version of the Fear of Missing Out Scale. **Ciências Psicológicas**, v. 17, n.2, e2835, 2023. DOI: <https://doi.org/10.22235/cp.v17i2.2835>.

SIQUEIRA, A. C. P. **Desenvolvimento e validação de uma escala de atitude sobre substâncias ergogênicas. Atitude, consumo e imagem corporal na musculação**. 2009. 255f. Tese (Doutorado em Alimentos e Nutrição) - Faculdade de

Engenharia de Alimentos, Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas, SP., 2009.

SMITH, L. R.; SANDERSON, J. I'm Going to Instagram It! An Analysis of Athlete Self-Presentation on Instagram. **Journal of Broadcasting and Electronic Media**, v. 59, p.342-358, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1080/08838151.2015.1029125>.

SOHN, S.; REES, P.; WILDRIDGE, B.; KALK, N. J.; CARTER, B. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. **BMC Psychiatry**, v. 19, n. 1, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>.

SPADA, M. An overview of problematic internet use. **Addictive Behaviors**, v. 39, n. 1, p. 3–6, 2014. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>.

SPITZER, M. **Digital dementia**: what we and our children are doing to our minds. Gothenburg: Ecowin, 2012.

SPRITZER, D. T; MACHADO, W. L.; YATES, M. B.; ASTOLFI, V. R.; LASKOSKI, P.; PESSI, C. et al. Psychometric properties of the nine-item Problematic Internet Use Questionnaire in a Brazilian general population sample. **Frontiers in psychiatry**, v. 12, p. 660186, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.660186>.

STATISTA. **Global social networks ranked by number of users**. Disponível em: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>. Acesso em: 30 ago. 2024.

STEAD, H.; BIBBY, P. Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. **Computers in Human Behavior**, v. 76, p. 534–540, 2017. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>.

STONE, L. **Continuous partial attention**. Disponível em: <https://lindastone.net/2009/11/30/beyond-simple-multi-tasking-continuous-partialattention/>. Acesso em: 27 dez. 2024.

STOTHART, C.; MITCHUM, A.; YEHNERT, C. The attentional cost of receiving a cell phone notification. **Journal of Experimental Psychology**, v. 41, p. 893-897, 2015. DOI: <http://doi.org/10.1037/xhp0000100>.

STRONGE, S.; MOK, T.; EJOVA, A.; LEE, C.; ZUBIELEVITCH, E.; YOGESWARAN, K. et al. Social media use is (weakly) related to psychological distress. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, v. 22, n. 9, p. 604–609, 2019. DOI: <http://doi.org/10.1089/cyber.2019.0176>.

SUJARWOTO, S.; TAMPUBOLON, G.; PIEREWAN, A. A tool to help or harm? Online social media use and adult mental health in Indonesia. **International Journal of Mental Health and Addiction**, v. 17, p. 1076–1093, 2019. DOI: <http://doi.org/10.1007/s11469-019-00069-2>.

TALEPOROS, G.; MCCABE, M. Body image and physical disability-personal perspectives. **Social Science & Medicine**, v. 54, n. 6, p. 971–980, 2002. DOI: [http://doi.org/10.1016/S0277-9536\(01\)00069-7](http://doi.org/10.1016/S0277-9536(01)00069-7).

TALEPOROS, G.; MCCABE, M.P. The impact of physical disability and body esteem. **Sexuality and Disability**, v.19, p.293-308, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1017909526508>.

TAVARES, M. C. A imagem corporal e a dança. **Revista Conexões**, v. 1, n. 6, p. 10 - 22, 2001.

TEIXEIRA, C. R. G. **Data Fama**: o desempenho dos atletas olímpicos nas redes sociais digitais. 2017. 196f. Dissertação (Mestrado em Comunicação Social) – Programa de Pós-Graduação em Comunicação Social, Pontifícia Universidade Católica, Porto Alegre, 2017.

TEIXEIRA, C. R. G.; TIETZMANN, R. O desempenho dos perfis oficiais dos atletas olímpicos nas redes sociais como representação do “ciclo de vida” de um produto da indústria cultural. **Communicare**, v. 18, n. 1, p. 68-84, 2018.

TERRY, P. C.; LANE, A. M.; LANE, H. J.; KEOHANE, L. Development and validation of a mood measure for adolescents. **Journal of Sports Sciences**, v. 17, n. 11, p. 861-872, 1999. DOI: <https://doi.org/10.1080/026404199365425>

THE JAMOVİ PROJECT. Jamovi (Versão 2.6.13.0) [Software de computador]. 2024. Disponível em: <https://www.jamovi.org>.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 6 ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

THOMPSON, C. J.; NOON, M.; TOWLSON, C.; PERRY, J.; COUTTS, A. J.; HARPER, L. D. et al. Understanding the presence of mental fatigue in English academy soccer players. **Journal of Sports Sciences**, v. 38, n. 13, p. 1524-1530, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1746597>.

TIGGEMANN, M.; ZACCARDO, M. “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women's body image. **Body Image**, v. 15, p. 61-67, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>.

TOSELLI, S.; GRIGOLETTO, A.; ZACCAGNI, L.; GUALDI-RUSSO, E.; RINALDO, N. A pilot study on the association of Internet use with sports practice and sex in Italian adolescents. **Healthcare**, v. 11, n. 23, 2023. DOI: <http://doi.org/10.3390/healthcare11233075>

TYLKA, T. L.; WOOD-BARCALOW, N. L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. **Body Image**, v. 14, p. 118–129, 2015a.

TYLKA, T. L.; WOOD-BARCALOW, N. L. The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. **Body Image**, v.12, p. 53 – 67, 2015b. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>.

URAM, P.; SKALSKI, S. Still logged in? The link between Facebook addiction, FoMO, self-esteem, life satisfaction and loneliness in social media users. **Psychological Reports**, v. 125, n. 1, p. 218-231, 2022. DOI: <http://doi.org/10.1177/0033294120980970>.

VAN DIJCK, J. **The culture of connectivity: a critical history of social media**. Oxford: Oxford University Press, 2013.

VANNUCCI, A.; FLANNERY, K.; OHANNESSIAN, C. Social media use and anxiety in emerging adults. **Journal of Affective Disorders**, v. 207, p. 163–166, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>

VARGHA, A.; DELANEY, H. D. A critique and improvement of the CL common language effect size statistics of McGraw and Wong. **Journal of Educational and Behavioral Statistics**, v. 25, n. 2, p. 101-132, 2000. DOI: <https://doi.org/10.2307/1165329>

VENDITTI JÚNIOR, R.; ALVES, R. D.; TERTULIANO, I. W.; OLIVEIRA, V. de; ISLER, G. L. Estresse e ansiedade em atletas universitários de handebol no Estado de São Paulo. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 17, n. 2, p. 83–92, 2019. DOI: <http://doi.org/10.36453/2318-5104.2019.v17.n2.p83>.

VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Journal of Affective Disorders**, v. 115, p. 104–109, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>

VILLANUEVA-BLASCO, V. J.; GARCÍA-SOIDÁN, J. L.; FOLGAR, M. I.; GIRÁLDEZ, V. A. Association between tobacco consumption and problematic internet use and the practice of physical activity in Spanish adolescents. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 10, p. 5464, 2021. DOI: <http://doi.org/10.3390/ijerph18105464>

WATKINS, R. A.; SUGIMOTO, D.; HUNT, D.; OLDHAM, J.; CACOLICE, P. A.; STRACCIOLINI, A. Association of social media use on sleep quality and performance among collegiate athletes. **Clinical Journal of Sport Medicine**, v. 32, n. 5, p. 486–492, 2022. DOI: <http://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000964>.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WOLNIEWICZ, C. A.; ROZGONJUK, D.; ELHAI, J. D. Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. **Human Behavior and Emerging Technologies**, v. 2, p. 61-70, 2020. DOI: <http://doi.org/10.1002/hbe2.159>.

YALOURIS, N. **Os Jogos Olímpicos na Grécia antiga**. São Paulo: Odysseus, 2004.

YAN, W.; LI, Y.; SUI, N. The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. **Stress and Health**, v. 30, n. 1, p. 3–11, 2014. DOI: <http://doi.org/10.1002/smi.2490>.

YILDIZ DURAK, H.; SEFEROĞLU, S. S. Modeling of variables related to problematic social media usage: Social desirability tendency example. **Scandinavian Journal of Psychology**, v. 60, n. 3, p. 277–288, 2019. DOI: <http://doi.org/10.1111/sjop.12530>.

YUAN, G.; ELHAI, J.; HALL, B. The influence of depressive symptoms and fear of missing out on severity of problematic smartphone use and Internet gaming disorder among Chinese young adults: A three-wave mediation model. **Addictive Behaviors**, v. 112, p. 106648, 2020. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106648>.

ZHANG, S.; ZHAO, L.; LU, Y.; YANG, J. Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behaviour in social network services. **Information Management**, v. 53, n. 7, p. 904–914, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.im.2016.03>

APÊNDICES

APÊNDICE A – Questionário Sociodemográfico

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Nome do Atleta: _____

Data de nascimento: ____/____/____

Sexo: () Masculino / () Feminino

Tipo de deficiência: _____

Membros (partes do corpo) afetados pela deficiência: _____

A sua deficiência é congênita ou adquirida?

() Congênita () Adquirida

Modalidade que pratica: _____

Tempo de experiência na modalidade: _____

Nível competitivo: () Regional / () Nacional / () Internacional

Frequência semanal de treinamento (quantos dias treina na semana): _____

Volume diário de treinamento (quantas horas treina por dia/seção): _____

APÊNDICE B - Questionário sobre os hábitos de utilização de mídias sociais**QUESTIONÁRIO SOBRE OS HÁBITOS DE UTILIZAÇÃO DE MÍDIA SOCIAIS**

1. Em quais dessas redes sociais você possui um perfil cadastrado?
☐ Facebook
☐ Instagram
☐ Twitter
☐ TikTok
☐ Snapchat
☐ Pinterest
☐ YouTube
☐ Outras. Cite: _____
2. Em quais dessas redes sociais você passa mais tempo online?

3. Quanto tempo, em média, você acredita gastar utilizando suas redes sociais diariamente?

☐ Menos de 30 minutos por dia
☐ Entre 30 minutos e 1 hora por dia
☐ Entre 1 e 2 horas por dia
☐ Entre 2 e 4 horas por dia
☐ Mais de 4 horas por dia
4. Por meio de qual dispositivo você costuma acessar as redes sociais?
☐ Smartphone
☐ Computador pessoal ou notebook
☐ Outro. Cite: _____
5. Você se mantém *logado* em suas redes sociais durante o tempo todo, por meio do smartphone?
☐ Sim
☐ Não
6. Você habilita as notificações das redes sociais, para que seu smartphone avise quando houver alguma atualização sobre mensagens, curtidas, comentários, etc?
☐ Sim
☐ Não
7. Você costuma utilizar as redes sociais minutos antes das sessões de treinamento?
☐ Sim
☐ Não

8. Você costuma utilizar as redes sociais logo após uma sessão de treinamento?
() Sim
() Não

9. Você costuma utilizar as redes sociais minutos antes de uma prova?
() Sim
() Não

10. Você costuma utilizar as redes sociais logo após uma prova?
() Sim
() Não

11. Você costuma utilizar as redes sociais na concentração, durante o período competitivo?
() Sim
() Não

12. Você costuma utilizar as redes sociais antes de dormir?
() Sim
() Não

13. Você costuma utilizar as redes sociais durante as refeições?
() Sim
() Não

14. Você sente que o uso das redes sociais pode prejudicar, de alguma forma, o seu rendimento esportivo? Caso acredite que sim, explique como.

15. Você sente que o uso das redes sociais pode melhorar, de alguma forma, o seu rendimento esportivo? Caso acredite que sim, explique como.

APÊNDICE C – Formulário para Preenchimento “Sua Atividade”

SUA ATIVIDADE

Agora, pediremos que você nos traga dados referente a sua atividade nas redes social, em especial, o Facebook e o Instagram. Caso você não tenha perfil nessas redes sociais, assinale a opção: () Não tenho perfil no Instagram ou Facebook.

Para o Instagram: Abra o aplicativo do Instagram no seu celular. Toque nas três linhas horizontais no canto superior direito. Em seguida, clique na opção “Sua Atividade”. Ao abrir essa nova página, clique na opção “Tempo Gasto”. Agora, preencha o campo a seguir com o campo que aparece em destaque, que representa a média diária de tempo gasto no Instagram na última semana. O seu tempo médio diário de utilização do Instagram **na última semana**, segundo a ferramenta “Sua Atividade, foi de _____ Horas e _____ Minutos.

Para o Facebook: Abra o aplicativo Facebook no seu celular. Toque nas três linhas horizontais no canto superior direito. Role para baixo até encontrar "Configurações e Privacidade" e toque nessa opção. Toque em "Seu Tempo no Facebook". Você verá uma visualização do tempo que passou no Facebook nas últimas 24 horas e nos últimos 7 dias. O seu tempo médio diário de utilização do Facebook **na última semana**, segundo a ferramenta “Seu tempo no Facebook”, foi de _____ Horas e _____ Minutos

APÊNDICE D – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa “A Relação Entre o Uso de Mídias Sociais, a Imagem Corporal e os Estados Emocionais de Atletas com Deficiência Física”.

A presença das mídias sociais na vida das pessoas se torna cada vez mais significativa, e o crescimento do número de usuários conectados é uma realidade. Assim, pesquisadores se dedicam a investigar o impacto da utilização das mídias sociais sobre os estados psicológicos dos indivíduos. Neste sentido, alguns estudos se dedicam a entender as relações entre o uso de mídias sociais e o desempenho em tarefas motoras. Alguns dos estudos publicados, embora sejam de grande relevância, não trabalham com situações específicas das modalidades, sendo essa uma limitação das publicações até aqui. Além disso, os estudos publicados até o momento, em sua maioria, não possuem como população atletas paralímpicos, em especial no contexto brasileiro. Assim, esta é uma pesquisa que tem como objetivo verificar a relação entre o uso de mídias sociais, a imagem corporal e os estados emocionais de atletas com deficiência física.

Para participar da pesquisa, você deverá responder aos questionários entregues a você pelo(a) pesquisador(a). O primeiro questionário a ser respondido é o “*Questionário Sociodemográfico*”, em que você deverá divulgar informações gerais como idade, cidade de residência, a modalidade praticada, a experiência esportiva, a rotina e frequência de treinamento. Posteriormente, você deve responder ao “*Questionário específico*” que envolve questões relacionadas aos seus hábitos de utilização de mídias sociais, como as mais utilizadas, a frequência de utilização, a quantidade de horas diárias, entre outras. Após essa etapa, você deverá preencher a informação referente à ferramenta “*Sua Atividade*” do Instagram e do Facebook (caso tenha perfil nessas mídias sociais), para verificarmos a quantidade de tempo dispendido nas redes sociais, em média, na última semana, incluindo o tempo diário. Em uma próxima etapa, você deverá preencher a “Escala de Apreciação corporal (Body Appreciation Scale-2 / BAS-2)” que busca avaliar o grau de apreciação corporal dos respondentes, assim como a aceitação do corpo e a influência de elementos extrínsecos. Você também responderá a Escala FOMO, que tenta verificar o nível de

desconforto causado pela sensação de não participar de atividades nas quais outras pessoas estejam envolvidas. Em seguida, preencherá a Escala de Saúde Mental Positiva, que busca avaliar a saúde mental positiva dos indivíduos. Em sequência, você também responderá a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), que tem como objetivo avaliar os níveis de depressão, ansiedade e estresse a partir de comportamentos e sensações experimentados. Por fim, você responderá ao Questionário de Uso Problemático de Internet, que busca avaliar avaliam o uso problemático da internet.

Durante a coleta das informações através dos questionários, existe o risco de você se sentir constrangido, ou de ter sua privacidade invadida. Para minimizar os riscos. Os pesquisadores irão tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Seu nome ou o material que indique a sua participação não será liberado. A pesquisadora responsável garante que você não terá identificação nominal (ou seja, não terá o seu nome revelado) no formulário ou no banco de dados, a fim de garantir o seu anonimato. Também garante o sigilo em relação as suas respostas, as quais serão tidas como confidenciais e utilizadas apenas para fins científicos.

Esta pesquisa não oferece nenhum prejuízo financeiro para você como voluntário. Caso ocorra algum constrangimento ou invasão de privacidade, o grupo responsável pela pesquisa arcará com o custeamento das possíveis necessidades que você possa apresentar. Além disso, você poderá solicitar esclarecimento sobre a pesquisa em qualquer etapa do estudo. *Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do IESB (CEP/IESB). O Comitê é formado por um grupo de pessoas que têm por objetivo defender os interesses dos participantes das pesquisas em sua integridade e dignidade e assim, contribuir para que sejam seguidos padrões éticos na realização de pesquisas.*

Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação na pesquisa a qualquer momento, seja por motivo de constrangimento e/ou outros motivos. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios.

Após a coleta, você, terão um retorno com um banco de dados montado pelos pesquisadores, ao final do estudo, informando os resultados e conclusões da pesquisa, com o objetivo de trazer conhecimento e ajudar os profissionais envolvidos em suas práticas. Além disso, após a publicação da pesquisa em eventos ou periódicos científicos, você também receberá os produtos finais desse estudo (artigos

publicados, resumos enviados para congressos, etc). Todos os dados coletados ficarão sob responsabilidade dos pesquisadores e serão divulgados da maneira adequada, em eventos científicos-acadêmicos, sempre preservando a identidade dos participantes.

Se você se sentir suficientemente esclarecido sobre essa pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido-o(a) a concordar com esse termo e com a participação nesta pesquisa, preenchendo as informações abaixo.

Este Termo é redigido em duas vias, sendo uma para o participante e outra para a pesquisadora. Todas as páginas deverão ser rubricadas por você e pela pesquisadora responsável (ou pessoa por ele delegada e sob sua responsabilidade), com ambas as assinaturas apostas na última página.

Título do Projeto: “A Relação Entre o Uso de Mídias Sociais, a Imagem Corporal e os Estados Emocionais de Atletas com Deficiência Física”

Pesquisadora Responsável: Vivian de Oliveira

Instituição: Centro Universitário IESB - Setor de Grandes Áreas Norte Quadra 609 Módulo D - Asa Norte, Brasília (DF). CEP: 70830-404

Dados para Contato da Pesquisadora Responsável: fone (61) 99101-8710 / e-mail: vivian.oliveira@iesb.br

Endereço do Comitê de Ética do IESB (CEP/IESB): Setor de Grandes Áreas Norte Quadra 609 Módulo D - Asa Norte, Brasília (DF). CEP: 70830-404

Dados para Contato CEP/IESB: (61) 3962-4682 / cep@iesb.br / daniele.prates@iesb.br

**DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA
PARTICIPAR DA PESQUISA**

Eu, _____, fui informado (a) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e ou retirar meu consentimento. Os responsáveis pela pesquisa acima, certificaram-me de que todos os meus dados serão confidenciais. Em caso de dúvidas poderei chamar o pesquisador responsável Vivian de Oliveira, ou ainda entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do IESB. Declaro, portanto, que CONCORDO em participar desse estudo. Recebi uma via deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

_____, _____ de _____ de _____.
(cidade) (dia) (mês) (ano)

Assinatura do participante voluntário

ANEXOS

ANEXO A – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa

CENTRO UNIVERSITÁRIO
IESB/ BRASÍLIA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: A RELAÇÃO ENTRE O USO DE MÍDIAS SOCIAIS, A IMAGEM CORPORAL E OS ESTADOS EMOCIONAIS DE ATLETAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA.

Pesquisador: Vivian de Oliveira

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 68556523.7.0000.8927

Instituição Proponente: CESB - CENTRO DE EDUCACAO SUPERIOR DE BRASILIA LTDA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.022.542

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um projeto de pesquisa produção acadêmico-científica do curso de Educação Física do Centro Universitário IESB, cujo objetivo é verificar a relação entre o uso de redes sociais, a imagem corporal e os estados emocionais de atletas com deficiência física. Os participantes da pesquisa serão atletas de modalidades paralímpicas com deficiência física.

Os atletas serão abordados por meio das redes sociais (Instagram, Facebook, etc), aplicativos de comunicação (WhatsApp, E-mail, etc) e pessoalmente, e então convidados a participarem da pesquisa. Todos os sujeitos selecionados serão convidados a participar da pesquisa, e deverão expressar o seu aceite por meio da assinatura do TCLE.

Os dados serão coletados por meio dos seguintes instrumentos: questionários (sociodemográfico e específico), Escala de Catexe Corporal, Escala de Apreciação Corporal-2 (BAS-2) e a Escala de Humor de Brunel (BRUMS), a Escala FOMO, a Escala de Saúde Mental Positiva, A Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) e o Questionário de Uso Problemático de Internet (PIUQ-SF-9).

Os atletas que aceitarem a participar do estudo serão submetidos à avaliação por meio dos instrumentos supracitados, em locais como centros de treinamento, ginásios, estágios, etc. Em

Endereço: CAMPUS NORTE SGAN Quadra 609 módulo D Av. L2 Norte

Bairro: Asa Norte

CEP: 70.830-404

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3962-4682

E-mail: cep@iesb.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO IESB/ BRASÍLIA



Continuação do Parecer: 7.022.542

cada um desses locais, a pesquisadora entrará em contato com os responsáveis para garantir que os atletas possam responder ao TCLE e aos questionários em um ambiente em que seja garantida a privacidade do atleta, evitando qualquer forma de constrangimento.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Verificar a relação entre o uso de redes sociais, a imagem corporal e os estados emocionais de atletas com deficiência física.

Objetivo Secundário:

Compreender quais são os hábitos de uso de redes sociais das atletas pesquisados; analisar a percepção de imagem corporal dos participantes da pesquisa, baseados no constructo da imagem corporal positiva; e investigar os estados de humor dos respondentes.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos envolvidos incluem a possibilidade de os participantes sentirem-se desconfortáveis com a situação de preenchimento do questionário, sofrerem constrangimento, sentirem-se com a privacidade invadida, responderem a questões sensíveis, sofrerem com a divulgação de dados confidenciais (registrados no TCLE) ou terem o seu tempo tomado responder aos questionários.

O participante que identificar algum desconforto ou constrangimento em decorrência da pesquisa e sentir necessidade de diálogo, poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável por este estudo para que lhe seja informado sobre os serviços de atendimento/acolhimento psicológico gratuitos. Em relação à divulgação de dados pessoais, é assegurado aos participantes que os dados confidenciais e a identidade dos participantes não serão divulgados em nenhuma das etapas da pesquisa.

Os pesquisadores afirmam que a coleta de dados será feita de forma presencial, em ambientes frequentados pelos atletas como clubes, ginásios, campos, quadras, centros de treinamento. Recomenda-se incluir no protocolo de pesquisa que na etapa de coleta de dados será garantido um ambiente reservado para evitar possíveis constrangimentos dos participantes da pesquisa.

Endereço: CAMPUS NORTE SGAN Quadra 609 módulo D Av. L2 Norte

Bairro: Asa Norte

CEP: 70.830-404

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3962-4682

E-mail: cep@iesb.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO IESB/ BRASÍLIA



Continuação do Parecer: 7.022.542

Os desconfortos e possíveis riscos à saúde física e/ou mental dos participantes incluem sentimento de inibição, vergonha, medo e estresse relacionados a alguma pergunta nos questionários ou atividades em sala de aula. Contudo, o participante tem como opção interromper a participação na pesquisa a qualquer momento sem qualquer prejuízo a ele. Os participantes serão previamente informados sobre todas as perguntas que responderão, possuindo o direito de optar por não responder alguma questão formulada. As pesquisadoras comprometem-se a buscar minimizar quaisquer riscos potenciais aos participantes, garantindo uma abordagem ética e respeitosa durante todo o processo de pesquisa.

Enquanto Benefícios:

O benefício direto desta pesquisa, para os participantes, será a oportunidade de reflexão sobre o tema. Os benefícios indiretos englobam o âmbito científico, ocasionando a oportunidade de produção de conhecimento acerca da relação entre o uso de redes sociais e a imagem corporal e os estados de humor para as pessoas com deficiência.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A Brochura do projeto de pesquisa deve explicitar enquanto considerações éticas da pesquisa: a) resultados do estudo: garantia do pesquisador que os resultados do estudo serão divulgados para os participantes da pesquisa e instituições onde os dados foram obtidos; b) divulgação dos resultados: garantia pelo pesquisador de encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos autores.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresenta Termo de Compromisso e Responsabilidade do Pesquisador e Termo de Compromisso para uso de dados em arquivo;

Possui Cronograma apresentando as etapas em ordem sequencial do mês;

Possui Folha de Rosto devidamente preenchida e assinada;

Apresenta os currículos dos pesquisadores.

Apresenta TCLE. Entretanto, deve-se evitar termos técnicos, optando por uma linguagem acessível e compreensível para o participante.

Apresenta Termo de Autorização para utilização de som de voz para fins de pesquisa;

Apresenta instrumentos de coleta dos dados.

Endereço: CAMPUS NORTE SGAN Quadra 609 módulo D Av. L2 Norte

Bairro: Asa Norte

CEP: 70.830-404

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3962-4682

E-mail: cep@iesb.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO IESB/ BRASÍLIA



Continuação do Parecer: 7.022.542

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto pode ser aprovado, entretanto devem ser realizadas as seguintes adequações:

1. A Brochura do projeto de pesquisa deve explicitar enquanto considerações éticas da pesquisa: a) resultados do estudo: garantia do pesquisador que os resultados do estudo serão divulgados para os participantes da pesquisa e instituições onde os dados foram obtidos; b) divulgação dos resultados: garantia pelo pesquisador de encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos autores.
2. Incluir na Brochura do projeto de pesquisa que na etapa de coleta de dados será garantido um ambiente reservado para evitar possíveis constrangimentos dos participantes da pesquisa, durante a fase de coleta dos dados;
3. O TCLE deve ser modificado evitando termos técnicos e jargões, optando por uma linguagem acessível e compreensível para o participante.

Após estas adequações, a Brochura do Projeto e o TCLE devem ser inseridos novamente na plataforma Brasil.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_2308320_E1.pdf	25/04/2024 11:09:33		Aceito
Outros	Curriculo_lattes_Rubens_Venditti.pdf	25/04/2024 11:07:50	Vivian de Oliveira	Aceito
Outros	Curriculo_lattes_Vivian_de_Oliveira.pdf	25/04/2024 11:07:02	Vivian de Oliveira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_ALTERADO.docx	21/03/2024 12:31:43	Vivian de Oliveira	Aceito
Outros	Instrumento_9_PIUQSF9.pdf	21/03/2024 12:31:01	Vivian de Oliveira	Aceito
Outros	Instrumento_8_DASS21.pdf	21/03/2024 12:30:08	Vivian de Oliveira	Aceito
Outros	Instrumento_7_ESCALA_SAUDE_MEN TAL.pdf	21/03/2024 12:27:23	Vivian de Oliveira	Aceito
Outros	Instrumento_6_Escala_FOMO.pdf	21/03/2024 12:24:33	Vivian de Oliveira	Aceito

Endereço: CAMPUS NORTE SGAN Quadra 609 módulo D Av. L2 Norte

Bairro: Asa Norte

CEP: 70.830-404

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3962-4682

E-mail: cep@iesb.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO
IESB/ BRASÍLIA**



Continuação do Parecer: 7.022.542

Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Pesquisa_ALTERADO.docx	21/03/2024 12:21:49	Vivian de Oliveira	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	04/04/2023 16:20:53	Vivian de Oliveira	Aceito
Solicitação Assinada pelo Pesquisador Responsável	Formulario_de_Encaminhamento.pdf	04/04/2023 16:16:37	Vivian de Oliveira	Aceito
Outros	Instrumento_5_Escala_de_Estados_de_Humor.pdf	04/04/2023 16:14:45	Vivian de Oliveira	Aceito
Outros	Instrumento_4_Escala_de_Apreciacao_Corporal.pdf	04/04/2023 16:14:19	Vivian de Oliveira	Aceito
Outros	Instrumento_3_Escala_de_Catexe_Corporal.pdf	04/04/2023 16:13:37	Vivian de Oliveira	Aceito
Outros	Instrumento_2_Questionario_Especifico e Sua Atividade.pdf	04/04/2023 16:13:15	Vivian de Oliveira	Aceito
Outros	Instrumento_1_Questionario_Sociodemografico.pdf	04/04/2023 16:12:41	Vivian de Oliveira	Aceito
Outros	TERMO_DE_COMPROMISSO_PARA_USO_DE_DADOS_EM_ARQUIVO.pdf	04/04/2023 16:11:30	Vivian de Oliveira	Aceito
Declaração de Pesquisadores	TERMO_DE_COMPROMISSO_DO_PESQUISADOR.pdf	04/04/2023 16:10:50	Vivian de Oliveira	Aceito
Cronograma	Cronograma.pdf	04/04/2023 16:09:04	Vivian de Oliveira	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto_Assinada.pdf	04/04/2023 16:08:44	Vivian de Oliveira	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASILIA, 22 de Agosto de 2024

Assinado por:

**Leticia toledo maia zoby
(Coordenador(a))**

Endereço: CAMPUS NORTE SGAN Quadra 609 módulo D Av. L2 Norte

Bairro: Asa Norte

CEP: 70.830-404

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3962-4682

E-mail: cep@iesb.br

ANEXO B – Escala de Apreciação Corporal 2

ESCALA DE APRECIÇÃO CORPORAL (BAS-2)

Por favor, indique com qual frequência as afirmações abaixo se aplicam a você: nunca, raramente, às vezes, frequentemente ou sempre.

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1- Eu respeito meu corpo					
2 – Eu me sinto bem com meu corpo					
3 – Eu sinto que meu corpo tem, pelo menos, algumas qualidades positivas					
4 – Eu tenho uma atitude positiva em relação ao meu corpo					
5 – Eu sou atento (a) às necessidades do meu corpo					
6 – Eu sinto amor pelo meu corpo					
7 – Eu aprecio as características diferentes e únicas do meu Corpo					
8 – Meu comportamento revela minha atitude positiva em relação ao meu corpo; por exemplo, mantenho minha cabeça erguida e sorrio					
9 – Eu me sinto confortável com meu corpo					
10 – Eu sinto que sou bonito(a) mesmo que eu seja diferente das imagens de pessoas atraentes da mídia (ex: modelos, atrizes/atores)					

Fonte: Junqueira (2020)

ANEXO C - Escala de Avaliação do Medo de Sentir por Fora (Escala FoMO)

Escala de Avaliação do Medo de Sentir por Fora **(Fear of Missing Out Scale - FoMO)**

Não é verdade sobre mim	Ligeiramente verdade sobre mim	Moderadamente verdade sobre mim	Muito verdade sobre mim	Extremamente verdade sobre mim
1	2	3	4	5

1. Eu temo que meus amigos tenham experiências mais recompensadoras do que eu.	1	2	3	4	5
2. Eu temo que as outras pessoas tenham experiências mais recompensadoras do que eu.	1	2	3	4	5
3. Eu fico preocupado(a) quando descubro que meus amigos estão se divertindo sem mim.	1	2	3	4	5
4. Fico ansioso(a) quando não sei o que meus amigos estão fazendo.	1	2	3	4	5
5. É importante que eu entenda meus amigos "em piadas e/ou brincadeiras".	1	2	3	4	5
6. Às vezes, me pergunto se passo muito tempo acompanhando/seguindo o que está acontecendo.	1	2	3	4	5
7. Me sinto incomodado(a) quando perco uma oportunidade de me encontrar com amigos.	1	2	3	4	5
8. Quando me divirto, acho importante compartilhar os detalhes on-line (por exemplo, atualizar status).	1	2	3	4	5
9. Me sinto incomodado(a) quando eu não compareço a um encontro planejado.	1	2	3	4	5
10. Quando saio de férias, continuo acompanhando o que meus amigos estão fazendo.	1	2	3	4	5

Fonte: Siquara *et al.* (2023)

ANEXO E - Escala de Depressão, Estresse e Ansiedade (DASS-21)

Escala de Depressão, Estresse e Ansiedade (DASS-21)

Instruções

Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e circule o número apropriado **0,1,2 ou 3** que indique o quanto ela se aplicou a você durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

0 Não se aplicou de maneira alguma

1 Aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo

2 Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

3 Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

1	Achei difícil me acalmar	0	1	2	3
2	Senti minha boca seca	0	1	2	3
3	Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4	Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico)	0	1	2	3
5	Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas	0	1	2	3
6	Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações	0	1	2	3
7	Senti tremores (ex. nas mãos)	0	1	2	3
8	Senti que estava sempre nervoso	0	1	2	3
9	Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a desejar	0	1	2	3
11	Senti-me agitado	0	1	2	3
12	Achei difícil relaxar	0	1	2	3
13	Senti-me depressivo (a) e sem ânimo	0	1	2	3
14	Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo	0	1	2	3
15	Senti que ia entrar em pânico	0	1	2	3
16	Não consegui me entusiasmar com nada	0	1	2	3
17	Senti que não tinha valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais	0	1	2	3
19	Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)	0	1	2	3
20	Senti medo sem motivo	0	1	2	3
21	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

Fonte: Vignola e Tucci (2014)

ANEXO F - Questionário de Uso Problemático de Internet (PIUQ-SF-9)

Questionário de Uso Problemático de Internet – 9 itens

As perguntas abaixo se referem ao seu uso de internet de uma maneira geral (não para trabalho ou estudos). Ao responder cada pergunta, marque a opção que melhor descreve como você tem se sentido e se comportado nos últimos 6 meses, de acordo com a seguinte escala:

1 Nunca	2 Raramente	3 Algumas vezes	4 Frequentemente	5 Sempre/quase sempre
Com que frequência você deixa de realizar tarefas domésticas para ficar mais tempo online?				
Com que frequência você sente que deveria diminuir a quantidade de tempo que você passa online?				
Com que frequência você fica online quando deveria estar dormindo?				
Com que frequência você tem vontade de diminuir a quantidade de tempo que você passa online, mas não consegue?				
Com que frequência você se sente tenso, irritado ou estressado se você não pode usar a internet pelo tempo que você gostaria no dia?				
Com que frequência você tenta esconder a quantidade de tempo que você passa online?				
Com que frequência você se sente tenso, irritado ou estressado se você não pode usar a internet por vários dias seguidos?				
Com que frequência você se sente deprimido, mal-humorado ou nervoso quando você não está na internet e esses sentimentos passam assim que você se conecta novamente?				
Com que frequência as pessoas ao seu redor reclamam do tempo que você passa online?				

Fonte: Spritzer *et al.* (2021)