

From VOA Learning English, this is the Health & Lifestyle report.

A new study has found that social media **could be affecting** the sleep of young adults.

The study is a project of researchers at the University of Pittsburgh's School of Medicine.

They found that young people who often use social media **are more likely to suffer from sleep disorders** than those who use social media less.

The researchers say doctors should ask young adults about their use of social media when treating sleep issues.

"This is one of the first pieces of evidence that social media use really can impact your sleep," said Jessica C. Levenson. She is a postdoctoral researcher in the university's Department of Psychiatry. **She was the lead author** of a report on the study.

**The researchers set out to examine** the connection between social media use and sleep among young adults. Levenson noted that these young adults are possibly the first "generation to grow up with social media."

The researchers wanted to find out how often young people used social media sites like Facebook, Twitter, Snapshot, Credit and Tumbler. For the study, **they gave questionnaires** to nearly 1,800 adults, aged 19 to 32.

De VOA Learning English, este é o relatório Health & Lifestyle.

Um novo estudo descobriu que as mídias sociais **podem estar afetando** o sono de adultos jovens.

O estudo é um projeto de pesquisadores da Escola de Medicina da Universidade de Pittsburgh.

Eles descobriram que os jovens que costumam usar as mídias sociais **são mais propensos a sofrer de distúrbios do sono** do que aqueles que usam menos as mídias sociais.

Os pesquisadores dizem que os médicos devem perguntar aos jovens adultos sobre o uso das mídias sociais ao tratar problemas de sono.

"Esta é uma das primeiras evidências de que o uso de mídia social realmente pode afetar seu sono", disse Jessica C. Levenson. Ela é pesquisadora de pós-doutorado no Departamento de Psiquiatria da universidade. **Ela foi a principal autora** de um relatório sobre o estudo.

**Os pesquisadores se propuseram a examinar** a conexão entre o uso de mídia social e o sono entre jovens adultos. Levenson observou que esses jovens adultos são possivelmente a primeira "geração a crescer com as mídias sociais".

Os pesquisadores queriam descobrir com que frequência os jovens usavam sites de mídia social como Facebook, Twitter, Snapshot, Credit e Tumbler. **Para o estudo, eles deram questionários** a quase 1.800 adultos, com idades entre 19 e 32 anos.

**On average**, members of the study group used social media sites one hour a day. They also "visited various social media accounts 30 times per week."

Thirty percent of the study's **participants** reported having serious problems with sleeping. Those people who used social media a lot **were three times more likely** to have a sleep disorder. And those who spent the most time on social media were two times as likely to suffer from **sleep disturbances**.

### **Frequent checking is big part of the problem**

Levenson said the number of times a person visits social media **is a better predictor of sleep** problems than **overall time spent on social media**. If this is true, she adds, then practices that stop such behaviors may be most effective.

Researchers say social media can influence **sleep patterns** in a number of ways.

- **People can lose sleep** by staying up too late looking at social media.
- **Sensitive issues argued about** on social media can cause "emotional, cognitive or physiological" excitement.
- Using an electronic device can interfere with a body's natural sleep rhythms because of the **light coming from cell phones** or computer screens.

The researchers note that in some cases,

**Em média**, os membros do grupo de estudo usaram sites de mídia social uma hora por dia. Eles também "visitaram várias contas de mídia social 30 vezes por semana".

Trinta por cento dos **participantes** do estudo relataram ter sérios problemas com o sono. As pessoas que usavam muito as mídias sociais **eram três vezes mais propensas** a ter um distúrbio do sono. E aqueles que passavam mais tempo nas mídias sociais eram duas vezes mais propensos a sofrer de distúrbios do sono.

### **A verificação frequente é grande parte do problema**

Levenson disse que o número de vezes que uma pessoa visita as mídias sociais **é um melhor indicador** de problemas de sono do que o **tempo total gasto nas mídias sociais**. Se isso for verdade, ela acrescenta, então as práticas que impedem esses comportamentos podem ser mais eficazes.

Pesquisadores dizem que as mídias sociais podem influenciar os **padrões de sono** de várias maneiras.

**As pessoas podem perder o sono ficando** acordadas até tarde olhando as mídias sociais.

**Questões delicadas discutidas** nas mídias sociais podem causar excitação "emocional, cognitiva ou fisiológica".

O uso de um dispositivo eletrônico pode interferir nos ritmos naturais do sono do corpo por causa da **luz proveniente de telefones celulares** ou telas de computador.

young adults who have a hard time sleeping may use social media **to help them fall asleep**.

"It also may be that both of these **hypotheses** are true," says Brian A. Primack. He is director of the Center for Research on Media, Technology and Health. He is also the study's senior author.

Primack says "difficulty sleeping may lead to increased use of social media, **which may in turn lead to more sleeping problems**. This **cycle** may be particularly problematic with social media. Many forms of social media involve **interactive** screen time that is **stimulating** and **rewarding** and, for those reasons, can keep you awake."

Researchers published their findings in the journal Preventative Medicine.

I'm Anna Matteo.

Os pesquisadores observam que, em alguns casos, os jovens adultos que têm dificuldade para dormir podem usar as mídias sociais **para ajudá-los a adormecer**.

"**Também pode ser que ambas as hipóteses** sejam verdadeiras", diz Brian A. Primack. Ele é diretor do Centro de Pesquisa em Mídia, Tecnologia e Saúde. Ele também é o autor sênior do estudo.

Primack diz que "dificuldade para dormir pode levar ao aumento do uso das mídias sociais, o que, por sua vez, **pode levar a mais problemas para dormir**. Esse ciclo pode ser particularmente problemático com as mídias sociais. Muitas formas de mídia social envolvem tempo de tela **interativo** que é **estimulante e recompensador** e, por essas razões, pode mantê-lo acordado."

Os pesquisadores publicaram suas descobertas na revista Preventative Medicine.

Eu sou Ana Matteo.