

# REDES SOCIAIS E RELACIONAMENTOS DE AMIZADE AO LONGO DO CICLO VITAL

Diogo Araújo de Sousa; Elder Cerqueira-Santos

---

**RESUMO** – As redes sociais são um fato inerente ao existir humano. Dentro das redes, os relacionamentos de amizade ocupam grande espaço, e continuam predominando mesmo quando contabilizados somente os relacionamentos íntimos. A presente revisão da literatura teve por objetivo analisar os estudos sobre redes sociais e relacionamentos de amizade ao longo do desenvolvimento no ciclo vital. Trata-se de uma proposta de revisão à luz da Psicologia do Desenvolvimento. Pesquisas têm se dedicado a investigar o impacto dos relacionamentos de amizade sobre o desenvolvimento humano durante as várias fases do seu ciclo vital. Elas focalizam vários aspectos, como habilidades sociais, saúde, qualidade de vida e longevidade. Os achados apontam para uma grande relevância dos relacionamentos de amizade no desenvolvimento humano. A literatura se mostra consensual quanto ao fato de que os amigos desempenham um importante papel ao longo de todo o ciclo vital; na maior parte do tempo, para melhorias na qualidade de vida.

**UNITERMOS:** Amigos. Relações interpessoais. Comportamento Social.

---

*Diogo Araújo de Sousa – Mestrando em Psicologia pela UFRGS, Psicólogo, membro do Centro de Estudos Psicológicos sobre Meninos e Meninas de Rua (CEP - Rua / UFRGS).*

*Elder Cerqueira-Santos – Doutor em Psicologia pela UFRGS / University of Nebraska, Professor Adjunto do Depto. de Psicologia da UFS, Coordenador do Mestrado em Psicologia Social / UFS.*

---

*Correspondência: Diogo Araújo de Sousa  
Alameda A, 51 – Cond. Costa Esmeralda, Ed.  
Sardenha, Ap. 204 – Jardins – Aracaju, SE, Brasil –  
CEP 49027-100.*

*E-mail: diogo.a.sousa@gmail.com*

## INTRODUÇÃO

Há muito já se afirma que os seres humanos são sociais por natureza, vivem em comunidades, rodeados por outras pessoas. Familiares, cônjuges, filhos, colegas de trabalho, de festa, de esporte, vizinhos, amigos, amigos de amigos, conhecidos, e até mesmo pessoas com quem têm contato uma única vez na vida. Seria muito difícil imaginar a vida sem a presença, ou mais, sem a participação ativa de outros indivíduos. As redes sociais são um fato inerente ao existir humano.

Sob uma perspectiva evolucionista, a vivência em grupos aumentou as chances de sobrevivência da espécie humana. Ao longo da evolução, o homem teve de aprender a viver em sociedade, sob o risco de morrer. Mas a vida humana em comunidade difere das sociedades de outros animais. São muito mais complexas. Por exemplo, entre sociedades animais, não há mecanismos conhecidos para a prevenção de parasitismo social. Já em termos de cultura humana, a situação se inverte: não se conhece nenhum grupo étnico que não possua sistemas complexos comparáveis com leis e tabus que suprimam todo tipo de comportamento antissocial<sup>1</sup>.

No campo das Ciências Sociais, o estudo da dinâmica de grupo é fruto dessa condição humana de vida em comunidade. Cartwright e Zander<sup>2</sup> afirmavam que para alguém "*(...) compreender bem o que se passa na Terra, deveria examinar com muita atenção as maneiras pelas quais os grupos se formam, funcionam e desaparecem*". Os autores definem a dinâmica de grupo como "*(...) um campo de pesquisa dedicado ao conhecimento progressivo da natureza dos grupos, das leis de seu desenvolvimento e de suas inter-relações com indivíduos, outros grupos e instituições mais amplas*" e argumentam que, quer se deseje compreender, quer se deseje aperfeiçoar o comportamento humano, é preciso conhecer a natureza dos grupos.

Bandura<sup>3</sup> também já reconhecia a importância das relações interpessoais na vida humana, enfatizando a aquisição de novos comportamentos como produto das interações sociais. Segundo essa perspectiva, comportamentos são aprendidos

por meio da observação de outros indivíduos engajados em um comportamento e na modelação subsequente deste para si próprio, levando em conta as recompensas e as punições associadas a ele. No entanto, ainda que a teoria da aprendizagem social defenda a importância dos contatos sociais com outros na aquisição de comportamentos, ela não dá igual ênfase a todas as associações. Para Bandura, as pessoas – em especial as mais jovens – são mais propensas a imitar os comportamentos daqueles com quem elas têm maior contato, tanto em frequência quanto em duração. Os relacionamentos mais íntimos e formados cedo nas experiências do indivíduo são mais importantes para o processo de aprendizagem social que aqueles mais tardios ou menos intensos.

Dentro da área de estudo do desenvolvimento humano, Bronfenbrenner<sup>4</sup> idealizou a abordagem bioecológica. Essa abordagem considera o desenvolvimento uma função articulada da pessoa e seu ambiente. A sua teoria estabelece um modelo conhecido como modelo Processo-Pessoa-Contexto-Tempo (PPCT) para a concepção de pesquisas que estudem o curso de desenvolvimento humano<sup>5</sup>. De forma mais detalhada, o autor define o desenvolvimento humano como "*(...) o processo através do qual a pessoa desenvolve uma concepção mais ampliada, diferenciada e válida do meio ambiente ecológico, e se torna mais motivada e mais capaz de se envolver em atividades que revelam suas propriedades, sustentam ou reestruturam aquele ambiente em níveis de complexidade semelhante ou maior de forma e conteúdo*".

Para a abordagem bioecológica, todos os componentes do modelo PPCT devem ser incluídos no estudo do desenvolvimento humano. Ou seja, é preciso analisar o desenvolvimento em função (1) do processo, envolvendo a relação dinâmica entre o contexto e a pessoa; (2) da pessoa, com seu repertório individual de características biológicas, cognitivas, emocionais e comportamentais; (3) do contexto, envolvendo cada um dos sistemas ecológicos nos quais a pessoa está inserida; e (4) do tempo, agregando as dimensões ontogenética, familiar e histórica

que se firmam moderadoras das mudanças durante o curso de vida da pessoa.

No contexto de desenvolvimento, Bronfenbrenner<sup>4,5</sup> enfatiza o estudo dos sistemas ecológicos nos quais cada ser humano busca se desenvolver. Bronfenbrenner organizou os amplos sistemas ecológicos ou contextos do desenvolvimento em termos de sua relativa proximidade e do seu impacto sobre o indivíduo. A pessoa se encontra no centro desse modelo e os cenários que a cercam e a influenciam diretamente são denominados microsistemas. Entre eles, pode-se citar, por exemplo, a família, a sala de aula, a vizinhança e os amigos. O presente trabalho focaliza este último microsistema.

Souza e Hutz<sup>6</sup> lembram que "*(...) a preocupação com o desenvolvimento humano ao longo do ciclo vital incentivou o estudo dos relacionamentos nas diferentes etapas da vida e a análise desenvolvimental de relacionamentos de longa duração*". Assim sendo, a presente revisão da literatura se propõe a analisar os estudos sobre redes sociais e sobre a presença e o papel dos relacionamentos de amizade nas redes ao longo do desenvolvimento no ciclo vital. Trata-se de uma proposta de revisão à luz da Psicologia do Desenvolvimento.

Essa proposta atende também à necessidade de que a noção de rede social, costumeiramente negligenciada nos trabalhos acerca dos relacionamentos de amizade, seja levada em consideração nas discussões sobre o tema<sup>7</sup>. Afinal, "*(...) amizades não existem isoladamente; ao invés disso, estão incorporadas na constelação de relacionamentos que existem entre outros membros do grupo de iguais*".

## REDES SOCIAIS

De forma bastante simplificada, uma rede social pode ser definida como "*(...) um conjunto organizado de pessoas que consiste em dois tipos de elementos: seres humanos e as conexões entre eles*"<sup>8</sup>.

Dois aspectos devem ser fortemente considerados quando se trata do estudo de redes sociais. Primeiro, existem conexões entre os indivíduos

componentes da rede, que descrevem quem está ligado a quem direta ou indiretamente na configuração social. Mais que um simples grupo ou conglomerado de pessoas, uma rede social se caracteriza por um conjunto específico de laços entre aqueles que a compõem. Em segundo lugar, há contágio na rede social. O contágio diz respeito àquilo que flui ao longo dos laços entre as pessoas. Ele vai além da ligação direta entre dois indivíduos conectados na rede. Uma das propriedades do contágio em uma rede social é a disseminação hiperdiádica ou tendência de os efeitos se disseminarem de uma pessoa para outra e outra, além dos laços sociais diretos<sup>8</sup>.

## Conexões Sociais

Para compreender melhor as conexões intrínsecas à vida em redes sociais, é válido relembrar o estudo de Milgram<sup>9</sup> acerca do *small-world problem*. O autor operacionalizou o *small-world problem* por meio de duas perguntas: "*Escolhendo duas pessoas quaisquer no mundo, qual a probabilidade de que elas se conheçam?*" e "*Dadas duas pessoas quaisquer no mundo, pessoa X e pessoa Z, quantos elos de conhecidos entre elas são necessários até que X e Z estejam ligadas uma à outra?*".

Quase todas as pessoas passam, em algum momento da vida, por uma experiência de encontrar alguém com quem, no primeiro contato, se consideram sem ligação alguma, mas que, depois de se conhecerem melhor, descobrem que dividem algum amigo ou conhecido em comum. Muitas vezes, terminam até mesmo por descobrir que já conheciam aquela pessoa de outro local, de um tempo no passado, embora não tivessem contato maior com ela na época. Essas experiências, comuns a todos que vivem integrados em redes sociais, são a explicação pela qual se tornou clichê a expressão "Que mundo pequeno!", bem como provavelmente validou a já desgastada tentativa de flerte "Eu não te conheço de algum lugar?".

O estudo de Milgram<sup>9</sup> dá sustento científico a tal noção já disseminada em senso comum. Entretanto, o autor foi além, idealizando um

método por meio do qual fosse possível mensurar o alcance que as conexões sociais trazem consigo. Para cumprir seu objetivo, ele realizou um experimento com moradores de uma cidade dos Estados Unidos. Os participantes recebiam um envelope com o nome e alguns dados de uma pessoa-alvo – o destinatário para quem deveriam fazer chegar o envelope. A pessoa-alvo morava em outra cidade americana, distante mais de 2.200 km da primeira. No envelope, estava especificada uma série de regras para alcançar o alvo, entre as quais a mais importante afirmava que “(...) *se você não conhece a pessoa-alvo, não tente entrar em contato com ela diretamente. Ao invés disso, envie esse envelope (...) para um conhecido pessoal que tenha maior probabilidade de conhecer a pessoa-alvo*”.

Os resultados desse estudo demonstraram que eram necessários, em média, cinco intermediários para que o envelope chegasse ao seu alvo, em uma amplitude que variava de dois a dez indivíduos, o que levou ao postulado de que, não importando a distância geográfica entre as pessoas ou o fato de elas não se conhecerem, todas estão conectadas, em média, por apenas seis graus de separação<sup>9</sup>.

No entanto, existem outros fatores que precisam ser considerados na discussão sobre as conexões das redes sociais. Entre eles, por exemplo, o fato de que elementos próprios como a língua, a cultura, a etnia ou outros aspectos dos atores sociais podem influenciar o funcionamento das conexões. Por conta disso, outros trabalhos foram realizados para replicação desse experimento. Ainda assim, o postulado dos seis graus foi corroborado em outras situações testadas, como, por exemplo, com subpopulações de diferentes proximidades geográficas e de etnias diversas<sup>10,11</sup>.

Mas é ainda preciso levar em consideração que atualmente as redes sociais se configuram de formas mais ampla e bastante diferenciada das redes acessadas nesses estudos da década de 60, por conta de novos meios de comunicação virtuais, derivados da *Internet*. “*Por milhares*

*de anos, as interações sociais foram construídas isoladamente na comunicação cara a cara. (...) Hoje, além do potencial impressionante de habitar mundos on-line virtuais, nós nos envolvemos em outras formas de comunicação e interação que já se tornaram banais, embora sejam, de fato, bastante notáveis: nós nos correspondemos via Twitter, e-mail, blog, sistemas de mensagem instantânea, Google, YouTube e Facebook, usando tecnologia que não existia há alguns anos”<sup>8</sup>.*

Percebendo essa evolução, Dodds et al.<sup>12</sup> realizaram um experimento baseado no modelo do *small-world problem*, mas adaptado para os tempos atuais. Os autores utilizaram o *e-mail*, o que lhes permitiu alcançar uma escala global para o estudo das conexões sociais, e estabeleceram diferentes pessoas-alvo em diferentes países do mundo. Pelos resultados encontrados, os autores estimaram que as cadeias atingiram seus alvos em uma média de cinco a sete repasses, dependendo da distância entre a pessoa que dava início à cadeia e o alvo, o que mais uma vez corroborou os achados anteriores, agora sob uma nova perspectiva.

Com base nos resultados desses e de outros estudos, sustenta-se ainda hoje o postulado de que “(...) *estamos conectados a todo o mundo por seis graus de separação*”<sup>8</sup> ao tratar das conexões nas redes sociais. Mas esse postulado descreve somente o alcance em cadeia das redes. Para acessar o alcance direto das conexões sociais do indivíduo, isto é, com quantas pessoas alguém pode estabelecer relacionamentos sociais diádicos, pode-se recorrer à hipótese do cérebro social, elaborada por Dunbar<sup>13</sup>. Segundo essa hipótese, o cérebro humano é programado para lidar com grandes redes sociais; no entanto, existe um limite para a quantidade de relações que o cérebro pode manter, e este limite é proporcional ao tamanho do cérebro.

Dunbar<sup>14</sup> encontrou uma relação existente entre o tamanho do neocórtex e o tamanho do grupo em que viviam vários primatas. Com base nesses resultados, o autor comparou o tamanho do neocórtex humano – área do cérebro utilizada para o pensamento consciente e a linguagem

– aos dos outros primatas e, por extrapolação sob uma perspectiva evolucionista, definiu o número esperado de indivíduos com os quais se pode interagir socialmente, qual seja, 150 relacionamentos. Para sustentar o seu postulado, ele procurou evidências em sociedades antigas e atuais de que o número 150 seria um valor limitante para os relacionamentos em grupo e encontrou dados que corroboram sua hipótese<sup>13</sup>.

A hipótese defendida por Dunbar<sup>13</sup> soa polêmica, mas como o próprio autor esclarece, não há uma obrigação para que sociedades humanas vivam em grupos com o tamanho previsto em seu trabalho. Na verdade, o que se sugere é que existe um limite para o tamanho de grupos que se mantêm apenas por meio de contato pessoal direto. Entretanto, a evolução dotou os seres humanos de linguagem, habilidade que lhes permite categorizar indivíduos e, assim, conviver em grupos muito maiores do que aqueles que seriam possíveis de se manter por interação direta.

Se o limite de tamanho para que grupos se mantenham coesos por relações pessoais diretas decorre da capacidade humana de processamento cerebral, por hipótese, também este mesmo limite valeria para o número de relacionamentos que um indivíduo pode manter por meio de contato direto, mesmo que em grupos diferentes, pois este estaria ligado à mesma capacidade cerebral<sup>13</sup>.

Hill e Dunbar<sup>15</sup> testaram essa ideia avaliando o número de cartões de Natal trocados pelos americanos durante as festividades, como índice de quantos relacionamentos pessoais sujeitos à interação direta uma pessoa é capaz de manter, pois, segundo os autores, o Natal representa "(...) a época do ano em que os indivíduos nas culturas ocidentais fazem um esforço de entrar em contato com toda a sua rede social, ou ao menos com todos os indivíduos cujos relacionamentos eles valorizam e consideram importantes". O tamanho máximo das redes no estudo atingiu a média de 153,5 indivíduos, e a média de tamanho das redes foi de 124,9 indivíduos.

No entanto, embora se postule o número 150 como limite médio para a quantidade de

relacionamentos sociais que um indivíduo pode manter, é certo que o número de relacionamentos íntimos de alguém é ainda extremamente menor. "Embora uma pessoa possa conhecer algumas centenas de pessoas de vista e pelo nome, em geral ela estará realmente próxima apenas de algumas"<sup>8</sup>. O ambiente social de uma pessoa estaria estruturado hierarquicamente, em função da frequência de contato e intimidade entre os indivíduos. Assim, os 150 relacionamentos mantidos pelo indivíduo se dividiriam em grupos de pessoas muito próximas, bons amigos, bons conhecidos e, por fim, contatos superficiais. Em diversos estudos, os valores encontrados para esses grupos se formavam em média por  $3,8 \pm 2,29$ ;  $11,3 \pm 6,19$ ;  $37,7 \pm 16,8$ ;  $147,8 \pm 45,8$  pessoas. Esses números foram descritos simplificada e, numa sucessão hierárquica quanto ao nível de intimidade, em *support cliques* (em torno de cinco pessoas), *sympathy groups* (entre 12 a 15 indivíduos), *bands* (por volta de 35 pessoas) e, por fim, o limite cognitivo humano de 150 relacionamentos<sup>13,15,16</sup>.

### Contágio Social

Vírus e bactérias não são as únicas coisas que se propagam de uma pessoa para outra. Da mesma forma que as pessoas são contaminadas por germes através do contato com outros, também emoções e comportamentos são repassados de indivíduo para indivíduo em uma rede<sup>17</sup>. É disso que trata a característica de contágio social das redes.

Por meio de uma análise de um estudo epidemiológico conduzido nos Estados Unidos, Fowler e Christakis<sup>18</sup> se propuseram a avaliar se a felicidade se dissemina de pessoa para pessoa e se existem nichos de felicidade formados nas redes sociais. Os autores acompanharam dados de 4.739 indivíduos entre os anos de 1983 e 2000. Os resultados do estudo apontaram que aglomerados de pessoas felizes e infelizes são visíveis na rede, e que existe uma relação entre a felicidade delas.

Segundo o estudo, uma pessoa tem aproximadamente 15% mais probabilidade de ser feliz se alguém diretamente conectado a ela (em um grau de separação) estiver feliz. E o contágio também se estende às conexões hiperdiádicas. Para pessoas em dois graus de separação, isto é, o amigo de um amigo, o efeito de felicidade sobre o indivíduo é de 10%, e para pessoas em três graus é de aproximadamente 6%. A partir de quatro graus, o efeito diminui e se perde na rede<sup>18</sup>.

No entanto, a própria existência do relacionamento social também pode, por si só, aprimorar a felicidade. O que significa que simplesmente ter um amigo torna a pessoa mais feliz, e não que ela é contagiada pela felicidade do amigo. Por meio do acompanhamento longitudinal dos participantes do estudo, foi possível isolar essa variável, calculando qual a contribuição exclusiva do contágio emocional. Encontrou-se uma relação altamente significativa, na qual cada amigo feliz aumenta a probabilidade de a pessoa ser feliz em até 9%, ao passo que cada amigo infeliz a reduz em até 7%. Isso significa que os agrupamentos de felicidade e infelicidade encontrados na rede resultam do contágio social e não apenas de uma tendência de pessoas se associarem com indivíduos semelhantes<sup>18</sup>.

Outros hábitos, como beber e compulsão alimentar, também são repassados pela rede<sup>19,20</sup>. As pessoas são contagiadas pelos comportamentos daqueles que conhecem diretamente e também de outros mais distantes na rede social.

Christakis e Fowler<sup>21,22</sup> discutem que comportamentos prejudiciais à saúde como aqueles que levam a problemas de obesidade ou o hábito de fumar são disseminados na rede social. Analisando dados de 12.067 pessoas no período de 1971 a 2003, os autores descobriram que, quando uma pessoa para de fumar, sua decisão tem um efeito de onda sobre os que estão conectados a ela na rede. Eles também verificaram que uma pessoa corre um risco três vezes maior de ganhar peso se alguém conectado a ela na rede social ganha peso. Em

ambos os casos, o contágio se estendia em até três graus de separação.

Tais estudos apontam para a amplitude do contágio social e os resultados encontrados sustentam que a disseminação de comportamentos, hábitos ou emoções nas redes sociais segue o que Christakis e Fowler<sup>8</sup> chamaram de "regra dos três graus de influência". Conforme explicam os autores, o que alguém faz ou diz tende a reverberar em sua rede social, exercendo impacto sobre seus amigos (um grau), os amigos de seus amigos (dois graus) e mesmo os amigos dos amigos de seus amigos (três graus). O contágio se dissipa gradualmente e para de ter efeito perceptível além da fronteira social que está a três graus de separação.

Christakis e Fowler<sup>8</sup> propõem uma maneira bastante interessante de interpretar os achados dos estudos discutidos acerca das conexões e do contágio social: considerando que cada indivíduo está conectado a todos os outros por seis graus de separação e que cada um é capaz de influenciar outras pessoas em até três graus, pode-se argumentar que "*(...) cada um de nós pode alcançar pelo menos metade do caminho até todas as outras pessoas no planeta*".

Essa forma de pensar reflete a magnitude da importância de se considerar as redes sociais ao estudar os comportamentos e os processos mentais e psicossociais dos indivíduos. As redes sociais tornam-se cada vez mais elaboradas e complexas, e os estudos acerca dos relacionamentos interpessoais não podem negligenciar a configuração de rede em que os seres humanos vivem imbricados.

## RELACIONAMENTOS DE AMIZADE NAS REDES

Os relacionamentos de amizade ocupam um grande espaço nas redes sociais. Segundo Killworth et al.<sup>23</sup>, do total de indivíduos que compõem a rede social de uma pessoa – definidos como aqueles que a pessoa conhece pelo nome e com quem tem algum grau de contato pessoal –, 86% são identificados como amigos, menos

de 10% são identificados como familiares e os outros como demais relacionamentos. Já Hill e Dunbar<sup>15</sup> chegaram ao resultado de que 63% dos relacionamentos na rede são amizades, 25% são relacionamentos familiares, 8% colegas de trabalho e 4% vizinhos. Esses achados apontam para a significativa predominância dos amigos nas redes sociais.

E as amizades continuam predominando na rede mesmo quando contabilizados somente os relacionamentos íntimos das pessoas<sup>8</sup>. Entenda-se aqui relacionamento íntimo como aquele com alguém com quem se passa o tempo livre, para quem se fala de coisas importantes, procura-se para conselhos, para escutar ou dar aquele ombro que, não à toa, terminou se popularizando como o conhecido "ombro amigo".

Para acessar e identificar os relacionamentos íntimos das pessoas, os cientistas sociais questionam, por exemplo, "Com quem você discute coisas importantes?" ou "Com quem você passa seu tempo livre?". Christakis e Fowler<sup>8</sup> testaram essas perguntas entre mais de 3.000 norte-americanos escolhidos aleatoriamente e descobriram que o americano médio tem apenas quatro contatos sociais próximos, com a maioria tendo entre dois e seis. Esse número se aproxima bastante do número dos *support cliques*, teorizados como em torno de cinco pessoas (média de 4,72 relacionamentos íntimos)<sup>16</sup>. Tal grupo pode ser definido como "*(...) todos aqueles indivíduos de quem você pede conselhos, procura por suporte ou ajuda em tempos de severas dificuldades emocionais ou financeiras*"<sup>15</sup>.

Quanto à posição das amizades nesses relacionamentos íntimos, por volta de metade das pessoas listadas como membros de grupos íntimos são amigos; e a outra metade inclui uma diversidade de relacionamentos, como cônjuges, parceiros, parentes, filhos, colegas de trabalho, de clube, vizinhos e consultores profissionais<sup>8</sup>.

Tais resultados reasseveram a notável presença, e conseqüente importância, das amizades na vida humana. Por esses motivos,

justificam-se imprescindíveis mais estudos que procurem compreender melhor tal forma de relacionamento. É preciso se acostumar a falar um pouco mais sobre amizade.

### AMIZADES AO LONGO DO CICLO VITAL

Algumas pesquisas têm se dedicado a investigar o impacto dos relacionamentos de amizade sobre o desenvolvimento humano durante as várias fases do seu ciclo vital. Elas focalizam vários aspectos como habilidades sociais, saúde, qualidade de vida e longevidade das pessoas. O Quadro 1 traz algumas das conclusões desses estudos.

Os achados supracitados demonstram a grande relevância dos relacionamentos de amizade no desenvolvimento humano. Em uma perspectiva desenvolvimental, ao longo do ciclo vital, o indivíduo experiencia diversos relacionamentos de amizade, e o entendimento do que é amizade se torna cada vez mais abstrato e complexo<sup>24</sup>.

Afinal, não é difícil perceber que os relacionamentos de amizade mudam ao longo da vida. Basta um teste empírico pessoal, como comparar as relações com amigos durante a infância, a adolescência e a vida adulta, ou ainda comparar a relação antiga com um amigo de longa data à relação atual com esse mesmo amigo. Para entender melhor essas diferenças, é preciso analisar como se configuram as amizades durante cada etapa desenvolvimental. O Quadro 2 caracteriza os relacionamentos de amizade durante as fases do ciclo vital, tomando por base as diferenças entre elas.

Berger<sup>24</sup> afirma que, na infância intermediária, as crianças gradativamente consideram a amizade como um espaço para autodescoberta e têm a expectativa de que a sua intimidade será retribuída e protegida. Por conta disso, as amizades se tornam mais fortes e íntimas e se exige mais dos amigos. Crianças mais velhas mudam de amigos com menos frequência, acham mais difícil fazer novos amigos e ficam mais preocupadas quando uma amizade se rompe do que as mais novas.

<b>Quadro 1 – Levantamento de estudos acerca do impacto dos relacionamentos de amizade sobre o desenvolvimento humano ao longo do ciclo vital.</b>
<b>Principais achados</b>
Crianças que participam de atividades grupais em creches e estabelecem laços de amizade estáveis durante a época de brincar aprendem a ser mais úteis e cooperativas, bem como mais assertivas em seus comportamentos <sup>24</sup>
Entre adolescentes, o relacionamento com amigos auxilia em um desenvolvimento psicossocial saudável, proporcionando trocas de informações, apoio social e companhia de pares que estão passando por mudanças similares de desenvolvimento <sup>25</sup>
Ter amigos oferece proteção social contra o tumulto das mudanças físicas e psicossociais da adolescência, bem como auxilia na busca do autoconhecimento e da formação de sua identidade funcional. Amigos constituem um grupo sólido para a exploração e definição de valores e aspirações entre adolescentes <sup>26</sup>
As relações de amizade na adolescência, tanto as amizades íntimas quanto as relações de grupo, são um fator primário de análise no envolvimento ou não da pessoa com fumo e álcool <sup>27-29</sup>
O fato de poder discutir os problemas com os amigos é um fator de proteção contra o suicídio entre adolescentes, e este fator tem maior capacidade de prevenir o suicídio do que fatores de risco como o consumo de drogas têm de provocá-lo <sup>30,31</sup>
As células-T de pessoas que cuidam de um cônjuge portador de Alzheimer funcionam significativamente melhor entre aqueles que possuem mais amigos <sup>32</sup>
Manter contato frequente com amigos diminui o risco entre pessoas idosas de desenvolver deficiências de locomoção <sup>33</sup>
Na idade adulta avançada, ter pelo menos um amigo íntimo em quem se possa confiar funciona como uma proteção contra a perda de status e de funções <sup>24</sup>
Idosos com redes maiores de boas amizades aumentam em 22% suas chances de ter uma vida mais longa que idosos com poucos ou sem amigos <sup>34</sup>
Homens mais velhos com mais e melhores amigos apresentam menos chances de desenvolver doenças cardíacas em comparação com os mais solitários <sup>35</sup>
Redes melhores de amigos previnem ou atrasam a necessidade de uso de cuidados de enfermagem domiciliares entre idosos <sup>36</sup>
A memória de quem tem um círculo estável de amizades na idade adulta avançada declina duas vezes mais lentamente que a daqueles pouco integrados socialmente, independentemente de outros fatores, como gênero, idade ou etnia <sup>37</sup>
Ter mais amizades tem uma influência protetora nas funções cognitivas de mulheres mais velhas, diminuindo significativamente a incidência de retardo entre elas, quando comparadas a idosas com redes sociais menores e mais frágeis <sup>38</sup>

As amizades no início da infância apresentam maior probabilidade de serem encontradas entre crianças do mesmo sexo, e essa tendência na direção de uma segregação de sexo parece se fortalecer ainda mais durante a infância e no início da adolescência, principalmente entre os seis e os 12 anos. Do final da adolescência em diante, as amizades com o sexo oposto aumentam em frequência, embora as amizades com o mesmo sexo ainda se mantenham prevalentes<sup>39</sup>.

Na infância, a amizade se caracteriza fun-

damentalmente por afeto, divertimento, reciprocidade, mútua consideração, cooperação e manejo eficaz de conflito. São todos benefícios equivalentes em trocas sociais positivas e que implicam em um gostar um do outro. Entre crianças mais velhas e adolescentes, mantêm-se essas características, mas surgem outros aspectos, como lealdade, confiança, intimidade, interesses comuns, comprometimento e competição<sup>40</sup>.

Da infância para a adolescência, a função do

Quadro 2 – Características dos relacionamentos de amizade ao longo do ciclo vital <sup>39</sup> .	
Fase	Características
Idade pré-escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amizades menos duradouras e baseadas na proximidade e em interesses partilhados por brincadeiras;</li> <li>• Amigos evidenciam maior vinculação mútua, reciprocidade, interações mais ampliadas, mais comportamento positivo e menos negativo e mais apoio em situações novas do que pares em que não existe amizade;</li> <li>• Maior número de amizades com crianças do mesmo sexo.</li> </ul>
Infância intermediária	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mais amigos próximos do que quando pré-escolares;</li> <li>• Amizades estáveis, perdurando por todo o ano letivo ou mais;</li> <li>• Segregação sexual extremamente alta, quando não total.</li> </ul>
Adolescência	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jovens passam mais da metade das horas acordados com outros adolescentes e boa parte do seu tempo de lazer em atividades de socialização com os amigos;</li> <li>• Amizades bastante estáveis, mais complexas e psicologicamente mais ricas: bastante íntimas; amigos compartilham sentimentos e segredos e sabem cada vez mais sobre os sentimentos uns dos outros;</li> <li>• Lealdade e confiança como características supervalorizadas;</li> <li>• No início da adolescência, costumam se reunir em “panelinhas”, de quatro a seis integrantes, quase que totalmente formadas por pessoas do mesmo sexo. Já no final, elas se tornam mistas quanto ao gênero.</li> </ul>
Adulterez jovem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amizades escolhidas por similaridade em termos de: instrução, classe social, interesses, <i>background</i> familiar ou estágio do ciclo de vida familiar. Além disso, elas se sustentam na abertura mútua e na franqueza pessoal;</li> <li>• Embora amizades com outro sexo sejam mais comuns, elas ainda são ultrapassadas pelas amizades com pessoas do mesmo sexo;</li> <li>• O número de amigos parece estar em seu auge nos anos iniciais e reduz um pouco na fase dos trinta anos.</li> </ul>
Adulterez intermediária	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O número total de amigos parece diminuir e permanece reduzido até por volta dos 65 anos, quando se eleva novamente. A frequência com que vêem os amigos segue o mesmo padrão;</li> <li>• Mulheres possuem mais amizades íntimas; homens possuem grupos maiores e menos comprometidos de amigos, com quem se engajam em atividades agradáveis, partilhando poucos sentimentos ou problemas.</li> </ul>
Idade adulta avançada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A maior parte dos amigos íntimos é constituída de amigos de longa data;</li> <li>• Embora haja leve aumento no número de amigos, em comparação à meia-idade, o número de amizades tende a diminuir a partir dos 65 anos, pois é muito mais comum vivenciar a morte de amigos.</li> </ul>

grupo de amigos modifica-se gradativamente, assim como a percepção da própria amizade. Na escola primária, de maneira geral, os grupos de amigos constituem o cenário para as brincadeiras recíprocas e o aprendizado sobre as relações e o mundo natural que é parte de tais brincadeiras. Já na adolescência, o jovem passa por uma batalha para realizar sua transição da vida familiar protegida para a vida independente como adulto. Seu grupo de amigos ganha então outra função, a de veículo para essa transição<sup>39</sup>.

Existe na literatura um grande número de investigações sobre amizades em crianças e adolescentes, tanto internacionalmente<sup>7,25-29,31</sup>, quanto nacionalmente<sup>30,41-44</sup>. Já outros estudos internacionais seguem uma linha diferente, focalizando o impacto e a influência das redes sociais e dos amigos na idade adulta avançada<sup>33-38</sup>.

No entanto, apesar das indicações apresentadas no Quadro 2, faltam pesquisas acerca dos relacionamentos de amizade na fase adulta<sup>39</sup>. Os jovens adultos e adultos parecem continuar pouco investigados, principalmente no Brasil<sup>6,45</sup>. Essa ausência reflete a tendência das últimas décadas na pesquisa psicológica do desenvolvimento a priorizar crianças e adolescentes<sup>46</sup>.

Percebendo tal lacuna, Souza e Hutz<sup>6,40,45</sup> investigaram características dos relacionamentos de amizade especificamente entre adultos. Os autores sustentam que, durante essa fase, a amizade se caracteriza por uma homogeneidade em diversos aspectos, como sexo, idade, estado civil, escolaridade, renda, religião, etnia, traços de personalidade, interesses e atividades compartilhados, entre outros.

Quanto ao fato de o número de amigos atingir seu auge nos anos iniciais da vida adulta e então se reduzir um pouco a partir dos trinta anos, sugere-se que talvez seja mais fácil fazermos amigos nos anos que antecedem a adoção dos diversos papéis que compõem a vida adulta. Na adultez intermediária, o número total de amigos diminui, em parte porque adultos aos 30, 40 e 50 anos estão bastante envolvidos em outros papéis, como pais, cônjuges e trabalhadores e, em parte porque adultos na meia-idade estão

mais inclinados a se contentar com as amizades que possuem, fazendo pouco no sentido de criar novas. Por outro lado, essas amizades de longa data são também mais íntimas<sup>39</sup>.

Já durante a idade adulta avançada ou tardia, é muito mais comum vivenciar a morte de amigos e, à medida que eles morrem, a rede social do idoso torna-se cada vez menor. Essa questão gera um problema, pois a satisfação das pessoas idosas com a vida tem relativamente pouca relação com a quantidade do seu contato com os membros mais jovens da sua própria família, mas apresenta uma forte correlação com a quantidade e a qualidade do seu contato com amigos<sup>24</sup>. Bee<sup>39</sup> corrobora essa afirmativa quando traz que "(...) *acumulam-se evidências de que o contato com amigos – diferentemente do contato com membros da família – constitui um ingrediente importante na satisfação geral de vida, na autoestima e na quantidade de solidão relatada por adultos mais velhos*".

A importância dos amigos nessa fase da vida se reflete inclusive na saúde física. Como exemplo, o tamanho e qualidade das redes sociais que um homem mais velho possui estão inversamente associados, de maneira significativa, aos seus níveis de interleucina-6 no sangue – uma proteína indicadora de inflamações e considerada fator de risco para doenças cardiovasculares<sup>35</sup>. Afinal, amigo é mesmo coisa pra se guardar do lado esquerdo do peito, já dizia a canção. E, pelo visto, é bom guardá-los pelo máximo de tempo possível.

Em um grande estudo longitudinal, Giles et al.<sup>34</sup> encontraram evidências de que os relacionamentos de amizade das pessoas mais velhas têm forte impacto inclusive em sua longevidade. Foram acompanhados dados de idosos por mais de dez anos, controlada uma série de variáveis demográficas, de saúde e de estilo de vida. Idosos com redes maiores de boas amizades aumentam em até 22% suas chances de ter uma vida mais longa que idosos com poucos ou sem amigos. Como explicam os autores, foram encontrados efeitos protetores significativos de redes maiores de amigos contra mortalidade,

mas as redes de filhos e parentes não demonstraram efeito significativo.

Pesquisas anteriores já sustentavam que relacionamentos sociais são protetores contra mortalidade entre idosos<sup>47</sup>, mas o estudo de Giles et al.<sup>34</sup> trouxe um acréscimo ao diferenciar entre amigos, filhos e parentes. Seriam os amigos, ao invés de filhos ou parentes, que confeririam maior benefício para a sobrevivência durante a idade adulta avançada. Os autores perceberam ainda que os efeitos positivos das amizades na longevidade continuaram por toda a década, mesmo após profundas mudanças na vida dos participantes, como a morte de um cônjuge ou de familiares próximos.

No entanto, é preciso tomar cuidado com as interpretações. Esses estudos não sugerem que os laços familiares não sejam importantes para as pessoas mais velhas. Os resultados encontrados sustentam apenas que, ao contrário das amizades, esses relacionamentos parecem não ter efeito significativo na longevidade. Outros benefícios, entretanto, podem despontar como frutos dos relacionamentos familiares.

Embora o estudo de Giles et al.<sup>34</sup> não tenha investigado especificamente os mecanismos por meio dos quais os relacionamentos de amizade ajudam a prolongar a vida, os autores sugerem que amigos podem encorajar pessoas mais velhas a tomar conta melhor de si mesmas, por exemplo, estimulando-as a parar de beber e fumar, ou a procurar tratamento médico mais cedo para sintomas que possam indicar problemas mais sérios. Argumenta-se que idosos com companhia de bons e muitos amigos se cuidam mais, vão mais ao médico e se esquecem menos dos remédios que precisam tomar. Além disso, amigos podem ajudar pessoas mais velhas a enfrentar momentos difíceis em suas vidas, oferecendo recursos de *coping* e surtindo um efeito positivo no humor e na autoestima dessas pessoas<sup>36</sup>.

Amigos criam relações com grande probabilidade de serem mais recíprocas, imparciais e menos estressantes. Amigos oferecem companhia, oportunidades para o riso, para o partilhar de atividades, e também proporcionam

assistência importante em tarefas do cotidiano, tais como as compras ou a arrumação da casa. Ademais, "(...) *pelo fato de os amigos geralmente provirem do mesmo grupo, eles ainda partilham da história e da cultura, das mesmas velhas canções favoritas, das mesmas brincadeiras, das mesmas experiências sociais*"<sup>39</sup>.

É certo que ter e manter bons amigos traz ao indivíduo diversos benefícios, mas pesquisas também procuraram investigar se as amizades são sempre positivas. Embora existam diversas bases teóricas que comprovam os efeitos positivos da amizade – bem como um grande conjunto de evidências empíricas que apontam para tal –, há razões para se esperar que os efeitos das amizades possam não ser sempre positivos<sup>7</sup>. Uma delas é o fato de que nem todos os relacionamentos de amizade são iguais. Certas amizades podem não prover as experiências que se pressupõem ajudar no desenvolvimento e bem-estar, mas ainda assim se manterem baseadas na afeição mútua. No entanto, esse tipo de amizade se mostra bastante restrito quanto às formas de interação que facilita e as experiências afetivas que promove<sup>7,43</sup>. Souza e Hutz<sup>48</sup> também apontam alguns aspectos negativos que podem estar presentes em um relacionamento de amizade – pois são inerentes a qualquer relacionamento social –, como ciúme, desapego, preocupação, submissão, conflito, coerção, distanciamento, ansiedade e rivalidade.

No entanto, a despeito dos possíveis percalços, os relacionamentos de amizade têm a função de promover afeto, intimidade e confiança. A experiência de amor e afeto proveniente das relações de amizade é única no ciclo vital. Argumenta-se, por exemplo, que as relações afetivas com pais provêm de uma natureza hierárquica distinta das amizades e carregam uma expectativa social de que pais devem amar seus filhos, o que pode fazer com que o afeto e a aceitação que a criança experiencia na relação com os pais não sejam tão poderosos e influentes no seu processo de desenvolvimento como o sentimento de afeição demonstrado livremente por um amigo. Além disso, quanto à intimidade

e confiança, amigos compartilham segredos e aspectos particulares de si mesmos em um nível de revelação e de abertura muito mais próximo e íntimo que entre um grupo, por exemplo, de colegas de trabalho ou colegas de classe. Assim, ter uma boa amizade pode fazer com que a pessoa se sinta aceita, compreendida e confiante<sup>43</sup>.

Em resumo, a literatura se mostra consensual quanto ao fato de que os amigos desempenham um importante papel ao longo de todo o ciclo

vital; na maior parte do tempo, para melhorias na qualidade de vida das pessoas. Ter mais e melhores amigos em suas redes sociais traz benefícios inquestionáveis ao indivíduo em quesitos como habilidades sociais, saúde, qualidade de vida e mesmo longevidade. Afinal, parece que se tornar responsável por alguém que cativou não é um ato de responsabilidade puro, mas também de investimento em seu próprio bem-estar.

### SUMMARY

Social networks and friendship relationships throughout the lifespan

Social networks are inherent in human existence. Within the networks, friendship relationships have a large presence, and still predominate when assessed only people's intimate relationships. This literature review aimed to analyze studies of social networks and friendship relationships throughout the development in the lifespan. The proposed review is based on Developmental Psychology. Researches have investigated the impact of friendship relationships on human development throughout the various stages of the lifespan. They focus on different aspects such as social skills, health, quality of life, and longevity. The findings indicate a great relevance of the friendship relationships in human development. Literature is consensual regarding the importance of friends throughout all lifespan; most of the time for improvements in quality of life.

**KEY WORDS:** Friends. Interpersonal relations. Social Behavior.

### REFERÊNCIAS

1. Lorenz KZ. Os fundamentos da etologia. São Paulo:Unesp;1995.
2. Cartwright D, Zander A. Dinâmica de grupo: pesquisa e teoria. São Paulo:Herder;1967.
3. Bandura A. *Social learning theory*. Englewood Cliffs:Prentice Hall;1977.
4. Bronfenbrenner U. A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados. Porto Alegre:Artes Médicas;1996.
5. Bronfenbrenner U. Making human beings human: bioecological perspectives on human development. Thousand Oaks:Sage;2005.
6. Souza LK, Hutz CS. Relacionamentos pessoais e sociais: amizade em adultos. *Psicologia em Estudo*. 2008;13(2):257-65.
7. Bukowski WM, Newcomb AF, Hartup WW. Friendship and its significance in childhood and adolescence: introduction and comment. In: Bukowski WM, Newcomb AF, Hartup WW, eds. *The company they keep: friendship in childhood and adolescence*. Cambridge:Cambridge University Press;1996. p.1-18.
8. Christakis NA, Fowler JH. O poder das conexões: a importância do networking e como ele molda nossas vidas. Rio de Janeiro:Elsevier;2010.
9. Milgram S. *The small-world problem*. *Psychology Today*. 1967;1(1):61-7.
10. Korte C, Milgram S. Acquaintance links between White and Negro populations: application of the small world method. *J Person Social Psychol*. 1970;15(2):101-8.

11. Travers J, Milgram S. An experimental study of the small world problem. *Sociometry*. 1969;32(4):425-43.
12. Dodds PS, Muhamad R, Watts DJ. An experimental study of search in global social networks. *Science*. 2003;301:827-9.
13. Dunbar RIM. The social brain hypothesis. *Evol Anthropol*. 1998;6:178-90.
14. Dunbar RIM. Coevolution of neocortex size, group size, and language in humans. *Behav Brain Scienc*. 1993;16:681-735.
15. Hill RA, Dunbar RIM. Social networks size in humans. *Human Nature*. 2003;14(1):53-72.
16. Dunbar RIM, Spoor M. Social networks, support cliques and kinship. *Human Nature*. 1995;6:273-90.
17. Hatfield E, Cacioppo JL, Rapson, RL. Emotional contagion. *Curr Direct Psychol Scienc*. 1993;2:96-9.
18. Fowler JH, Christakis, NA. Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *Br Med J*. 1998;337.
19. Crandall CS. Social contagion of binge eating. *J Person Social Psychol*. 1998;55(4):588-98.
20. Ormerod P, Wiltshire G. Binge drinking in the UK: a social network phenomenon. 2008. Disponível em: <http://arxiv.org/abs/0806.3176>
21. Christakis NA, Fowler JH. The spread of obesity in a large social network over 32 years. *N Engl J Med*. 2007;357(4):370-9.
22. Christakis NA, Fowler JH. The collective dynamics of smoking in a large social network. *N Engl J Med*. 2008;358(21):2249-58.
23. Killworth PD, Bernard HR, McCarty C. Measuring patterns of acquaintanceship. *Current Anthropology*. 1984;25(4):381-97.
24. Berger KS. O desenvolvimento da pessoa: da infância à terceira idade. Rio de Janeiro:LTC;2003.
25. Savin-Williams RC, Berndt TJ. Friendship and peer relations. In: Feldman SS, Elliott GR, eds. *At the threshold: the developing adolescent*. Cambridge:Harvard University Press;1990. p.277-307.
26. Brown BB. Peer groups and peer cultures. In: Feldman SS, Elliott GR, eds. *At the threshold: the developing adolescent*. Cambridge:Harvard University Press;1990. p.171-96.
27. Ennett ST, Bauman KE. Peer group structure and adolescent cigarette smoking: a social network analysis. *J Health Social Behav*. 1993;34(3):226-36.
28. Kobus K. Peers and adolescent smoking. *Addiction*. 2003;98:37-55.
29. Urberg KA, Degirmencioglu SM, Pilgrim C. Close friend and group influence on adolescent cigarette smoking and alcohol use. *Dev Psychol*. 1997;33(5):834-44.
30. Benincasa M, Rezende MM. Tristeza e suicídio entre adolescentes: fatores de risco e proteção. *Bolet Psicol*. 2006;56(124):93-110.
31. Borowsky IW, Ireland M, Resnick MD. Adolescent suicide attempts: risks and protectors. *Pediatrics*. 2001;107(3):485-93.
32. Harvard Health Publications. How to boost your immune system. In: Starnbach MN. *The truth about your immune system: what you need to know (Special Health Report)*. Cambridge:Harvard Health Publications;2004. Disponível em: <http://www.health.harvard.edu/flu-resource-center/how-to-boost-your-immune-system.htm>.
33. Mendes de Leon CF, Gold DT, Glass TA, Kaplan L, George LK. Disability as a function of social networks and support in elderly African Americans and Whites: The Duke EPESE 1986-1992. *J Gerontol Series B, Psychol Scienc Social Scienc*. 2001;56(3):S179-90.
34. Giles LC, Glonek GFV, Luszcz MA, Andrews GR. Effect of social networks on 10 year survival in very old Australians: the Australian longitudinal study of aging. *J Epidemiol Community Health*. 2005;59:574-9.
35. Loucks EB, Sullivan LM, D'Agostino Sr. RB, Larson MG, Berkman LF, Benjamin EJ. Social networks and inflammatory markers in the Framingham Heart Study. *J Biosocial Scienc*. 2006;38(6):835-42.
36. Giles LC. *The effects of social networks on the health of older Australians [Tese]*. Australia:University of Adelaide;2007.
37. Ertel KA, Glymour MM, Berkman LF. Effects of social integration on preserving memory function in a nationally representative U.S. elderly population. *Am J Public Health*. 2008;98(7):1215-20.
38. Crooks VC, Lubben J, Petitti DB, Little D, Chiu V. Social network, cognitive function, and dementia incidence among elderly women. *Am J Public Health*. 2008;98(7):1221-7.

39. BeeH. *O ciclo vital*. Porto Alegre: Artmed; 1997.
40. Souza LK, Hutz CS. Diferenças de gênero na percepção da qualidade da amizade. *Psico-PUCRS*. 2007;38(2):125-32.
41. Daudt P, Souza LK, Sperb TM. Amizade e gênero nos conflitos de pré-escolares. *Inter-persona*. 2007;1(1):77-95.
42. Garcia A. Psicologia da amizade na infância: uma revisão crítica da literatura recente. *Inter Psicol*. 2005;9(2):285-94.
43. Lisboa C, Koller SH. Amizade e vitimização: fatores de risco e proteção no contexto do grupo de iguais. *Psico-PUCRS*. 2003;34(1):71-94.
44. Rohde LA, Ferreira MHM, Zomer A, Forster L, Zimmermann H. Impacto da vivência de rua nas amizades de crianças em idade escolar. *Ver Saúde Públ*. 1998;32(3):273-80.
45. Souza LK, Hutz CS. Amizade na adultez: fatores individuais, ambientais, situacionais e diádicos. *Int Psicol*. 2008;12(1):77-85.
46. Souza LK, Gauer G, Hutz CS. Publicações em psicologia do desenvolvimento em dois periódicos brasileiros na década de 1990. *Psico-USF*. 2004;9(1):49-57.
47. Seeman TE, Kaplan GA, Knudsen L, Cohen R, Guralnik J. Social network ties and mortality among the elderly in the Alameda county study. *Am J Epidemiol*. 1987;126:714-23.
48. Souza LK, Hutz CS. A qualidade da amizade: adaptação e validação dos questionários McGill. *Aletheia*. 2007;25:82-96.

---

*Trabalho realizado na Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, SE, Brasil.*

---

*Artigo recebido: 27/12/2010  
Aprovado: 11/3/2011*

**NOTA DE RODAPÉ:** *As citações literais de referências estrangeiras neste artigo foram traduzidas pelos autores.*