

EXPLORANDO A INFLUÊNCIA DO USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS NO BEM-ESTAR EM UNIVERSITÁRIOS

SANTOS, L. H. B.¹; HASHIMOTO, E. S.²

Palavras chave: Redes sociais. Saúde mental. Nomofobia.

INTRODUÇÃO

O uso da tecnologia está profundamente integrado à sociedade contemporânea, especialmente entre a Geração Z, nascida entre o final dos anos 1990 e início dos anos 2000, que tem maior familiaridade com o mundo digital. Esses indivíduos crescem em um ambiente de conectividade constante, onde o uso de smartphones é predominante. O uso excessivo desses dispositivos, definido como aquele que ultrapassa os limites saudáveis e causa impactos negativos à saúde mental, afeta o bem-estar emocional e é um dos focos principais deste estudo.

A dependência tecnológica é comparada à dependência de substâncias, apresentando sintomas como abstinência e irritabilidade quando o acesso à internet é restringido (Melo et al., 2018). Embora a dependência de internet não cause danos físicos, seus efeitos psicológicos são substanciais, afetando diretamente a saúde mental dos usuários, especialmente em relação ao tempo excessivo nas redes sociais.

O presente estudo busca investigar como o uso excessivo de redes sociais impacta o bem-estar emocional de universitários, revisando a relação com sintomas de ansiedade e explorando alternativas para mitigar esses efeitos. A pesquisa contribui para uma compreensão mais ampla dos danos causados pelo tempo excessivo no ambiente digital, com base na literatura revisada.

OBJETIVO

Os objetivos do estudo foram investigar como o uso excessivo de redes sociais afeta o bem-estar emocional de universitários, revisar estudos que exploram a relação

¹ Luy Henrique Bormaita dos Santos, Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: luybormaita@gmail.com

² Eduardo de Souza Hashimoto, Orientador da Pesquisa. Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: Eduardo.hashimoto@fap.com.br

entre o uso de smartphones e sintomas de ansiedade, definir o conceito de uso excessivo e identificar fatores que comprometem a saúde mental dos estudantes.

METODOLOGIA

A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão bibliográfica explicativa, com o objetivo de entender o impacto do uso excessivo de redes sociais no bem-estar emocional de universitários. A investigação foi dividida em duas etapas. Na primeira, foram buscados artigos acadêmicos em plataformas como Google Acadêmico e SciELO, usando palavras-chave como “bem-estar”, “redes sociais”, “dependência”, “estudantes”, “universitários”, “smartphone”, “celular”, “internet”, “Facebook”, “Instagram”, “WhatsApp” e “Twitter”. Foram identificados 18 artigos, dos quais 3 foram selecionados para coleta de dados, enquanto os demais foram utilizados como embasamento teórico para a discussão e aprofundamento do tema, focando em publicações de 2017 a 2024.

Na segunda etapa, os artigos foram lidos e fichados detalhadamente, seguindo critérios rigorosos de exclusão, como a falta de relação direta com o tema. A análise qualitativa final permitiu uma reflexão aprofundada sobre os efeitos do uso excessivo de redes sociais em estudantes universitários e gerou recomendações para minimizar os impactos negativos.

DESENVOLVIMENTO

Os principais resultados encontrados nos estudos, que se relacionam ao tema proposto, foram o artigo de Silva (2017) destacando o alto tempo de uso de *smartphones*, a dependência da internet e as interferências na concentração e nos relacionamentos dos estudantes. No trabalho de Kubrusly *et al.* (2021), evidenciou-se a nomofobia na grande maioria dos estudantes, além da associação entre o elevado tempo de uso, o aumento da ansiedade e os níveis de depressão. Por fim, o artigo de Moromizato *et al.* (2017) ressalta o impacto do elevado tempo de uso de *smartphones*, destacando consequências como irritabilidade quando desconectados, aumento da ansiedade, tédio e sinais de dependência do dispositivo.

A relação do uso do *smartphone* com a dependência de internet

Embora os avanços tecnológicos tragam benefícios, é essencial reconhecer que o uso excessivo de dispositivos digitais pode acarretar consequências, inclusive

conflitos interpessoais, iniciando, muitas vezes, no âmbito familiar (Melo *et al.*, 2018). O período pós-pandemia teve um impacto significativo, levando a um aumento no uso da internet devido ao isolamento social durante a COVID-19. Um estudo com 325 estudantes de medicina revelou que 97,2% relataram um aumento no consumo de internet durante a pandemia (Cerqueira, 2023).

Nas pesquisas analisadas, muitos estudantes relataram que a primeira ação ao acordar e a última antes de dormir é verificar o dispositivo, frequentemente sem consciência do tempo gasto conectado. Alguns descrevem o smartphone como uma extensão de si, comparando sua ausência à falta de uma parte do corpo. Viacava (2016) cita dados da Agência Webnative do Grupo Publicis no Brasil, onde

61% dos usuários de *smartphones* utilizam o aparelho menos de 1 minuto depois de acordarem e somente 10% demora mais de meia hora para isso. 43% utilizam regularmente o celular enquanto assistem TV e, 70% ficam na cama enquanto usam o aparelho. (2013, apud Viacava, 2016, p. 114)

Outro aspecto relevante observado nas pesquisas é o uso do *smartphone* em praticamente todos os momentos do dia, desde o despertar, ao desativar o alarme [no próprio aparelho], até o consumo de redes sociais e notificações durante as refeições ou até mesmo no banho utilizando-o para escutar música.

Impactos na saúde mental e ascensão da nomofobia

Nos artigos de Silva (2017) e Moromizato *et al.* (2017), o uso das redes sociais foi uma das principais razões para o uso de *smartphones*. No artigo de Silva (2017), é corroborado que muitos entrevistados já ouviram reclamações de namorados, familiares e amigos sobre o uso constante do aparelho, além de relatarem distrações e perda de foco em atividades acadêmicas, especialmente quando surgem notificações. Nos três artigos analisados (Silva, 2017; Moromizato *et al.*, 2017; Kubrusly *et al.*, 2021), foram identificados prejuízos físicos, como dores de cabeça, náuseas, alterações no apetite, tensão, insônia, e sensação de vazio. Esses sintomas ocorreram tanto durante o uso prolongado da internet quanto na sua ausência. Além disso, notou-se um aumento da irritabilidade, ansiedade, tristeza, medo de perder amigos e apatia.

O medo de não estar conectado, conhecido como nomofobia, surgiu em 2008 na Inglaterra, derivando do termo "no-mobile" (sem celular) e da palavra grega "phobos" (medo) (King, 2014). Esse conceito se expandiu para outras tecnologias,

revelando que os sintomas da nomofobia não se manifestam apenas na falta do celular, mas também na ausência de acesso a computadores ou à internet. Em um estudo com 292 estudantes, Kubrusly et al. (2021) constataram que 99,7% apresentavam algum grau de nomofobia, sendo 87,8% dos casos classificados como leves ou moderados, e 11,8% como graves.

King (2014) comenta que a nomofobia é uma fobia situacional relacionada à agorafobia, na qual o indivíduo teme adoecer e não receber cuidados adequados. Uma das principais características atrativas dos celulares é a sua praticidade, eles permitem a conexão com pessoas ao redor do mundo, facilitam o trabalho à distância e a resolução de problemas sem sair de casa. No entanto, King (2014) destaca que indivíduos com agorafobia temem ambientes com grandes aglomerações, e o *smartphone* lhes proporciona uma sensação de segurança.

Relatos de estudantes no artigo de Moromizato *et al.* (2017) indicam sensações de inquietação, frustração e vazio, como se algo lhes faltasse. Há também relatos de crianças e adolescentes que se tornam violentos, tanto física quanto verbalmente, quando privados de acesso à internet, jogos eletrônicos ou *smartphones* (Melo *et al.*, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos dados dos artigos analisados, fica claro o quão abrangente e complexo é o fenômeno do uso excessivo não só das redes sociais, mas também dos *smartphones* no bem-estar dos universitários. Com base nas análises realizadas, foi possível observar uma interação preocupante entre a dependência de internet, a ascensão da nomofobia e o uso excessivo de *smartphones*. Esses fatores impactam a vida dos estudantes não apenas em nível pessoal, mas também geram implicações significativas na esfera social. O uso descontrolado de *smartphones* não só prejudica o desempenho acadêmico, como também interfere em atividades rotineiras, como se alimentar ou tomar banho, tornando os indivíduos reféns de seus dispositivos.

REFERÊNCIAS

CERQUEIRA, M. L. de O.; et al. Transtorno de uso de internet entre graduandos de Medicina no primeiro ano da pandemia de Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 1, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/YPdbVWbYwDN43XPHJMtFWpR/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 15 set. 2024.

FARIA, N. G. de. **Fiz logout do mundo: dependência de redes sociais: patologia moderna ou nova forma de subjetividade?**. 2015. 68 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação - Habilitação em Publicidade e Propaganda) - Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/827/1/NFaria.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2024

KING, A. L. S.; VALENZUELA, S. F.; OLIVEIRA, L. da S.; DE LUCENA, A. F.; NARDI, A. E. Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia? **Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health**, v. 10, p. 28-31, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3962983/pdf/CPEMH-10-28.pdf>. Acesso em: 13 set. 2024.

KUBRUSLY, M., SILVA, P. G. de B., VASCONCELOS, G. V. de ., Leite, E. D. L. G., Santos, P. de A., & Rocha, H. A. L.. (2021). Nomophobia among medical students and its association with depression, anxiety, stress and academic performance. **Revista Brasileira De Educação Médica**, 45(3), e162. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/NLhRvmVdfm5z9MnfbLvjZFJ/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 08 mai. 2024

MELO, D. G. S. *et al.* Dependência Tecnológica: a doença da contemporaneidade no contexto familiar. **Psicologia.pt**, 2018. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1276.pdf>. Acesso em 16 mar. 2024.

MOROMIZATO, M. S., FERREIRA, D. B. B., SOUZA, L. S. M. de ., LEITE, R. F., MACEDO, F. N., & PIMENTEL, D.. (2017). O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira De Educação Médica**, 41(4), 497–504. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/h64tYKYMwXDmMJ7NGpmRjtN/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em 08 mai. 2024

SILVA, C. F. S. da. **OS EFEITOS DO USO DE SMARTPHONES POR ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DO CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO** / Camilla Fernanda Sousa da Silva. – 2017. 45f. Disponível em: <https://monografias.ufma.br/jspui/bitstream/123456789/3019/1/CAMILA-SILVA.pdf> Acesso em 08 mai. 2024

VIACAVA, J. J. C.; FRANCISQUETTI, J. Q.; LIMA, L. R. de S.; JUNIOR, E. de O.. Preciso Mexer no Celular: A Influência do Autocontrole e da Depleção do Ego no Uso de Smartphones. ReMark - **Revista Brasileira de Marketing**, [S. l.], v. 15, n. 1, p. 113–132, 2016. DOI: 10.5585/remark.v15i1.2881. Disponível em: <https://uninove.emnuvens.com.br/remark/article/view/12120/5765>. Acesso em: 17 mar. 2024.