



REVISTA CIENTÍFICA DA UMC



## SAÚDE EMOCIONAL DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS DO ALTO TIETÊ E O USO DAS REDES SOCIAIS

Jessie dos Santos Nobre<sup>1</sup>, Beatriz da Silva de Carvalho<sup>2</sup>, Geovana Mellisa Castrezana Anacleto<sup>3</sup>, Leovaldo da Silva Alcântara<sup>4</sup>

1. Estudante - curso de Psicologia; e-mail: Jessie\_santos\_98@hotmail.com;
2. Estudante - curso de Psicologia; e-mail: beatrizcarvalho364@gmail.com;
3. Professora - UMC; e-mail: geovanamc@umc.br;
4. Professor - UMC; e-mail: leovaldoalcantara@umc.br.

**Área do conhecimento:** Psicologia.

**Palavras-chave:** mídias sociais; universitários; saúde emocional; conteúdos consumidos nas redes sociais; internet.

### INTRODUÇÃO

A internet possibilita acesso fácil e rápido a informações diversas e, através das redes sociais, permite a construção e manutenção de laços afetivos (MOROMIZATO et al, 2017). No contexto dos universitários, ela é uma ferramenta importante que auxilia a comunicação e aprendizagem (FERMANN et al, 2021). Entretanto, apesar de ser fonte de entretenimento e possibilitar a formação de vínculos, Silva e Silva (2017) afirmam que o uso da internet, quando feito de modo indiscriminado, pode acarretar prejuízos comportamentais e cognitivos ao indivíduo, visto que dividir a atenção entre o mundo real e o virtual pode provocar problemas de estresse e ansiedade. Além disso, pode favorecer o isolamento e resultar em um tipo de dependência, já que a experiência virtual minimiza o sentimento de tristeza, angústia e desamino, proporcionando prazer e satisfação ao usuário (ABREU et al, 2008).

### OBJETIVO

Este estudo teve como objetivo verificar os impactos do uso das redes sociais na saúde emocional de jovens universitários da região do Alto Tietê. Para isso, buscou-se identificar as redes sociais e os conteúdos mais acessados pelos estudantes, bem como o sentimento associado a utilização das redes sociais.

### METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de natureza aplicada, do tipo exploratório, que se utilizou do método netnográfico permitindo que a participação dos voluntários da pesquisa ocorresse mediada por um aparelho com acesso à internet como computador, tablet ou celular (KOZINETS, 2014). Para fazer parte do estudo, os participantes, tiveram de ler



e assinalar concordando com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, para que pudessem seguir com o preenchimento dos questionários sociodemográfico e específico elaborados pelas autoras da pesquisa. A amostra foi acidental, intencional e não estratificada, o tipo de amostra que é composta por participantes que vão sendo encontrados por acidente, geralmente seguem critérios previamente definidos pelo pesquisador e não ocorre subdivisões para análise de respostas (ASSIS, SOUZA E DIAS, 2019).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram deste estudo 77 universitários, sendo a maioria graduandos de psicologia, do sexo feminino com idade entre 18 à 25 anos. No que tange ao uso das redes sociais, a maioria dos participantes da pesquisa afirmaram fazer uso diário e através de um telefone celular, além de permanecerem conectados de 4h à 6h por dia, sendo o WhatsApp a rede social mais utilizada por 99% dos voluntários. Corroboram com os resultados desta investigação o estudo realizado com universitários de uma instituição privada do sul do Brasil, onde o WhatsApp também foi apontado como a ferramenta principal utilizada diariamente por 100% dos amostra da pesquisa (FERMANN et al, 2021).

Tabela 4. Informações sobre os sentimentos

Sentimentos/Total	Nunca		Quase nunca		Quase sempre		Raramente		Sempre	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Feliz	4	5	3	4	45	58	17	22	8	10
Triste	5	6	24	31	15	19	33	43	0	0
Eufórico(a)	9	12	18	23	14	18	33	43	3	4
Apático(a)	14	18	16	21	15	19	29	38	3	4
Ansioso(a)	4	5	11	14	28	36	27	35	7	9
Relaxado(a)	4	5	22	29	23	30	24	31	4	5
Seguro(a)	12	16	19	25	14	18	30	39	2	3
Irritado (a)	6	8	19	25	19	25	28	36	5	6
Indiferente	9	12	13	17	17	22	31	40	7	9
Calmo(a)	3	4	26	34	25	32	19	25	4	5
Preocupado(a)	6	8	14	18	27	35	25	32	5	6
Despreocupado(a)	8	10	17	22	19	25	31	40	2	3
Bravo (a)	11	14	12	16	19	25	34	44	1	1
Inseguro (a)	7	9	12	16	21	27	27	35	10	13

Fonte: dados de pesquisa (2021)

Referente aos sentimentos experimentados pelos participantes durante o uso das redes sociais, 58% deles afirmaram que quase sempre se sentem felizes, 35% declararam que raramente se sentem ansiosos, 30% informaram quase sempre se sentirem relaxados e 32% alegaram quase sempre ficarem calmos ao acessar as redes. Em contrapartida, 36% dos estudantes informaram quase sempre se sentirem ansiosos, 31% indicaram que raramente se sentem relaxados, 34% afirmaram quase nunca se sentirem calmos e 40% relataram que raramente se sentem despreocupados ao utilizar as redes sociais.



## REVISTA CIENTÍFICA DA UMC

Apesar da aproximação dos resultados, a pesquisa realizada por Araújo, Silva e Silva (2021) indica que as postagens das redes sociais interferem de forma negativa ou positiva no bem estar dos usuários. Com isso, podemos relacionar os dados coletados ao conteúdo consumido pelos universitários, visto que 91% dos participantes relataram que buscam entretenimento como vídeos, fotos, filmes, séries, músicas e outros tópicos relacionados nas redes sociais, conteúdos estes que proporcionam relaxamento e alívio da tensão emocional (BISCHOF-KASTNER et al, 2014).

Todavia é importante compreender o uso da internet e diferenciá-la da adição, afinal o meio virtual tem múltiplos propósitos e também faz parte da vida acadêmica, podendo facilitar a troca de informações entre colegas, corpo docente e até mesmo substituir espaços físicos como biblioteca e sala de aula (FERMANN et al, 2021). Convém frisar que as pessoas que responderam ao questionário consideravam levar uma boa vida pessoal (64%), mantinham uma boa relação familiar (53%) e acadêmica (69%). Destaca-se que tais fatores também podem atuar como formas de proteção para os sentimentos de angústia associados ao uso das redes, pois são percebidos como formas de apoio social que consiste em um processo de interações sociais entre pessoas ou grupo de pessoas e estabelecimento de vínculos que oferecem apoio material, emocional e afetivo que contribuem para o bem estar dos indivíduos, auxiliando na construção de fatores positivos na prevenção e manutenção de saúde (PEDRO et al, 2008).

## CONCLUSÃO

Com este estudo, pode-se concluir que o uso das redes sociais na população estudada, quando relacionada com aspectos emocionais, demonstrou que existe um equilíbrio entre, frequência de uso, conteúdos consumidos e sentimentos durante o uso, não apresentando resultados que caracterize o uso das redes sociais como nocivos, nem benéficos em demasia. Desse modo, pode-se dizer que na população estudada o uso da internet contribui para que o universitário possa ter acesso a informações, auxiliando na aprendizagem assim como na comunicação. Esse achado sugere a importância de manter cautela ao tentar compreender o uso da internet e diferenciá-la da dependência, posto que os espaços online também são parte da vida cotidiana e acadêmica atuando como facilitadoras da comunicação, troca de informações e até mesmo substituindo espaços físicos como bibliotecas e salas de aula. Acrescenta-se a importância de novos estudos com amostras mais abrangentes e que sejam realizados fora do contexto pandêmico, variáveis essas que podem ter limitado este estudo.

## REFERÊNCIAS

ABREU, Cristiano Nabuco; KARAM, Rafael Gomes; GOÉS, Dora Sampaio SPRITZER, Daniel Tornaim. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 30, n. 2, p. 156-167, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/T8y3pYpXy7wWj9v6DRdRxfR/?lang=pt>> .

ARAÚJO, Hugo Thaynan da Silva; SILVA, Mary Dayane Souza; SILVA, Adriana Souza. Percepção sobre o uso das redes sociais e o bem-estar subjetivo em estudantes universitários. **Campo do Saber**, v. 7, n. 1, p. 79-91, jan/jun 2021. Disponível em: <<https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/view/381/291>> .

**REVISTA CIENTÍFICA DA UMC**

ASSIS, Janilson Pinheiro; SOUSA, Roberto Pequeno; DIAS, Carlos Tadeu dos Santos. **Glossário de Estatística**. 1 ed. Mossoró: EdUFERSA, 2019. Disponível em: <[https://livraria.ufersa.edu.br/wp-content/uploads/sites/165/2019/07/Glossario-de-Estatistica\\_2019-1.pdf](https://livraria.ufersa.edu.br/wp-content/uploads/sites/165/2019/07/Glossario-de-Estatistica_2019-1.pdf)>.

Bischof-Kastner C, Kuntsche E, Wolstein J. Identifying Problematic internet Users: Development and Validation of the internet Motive Questionnaire for Adolescents (IMQ-A). *J Med internet Res*, out 2014; [capturado 30 de outubro 2016]; 16(10). Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4210952/?report=printable>

FERMANN, Ilana Luiz et al. Uso de internet e mídias sociais por estudantes universitários: um campo de estudo emergencial. **Cienc. Psicol.** Montevideo, v. 15, n. 1, e2389, jun. 2021. Disponível em: <[http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-42212021000101217&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212021000101217&lng=es&nrm=iso)>.

KOZINETS, Robert V. **Netnografia**: Realizando Pesquisa Etnográfica Online. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

MOROZIMATO, Maíra Sandes; FERREIRA, Danilo Bastos Bispo; SOUZA, Lucas Santana Marques; LEITE, Renata Franco; MACEDO, Fernanda Nunes; PIMENTEL, Déborah. O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índices de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Rev. bras. educ. Med**, Rio de Janeiro, v. 41, n. 4, p. 497-504, 2017. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-55022017000400497&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022017000400497&lng=en&nrm=iso)>.

PEDRO, Iara Cristina da Silva; GALVÃO, Cristina Maria; ROCHA, Semiramis Melani Melo; NASCIMENTO, Lucila Castanheira. Social Support and families of children with cancer: an integrative review. **Ver Latino-am Enfermagem**, v. 16, n. 3, p. 477-483, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/XBj4MS5VQr7fqYS9t9KkktN/?format=pdf&lang=em>>.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiã Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. psicopedag.** São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010384862017000100009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010384862017000100009&lng=pt&nrm=iso)>.