



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE PALMAS/TO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO DE ENSINO EM CIÊNCIAS
E SAÚDE (PPGECS-UFT)**

FERNANDA DE OLIVEIRA MOTA

**O USO DE MÍDIAS SOCIAIS E O DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES
EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO NORTE DO BRASIL**

**Palmas, TO
2023**

Fernanda de Oliveira Mota

**O USO DE MÍDIAS SOCIAIS E O DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES
EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO NORTE DO BRASIL**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS) da Universidade Federal do Tocantins (UFT), como requisito à obtenção do grau de Mestre (a) em Ensino em Ciências e Saúde

Orientador (a): Dr. Ladislau Ribeiro do Nascimento

**Palmas, TO
2023**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

- M917u Mota, Fernanda de Oliveira.
O uso de mídias sociais e o desempenho acadêmico de estudantes em uma universidade pública do Norte do Brasil. / Fernanda de Oliveira Mota. – Palmas, TO, 2023.
122 f.
Dissertação (Mestrado Acadêmico) - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Palmas - Curso de Pós-Graduação (Mestrado) em Ensino em Ciências e Saúde, 2023.
Orientador: Ladislau Ribeiro Do Nascimento
1. Ensino. 2. Desempenho Acadêmico. 3. Mídias sociais. 4. Motivação. I. Título

CDD 372.35

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

FOLHA DE APROVAÇÃO

Fernanda de Oliveira Mota

**O USO DE MÍDIAS SOCIAIS E O DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES
EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO NORTE DO BRASIL**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação de Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS- UFT) Foi avaliado para a obtenção do título de Mestre (a) em Ensino em Ciências e Saúde e aprovada (o) em sua forma final pelo Orientador e pela Banca Examinadora.

Data de aprovação: 19/ 12/ 2023

Banca Examinadora

Prof. Dr. Ladislau Ribeiro do Nascimento, UFT

Prof. Dr. Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma , UFT

Prof. Dra. Erika da Silva Maciel, UFT

Dedico esse trabalho à minha vovó Dolores, a melhor professora que alguém poderia ter. Me incentivou e me ajudou a enxergar o potencial da educação na minha vida. Sempre serei grata.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus, por me amparar e guiar diariamente, pela força e motivação para continuar em meio às adversidades. Sem a Sua direção, não estaria aqui. Obrigada meu Pai amado.

Ao meu esposo Magno por todo o suporte, acolhimento e compreensão nessa etapa tão desafiadora, auxiliando também no processo da dissertação como nas transcrições dos áudios, na formatação de referências e na leitura para revisão da dissertação.

Agradeço também aos amigos de perto e de longe que torceram, mandaram energias positivas e de encorajamento para finalizar, quando em muitos momentos pensei em desistir. Em especial à Maisa, Carol e Nathalia.

Às amigas que o mestrado me deu, onde pude dividir muitas lutas e desafios, gratidão meninas: Luisa, Stéfane e Raquel. Nós compreendemos a solidão e as ansiedades do processo de mestrado. E por entender e compartilhar, a caminhada se tornou um pouco mais leve.

Gratidão à família que Deus me deu, que acredita e me incentiva direta ou indiretamente. À minha mãe Lucineide que me deu o exemplo de força e garra para enfrentar toda e qualquer situação.

À minha avó Dolores que é também uma mulher forte, uma grande professora e meu maior exemplo na educação, sempre encorajando a continuar apesar das dificuldades.

Às minhas irmãs Kellen, Laize, Tatiane e Geovana que são exemplos de mulheres na minha vida, me fazem querer continuar sempre em frente.

Ao meu orientador professor Ladislau por toda a contribuição, pelas palavras de incentivo em momentos de ansiedade, me ajudando a enxergar meu potencial.

À professora Grasielle, sempre solícita, uma pessoa muito empática que contribuiu bastante na banca de qualificação e no referencial teórico da profissão.

Ao Daniel Spritzer por me auxiliar na análise quantitativa referente ao questionário PIUQ-SF-9. Ao professor Leonardo da UFMA por contribuir na organização dos dados quantitativos.

Às professoras Cris, Ana e Kátia da disciplina de Seminários Avançados do Programa de Pós-Graduação em Educação da UFMT que me acolheram na turma como aluna especial para cumprir créditos optativos. Obrigada por toda a vivência, pela aprendizagem e pelos momentos alegres vividos.

Ao Programa de Pós-Graduação de Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS) da UFT pela vivência, pelas oportunidades, pelos momentos especiais de aprendizagem, de socialização, de compartilhar histórias de vida. Obrigada por contribuir no meu despertar enquanto docente, e por me ajudar a valorizar cada vez mais a educação.

Por tudo que vi, ouvi, senti, compreendi, ajustei, deixei, alcancei. Apenas gratidão!!!

RESUMO

O presente trabalho buscou compreender os impactos do uso de mídias sociais relacionado ao desempenho acadêmico de estudantes universitários em um campo específico: a Universidade Federal do Tocantins (UFT). Trata-se de um estudo descritivo, de método misto (abordagem quantitativa e qualitativa). A etapa inicial foi de coleta de dados quantitativos, através de pesquisa de levantamento, com questionário online autoaplicável compreendendo o perfil sociodemográfico, uso de mídias sociais e uso problemático de internet por meio do Questionário de uso problemático de internet (PIUQ -SF 9). Obteve-se a amostra de N=102 estudantes. Na etapa inicial de abordagem qualitativa, foram realizados dois momentos em grupo, sendo eles, grupo focal com 10 estudantes de psicologia da UFT do campus de Miracema/TO, bem como realizada uma roda de conversa com 20 estudantes de Jornalismo do campus de Palmas/TO. Os resultados indicaram que os impactos das mídias sociais no desempenho dos alunos estão relacionados negativamente com a procrastinação, a distração, a fuga das demandas do presente, prejuízos relacionados ao sono, e às atividades sociais e de lazer. Os estudantes de psicologia relataram os impactos de uma forma maior na saúde mental. Em contraste, os estudantes de Jornalismo apontaram a importância das mídias sociais para a área de atuação e os benefícios para a aprendizagem e motivação acerca dos conteúdos curriculares. Nesse sentido, a pesquisa indica que o tema apresenta nuances, com aspectos positivos e negativos para os estudantes, e as contribuições principais estão implicadas à ampliação dos entendimentos acerca do desempenho acadêmico em tempos de intensa conectividade, bem como busca-se a partir das compreensões favorecer a construção de estratégias relacionadas ao processo de ensino-aprendizagem junto ao uso das plataformas de mídias sociais como facilitadoras, de forma a contribuir para a motivação do universitário nesse contexto atual.

Palavras-chaves: Dependência à internet. Redes sociais online. Ensino superior. Motivação e habilidades comportamentais.

ABSTRACT

This work seeks to understand the impacts of the use of social media related to the academic performance of university students in a specific field: the Universidade Federal do Tocantins (UFT). This is a descriptive study, with a mixed method (quantitative and qualitative approach). The initial stage was a collection of quantitative data, through survey research, with a self-applied online questionnaire comprising the sociodemographic profile, use of social media and problematic use of the Internet through the Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ -SF 9). Sample obtained from N=102 students. In the initial stage of the qualitative approach, two moments were carried out in a group, each one being a focus group with 10 psychology students from the UFT of the Miracema/TO campus, as well as a round of conversations with 20 Jornalismo students from the Palmas campus/TO. TO. The results will indicate that the impacts of social media on students' performance are negatively related to procrastination, distraction, escape from present demands, prejudices related to sound, and social and educational activities. Psychology students will report the impacts in a greater way on mental health. In contrast, Jornalismo students emphasize the importance of social media for the area of education and the benefits for learning and motivation regarding two curricular contents. In this sense, research indicates that the topic presents nuances, with positive and negative aspects for students, and the main contributions are involved in broadening two understandings about academic performance in times of intense connectivity, as is sought from the understandings to favor The construction of strategies related to the teaching-learning process together with the use of social media platforms as facilitators, in order to contribute to the motivation of the university in the current context.

Key-words: Internet addiction. Online social networks. University education. Motivation and behavioral skills

LISTA DE ILUSTRAÇÃO

Tabela 1 - Perfil Sociodemográfico	50
Tabela 2 - Questões acerca de aparelhos tecnológicos, internet e mídias sociais	53
Gráfico 1 - Aplicativos de mídias sociais utilizados pelos estudantes	55
Tabela 3 - Frequência do uso de mídias sociais e interferências	56
Tabela 4 - Questionário de uso problemático de internet (PIUQ -SF 9)	57
Gráfico 2 - Porcentagens - Cálculo dos escores da PIUQ-SF 9	61

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AOTA	Associação Americana de Terapia Ocupacional
BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
CAPS	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de nível Superior
CNS	Conselho Nacional de Saúde
COVID	Corona Vírus Disease
DI	Dependência de Internet
ENEM	Exame Nacional do Ensino Médio
FIES	Financiamento Estudantil do Ensino Superior
FOMO	Fear Of Missing Out
FONAPRACE	Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis
IBM SPSS	International Business Machines Statistics Package for the Social Science
OMS	Organização Mundial de Saúde
PEPI	Psicologia Escolar e Práticas Institucionais
PIUQ - SF - 9	Problematic Internet Use Questionnaire-Short Form-9
PPGECS	Programa de Pós-Graduação de Ensino em Ciências e Saúde
ProUni	Programa Universidade para Todos
QUALI	Qualitativo
QUANTI	Quantitativo
REUNI	Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais
SEMESP	Sindicato das Entidades Mantenedoras de Estabelecimentos de Ensino Superior no Estado de São Paulo
SISU	Sistema de Seleção Unificada
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UFT	Universidade Federal do Tocantins
IDH	Índice de Desenvolvimento Humano
ONU	Organização das Nações Unidas
PNUD	Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento
INSPER	Instituto de Ensino e Pesquisa
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

TDAH	Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade
DoSM	Lado Obscuro das Mídias Sociais
CGU	Conteúdo Gerado pelo Usuário
TIC	Tecnologias da Informação e Comunicação
IA	Inteligência Artificial

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	15
1.1	Problema de Pesquisa.....	17
1.2	Justificativa.....	18
1.2	Os tensionamentos iniciais.....	18
1.2	Experiências acadêmicas que nos levam a trilhar caminho.....	19
1.2	Contexto da pandemia de COVID-19 e seus atravessamentos.....	20
1.2	Motivos a nível profissional no direcionamento ao estudo do tema.....	21
1.3	OBJETIVOS.....	23
1.3.1	Objetivo geral.....	23
1.3.2	Objetivos específicos.....	23
2	MATERIAIS E MÉTODOS.....	24
2.1	Metodologia da Pesquisa.....	24
2.2	Procedimentos metodológicos quantitativos.....	25
2.3	Procedimentos metodológicos qualitativos.....	26
3	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	27
3.1	O contexto do jovem na universidade: Desafios e potencialidades.....	27
3.2	Atividades humanas, qualidade de vida e desempenho acadêmico.....	33
3.3	Reflexões acerca das mídias sociais e pós-modernidade.....	38
3.4	REVISÃO DE LITERATURA.....	44
3.4	Uso intensivo de internet, smartphones e mídias sociais: a relação com a qualidade de vida e desempenho acadêmico.....	44
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	49
4.1	Análise de dados quantitativos.....	49
4.2	Análise de dados qualitativos: Grupo focal com Estudantes de Psicologia da UFT de Miracema/TO.....	63
4.3	Análise de dados - Roda de conversa com Estudantes de Jornalismo da UFT campus de Palmas/TO.....	80
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	91
7	REFERÊNCIAS.....	97

8	APÊNDICES.....	105
9	ANEXOS.....	119

1 INTRODUÇÃO

A evolução da tecnologia, principalmente relacionada a internet, trouxe benefícios e facilidades em muitos aspectos (ALAHMAR, 2016). Entretanto, trata-se de um tema complexo a compreensão dos impactos que ela representa na vida como um todo (RAMIRES, 2019).

É inegável que o mundo tecnológico muda constantemente, com uma infinidade de variedade de produtos, novidades da internet, mídias digitais, jogos *online*, plataformas de “streaming” (transmissão), coisas que surgem a cada dia, se torna difícil acompanhar. De fato não é possível estar totalmente inteirado de tudo que se modifica de uma forma intensa. A internet tem mudado nossa forma de comunicação (ABREU, 2008), de socialização (ALAHMAR, 2016), de trabalho, estudo (DE SOUSA, *et al.* 2018) e o nosso comportamento num contexto geral (GREENFIELD 1999; YOUNG 1996, 1998).

De forma a compreender os impactos da internet, bem como os padrões comportamentais dos usuários, YOUNG (1996, 1998) e GREENFIELD (1999) se destacam enquanto pioneiros nos estudos sobre dependência e/ou uso abusivo de internet, sendo criado o termo Dependência de Internet (DI), para se referir ao uso compulsivo de aparelhos conectados à internet. Inicialmente o foco estava na dependência relacionada aos jogos *online*, abrangendo posteriormente os estudos para outros usos. YOUNG (1999) também correlacionou a DI com a dependência química, ao compreender que envolve o mesmo sistema de recompensas, e a fuga de situações reais conflitantes.

Dentre os principais modos de se utilizar a internet, no presente, as plataformas de mídias sociais ocupam um lugar de destaque. Dados de 2022 afirmam que no mundo, há quase 5 bilhões de usuários de internet, representando 63% da população mundial. Desse montante, 4,623 bilhões utilizavam as mídias sociais (INSPER, 2022). LORENZO (2011) e TELLES (2011) definem que os termos *mídias digitais*, *mídias sociais* e *redes sociais*, podem representar papéis diferentes, entretanto estão interligados. Das mídias sociais mais utilizadas estão: *Instagram*, *WhatsApp*, *Facebook*, *Twitter*, *Skype*, *Telegram*, e a mais recente *Tik Tok*.

A partir dos estudos sobre os impactos da internet, diversos outros foram surgindo para compreender as questões que permeiam o uso de celulares, mídias sociais e as suas influências (SAJMOLO *et al.*, 2020; JIE SHEN, 2019; AZIZI, *et al.* 2019; DE OLIVEIRA SOARES, 2018; RODRIGUES-MARTINEZ, *et al.* 2016).

O uso das mídias sociais está presente para os diversos públicos e faixas etárias, das crianças aos idosos. Entretanto, de acordo com pesquisas realizadas pelo IBGE (2016), os

mais jovens estão entre o maior público, o que justifica, por se tratarem de pessoas que nasceram no advento da internet. Segundo o DATAFOLHA (2022), em pesquisa sobre comportamento e consumo de internet, foi identificado que 97% dos jovens entre 16 e 24 anos possuem o celular com acesso à internet.

Com relação ao público jovem citado acima, os estudantes universitários representam uma população que está sendo estudada. Compreende-se que uma grande quantidade de estudantes apresentam o uso intensivo de internet, com risco para DI e para vício/dependência em mídias sociais (NTI, *et al.* 2022; KEMP, 2022).

Dentre os impactos negativos do vício/dependência das mídias sociais, está a “Nomofobia” (No+ Mobile + Phone+ Phobia). O termo foi criado no Reino Unido pela instituição de pesquisa You Gov, que buscou analisar as ansiedades sofridas pelos usuários de celulares (BIANCHESSI, 2020). Representa o medo e/ou a angústia de ficar sem comunicação ou sem o celular (MARTINS, *et al.* 2017; TEIXEIRA, *et al.* 2017; KING *et al.* 2014); “FOMO” trata-se de outra palavra que vem sendo estudada, e significa o medo de perder, desencadeando a checagem constante das redes sociais e notificações (TANDOM, *et al.* 2022); Outro aspecto a ser citado, compreende a procrastinação ou seja, adiamento de tarefas importantes para estar *online* (MEDEIROS, *et al.* 2019; AMARO *et al.* 2016).

O uso intensivo mídias sociais foi relacionado à saúde mental dos estudantes universitários, compreendendo principalmente os sintomas de ansiedade e depressão, bem como a baixa autoestima e a insatisfação com a vida dos acadêmicos (JABBEN, *et al.* 2023; SANCHES, FORTE, 2019; BRAILOVSKAI, 2017; HAWI e SAMAHA, 2017). O vício foi correlacionado à uma maior percepção/sentimento de solidão (SANCHES, FORTE, 2019), e impactos como baixa autoestima (HAWI e SAMAHA, 2017).

Dentre os aspectos relacionados o uso intensivo das mídias sociais e estudantes universitários, estão a participação social, o lazer e o sono enquanto atividades reparadoras necessárias para o desempenho acadêmico satisfatório (ZHUANG, *et al.* 2023; MEHTA, 2022; OKANO *et al.* 2019; ABU-SNIENEH, *et al.* 2019; VARGAS, *et al.* 2015; PONTES, 2013). Em estudo de revisão de literatura, as principais ocupações/atividades dos universitários afetadas pelo uso excessivo da internet, relaciona-se à baixa participação social, com impactos negativos na educação, descanso e sono (DE SOUSA, 2018).

A educação trata-se da ocupação/atividade principal do universitário. Segundo a Associação Americana de Terapia Ocupacional AOTA (2015), abrange as atividades produtivas necessárias para aprendizagem e participação eficaz na rotina e ambiente educacional, do cumprimento das normas às atividades de lazer. Para além do conceito de

educação ligado à produtividade apresentado acima, o ato de realizar atividades é entendido como a produção de vida, a construção de sentidos, num contexto sociocultural (QUARENTEI, 2001; BARTALOTTI, DE CARLO, 2001).

O desempenho acadêmico e os sentidos atribuídos perpassam pelo uso das mídias sociais, tendo em vista o acesso ao celular e internet estarem presentes de uma forma geral. Alguns dos impactos negativos do uso intensivo, apresentados nos estudos, estão relacionados à má qualidade do sono, limitação para aprender, distração e procrastinação (SPENCE, *et al.* 2020; ABU-SNIENEH, *et al.* 2019; MEDEIROS, *et al.* 2019; SHEN, 2019). Todavia, o desempenho acadêmico relacionado ao uso das mídias sociais foi correlacionado com aspectos positivos, sendo eles ligados à comunicação, socialização e aprendizagem colaborativa (DE OLIVEIRA, 2022; ASGHAR, *et al.* 2021; NGO. *et al.* 2020; MOSER, DA SILVA ARAÚJO, MEDEIROS, 2020; ALALWAN, *et al.* 2019; DESMAL, 2017; DE LIMA 2019; AININ, *et al.* 2015).

Outro fator de extrema importância que impactou as relações com as mídias sociais, trata-se da pandemia de COVID 19, pois, reconfigurou as formas de ensinar e aprender. Esteve relacionada também com o aumento da dependência online. Entretanto, o uso de internet e mídias sociais foi apontado como facilitador da aprendizagem no momento de isolamento social, aumentando o engajamento dos estudantes, por meio das trocas de conteúdos no ambiente virtual (XU, YAN *et al.* 2022; Silva, MEIRE LUCI *et al.* 2022; SILVEIRA, P; MORAIS, R; PETRELLA, S. 2022).

Tendo em vista o contexto apresentado do uso intensivo de internet, celulares e mídias sociais, o presente estudo busca compreender os impactos do uso das mídias sociais no desempenho acadêmico dos universitários.

1.1 Problema de pesquisa

Esse trabalho empenhou-se na compreensão do fenômeno do comportamento de uso das mídias sociais relacionado ao desempenho acadêmico dos universitários no campo que foi a Universidade Federal do Tocantins (UFT).

No intuito de aprofundar os estudos acerca da temática, foram realizadas pesquisas nas plataformas de dados (Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Portal de Periódicos da CAPES e Google Acadêmico). De uma forma geral, foi possível observar que ainda há carência de estudos no Brasil que abordam os impactos do uso das mídias para o desempenho acadêmico.

A maioria dos estudos encontrados são estrangeiros e se encontram no continente asiático, conforme estudo de revisão de literatura (MOTA, F; DO NASCIMENTO, L. 2023).

A problemática se inicia quando analisado esse uso de mídias sociais que pode ocorrer de forma intensiva para os universitários, impactando diretamente na qualidade de vida e no contexto acadêmico (ABREU *et al.* 2008). Não há portanto uma solução prática para essa problemática, pois o lidar com a tecnologia ainda é uma habilidade que vem sendo construída, bem como as análises acerca dos limites do uso e/ou os impactos na vida diária. Diante dessa realidade, surgiram os seguintes questionamentos:

- 1 O uso intensivo das mídias sociais pode estar relacionado à baixa produtividade do universitário?
- 2 O uso intensivo se relaciona à impactos positivos e/ou negativos no desempenho acadêmico dos estudantes universitários?
- 3 De que forma o uso das mídias sociais impacta no desempenho de atividades reparadoras e importantes para a rotina acadêmica, como o sono, o lazer e as atividades sociais?

Todas as questões acima, apontam para a questão norteadora da pesquisa: “Quais os impactos do uso intensivo de mídias sociais para o desempenho acadêmico dos estudantes universitários?”

Esta pesquisa se propõe a partir do estudo dessa problemática, a contribuir com o conhecimento sobre o fenômeno, bem como a favorecer a construção de ações, programas e projetos relacionados à promoção de saúde e bem-estar dos universitários.

1.2 Justificativa

Os tensionamentos iniciais

Tendo em vista a complexidade apresentada anteriormente, os tensionamentos iniciais que justificam a realização dessa pesquisa, trata-se do interesse pela temática de comportamento *versus* internet, mais especificamente comportamento *versus* mídias sociais. Entretanto, nem sempre houve o interesse pelo estudo desses fenômenos. Torna-se importante descrever a contribuição da Pandemia de COVID-19 para o surgimento dessas reflexões, relacionadas aos impactos que o excesso de uso de internet e mídias sociais pode ocasionar, tanto de forma positiva, como negativa.

Isto posto, são diversas as experiências, momentos, ocasiões e trocas que nos indicam uma proposta a ser estudada, tendo as relações sociais um papel fundamental. Um debate em sala de aula, uma conversa com um amigo, uma leitura realizada, um vídeo assistido, o próprio processo introspectivo e suas reflexões são desencadeadores de iniciativas e do fazer-se enquanto pesquisadora. Incluindo também as relações com mídias sociais que influenciam nosso comportamento sobremaneira.

Experiências acadêmicas que nos levam a trilhar caminhos

Desde o início da vida universitária no curso de terapia ocupacional, ali em meados de 2013 na Universidade de Brasília (UNB), tive um encantamento, o interesse pela vida acadêmica. Entretanto, pouco compreendia como seguir nesses processos. O primeiro contato com a pesquisa aconteceu em 2014 no Programa de Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC). Todos os anos seguintes estive engajada em projetos de pesquisa e extensão com temas e públicos diversos, mas todos relacionados à área da saúde mental, de uma forma maior acerca do uso problemático de álcool e outras drogas.

As minhas experiências com as pesquisas na saúde mental, foram impulsionadoras para realizar o estágio obrigatório no Centro de Atenção Psicossocial Álcool e outras Drogas (CAPS AD) na cidade de Samambaia/ DF. Seguindo nessa linha, o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), também foi realizado no CAPS e Unidade de Acolhimento, com foco na população em situação de rua e na atuação da terapia ocupacional.

Nesse sentido, costumo dizer que a terapia ocupacional me escolheu, depois foi a vez da saúde mental. Ao final da faculdade, com as diversas incertezas pelo caminho, procurei oportunidades em outros estados. Saindo então do DF para Palmas/TO onde ingressei na residência multiprofissional em saúde mental em 2018, a área tão desejada.

Fui me construindo enquanto estudante de pós-graduação e trabalhadora na residência, a primeira experiência enquanto profissional terapeuta ocupacional. Naqueles espaços foram formados vínculos profissionais e afetivos, experiências sociais que marcaram um período incrível da vida.

A partir dessa experiência na residência, compreendi que não há como separar totalmente a vida profissional /acadêmica, da vida pessoal. Na prática um impacta o outro, pois somos o todo e não partes. As relações sociais representam um fator essencial, somados aos momentos de lazer, que contribuiu de forma positiva para a saúde mental, com o sentimento de pertencimento, bem como para o desempenho naquele contexto de formação

continuada. Os finais de semana com as “preceptorias sociais” conforme denominamos o nosso momento de lazer, trouxe momentos felizes e significativos em meio à uma rotina intensa de trabalho e estudo.

No decorrer do processo de residência, fui vivenciando também alguns processos de crises de identidade profissional, situações que me levaram refletir acerca da minha atuação nos cenários de prática em que estava. Essas crises se configuraram como motivadora para escrever o artigo final acerca do raciocínio clínico da terapia ocupacional na residência multiprofissional, um processo subjetivo e de construção desse momento, pois, fui a primeira residente em saúde mental da minha área de atuação em Palmas/TO. Seguindo então nesse processo de construção.

Contexto da pandemia de COVID-19 e seus atravessamentos

No início do ano de 2020 o cenário mudou completamente, quando em em 11 de março a Organização Mundial da Saúde (OMS) emitiu um comunicado em nível mundial, onde foi decretado de forma oficial a pandemia de COVID-19 (OMS, 2020). No Brasil, foi em 18 de março que o plenário da Câmara dos Deputados aprovou, em uma quarta-feira, o pedido de reconhecimento de calamidade pública enviado pelo governo federal diante da pandemia de coronavírus (BRASIL, 2020).

Foi nesse contexto que me encontrei quando finalizei a residência em saúde mental em 2020. Surgiram então os questionamentos “ e agora?”, “ o que acontecerá?”. Medo, ansiedade, pânico tomando conta de todos. Desemprego, fome, escolas e universidades fechadas, isolamento social. As reconfigurações para o trabalho em *Home Office* e as aulas *online*.

A partir desse momento, foi observado que as pessoas passaram a intensificar o uso de internet e mídias sociais como forma de se comunicar, socializar frente ao isolamento social e também como *catarse* frente às ansiedades vivenciadas nesse período.

Conforme alguns estudos confirmam (DE OLIVEIRA, 2022; ASGHAR, *et al.* 2021; NGO. *et al.* 2020; MOSER, DA SILVA ARAÚJO, MEDEIROS, 2020), o uso das mídias teve aspectos positivos e favoreceu a aprendizagem online no sentido do processo de ensino-aprendizagem permitindo a divulgação de conteúdos diversos, promovendo a aprendizagem colaborativa e socialização/interação de uma forma geral. Entretanto, os impactos negativos também foram observados, como a intensificação da dependência online e fuga da rotina (SILVEIRA, P; MORAIS, R; PETRELLA, S. 2022) prejuízos relacionados à saúde no geral, em específico o sono e a saúde mental (SILVA MEIRE LUCI *et al.* 2022).

De forma a descrever um relato pessoal da pandemia e suas repercussões, incluindo no comportamento social frente ao uso das mídias sociais, percebi as influências pelo excesso e trocas recebidas no ambiente virtual, repercutindo na vida real. Chamadas como: “Se alimente bem todos os dias”, “Faça diversos tipos de exercícios físicos”, “Use isso ou aquilo”, “Se promova desta forma”, “Divulgue o seu trabalho”, “Seja um criador de conteúdo e digital influencer”, “tenha uma rotina sistemática”... “Seja isso tudo e muito mais porque você pode, mesmo no meio de uma pandemia”.

Esses bombardeamentos de forma constante no ambiente virtual representaram um potencial para o adoecimento, e impactos na saúde mental, de forma a produzir crenças limitadoras, baixa autoestima e sensação de ansiedade. Portanto, essa relação de uso intensivo das mídias sociais no contexto pandêmico me atravessou. Para além de buscar a sobrevivência a esse momento duro da história, existiu a pressão de apresentar uma vida perfeita na virtualidade, uma alienação do real.

Alguns outros questionamentos foram surgindo, como: “Por que tenho passado tanto tempo nesse ambiente quando poderia estar realizando outras atividades?”, “Poderia estar estudando, mas o porquê permaneço nas mídias sociais constantemente?”. Evidenciando uma dificuldade na autorregulação, e no gerenciamento do uso da tecnologia no contexto pandêmico. Diversas reflexões e inquietações foram surgindo, sendo necessário períodos *offline*, momentos de “detox virtual” para reorganizar os pensamentos. Outras reflexões estiveram presentes, sobre ser um tema de pesquisa relevante a compreensão desses impactos, pois vivemos e estamos incluídos nessa realidade e somos influenciados positivamente e/ou negativamente por ela. Entretanto no decorrer da rotina, há poucas reflexões sobre esses atravessamentos.

Permanecendo com essas reflexões, foi divulgado no segundo semestre de 2021 o edital do mestrado acadêmico pelo Programa de Pós Graduação de Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS) da UFT. Logo percebi que seria uma oportunidade de realizar pesquisa pensando nesses tensionamentos. Após a realização de todos os processos, fui aprovada. Mas o projeto ainda não estava relacionado às mídias sociais. Com as reuniões de orientação, explicitando minhas inquietações, o projeto foi se ajustando, até seguir a linha de raciocínio e temática de interesse, relacionado às mídias sociais e desempenho acadêmico dos universitários.

A motivação para pesquisar com esse público de estudantes universitários da UFT, trata-se do interesse em compreender a realidade nesse campo no qual estou inserida enquanto mestranda. Também pensando sobre os impactos e as dificuldades dos formandos em

desempenhar as atividades acadêmicas somado ao uso excessivo das mídias sociais. Os estudos apontam ser esse um público vulnerável para vício/dependência em internet e mídias sociais (NTI, *et al.* 2022; KEMP, 2022).

Motivos a nível profissional que direcionam ao estudo do tema

Do ponto de vista profissional, é possível afirmar que a terapia ocupacional é uma profissão preocupada e diretamente ligada às questões do trabalho, estudo, e de outras ocupações/atividades. Busca compreender os aspectos relacionados ao desempenho, que pode ser afetado por fatores associados e emergentes, como o uso intensivo da internet e mídias sociais.

Segundo a *World Federations of Occupational Therapists* (2017) em seu documento norteador acerca das definições da profissão, trazendo o conceito da Associação Brasileira de Terapia Ocupacional, a terapia ocupacional:

É um campo de conhecimento e de intervenção em saúde, educação e na esfera social, reunindo tecnologias orientadas para a emancipação e autonomia de pessoas que, por razões ligadas a problemática específica (físicas, sensoriais, mentais, psicológicas e ou sociais), apresentam temporária ou definitivamente dificuldade na inserção e participação na vida social. As intervenções em Terapia Ocupacional dimensionam-se pelo uso da atividade, elemento centralizador e orientador, na construção complexa e contextualizada do processo terapêutico. (WFTO, 2017, Pág. 11)

É papel do terapeuta ocupacional compreender o perfil ocupacional - as atividades que as pessoas realizam diariamente e como ocorre o desempenho nessas, com o objetivo de observar se há prejuízos ou limitações para a participação. Portanto, reconhecer os impactos relacionados ao intensivo trata-se de um ponto essencial, pois, abrange as discussões sobre qualidade de vida e bem-estar na universidade.

A compreensão dos impactos da tecnologia, tanto de forma positiva como negativa na vida pós-moderna, trata-se também da importância de refletir sobre os contextos sociais, culturais, questões de saúde mental, trabalho e educação imersa no nosso cotidiano. Pode-se ocorrer limitações do equilíbrio entre as atividade (estudo e o trabalho) somado às atividades importantes para a saúde física e mental - como o lazer, a vida social, a espiritualidade, etc (DE SOUSA, 2018).

A *educação* trata-se da principal ocupação do estudante, de acordo com a Associação Americana de Terapia Ocupacional AOTA (2015). Sendo esse conceito de *Ocupação* mais utilizado nos documentos estrangeiros, principalmente relacionados à países como Estados

Unidos e Canadá, bem como para a Federação Mundial de Terapeutas Ocupacionais (WFTO, 2012). Entretanto, torna-se importante compreender outros contextos sociais e culturais relacionados o significado que cada ocupação tem na vida das pessoas, como o papel ocupacional de estudante que traz seus dilemas e potencialidades.

Para tanto, o conceito mais abrangente, e utilizado nos estudos brasileiros de uma força maior, vem do constructo teórico utilizado para se referir aos significados das atividades cada indivíduo, que trata-se das *Atividades Humanas*, ligada ao contexto cultural e social (POELLNITZ, 2018; SILVA *et al.* 2017; LIMA *et al.* 2013; QUARENTEI, 2001), segundo estudo de revisão da literatura nacional (FIGUEIREDO, 2020).

O desempenho acadêmico será compreendido nesse trabalho a partir do constructo teórico da *Atividade Humana*, pois não há como pensar esse fazer humano estando aquém do seu contexto pessoal e social. Conforme descreve CASTRO E SILVA, (1990), o sentido da realização de múltiplas atividades, é ampliar o viver e produzir significados.

O contexto acadêmico reserva muitos desafios. Para além do desempenho acadêmico ligado à produtividade, o cotidiano dos alunos possui outros contextos, como as relações interpessoais de alunos e professores, a vida social, o lazer, rotina de sono/descanso, a saúde mental, e a espiritualidade, devem ser levadas em conta.

Para além da problemática descrita, as pressões enfrentadas, a transição para início de vida adulta, existe também as demandas de uso das mídias sociais. Torna-se imprescindível essa compreensão e o olhar para a vida universitária na era da conectividade, tendo em vista que o universitário encontra-se também em processo de construção de sentimentos de pertencimento sociocultural (BARTALOTTI, DE CARLO, 2001).

Portanto, os questionamentos iniciais que justificam a escolha do tema de pesquisa se deram principalmente pela emergência do assunto. Falar de mídias sociais é também estar incluso nesse mundo como é atualmente, sempre em movimento. Estamos diariamente na internet com milhares de pessoas, nos comunicamos, trabalhamos nesse espaço, estudando, interagindo e passando um longo tempo nas plataformas.

Os atravessamentos causados pela pandemia de COVID-19 contribuiu para o interesse nessa temática, somada à profissão de terapeuta ocupacional que está preocupada com as questões atuais relacionadas ao desempenho das *atividades humanas*.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo Geral

Investigar os fatores associados ao uso das mídias sociais e o desempenho acadêmico dos estudantes universitários.

1.3.2 Objetivos Específicos

1. Apresentar o perfil socioeconômico e de uso da internet dos estudantes;
2. Descrever as percepções dos estudantes acerca do uso das mídias sociais e desempenho acadêmico.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Metodologia da pesquisa

No entendimento de que há diversas formas de pesquisar o fenômeno a ser estudado e da importância da articulação entre os métodos, essa pesquisa se utilizou de abordagem multi-métodos, se caracteriza como pesquisa de método misto, de natureza quantitativa-qualitativa, e caráter descritivo e exploratório, onde envolve um cenário específico, a Universidade Federal do Tocantins (UFT). O que justifica a abordagem multi-método é a interação entre os métodos, de forma a ampliar as possibilidades analíticas (CRESWELL e PLANO CLARK, 2013).

O estudo a partir da estratégia de método misto, trata-se do tipo Exploratória-sequencial, no qual os dados quantitativos são coletados e analisados de forma inicial, seguido da coleta e análise de dados qualitativos (QUAN→ qual) a abordagem qualitativa se apresenta de forma secundária (CRESWELL e PLANO CLARK, 2013).

A pesquisa envolveu a coleta de dados quantitativos e posteriormente foi realizada a coleta dos dados qualitativos através de roda de conversa e grupo focal com os estudantes, onde estão pormenorizados os procedimentos, a seguir. Trata-se de uma pesquisa aplicada, onde foram analisados dados primários.

2.2 Procedimentos metodológicos quantitativos

A pesquisa quantitativa compreendeu um estudo do tipo levantamento (*survey*), onde utilizou-se de questionário online (formulário do *Google Forms*) na coleta de dados. Para a construção do questionário semi-estruturado, de forma inicial foram realizados estudos para embasar as questões relacionadas ao uso problemático de internet, utilizando principalmente as bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde - BVS, Google Acadêmico e Portal de Periódicos da Capes.

Antes da coleta, foi solicitada a autorização para realizar a pesquisa na UFT (anexo A), com ciência do reitor da universidade. A instituição UFT, possui sete câmpus divididos por regiões, nas seguintes cidades: Palmas, Porto Nacional, Miracema, Gurupi e Arraias. Tocantinópolis e Araguaína em transição para a UFNT (Universidade Federal do Norte do Tocantins). Ao total em todos os câmpus, a universidade possui pouco mais 17 mil alunos nos diversos cursos de graduação, sendo essa a população de universitários.

Acerca dos critérios de inclusão e exclusão, foi possibilitada a participação de todos os estudantes de graduação da UFT, abrangendo os diversos câmpus e cursos ofertados nas diversas localidades, com o interesse em responder de forma voluntária o formulário do Google Forms e de participar do grupo focal e roda de conversa. Os critérios de exclusão foram: estudantes menores de 18 anos e que não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) - apêndice A, ou não concordaram em seguir na pesquisa.

Foi realizada a chamada *online* para participação da pesquisa com convite oficial (*figuras 1 e 2* abaixo). O formulário do *GoogleForms* foi alimentado com dois questionários, sendo eles: questionário sociodemográfico e de uso da internet e mídias sociais semiestruturado, construído pela pesquisadora - Apêndice B, incluso o *Problematic Internet Use Questionnaire-Short Form-9 (PIUQ-SF-9)*, baseado no estudo de SPRITZER *et al.* (2021) - Anexo B. A disponibilização aos estudantes ocorreu de forma digital aos estudantes, por *e-mails*, diversos grupos de *whatsApp*, no *facebook*, *Instagram* e também pela divulgação de terceiros para a realização da pesquisa. No convite oficial, foi inserido o *link* na arte gráfica enviada e *link* abaixo da arte para acessar ao questionário. No *link* direcionado para o *Google Forms*, foi incluído o TCLE. No texto inicial do formulário constam as informações acerca da pesquisa, como tempo a ser dispensado, e informações adicionais importantes, como o sigilo.

Figura 1: Convite elaborado pela autora



Fonte: Autoria própria (2022)

Figura 2: Convite editado pela autora



Fonte: Autoria própria (2022)

Questionário de Uso Problemático da Internet de Nove Ítems (PIUQ-SF-9) - Versão breve

O Problematic Internet Use Questionnaire-Short Form-9 (PIUQ-SF-9) trata-se de uma ferramenta de triagem para alguns aspectos específicos relacionados ao uso problemático da internet. Em nove ítems, dividido em três partes, avalia questões como a obsessão (ou seja, preocupação e sintomas de abstinência quando para o uso de internet), a negligência (deixar de realizar atividades cotidianas e básicas para estar online) e transtorno de controle (a dificuldade de autorregulação e o impulso relacionado ao uso de internet) observados nos últimos 6 meses. As pontuações variam de 9 a 45 e quanto mais alta, maior o risco para uso problemático. (SPRITZER *et al.* 2021).

Análise de dados quantitativos

Os dados quantitativos da amostra de N= 102 estudantes que participaram da pesquisa, foram inicialmente importados e organizados por meio de planilha no programa *Excel*. As questões referentes ao questionário sociodemográfico foram analisadas, compreendendo as variáveis: sexo, idade, estado civil, coabitação, renda, curso de graduação, aparelhos tecnológicos, mídias utilizadas e outras. Após a verificação de erros e inconsistências, por meio de dupla digitação, realizou-se análise descritiva por meio de frequências absolutas e relativas para todas as variáveis avaliadas. As análises foram realizadas no programa International Business Machines Corporation e Statistical Package for the Social Science

(IBM SPSS Statistics, 2016). Os resultados estão apresentados no capítulo posterior, em formato de quadros, gráficos e figuras para uma melhor visualização dos aspectos analisados.

2.3 Procedimentos metodológicos qualitativos

A etapa seguinte da pesquisa foi de abordagem qualitativa, também realizada na UFT. Foram realizados dois momentos com dois grupos diferentes de estudantes no intuito de compreender as percepções sobre a temática. Essa etapa grupal teve a autorização dos professores de turma e aceite do grupo entrevistado. O primeiro momento ocorreu em formato de roda de conversa de forma junto à turma de Jornalismo da UFT campus de Palmas/TO, no dia 07 de junho de 2023, período da noite das 18:00 - 19:30 na disciplina filosofia. O momento de pesquisa ocorreu de forma *híbrida*, onde a pesquisadora esteve de forma virtual, contando com um professor (orientador) auxiliar de pesquisa no presencial. Na ocasião foi abordado pelo professor da disciplina temática relacionada à saúde mental dos estudantes, com o momento inicial da roda de conversa para a coleta de dados relacionada às mídias sociais e desempenho. No total, a roda contou com 20 participantes, que foram orientados acerca da pesquisa e dos procedimentos éticos. No segundo momento, foi realizado um grupo focal com os estudantes do curso de Psicologia, da disciplina de Psicologia Escolar e Práticas Institucionais (PEPI), do campus de Miracema/TO no dia 15 de setembro de 2023. Totalizando 10 estudantes participantes. A roda de conversa e grupo focal ocorreram com um período de duração, cerca de 1 hora e 30 minutos cada encontro. Como instrumentos de coleta de dados foi utilizado gravador de áudio, anotações/observações do momento, bem como roteiro de Tópicos Guia no grupo focal (Apêndice C). Todas as devidas orientações éticas foram realizadas, acerca do sigilo, respeito, acordos necessários ao bom andamento do processo de coleta e a assinatura do TCLE.

Na análise de dados do ponto de vista qualitativo, foi realizada uma Análise de conteúdo por categoria conforme descrita por (BARDIN, 1977) e também utilizando como referencial teórico GIBBS (2009), a partir do acesso aos conteúdos. A Análise de conteúdo compreendeu três polos cronológicos: a pré-análise; a análise do material; o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.

Aspectos éticos

A pesquisa respeitou os aspectos éticos, de acordo com o que está disposto nas diretrizes da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS, 2012), sendo aprovada pelo comitê que normatiza as pesquisas que envolvem seres humanos. Foi encaminhada ao comitê de ética em pesquisa da UFT, buscando as devidas autorizações necessárias para a realização e aprovada com parecer N° **5.591.505** no dia 19 de agosto de 2022 (Anexo C). Foi disponibilizado o TCLE aos estudantes, onde foi assinado com explicação acerca também dos riscos e benefícios, os objetivos da pesquisa e disponibilidade para sanar dúvidas quando necessário. O sigilo da identificação de todos os participantes foi resguardado, sendo utilizado pseudônimo nos relatos da seção *resultados e discussão*.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O contexto do jovem na universidade: Desafios e potencialidades

Nos últimos 20 anos no Brasil, houve um aumento expressivo de pessoas que ingressaram na universidade. Em consequência das políticas públicas de acesso ao ensino superior, como os programas: Programa Universidade Para Todos (ProUni), Sistema de Seleção Unificada (Sisu), Financiamento Estudantil do Ensino Superior (FIES), Bolsas de graduação, a Universidade Aberta do Brasil (UAB), além do sistema de cotas raciais e sociais. Todas as formas de ingresso foram possibilitadas pelo Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM), buscando ampliar o acesso e oferecer equidade no ensino superior brasileiro (SAMPAIO, 2014).

Sendo esses dados importantes para compreendermos essa dinâmica de ampliação do acesso ao ensino superior. Entretanto, autores sugerem que houve pouco esforço em melhorar a qualidade dos espaços de ensino, dos processos educativos e políticas, tendo em vista a diversidade da população ingressante (PINTO, 2004; ZAINK, 2006). SGUISSARDI (2015) também argumenta que muitas das políticas aplicadas no ensino superior representam um “curto alcance”, tendo em vista a população destinada ser de pessoas excluídas do contexto da universidade e que são trabalhadoras. Não atuando nas causas da desigualdade social. Sendo muitos os discentes que não conseguem permanecer na universidade.

De forma prática, mesmo com todas as políticas atuais de viabilização do ingresso no ensino superior, os números de estudantes universitários ainda são pequenos comparados com o quantitativo de jovens no Brasil. Segundo dados do Mapa do Ensino Superior no Brasil do Sindicato das Entidades Mantenedoras de Estabelecimentos de Ensino Superior no Estado de São Paulo SEMESP (2021), 11ª edição, apenas 18, 1% dos jovens de 18 a 24 anos estão matriculados nas universidades, sendo que somente 17,4% dos estudantes acima de 25 anos concluíram o curso pretendido.

Esses dados descrevem de forma clara os desafios do ensino superior no Brasil, tanto para ingressar, como para concluir um curso de graduação, onde a população em sua maioria precisa decidir entre o trabalho ou o estudo, ou conciliar as duas ocupações. Nas universidades privadas, 61,8% dos alunos trabalham enquanto estudam, já na universidade pública, 41,3% trabalham concomitantemente aos estudos (SEMESP, 2020). Há ainda as limitações para o trabalho nas instituições de ensino públicas, como as grades fechadas e as aulas no período diurno. A necessidade de conciliar duas grandes ocupações, amplia os desafios do processo formativo.

O Mapa do Ensino Superior no Brasil SEMESP (2020), também traçou um o perfil predominante nas universidades brasileiras, tanto públicas, como privadas. Trata-se de uma população branca, do sexo feminino, com idade entre 19 e 24 anos, onde em sua maioria buscam conciliar o estudo e o trabalho. Oriundas de escolas públicas, são em sua maioria, estudantes de instituições privadas.

Ainda segundo os dados, 68,5% dos alunos de graduação privada são procedentes do ensino médio público. Nas instituições de ensino superior público, 60,1% são oriundos da escola pública regular. As mulheres representam 71,3% do quantitativo nos cursos de licenciatura e 54,9% nos cursos de bacharelado, ocupando os cursos da área da saúde, como enfermagem, nutrição, fisioterapia e psicologia, bem como curso de pedagogia e serviço social, de forma majoritária (SEMESP, 2020).

Para além do perfil majoritário apresentado, há diversidade nas universidades brasileiras, principalmente na universidade pública. Com a política de cotas sociais e raciais, foi possível ampliar o acesso à diversos públicos no ensino superior. Porém os dados confirmam que a população negra e de classe E (renda familiar de até meio salário mínimo) sofre processos de exclusão, pois, em sua maioria estão fora da universidade. A Classe E, representa 44, 9 % da população brasileira com idade entre 18 e 24 anos, porém, somente 24,7% estão na universidade. Entretanto, as chances de cursar uma graduação é aumentada,

tratando-se de um privilégio das classes sociais mais altas, configurando 61,9% dos jovens da Classe A matriculados na universidade (SEMESP, 2020).

Com base nesses dados, é visível a importância dos programas de acesso ao ensino superior nas universidades brasileiras, e não somente para o ingresso, também de programas que viabilizem a permanência durante todo o período acadêmico, tendo a assistência estudantil nas universidades públicas desempenhado um papel essencial. (KOWALSKI, 2012) em seus estudos aponta para três fases da política de assistência estudantil no Brasil. Tendo a primeira fase iniciado com a criação da Casa do Estudante Brasileiro em 1928, até o período de 1970. A fase seguinte compreende o período de democratização do país, marcada pela criação dos Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE), em 1987, indo até o início do Programa ProUni em meados de 2004. Tendo a última fase marcada pela criação do Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (REUNI), até os dias atuais (KOWALSKI, 2012).

A educação superior brasileira assim como todo o contexto da educação em todos os níveis no Brasil, passou por diversas fases, contextos, movimentos políticos e sociais para sua consolidação e garantia de direitos a acesso e permanência aos estudantes em seu processo formativo. Mesmo com todas as políticas existentes, ainda há carências em diversas regiões do país e uma fragilidade das políticas de assistência estudantil por vezes não conseguindo desempenhar o seu papel de forma satisfatória.

Portanto, pode-se afirmar que os jovens universitários no Brasil enfrentam muitos desafios no processo de formação, onde em sua maioria desde o início da graduação já estão inseridos no mercado de trabalho e buscam a formação para construir uma carreira que se torne vantajosa e traga renda no futuro. E nesse processo formativo, vivenciam os dilemas comuns do seu estágio de vida, inseridos numa fase de transição da adolescência para a idade adulta jovem e seus novos desafios.

Segundo a perspectiva da psicologia desenvolvimentista, de acordo com estudiosos como ERIKSON (1976; 1982) LEVINSON (1977), ARNETT (2000) E BENSON E FURSTENBERG (2003), podemos compreender um pouco acerca desse público - os adultos jovens. No entendimento que não há somente esse perfil - os jovens universitários. A universidade hoje tem oferecido maiores oportunidades e incluído adultos e idosos (AREOSA, 2016). O contexto de produção de conhecimentos intergeracionais torna-se imprescindível para uma universidade ativa, inclusiva e acessível. Segundo VIEIRA (2010), a presença de pessoas na Terceira Idade dentro da universidade, reflete de um privilégio ofertado pela sociedade contemporânea. Entretanto, os jovens ainda são maioria na universidade.

Desta forma, ERIKSON (1982), trata-se de um teórico importante do desenvolvimento, especialmente descrevendo acerca da fase adulta. O autor propõe-se a escrever 8 fases de vida e aquisições/marcos psicossociais das pessoas. Cada fase, pode ser compreendida como momentos de crises a serem enfrentados. São descritos os períodos: Oral - sensorial, Muscular-anal, Locomotor-genital, Latência, Puberdade e adolescência, Idade adulta jovem, Idade adulta e Maturidade. Nesse sentido, no presente trabalho o foco será na fase do adulto jovem de forma a compreender acerca também da inclusão no contexto universitário. A idade de Adulto Jovem, segundo ERIKSON (1976) demonstra que o indivíduo anseia por intimidade, realização, em ciclos de trabalho, procriação e recreação. Porém também existe a crise do período que é oposto da intimidade, trata-se do isolamento (AGUDO, 2008).

Esse período de transição é marcado por desejos, interesses e dúvidas amorosas, em estabelecer ou não uma família. No aspecto do trabalho, inclui a formação da identidade profissional e pessoal. Período de consolidação de muitos aspectos da vida e de rupturas com outros. As relações de amizade se caracterizam com maior compromisso, mas também dúvidas, dificuldades em iniciar um novo vínculo pela desconfiança, medo da rejeição. Esse medo pode acompanhar o adulto jovem em todas as esferas da vida, podendo causar o isolamento como descrito acima (ERIKSON, 1976). Nesse sentido, o jovem na universidade, passa por esses estágios e muitos processos de vinculações e rupturas necessárias, somadas às demandas de contexto individual, pode-se apresentar e vivenciar crises de formas diversas.

Outro teórico que contextualizou a vida adulta, foi LEVINSON (1977), e a descreveu como uma sequência de fases ou períodos, como estações da vida. Propõe a existência de uma *Estrutura de vida*, que é o ser humano passando por períodos estáveis e períodos de transição. O autor também defende as Eras do desenvolvimento do adulto. Sendo a Pré-Idade Adulta (Preadulthood), que vai do nascimento até aos 22 anos, pelas característica do rápido crescimento biopsicossocial. A segunda era, a Idade Adulta Jovem (Early Adulthood), que dura dos 17 até aos 45 anos. A era do adulto jovem se configura como um período de muita energia e produtividade, mas em contrapartida, também reserva maiores contradições e estresse. Nos períodos iniciais da era de adulto jovem, o jovem se define como um adulto novato (Novice Adult), e busca lidar com escolhas, referentes principalmente à profissão, relacionamentos, estilo de vida e valores.

ARNETT (2000) descreve que a fase inicial do adulto é denominada de *idade adulta emergente* iniciando aos 18 anos. Nessa fase há um foco na construção da identidade e na

exploração de áreas principais como o relacionamento, o trabalho e a visão de mundo. Muitas das decisões tomadas, permanecem na fase adulta. O autor reflete que a exploração descrita não trata-se apenas de preparação para desempenhar papéis de adulto e limitar algumas áreas da vida. Mas a ampliar as diversas experiências da vida antes das grandes responsabilidades. BENSON E FURSTENBERG (2003) descrevem acerca das transições demográficas do adulto, como sair da casa dos pais e ter filhos. Porém torna-se necessário a continuação dos estudos acerca dos marcos de transição da vida adulta, principalmente tendo em vista o caráter transitório da vida pós-moderna, sendo múltiplas as formas de se constituir enquanto adulto.

Tendo por base os estudos de ERIKSON (1976) LEVINSON (1977), ARNETT (2000) e BENSON E FURSTENBERG (2003), podemos compreender que um ponto em comum das teorias é a compreensão do desenvolvimento da identidade do jovem adulto, a inclusão no mercado de trabalho e a construção de vínculos afetivos. O período marcante de entrada na universidade, passa a ser uma transição, do final da adolescência, para a idade adulta. O jovem encontra-se em processo de formação e de aquisição de novos papéis sociais, vivenciando períodos de crises e de realizações necessárias ao desenvolvimento.

Aproximando as compreensões acerca do estágio de adulto jovem e o período de crise descrito por ERIKSON (1976) que pode ser desenvolvido, como o isolamento, é possível entender também como as demandas da fase jovem são complexas e repercute nas ocupações do sujeito, como a vida universitária e também no uso da internet. Lidar com as expectativas da vida adulta e assumir as responsabilidades do momento presente, podendo o uso intensivo da internet e mídias sociais se configurarem como um escape da realidade de forma a contribuir para o isolamento social.

A partir das concepções dos teóricos citados acima, torna-se imprescindível compreender também o jovem, a partir do seu contexto cultural e social, obtendo-se alguns conceitos diferenciados das características marcadas definidas pelos autores clássicos desenvolvimentistas.

Numa perspectiva sócio-histórica, OZELLA (2002) trata-se de um teórico importante no entendimento da adolescência, em sua abordagem crítica. Aqui pode ser referido o “adolescente” como e incluindo o jovem, que saindo do ensino médio regular, entra em processo de inserção na universidade e mercado do trabalho, pelo viés capitalista. Refere-se a essa fase inserida num contexto social e busca compreender como uma totalidade e não apenas a normalidade das fases *versus* anormalidade e/ou períodos de crises. Alguns questionamentos que o autor propõe: Como a adolescência se constrói socialmente? Como a história determina a adolescência?

Esse período da juventude, é marcado como *latência social*, ou seja, o adolescente encontra-se em uma fase na qual ainda não está de fato inserido no mercado de trabalho - pelo viés capitalista. Busca-se a extensão do período escolar, os cursos preparatórios, a inclusão posterior na universidade, configurando uma preparação para a vida adulta. E nessa busca e construção de sentidos para vir a ser adulto, o jovem enfrenta um fenômeno denominado de *contradição* frente às demandas impostas e o desejo de subjetividade - surgem então os conflitos, a rebeldia, as crises de identidade e outras inerentes a esse momento de vida (OZELLA, 2002).

Portanto, a adolescência é construída historicamente pela sociedade, pela representação, fator social e psicológico. Manifesta-se enquanto cultura e linguagem no contexto social. Dessas inter-relações das condições físicas, mentais, econômicas, surgem as *marcas*, as definições dentro de uma temporalidade, trazendo seus significados próprios na constituição dos sujeitos. (OZELLA, 2002).

O capital é determinante para a construção da adolescência. De fato, o trabalho passou a exigir mais cientificidade, aumentando o tempo de estudo. As questões referentes ao trabalho e a sociedade mudam constantemente com o tempo.

A partir dessas perspectivas, podemos compreender o jovem e/ou adulto jovem em processo de transição, pelo viés desenvolvimentista, mas também pela abordagem sócio-histórica que perpassa por diversas condições de existência e resistência nos aspectos sociais, culturais e econômicos. Alguns dos aspectos críticos trazidos por OZELLA (2002), trata-se da dificuldade de teorias abordarem aspectos relacionados à subjetividade. O autor também defende a negação da “normalidade” imposta para desempenhar determinados papéis. Num sentido de que mesmo com alguns padrões pré-determinados, a adolescência ou juventude pode mudar de um indivíduo para o outro - pois diferenciam-se contextos pessoais, de classes sociais, situações de pobreza ou riqueza, vida adulta precoce, ou retardamento da mesma.

As potências da vida universitária estão na descoberta, em vivenciar e produzir sentido para si e para outros, no processo de ensino-aprendizagem e para além dele, pois a universidade permite estar em contato com diversos grupos sociais e etários, a inserção de idosos nesse contexto trata-se uma grande oportunidade para as compreensões e vivências intergeracionais, que hoje é possível.

O jovem universitário mesmo com seus desafios sociais, emocionais e psicológicos próprios ao estágio de vida em que se encontra, tem produzido pertencimento, crescimento, construindo essa nova identidade de estudante universitário, unindo aos demais papéis ocupacionais que desempenha, incluindo o universo do trabalho.

3.2 Atividades humanas, qualidade de vida e desempenho acadêmico

O período que compreende a vida acadêmica, trata-se de uma fase de exigência de grande produtividade, de se encaixar nesse momento da vida e de apresentar um desempenho satisfatório. A educação se configura enquanto ocupação/atividade principal de vida do jovem universitário. Viver todas essas demandas, incluindo o contexto pessoal e relacional de estar conectado no virtual, pode ser algo considerado desafiador, tendo em vista os desafios do contexto universitário.

No que diz respeito à *educação*, de acordo com a AOTA (2015), esta é uma ocupação que busca compreender as atividades e tarefas necessárias para o aprendizado, incluindo as rotinas, planejamento e logística. Trata-se de um conceito relacionado à produtividade. Na educação, seus processos são necessários para a construção e aprimoramento de habilidades e capacidades, construindo sentimentos de pertencimento sociocultural (BARTALOTTI, DE CARLO, 2001).

Outro termo utilizado para se referir às atividades que as pessoas desempenham, para além - os seus significados - popularizando-se o termo “*atividades humanas*” dentre os terapeutas ocupacionais e estudiosos da área no Brasil. Há muitos significados para a *atividade humana* ligados ao contexto cultural e social. Na própria constituição enquanto sujeito, uma prática existencial (QUARENTEI, 2001). A relação com as atividades perpassa pelos sentidos políticos, econômicos, culturais, nas relações sociais, nos significados e (re)significados atribuídos a todos eles.

Não há como pensar a atividade humana, como o desempenho acadêmico, excluindo seu contexto e sua realidade social. Tendo as relações um papel central na experiência humana. Desta forma o fazer humano é impregnado de significados, onde cada ser vai se constituindo enquanto sujeitos e construindo relações que são importantes e fazem sentido. Na academia, há diversas relações: intrapessoais e interpessoais, bem como a relação com a tecnologia, que tem desempenhado um papel importante na rotina, dentre as outras relações que vão compondo no caminho. A arte de lidar com essas relações resultará no sucesso ou não do estudante frente ao seu desempenho, pensando nos objetivos que estabeleceu para si, no processo subjetivo.

Portanto, o ato de realizar atividades, trata-se da produção de vida, onde QUARENTEI (2001) refere acontecer de forma contínua e na realização de múltiplas atividades simultaneamente, de forma a produzir sentido para a própria existência. “O sentido fundamental das atividades é ampliar o viver e torná-lo mais intenso, nunca diminuí-lo ou

esvaziá-lo” (CASTRO et al., 2001, p. 55). Desta forma, não existe o “não fazer nada” ou atividades “sem significado”. Estamos produzindo a todo o momento, o que tem significado individual.

Nesta compreensão, o desempenho do papel ocupacional do estudante envolve uma multiplicidade de contextos, fatores e interações em suas atividades humanas. Para além da produtividade nesse contexto, existem outras atividades que são necessárias serem desempenhadas, de forma a contribuir para a saúde física e mental do aluno, repercutindo no desempenho acadêmico favorável. O uso intensivo de internet pode interferir no equilíbrio e na qualidade de vida relacionada à baixa participação em atividades. Dentre as principais ocupações/atividade afetadas, estão a *participação social, educação, descanso e sono* (DE SOUSA, 2018).

Podemos compreender a qualidade de vida segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), como “A percepção do indivíduo acerca de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL, 1994 pág.41). De forma a permitir as percepções acerca da rotina e desempenho acadêmico. A qualidade de vida perpassa por conceitos objetivos e subjetivos e ainda se encontra em construção, a compreensão do termo.

Por estar no cerne a questão da percepção individual, trata-se de um processo de subjetividade, portanto a dificuldade de se definir em um único termo. Abarca situações e contextos de saúde, educação, social, lazer, vínculos sociais, entre outros. GONÇALVES E VILARTA (2004), abordam qualidade de vida pela forma como as pessoas vivem, sentem e compreendem seu cotidiano. O cotidiano trata-se de um aspecto mais significativo do que a rotina, por envolver os contextos socioculturais, emocionais, de acesso a serviços, condições de saúde, etc.

Nesse entendimento, as pesquisas não trazem consenso acerca do conceito de qualidade de vida pela subjetividade inerente. Trazendo a compreensão acerca da etimologia do termo qualidade, ele deriva de "*qualis*" no latim que significa a definição de algo, podendo ser a si mesmo, ou relacionado, assumindo características positivas ou negativas. Mas falando de qualidade de vida, o termo vai remeter a algo positivo ou bom para o sujeito (SANTIN, 2002).

O Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) das grandes populações, trata-se de uma das formas mais usuais para se avaliar qualidade de vida. Segundo MINAYO, HARTS E BUSS (2000), apresenta por objetivo indicar de forma sintética os marcadores de qualidade de vida, buscando compreender o desenvolvimento humano, capacidades, tendo como dimensões

essenciais à saúde, educação e renda, permitindo comparar os índices de qualidade de vida de diversas populações. Porém o IDH apresenta limitações, não são consideradas questões relacionadas à sustentabilidade, democracia e outras. Quanto mais perto de 1, melhor a posição do país no índice.

Segundo relatório recente de desenvolvimento humano 2021/2022, o Brasil caiu três posições no Índice da ONU, antes na 84ª, agora na posição de 87ª, tendo o índice de 0,754 em 2021, considerando a lista de 191 países (PNUD, 2022). Os fatores que levaram a essa regressão, estão dentre os principais, a pandemia de COVID-19 com consequências negativas em todos os países, pois avalia a expectativa de vida, renda, saúde e escolaridade, tendo a o contexto político do Brasil na pandemia afetado de forma intensa, piorando a desigualdade e demais fatores da qualidade de vida da população.

Não há como negar a realidade da população brasileira com a desigualdade social. Um fato é: países que possuem um nível alto de desigualdade social apresentam níveis mais baixos de saúde (BARRETO, 2013). Existindo problemas mais vivenciados pelas classes sociais mais baixas, incluindo o baixo acesso à saúde e à educação. No Brasil, são problemas diferentes que afetam as diversas regiões do país, influenciado pelas questões culturais, sociais e ambientais.

Acerca da dimensão saúde, sabe-se hoje que os maiores agravos que acometem a população na atualidade tratam-se das doenças crônicas como câncer, cardiovasculares e neurodegenerativas. E novos problemas como o aumento das violências, aumento do uso de álcool e outras drogas, bem como agravos relacionados à saúde mental de uma forma geral (BUSS *et al.* 2020). Tendo a pandemia de COVID-19 contribuído com todos seus efeitos na saúde, educação e no campo social.

Tendo em vista esse contexto brasileiro relacionado à qualidade de vida, há uma queda no IDH, e nas dimensões que foram afetados pela pandemia de COVID -19. Podemos refletir acerca da relação entre saúde e educação, pois foram duas áreas grandemente afetadas nessa nova realidade. Os novos problemas conforme citados acima impactam na realidade do estudante, incluindo as questões de saúde mental e intensidade de uso de mídias sociais (BRAILOVSKAIA, 2017).

Sabe-se hoje que um dos desafios da qualidade de vida trata-se da promoção de saúde. Dentre os primeiros autores a descrever acerca da promoção de saúde foi SINGER (1956) *apud* ROSEN (1979) onde afirmou que a saúde se promove proporcionando condições de vida digna, um bom trabalho, acesso à uma boa educação, cultura, lazer e descanso. Segundo a Lei Orgânica da Saúde, Lei 8080 (BRASIL, 1990):

Os níveis de saúde expressam a organização social e econômica do País, tendo a saúde como determinantes e condicionantes, entre outros, a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, a atividade física, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais. (BRASIL, 1990, Art 3º alterado pela lei 12.864/2013).

Portanto, a saúde envolve uma complexidade de fatores e não somente o aspecto biomédico do adoecimento como muitas vezes priorizado nas discussões acerca da saúde. Neste sentido, a construção de estratégias de promoção da saúde na universidade torna-se imprescindível. Pensando na realidade dos jovens e na qualidade de vida, na subjetividade conforme descrito anteriormente. Os desafios são diversos para implementação de ações, programas e projetos relacionados à saúde no contexto acadêmico, entretanto, trata-se de uma questão de saúde pública o olhar para esse público. Dentre os aspectos relacionados à qualidade de vida dos estudantes, destacam-se o papel da participação/interação social, do sono/descanso e do lazer.

As atividades de descanso/sono segundo a AOTA (2015 pág. 21) compreende “Atividades relacionadas à obtenção de descanso e sono reparadores para apoiar a saúde e o envolvimento ativo em outras ocupações”, envolvem momentos de descanso das atividades físicas e mentais, a preparação e participação no sono. Entretanto, os estudantes universitários frequentemente relatam sono ruim e/ou insuficiente. (BAHAMMAM *et al.* 2012; CURCIO *et al.* 2006; HERSHNER E CHERVIN, 2014).

Estudos também destacam o lazer relacionado ao contexto universitário (WERNECK & ISAYAMA, 2000; CAMARGO, 1998), no qual o apresentam enquanto uma proposta de desenvolvimento pessoal, social e integrado à educação. Este apresenta o potencial de contribuir favoravelmente para diversas formas de aprendizagem, e para um bom desempenho acadêmico, sendo o lazer uma dimensão da qualidade de vida, que se configura, assim como o sono, como atividade reparadora necessária para a eficácia no desempenho acadêmico.

Em relação ao conceito de desempenho acadêmico, por algum tempo foi entendido pela relação entre aluno e professor e com sobre as notas apresentadas, no processo de ensino-aprendizagem (TOURON, 1984, LATIESA, 1992). Entretanto é observável que o aprendizado encontra-se também além da experiência com os professores, mas que num espaço de tempo, foi central o papel do professor enquanto transmissor de conhecimento e do aluno enquanto receptor, tendo por obrigação cumprir com as demandas propostas de forma satisfatória.

Para JIMÉNEZ (2000), o desempenho dos alunos trata-se de atitudes que envolvem a motivação para o estudo, e também abarca outros sentidos inter-relacionados como as relações entre alunos e professores, a vida familiar, contextos sociais e outros.

Diante do exposto, podemos unir as reflexões acerca das “atividades humanas” e “qualidade de vida”, onde a educação se configura como atividade principal do estudante universitário, entretanto somando às demais atividades cotidianas. Pensando em todo o contexto apresentado da qualidade de vida, questões sociais, culturais, estar inserido no universo acadêmico e na lógica da produção trata-se de um grande desafio que os jovens enfrentam, pelas exigências do meio acadêmico, bem como das demandas da vida pessoal, incluindo as relações com as mídias sociais.

A partir dos tensionamentos causados pela COVID-19, foi possível observar que a área da educação foi afetada sobremaneira, principalmente pelas exigências necessárias de isolamento e distanciamentos sociais. Nessa nova realidade, todas as configurações e modelos educativos foram redefinidos para esse novo contexto. A partir desse momento, a tecnologia assumiu um papel essencial, e a atividade *online* passou a ser não só recomendada, mas obrigatória para a continuação dos processos educativos.

As plataformas digitais incluindo as mídias sociais tiveram uma grande importância para socializar conteúdos, divulgar os conhecimentos adquiridos, bem como para suporte social frente a esse momento presente de tensão que o mundo evidenciou, trazendo uma visão positiva da relação com as mídias sociais (ASGHAR, 2021).

Portanto, as questões de desempenho acadêmico, subjetividade e conectividade em redes sociais devem ser vistas a partir da experiência humana. Sendo necessário o diálogo com diferentes campos de saberes, para que a universidade possa produzir mais sentidos e significados, com espaços para a promoção de saúde, de forma a favorecer a qualidade de vida do estudante em tempos de intensa conectividade.

3.3 Reflexões acerca das mídias sociais e pós-modernidade

Ampliando os entendimentos acerca das *Mídias Sociais/Redes Sociais*, podemos compreender como esse fenômeno tem impactado as relações, comunicação, rotina e desempenho de atividades diárias.

As *Mídias Sociais* incluem sites e aplicativos que permitem aos usuários compartilharem conteúdo, ideias, opiniões, crenças, sentimentos e experiências pessoais, sociais e educacionais. Elas também permitiram a comunicação massiva entre uma gama de

usuários em nível global (ALAHMAR, 2016). Dentre as mídias sociais mais utilizadas e populares do mundo estão: *Instagram, Telegram, Facebook, Twitter, Skype, WhatsApp* e agora a recente *Tik Tok*. Segundo dados de (2022), o número de usuários de internet no mundo estava se aproximando dos 5 bilhões de pessoas, 63% da população. Sendo que 4,623 bilhões de pessoas utilizavam as mídias sociais (INSPER, 2022).

Segundo autores (LORENZO, 2011 E TELLES 2011) há diferenciações nos termos *Mídias sociais, Redes Sociais e Mídias Digitais*, mas que por diversas vezes são utilizados como sinônimos. Segundo LORENZO (2011), *Mídia digital* trata-se de um termo relacionado à tecnologia digital, uma mídia eletrônica ou o meio pelo qual a comunicação está sendo repassada. Esses veículos de comunicação são diversos como os softwares, internet, intranet, msn e web, sendo a maior utilizada. O autor descreve que “toda rede social é uma mídia social que, por sua vez, também é uma mídia digital”, estão interligadas, mas podem desempenhar diferentes papéis (LORENZO, 2011, p. 22).

As *mídias sociais* representam os aplicativos propriamente ditos, criados para facilitar a interação social, criação de conteúdos e compartilhamento de informações (TELLES, 2011). Dessa forma, as redes sociais (interações) são parte das mídias sociais (Lorenzo, 2011). Um ponto importante também das mídias sociais, trata-se da oportunidade de criação e troca de Conteúdo Gerado pelo Usuário (CGU) (KAPLAN, 2010).

Nesse sentido da criação, todos podem utilizar não somente para socialização, mas também para produzir conteúdo e construir a “autoridade” dentro do seu “nicho” de divulgação. Ter um número importante de seguidores nas mídias sociais trata-se de uma relação de troca e de se obter renda, onde surgiram as novas profissões - *criadores de conteúdos, digital influencer, youtubers* e os mais recentes *tiktokers*.

No livro *Teoria das mídias digitais* (MARTINO, 2015), o autor descreve acerca do conceito de mídias digitais, que está representado pela conversão de dados em sequência numérica para produzir: sons, letras, imagens, gerida pela rede mundial de computadores. Entretanto, para além da explicação de engenharia por trás da tecnologia, são apresentados seis conceitos-chave que estão inter-relacionados às mídias digitais, sendo eles: *A barreira digital, o ciberespaço, a convergência, a cultura participativa, a inteligência coletiva e a interatividade*.

A *barreira digital* representa as diferenças relacionadas ao acesso, questões de desigualdade social e econômica. O *ciberespaço* compreende a interação de dados em redes de computadores e o ambiente virtual. A *convergência* refere-se à integração de produtos, serviços, comunicação, etc. A *cultura participatória* é o conceito que compreende o indivíduo

enquanto produtor de cultura, conteúdos e expressões. A *inteligência coletiva* trata-se da potencialidade aberta mediada pela tecnologia, de aumentar e produzir novos conhecimentos de forma social e coletiva. A *interatividade* refere-se à interação em massa produzida entre usuários, programas e conteúdos (MARTINO, 2015).

O autor também aborda diversas teorias importantes relacionadas às mídias digitais, na qual podemos repensar nossos modos de ser e fazer comunicação no nosso cotidiano. Dentre as apresentadas, temos: a *cibercultura* de PIERRE LÉVY (1997 *apud* MARTINO 2015), no qual descreve a cultura pertencente ao *ciberespaço*, trata-se de um tipo de relacionamento humano. Envolve a multiplicidade, fragmentação e desorganização, em fluxo com a inteligência coletiva em que todos podem ser produtores e articuladores de conhecimento. A *cultura da convergência* de HENRY JENKINS (2006 *apud* MARTINO 2015) fala sobre um processo cultural em que são estabelecidas conexões entre os elementos das mídias com a realidade. Um desses exemplos trata-se dos filmes e séries que podem unir um grande público de forma interativa com o objetivo de compartilhar impressões.

A *teoria da solidão conectada* de Sherry Turkle (MARTINO, 2015), trata-se dos estudos iniciais em 1970 relacionados às transformações da vida social em decorrência das conexões digitais. As compreensões iniciais são de que a solidão faz parte da vida pós-moderna e para escapar dos sentimentos, utiliza-se as redes sociais para a interação. Porém o excesso de conexão produz ainda mais isolamento. A autora reflete que o acesso à vida pessoal das pessoas, não produz necessariamente a intimidade, a "Ciber Intimidade" se transforma em "Cibersolidão". Com reflexões acerca das ambivalências nas mídias digitais, tais como: a facilidade de encontrar companhias, mas a dificuldade de mantê-las. A possibilidade de trabalhar em casa, rompendo os limites entre vida pessoal e trabalho. De forma geral, busca refletir acerca do excesso de conectividade e de como tem impactado nosso cotidiano, numa sociedade que se modifica a cada instante.

Nesse sentido, BAUMAN (2011), trata-se de um sociólogo importante ao descrever sobre as transformações sociais, em seu conceito de "modernidade líquida" e outros relacionados. Trata-se de um período marcado pela impermanência dos vínculos e dos interesse, onde tudo muda-se constantemente. Nas mídias sociais há possibilidade de estabelecer vínculos com milhares de pessoas e rompê-los facilmente, de forma a fragilizar os laços humanos.

No Documentário - "*O dilema das redes sociais*" produzido pela plataforma de streaming Netflix em 2020, são apresentadas discussões de críticos, ex funcionários ligados

a grandes empresas tecnológicas como o *Google*, *Facebook* e *Twitter*. Pelas vivências nas empresas, passaram a refletir acerca dos dois lados desse fenômeno na sociedade e os perigos relacionados, tendo observadas as diversas influências nos comportamentos, no posicionamento político, vícios, e consumo demasiadamente propagado pelas redes. De início, compreendem as redes sociais enquanto seus aspectos positivos de relações, construção de grupos, divulgação de marketing, e também trazendo todos os efeitos que podem ser considerados “nocivos” ao usuário, independente do contexto de vida e idade, mas principalmente com efeitos negativos para as crianças e adolescentes, por ainda não compreenderem as noções de limites para com o uso.

Dentre as concepções apresentadas, está a de que “somos um produto”, meramente utilizado para o enriquecimento das grandes startups, bem como de empresas que vendem nas redes. Outra ideia trata-se do “controle de massa”, no qual não compreendemos e que manipula todas as ações e decisões importantes da sociedade, como a política. Também reflete acerca dos impactos na saúde mental, distorções de imagem relacionados ao perfeccionismo propagado, o “vício” estimulado que não permite refletir acerca das ações tomadas em rede e seus limites. O isolamento social e interferências nas relações sociais causados pelo excesso de conectividade também são discutidos. Ao final traz uma grande reflexão acerca da tomada de consciência, dos impactos no cotidiano, da autonomia de utilizar ou não essas plataformas e do uso responsável de forma a não interferir tão significativamente nas relações sociais, no comportamento e na saúde mental dos usuários.

Conforme supracitado, a sociedade encontra-se cada vez mais conectada e desenvolvendo padrões comportamentais de dependência em tecnologia, incluindo não só a internet, mas o uso dos aparelhos digitais que em geral possuem conexão à rede. Dentre estudiosas pioneiras do tema, está YOUNG (1996), que abordou o uso abusivo de internet. Hoje é utilizado o termo Dependência de Internet (DI) para se referir aos padrões de abuso. Portanto, ainda vêm sendo definidos critérios no Manual de Transtornos Mentais para se referir ao transtorno. Como mencionado no texto introdutório deste trabalho, YOUNG (1996, 1998) junto a GREENFIELD (1999) foram pioneiros na discussão sobre a internet e a possibilidade deste recurso causar dependência.

Ainda segundo a autora, há relação entre o comportamento cerebral na dependência de Internet como exemplo dependência química, por meio da ativação dos sistemas de recompensa. Seguindo os seguintes passos do ciclo neurológico: 1. O impulso primitivo de fuga da situação real e busca de prazer; 2. O uso da internet para realização de atividades virtuais prazerosas; 3. A tolerância ao estímulo, ocasionando num tempo maior de uso; 4. A

abstinência que causa reações físicas e psicológicas quando o uso é interrompido (insônia, instabilidade emocional, irritabilidade e etc.); 5. Não enfrentamento de situações conflituosas do ambiente real, nas quais o indivíduo busca a fuga e alívio por meio da internet; 6. O efeito avalanche é constituído de tolerância e abstinência constantes resultando no estabelecimento de um ciclo de utilização da internet (YOUNG, 2011).

Segundo pesquisas realizadas pelo IBGE (2016), os mais jovens são os que utilizam de forma intensa as tecnologias diariamente em sua maioria. Esse fenômeno pode ser explicado pela naturalização do acesso, por terem nascido na era da internet, onde apresentam grande facilidade para manipular, aumentando-se a predisposição ao desenvolvimento da dependência tecnológica.

Um termo que tornou-se alvo de estudos recentes, foi a “Nomofobia”, dentre as tantas fobias do novo século, a palavra “No-Mobile-Phobia” ou “No-Mobile” significa "sem celular". Com o surgimento do termo em 2008 na Inglaterra, na tentativa de nomear um novo transtorno, sintoma do uso abusivo de aparelhos e internet. Pessoas acometidas apresentam desconforto e angústia causada pelo medo de ficar *off-line* ou medo de ficar sem comunicação virtual, e/ou sem aparelhos digitais como celular, computador, tablet, entre outros (MARTINS, *et al.* 2017; TEIXEIRA, *et al.* 2017; NARDI; CARDOSO, 2014, KING; VALENÇA *et al.* 2014).

A Nomofobia é vista por muitos como uma “doença” moderna. Esse conceito “Nomofobia” foi descrito pela observação de pessoas com sintomas de ansiedade, incluindo angústia e desconforto relacionados à convivência excessiva das tecnologias como dos diversos aparelhos e internet. Indivíduos com os tais sintomas são considerados “Nomofóbicos” ou dependentes tecnológicos (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Com base nas compreensões apresentadas, podemos refletir a partir de uma perspectiva filosófica acerca da vida universitária e uso de mídias sociais. GOFFMAN (1959), escreveu acerca da representação do Eu na vida cotidiana, que trata-se da interpretação de papéis sociais em determinados ambientes e diferentes grupos sociais. Para representar-se para os outros (plateia), geralmente mostra-se o que os outros já esperam. Na vida cotidiana, acontece a representação nas plataformas digitais, mostra-se para os outros, para que vejam algo interessante. Essa característica, segundo o autor, trata-se da máscara colocada, ou uma tentativa de realizar certo papel social não-comum. Ao imaginar certos ambientes, pode-se idealizar as pessoas a partir de como elas se comportam naquele ambiente e ir representando os mais diversos papéis.

DURKHEIM (1974), trouxe sua perspectiva sociológica na qual podemos pensar sobre esse fenômeno. Compreendeu que a socialização pode não envolver tanto a aprendizagem, mas uma representação. Se exige do sujeito é que aprenda o máximo de expressão possível, para dirigir qualquer papel que lhe apareça. Deve-se tentar buscar corresponder ao que a sociedade espera, que se consiga realizar os papéis sociais impostos. Se torna bem diferente de uma peça de teatro no qual sabem o que irão representar, como irão fazer e ensaiam o papel muitas vezes até ser o adequado e aceitável à plateia. Na vida cotidiana, quando não aceitamos uma determinada característica do outro, significa que colocamos um limite para essa representação de papéis, não compreendendo a subjetividade. Os aspectos subjetivos ficam na vida real, incluindo os déficits, as limitações, as imperfeições. No virtual cabe o belo, o aceitável, o “legal”, o “perfeito”, mesmo que camuflado pelos filtros e edições dos aplicativos diversos.

Com base nessas perspectivas, se torna fácil refletir sobre como essas demandas no ambiente virtual impactam diretamente a vida do jovem universitário. Adequar-se ao ambiente das mídias sociais trata-se de mais uma demanda imposta socialmente, sendo essa complexa, pois envolve não só as expectativas próprias, mas das outras pessoas participantes. Adoecemos todos nas redes sociais? Nos relacionamos de forma verdadeira nas redes sociais? Tratam-se de perguntas essenciais para compreender que caminho tem nos levado a massificação das interações em mídias sociais, e de como tem afetado as crianças, aos mais velhos.

No livro “Sociedade do cansaço” de BYUNG-CHUL HAN (2015), o autor propõe um ensaio reflexivo acerca dos contextos que permeiam as pessoas na pós-modernidade. Em suas reflexões, aponta que a humanidade vive um excesso de positividade de forma generalizada, sendo esses excessos causadores das “doenças” do novo século, como o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, depressão e a Síndrome de Burnout. As raízes do adoecimento estão na sociedade vista como produtiva e do desempenho a todo custo, na qual o homem passou a determinar sua própria produção, com excesso de produtividade e pouco reconhecimento de si, pouca realização pessoal.

Trazendo para a realidade das mídias sociais, o uso intensivo e a configuração das mídias atualmente tem incentivado à produtividade em excesso também no digital, onde além do trabalho e da vida pessoal, as pessoas se veem pressionadas a produzir na realidade virtual, sendo esse excesso de desempenho causador dos transtornos, processos de adoecimentos, onde os números de pessoas doentes, são exorbitantes.

Para além do desempenho como conhecemos, há o desempenho em busca da “perfeição”, onde a sociedade do consumo busca produzir faltas, falhas e erros, para então “vender” a ideia da perfeição. No ambiente das mídias sociais têm sido levantadas também muitas críticas a esses padrões, relacionados à beleza, à produção e outros. Não cabe o aspecto subjetivo, precisa ser representado uma nova “realidade” e visando o que os demais já esperam. Trata-se de uma vida para representação, maquiagem do real, para atingir o inatingível - a perfeição. ARENDT (1981 *apud* HAN 2015) em suas reflexões escreveu acerca da vida contemplativa, em oposição a vida ativa que vivemos, sendo a contemplação um caminho a tornar o homem naquilo que ele deve ser.

O autor nos leva a refletir acerca dos excessos que podem desencadear adoecimentos, o excesso dito, não trata-se somente do trabalho, mas do excesso de nós mesmos, onde pela alta exigência que a sociedade contemporânea valoriza, o ser humano vai perdendo gradativamente seus aspectos de vida, os sentidos para a existência. Na realidade virtual, cita: “Nós produzimos informações e aceleramos a comunicação, na medida em que nos “produzimos”, nos fazemos importantes.”(HAN, 2015. Pág. 47).

De forma crítica a pensar nas relações sociais nas mídias digitais, onde busca-se validação e aprovação a todo custo, com pouco reconhecimento do outro. Trata-se de uma supervalorização dessa forma de comunicação - o digital, mas que não produz afeto e intimidade, com incentivo a “utilizar” do outro para obter determinados fins de validação, desempenho e capital.

Torna-se inegável o fato de que a vida das pessoas mudou de forma intensa com a emergência das tecnologias, influenciando gerações. Podemos refletir acerca da sociedade contemporânea e as mudanças no mundo, nas relações sociais e na organização societária de uma forma geral, incluindo a relação com a educação. Segundo RAMIRES (2019), essas mudanças, tanto positivas quanto negativas foram geradas após a popularização do uso da internet.

De acordo com essas reflexões, os autores apresentam uma visão crítica acerca do uso de internet e mídias sociais, mas outros defendem sua importância, pois, o uso de plataformas digitais e mídias sociais encontram-se inseridos dentro do contexto das atividades humanas. Os desafios para o presente trata-se de um maior entendimento acerca dos impactos dessas plataformas na vida diária, no desempenho de diversas atividades, como na realização de atividades produtivas inseridas no contexto universitário e formas de uso saudável, pensando na subjetividade e qualidade de vida do estudante.

3.4 REVISÃO DE LITERATURA

Uso intensivo de internet, smartphones e mídias sociais: a relação com a qualidade de vida e desempenho acadêmico

No cotidiano atual, o uso da internet tem estado presente de forma generalizada, sendo utilizadas por quase todos independentemente das faixas etárias, classes sociais, e das questões socioculturais. Ela trouxe inúmeros benefícios para o presente, como a praticidade no desempenho das tarefas diárias, ampliou a comunicação e o acesso à informação (ALAHMAR, 2016), onde podemos obtê-la a qualquer momento problemático e em todos os lugares. Porém, também tem desenvolvido aspectos negativos, como os efeitos da dependência de internet (DI), incluindo e afetando a saúde e a educação (SAYED *et al.* 2022; DE OLIVEIRA SOARES, 2018; DE SOUSA, *et al.* 2018; ABREU, 2008).

Acerca da dependência que o uso de internet pode vir a desenvolver, um estudo de revisão de literatura, descreveu acerca do comportamento humano, relacionando o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) em adolescentes com o uso abusivo de internet. Utilizando estudos de 10 anos (2007 a 2017), a pesquisa analisou 12 estudos relacionados a Dependência de Internet e TDAH. A maioria dos estudos são da Ásia e no Oriente Médio por um possível reflexo do desenvolvimento econômico desses países, proporcionando um desenvolvimento tecnológico e ampliando a acessibilidade aos equipamentos. Com intenso uso dos jogos mais do que com outras atividades online. Os resultados apresentam correlações entre DI e TDAH, porém sem conclusões. A ansiedade e depressão se configuraram enquanto comorbidades mais citadas, após o TDAH e DI (SCHMIDEK, *et al.* 2018).

Os estudantes universitários tratam - se de uma população que vem sendo estudada por representarem o uso intensivo e risco para DI, bem como para vício em mídias sociais (NTI, *et al.* 2022; KEMP, 2022 *apud* JABBEN, 2023). No entendimento de que estudantes que apresentam comportamento dependente ou abusivo de internet sofrem prejuízos em seu desempenho acadêmico pela dificuldade de auto regulação e desorganização de tempo para cada atividade. Segundo (ABREU *et al.* 2008), o autor refere que a partir do momento que a internet se tornou a principal ferramenta de acesso à informações e conteúdos educativos, ela passa a preencher cada vez mais o cotidiano dos estudantes, mas para muitos não há delimitação quanto a organização dessas atividades diárias necessárias para o desempenho favorável.

Estudo de revisão de literatura, intitulado, “Dependência de Internet e o desempenho ocupacional de estudantes” (DE SOUSA, *et al.* 2018), de acordo com seus achados descreve que são diversas as ocupações/atividades prejudicadas pela DI de uma forma diária, dentre elas estão: a participação social, educação, descanso, sono e trabalho.

A participação social caracteriza-se como atividades de interação bem sucedidas ao nível da comunidade de inserção dos sujeitos, entre amigos e familiares. No ambiente de trabalho e estudo, muitas vezes estressante, existem fatores que podem desencadear comportamentos de risco a DI, incluindo relações interpessoais conflitantes em diversos ambientes (PONTES, 2013).

Somadas às compreensões acima, estudos descrevem acerca da dependência de internet, smartphones e redes sociais (SAJMOLO *et al.* 2020; JIE SHEN, 2019; AZIZI, *et al.* 2019; DE OLIVEIRA SOARES, 2018; RODRIGUES-MARTINEZ, *et al.* 2016). De acordo com os resultados obtidos, a dependência em internet influencia na vida social, acarretando numa menor rede de suporte social e isolamento social. Os estudos apresentaram e relacionaram a dependência do smartphone a má qualidade do sono, interferindo nas atividades acadêmicas.

O uso intensivo dos smartphones para acessar a internet tem produzido vício e todas as suas consequências no desempenho acadêmico de estudantes universitários (LEE, *et al.* 2022; ALOITABI, *et al.* 2022; GRANT, CHAMBERLAIN, 2019). O vício em smartphones por estudantes universitários foi relacionado ao uso de álcool, à saúde mental, impulsividade e ao desempenho acadêmico. O estudo apresentou resultados negativos, incluindo menores notas, maior uso de álcool, sintomas de depressão e ansiedade, bem como comportamento de maior atividade sexual (GRANT, CHAMBERLAIN, 2019).

No mesmo entendimento, o estudo de ALOITABI, *et al.* (2022) investiga o vício em smartphones e os impactos na saúde física, mental e no desempenho acadêmico, com resultados de que o vício em smartphones, pode estar relacionado ao desempenho acadêmico inferior. Na pesquisa com 545 estudantes, os participantes que apresentaram vício em smartphones, também apresentaram maior probabilidade de ter um pior desempenho acadêmico, sono ruim, sedentarismo, dores no corpo e algum adoecimento mental. Contrariamente, de forma positiva, há indícios de que o uso intenso de aplicativos sérios no smartphone pode auxiliar estudantes de esporte (atletas) a se destacarem no contexto acadêmico. Produzindo recompensas favoráveis e reconhecimento (LEE, *et al.* 2022).

Algumas pesquisas apresentam impactos positivos do uso das mídias sociais utilizados para a aprendizagem dos estudantes universitários (DE OLIVEIRA, 2022; ASGHAR, *et al.*

2021; NGO. *et al.* 2020; MOSER, DA SILVA ARAÚJO, MEDEIROS, 2020; ALALWAN, *et al.* 2019; DESMAL, 2017; DE LIMA 2019; AININ, *et al.* 2015). Dentre os impactos positivos, se destacam o papel da socialização de conteúdos, as mídias podem ser utilizadas como ferramentas de aprendizagem (DE LIMA 2019), apresenta um bom engajamento dos estudantes (DE OLIVEIRA, 2022), bem como pode ser utilizadas unindo às novas estratégias como a *Gamificação* (MOSER, DA SILVA ARAÚJO, MEDEIROS, 2020).

Contrariamente, de forma a compreender especificamente os impactos negativos do uso das mídias sociais no desempenho acadêmico dos universitários. Segundo resultados de pesquisa de revisão integrativa de literatura (MOTA, F. e DO NASCIMENTO, 2023), os aspectos negativos relacionados ao uso intensivo das mídias sociais e desempenho acadêmico, trata-se de prejuízos relacionados à memória de curto prazo, à má qualidade do sono, limitação para aprender, distração e procrastinação (SPENCE, *et al.* 2020; ABU-SNIENEH, *et al.* 2019; MEDEIROS, *et al.* 2019; SHEN, 2019).

Trazendo um recorte acerca do sono como um fator de impacto, autores descrevem a importância dessa atividade relacionada ao desempenho acadêmico (ZHUANG, *et al.* 2023; MEHTA, 2022; OKANO *et al.* 2019; ABU-SNIENEH, *et al.* 2019). Há também associações entre uso de mídias sociais e distúrbios do sono na população adulta jovem (LEVENSON, *et al.* 2016). Bem como são descritos os efeitos do sono e humor no desempenho acadêmico (MEHTA, 2022). Algumas das conclusões dos estudos são de que uma melhor qualidade, maior duração e maior consistência do sono estão ligadas ao melhor desempenho acadêmico e maiores notas (OKANO, *et al.*, 2019); As associações fisiológicas (sono) e psicológicas (humor) apresentam potencial de influência nas funções cognitivas dos estudantes de forma a afetar o desempenho acadêmico (MEHTA, 2022); Bem como a associação entre uso de mídias sociais e distúrbios do sono trazem implicações clínicas para a saúde e bem-estar dos jovens adultos (LEVENSON, *et al.* 2016).

Com a contribuição de ZUANG, *et al.* (2023), artigo recente no qual foi realizado um estudo transversal com 2661 estudantes universitários, onde relacionou-se envolvimento em mídias sociais, desempenho acadêmico e fadiga. Com a conclusão de que a diminuição do engajamento acadêmico provocado pelo vício em mídias sociais pode ser agravado pelo sono ruim e pela fadiga causada. Finalizando com reflexões acerca da supervisão do uso e de intervenções acerca do uso responsável das redes sociais junto aos estudantes universitários.

O uso intensivo de mídias sociais relacionado à saúde mental do estudante representa um problemática estudada, onde há indícios do impacto significativo na vida diária do estudante, com prejuízos no social, no desempenho acadêmico e em diversos aspectos ligados

à saúde mental conforme descrito (JABBEN, *et al.* 2023; SANCHES, FORTE, 2019; BRAILOVSKAIA 2017; HAWI E SAMAHA, 2017). Com objetivo de compreender a relação da internet, redes sociais e sintomas depressivos e ansiosos na comunidade discente, SANCHES, FORTE (2019) compreende a partir da pesquisa que não foi possível afirmar uma relação direta de tempo de uso da internet com os sintomas de ansiedade e depressão. Entretanto averiguou-se que o vício em redes sociais está relacionada com o sentimento de solidão observada pelos estudantes, sendo esta também ligada à autoestima. Com dados importantes quanto maior a percepção de solidão, menor a autoestima. Somando essas compreensões aos achados de HAWI E SAMAHA (2017) que descreveram os impactos da satisfação do estudante na vida diária, incluindo aspectos de menor autoestima pelo vício direcionado às redes sociais.

Um desses exemplos, trata-se dos transtornos mentais mais comuns em estudantes de Medicina descritos na literatura, como a ansiedade e depressão. As hipóteses levantadas para o surgimento dos sintomas, são da combinação entre sobrecarga de estudos e práticas excessivas, podendo também gerar um comportamento de compensação para criar meios de enfrentar esses sintomas, como o uso abusivo da internet (MOROMIZATO, *et al.* 2017).

Em sua conclusão, o estudo reflete:

Acadêmicos de Medicina, que naturalmente vivem sob constante pressão devido às responsabilidades inerentes ao curso, apresentam-se, conforme apontado por meio deste estudo, sob o espectro dos aspectos negativos que o uso excessivo da internet pode representar, denotado em sintomatologia ansiosa e depressiva, e prejudicando o rendimento acadêmico (p. 502).

O estudo de JABBEN, *et al.* (2023), se preocupa com um fenômeno reconhecido por DoSM (*Lado Obscuro Das Mídias Sociais*) de forma ampla descrito nos estudos de (TANDON *et al.* 2022). Trata-se de experiências negativas do uso de forma intensa das plataformas de mídias sociais estudadas nos últimos anos como a *fadiga* (DHIR *et al.* 2019), a *exaustão* (LUQMAN *et al.* 2021), *medo de perder* (FoMO) (TANDON, *et al.* 2022) e os *compartilhamento de notícias falsas* (TALWAR, *et al.* 2020). Todos esses aspectos podem afetar negativamente o desempenho acadêmico do estudante, que utiliza das mídias sociais diversas vezes para fins não acadêmicos. Sendo que os estudantes universitários têm sido o foco de estudos recentes, por representarem uma público que está entre os maiores usuários de SMPs (Plataformas de Mídias Sociais) (NTI, *et al.* 2022; KEMP, 2022).

Na pesquisa citada JABBEN, *et al.* (2023), foi realizado três estudos com estudantes universitários indianos. No estudo A (48 estudantes), estudo B (479 estudantes) e estudo C

(618 estudantes) numa abordagem de métodos mistos. Os resultados apontaram que o vício em mídias sociais influenciaram grandemente a redução do desempenho acadêmico. No estudo C, foi possível observar a desmotivação devido à comparação social desencadeada pelo vício nas plataformas. Com a conclusão do estudo de que são diversos os efeitos negativos que as mídias podem acarretar para diversos públicos, incluindo os universitários, com prejuízos na vida acadêmica, podendo causar prejuízos na vida profissional também.

Pensando na tentativa dos estudantes universitários de conciliar a rotina de trabalho (sendo muitos os que trabalham) e as obrigações relacionados à universidade, somado aos contextos de uso intensivo de mídias sociais, acabam por despender pouco tempo para atividades de lazer e de participação social, o que pode influenciar diretamente em sua saúde física e mental (VARGAS, *et al.* 2015).

Relacionando o uso da internet, mídias sociais, desempenho acadêmico e o contexto da pandemia de COVID 19, estudos apresentam resultados importantes (XU, YAN *et al.* 2022; SILVA, MEIRE LUCI *et al.* 2022; SILVEIRA, P; MORAIS ,R; PETRELLA, S. 2022). Com a afirmação de que a pandemia intensificou a dependência online. (SILVEIRA, P; MORAIS ,R; PETRELLA, S. 2022). Os estudantes utilizaram a internet para realização de trabalhos acadêmicos, mas em sua maioria, o uso foi realizado para passar o tempo fugindo à rotina.

O estudo de SILVA, MEIRE LUCI *et al.* 2022, apresenta uma dicotomia, onde o uso das redes sociais digitais teve impacto positivo nas relações sociais, lazer, contexto acadêmico e para obter informações. Em contraponto, a relação negativa foi identificada a partir de prejuízos relacionados à saúde no geral, em específico no sono e saúde mental. Outro resultado identificou o papel do tédio relacionado à sobrecarga nas redes sociais em contexto pandêmico, no qual apresentou potencial para redução do desempenho acadêmico.

Todavia, pela realidade de uso das mídias sociais frente à pandemia de COVID 19, são descritos outros impactos positivos para o desempenho acadêmico, pela mudança de realidade ocorrida e suas novas configurações para modelos educacionais (MOTA, F. e DO NASCIMENTO. 2023). No contexto de crise global, o uso das redes sociais foi associado à socialização/interação dos alunos durante a pandemia, com influência na melhoria do desempenho acadêmico dos alunos, apresentando resultado positivo pelas trocas realizadas (ASGHAR, *et al.*, 2021).

Portanto, torna-se importante a reflexão acerca dos estudos não apresentarem uma linearidade, e tanto impactos positivos, como negativos para uso intensivo de mídias sociais e desempenho acadêmico foram encontrados nas pesquisas observadas.

Entretanto, mesmo com os aspectos positivos trazidos por alguns estudos, deve-se ter um olhar atento para a qualidade de vida dos estudantes e para os impactos de uma forma geral em sua vida diária. Considerando as muitas exigências do ensino superior, tais informações acerca dos impactos da internet e uso de redes sociais são preocupantes, tendo em vista as muitas demandas que os acadêmicos vivenciam, situações de estresse e ansiedade, cobranças de produtividade, somada ao uso das redes que se configuram muitas vezes como fugas das demandas a serem realizadas e busca pelo prazer momentâneo não encontrado na realidade do estudante. Torna-se necessário o desenvolvimento de novos estudos, tais como esse, pensando de forma ampliada na qualidade de vida do estudante universitário.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Análise de Dados Quantitativos

Os dados referentes às respostas do questionário pela amostra de estudantes universitários N=102, segue-se abaixo, iniciando com a apresentação do perfil sociodemográfico, na tabela 1:

Tabela 1. Perfil Sociodemográfico

Variável		n	%
Idade	Até 20 anos	28	27,5
	21 a 30 anos	52	51,0
	31 a 40 anos	14	13,7
	41 a 50 anos	7	6,9
	Acima de 50 anos	1	1,0
Sexo	Feminino	71	69,6
	Masculino	31	30,4
Estado civil	Casado (a)	16	15,7
	Solteiro (a)	83	81,4
	União estável	3	2,9
Com quem você reside atualmente?	Sozinho	19	18,6
	Pais	17	16,7
	Amigo(a)	16	15,7
	Outros Familiares	13	12,7

	Cônjuge	11	10,8
	Pais e filhos	11	10,8
	Cônjuge e filhos	10	9,8
	Filho(s)	5	4,9
Qual a renda familiar per capita (por pessoa na sua casa)?	Menor que meio salário-mínimo	4	3,9
	Até 1 salário-mínimo	22	21,6
	1 a 2 salários-mínimos	30	29,4
	2 a 4 salários-mínimos	22	21,6
	4 a 8 salários-mínimos	6	5,9
	Acima de 9 salários-mínimos	18	17,6
Curso de graduação	Administração	5	4,9
	Arquitetura e urbanismo	1	1,0
	Biologia	1	1,0
	Ciências Biológicas	1	1,0
	Educação física	2	2,0
	Enfermagem	4	3,9
	Filosofia	1	1,0
	Física	5	4,9
	Geografia	1	1,0
	Jornalismo	11	10,8
	Letras	21	20,6
	Letras-libras	6	5,9
	Matemática	2	2,0
	Medicina	8	7,8
	Pedagogia	6	5,9
	Psicologia	17	16,7
	Química Ambiental	1	1,0
	Serviço Social	5	4,9
	Zootecnia	3	2,9
Semestre/ período	1	19	18,6
	2	10	9,8
	3	18	17,6
	4	4	3,9
	5	7	6,9
	6	8	7,8
	7	6	5,9
	8	11	10,8
	9	6	5,9
	10	9	8,8
	11	1	1,0

Salário-mínimo vigente em 2022 – R\$1.212,00¹. Fonte: Autoria própria (2023).

¹ Clavery E., Barbiéri L. e Rodrigues P. Câmara aprova MP que fixou, em janeiro, salário mínimo em R\$1.212. TVGlobo e G1. 24 de mai. 2022. Disponível em: <https://g1.globo.com/politica/noticia/2022/05/24/camaraaprova-mp-que-fixa-salario-minimo-em-r-1212-sem-aumento-real-alem-da-inflacao.ghtml>. Acesso em 06 de nov. 2023.

O perfil sociodemográfico da pesquisa indica que os participantes, em sua maioria são representados pelo público do sexo feminino, sendo n=71 (69,6%), , com idades entre 21 a 30 anos n=52 (51%), seguido da idade de Até 20 anos n=28 (27,5%) e solteiros n=83 (81,4%). Esses dados iniciais, confirmam o perfil apresentado pela SEMESP (2020), que descreve o perfil universitário brasileiro majoritário no qual refere que trata-se de uma população, do sexo feminino, com idade entre 19 e 24 anos;. Portanto, se configura enquanto uma população adulta jovem, que encontra-se em um processo de transição segundo autores do desenvolvimento ERIKSON (1976; 1982) LEVINSON (1977), ARNETT (2000) e BENSON E FURSTENBERG (2003).

Numa outra explanação, OZELLA (2002) busca trazer um panorama do contexto brasileiro para entender a “adolescência” pela perspectiva sócio-histórica e crítica. Nesse sentido, pode ser incluído o jovem que está na transição do ensino médio para o ensino superior. O autor vai definir esse período de juventude como *latência social*, ou seja, o adolescente ainda não está totalmente inserido no mercado de trabalho, pelo viés capitalista apresentado. Na compreensão atual do trabalho, que passou a exigir mais cientificidade, aumentando o tempo de estudo. Trata-se de uma fase que busca a extensão do período escolar, a inclusão na universidade, configurando uma preparação para a vida adulta e todos os aspectos subjetivos inerentes ao processo (OZELLA, 2002). O autor fundamenta críticas relacionadas à “normalidade” referida para cada idade e estágio da vida, que é proposto pelos autores do desenvolvimento, não considerando os aspectos culturais e sociais.

Os estudantes em seus vínculos de residência/moradia diversificaram em suas respostas, sendo que a maior quantidade de respostas n=19 (18,6 %) indicaram que moram sozinhos, n=17 (16,7%) moram com os pais, n=16 (15,7%) moram com amigos. Mas de uma forma geral, há grande diversidade nas respostas, em porcentagens aproximadas. Entretanto os dados maiores para *morar sozinho* e *morar com amigos*, evidencia, conforme referências acima, o processo de mudança, transição para a vida adulta e todas as suas nuances, incluindo as novas relações sociais e vínculos estabelecidos, principalmente nos estudos de ERIKSON (1976; 1982) e LEVINSON (1977).

Nesse contexto, OZELLA (2002) reflete que mesmo com alguns padrões, a adolescência ou juventude pode mudar de um indivíduo para outro, por envolver um processo de subjetividade, contexto pessoais, sociais e culturais. Corrobora com os dados da pesquisa, na qual há estudantes que moram sozinhos já iniciando num padrão de independência e vida

adulta, outros residem com os pais, nesse caso ainda não apresentaram rupturas e transições de vínculos de moradia diferentes do ensino médio, uma continuação no ensino superior. Morar com amigos, apontado por n=16 (15,7%) dos estudantes, trata-se de outro dado diverso sobre a amostra, das novas relações e vínculos estabelecidos no contexto acadêmico. As divergências apresentadas apoiam as discussões acerca de compreender o estudante do ensino superior brasileiro pelo olhar da subjetividade.

A pergunta acerca da renda *per capita*, foi baseada no salário mínimo vigente em 2022 (1.212,00), ano em que o formulário de questionário foi desenvolvido. As respostas dos alunos, assim como a *moradia*, indicou discrepâncias, onde a maioria n=30 (29,4%) apresentam renda per capita de 1 a 2 salários mínimos, n= 22 (21,6%) indicaram renda de até 1 salário mínimo, n= 22 (21,6%) recebem 2 a 4 salários mínimos, n=18 (17,6%) dos estudantes (18) deles referiram acima de 9 salários mínimos, n= 6 (5,9%) indicaram de 4 a 8 salários mínimos, sendo que n=6 (3,9%), 4 estudantes declararam renda per capita menor que meio salário mínimo.

Para além do perfil médio de renda, os 18 estudantes com renda per capita acima de 9 salários mínimos (Classe A), para somente 4 estudantes de Classe E (sobrevivendo com renda *per capita* de até meio salário mínimo mensal) nessa amostra de universitários, descreve de forma contundente as desigualdades sociais da população brasileira, incluindo na universidade pública. A pesquisa da SEMESP (2020), apresenta que a Classe E, representa 44,9 % da população brasileira com idade entre 18 e 24 anos, porém, somente 24,7% estão na universidade. Sendo que 61,9% dos jovens da Classe A estão matriculados nas universidades (SEMESP, 2020).

Esses contextos de classes sociais e renda, também abrangem as discussões de OZELLA (2002), pois o autor busca compreender a juventude pelo viés capitalista. Desta forma, são muitos os estudantes que estão incluídos no mercado de trabalho, enquanto outros conseguem formar-se primeiramente, para então assumir a profissão pretendida. Nas universidades **privadas**, 61,8% dos alunos trabalham enquanto estudam, já na universidade pública, 41,3% trabalham concomitantemente aos estudos (SEMESP, 2020). Com o recorte da universidade pública em questão, que possui diversos cursos integrais e com grades fechadas, esse número de estudantes que buscam conciliar o trabalho com a formação acadêmica, é expressivo e representa um desafio na formação de ensino superior.

No total, os alunos participantes da Universidade Federal do Tocantins (UFT), estão distribuídos entre 19 cursos de graduações diferentes. Em sua maioria são acadêmicos de Letras n=21 (20,6%), Psicologia n=17 (16,7%) e Jornalismo n=11 (10,8%). Encontram-se de

forma maior nos seguintes períodos: 1º período n= 19 (18,6%), 3º período n= 18(17,6%), 8º período n= 11 (10,8%) e 2º período n=10 (9,8%).

Tabela 2. Questões acerca de aparelhos tecnológicos, internet e mídias sociais

Variável	Descrição	n	%
Cite quais aparelhos tecnológicos com acesso à internet você possui:	Celular	102	100,0
	Notebook	75	73,5
	Smart tv	33	32,4
	Tablet	10	9,8
	Relógio digital	10	9,8
	Kindle	2	2,0
Quantos aparelhos conectados à internet você possui em casa?	1	11	10,8
	2	30	29,4
	3	18	17,6
	4	8	7,8
	5	15	14,7
	mais de 5	20	19,6
Qual/ quais mídias/redes sociais você mais utiliza?	Whatsapp	93	91,2%
	Instagram	92	90,2%
	Facebook	28	27,5%
	Tik Tok	32	31,4%
	Twitter	30	29,4%
	Telegram	1	1,0%
Você passa em média quantas horas por dia utilizando internet?	1	3	2,9
	2	10	9,8
	3	11	10,8
	4	17	16,7
	5	17	16,7
	Mais de 5	42	41,2
E utilizando as mídias/redes sociais, você permanece por quantas horas diárias?	1	10	9,8
	2	18	17,6
	3	22	21,6
	4	20	19,6
	5	11	10,8
	Mais de 5	20	19,6

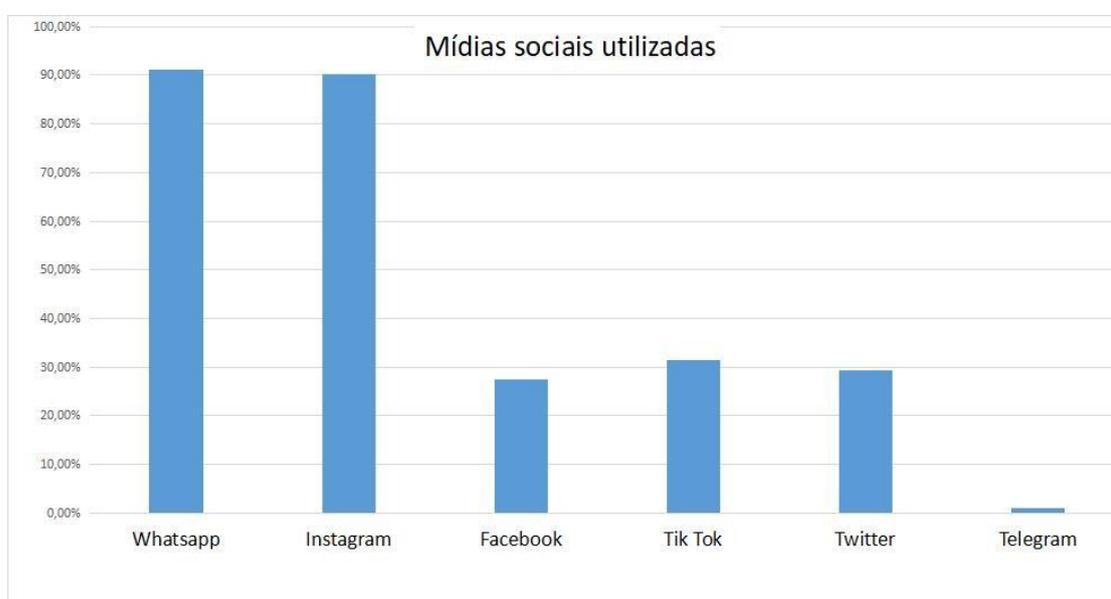
Fonte: Autoria própria

Dos aparelhos digitais que os alunos dispõem, n=102 (100%) indicaram que utilizam o celular em sua vida diária, n= 75 (73,5%) possuem notebook e acesso à TV digital n= 33 (32,4%). Em sua maioria, dos aparelhos conectados na residência, foi referido que utilizam 2 aparelhos conectados em casa n=30 (29,4%), enquanto outros, mais de 5 aparelhos n= 20 (19,6%), seguido de 3 aparelhos n= 18 (17,6%) conectados. Com base na pesquisa nacional do DATAFOLHA (2022), sobre comportamento e consumo de internet, foi possível

identificar que 97% dos jovens entre 16 e 24 anos possuem o smartphone com acesso à internet, indo de acordo com os resultados da pesquisa para a faixa etária.

Acerca do tempo de uso de internet, as respostas evidenciaram que os alunos passam em média mais de 5 horas $n=42$ (41,2%), 5 horas $n=17$ (16,7%) e 4 horas $n=17$ (16,7%) por dia acessando. Já nas mídias sociais, permanecem por cerca de 3 horas $n=22$ (21,6%), 4 horas $n=20$ (19,6%) e mais de 5 horas $n=20$ (19,6%). Sendo os aplicativos mais utilizados: *Whatsapp* $n=93$ (91,02%), *Instagram* $n=92$ (90,2%) e *Tik Tok* $n=32$ (31,4%).

Gráfico 1: Aplicativos de mídias utilizados pelos estudantes



Fonte: Autoria própria (2023)

Segundo o IBGE (2016), pessoas jovens são as mais propensas a utilizarem a internet de uma forma maior e com potencial de desenvolverem a dependência tecnológica. Os documentos oficiais da Organização Mundial de Saúde (OMS), não definem o tempo de uso de telas e internet ideal de forma diária para adultos. O foco das recomendações estão na infância e adolescência, que aponta que deve haver restrições do uso, sendo que menores de 1 ano de idade não devem ter acesso à tela. Entre 2 e 5 anos, podem utilizar por no máximo 1 hora diária. De 6 a 10 anos tempo de até 2 horas. Para os maiores (11 a 18 anos) podem permanecer até 3 horas diárias, sem o uso noturno (SBP, 2019).

Para o jovem adulto, o tempo de uso de internet e mídias sociais não é recomendado por documentos oficiais de saúde. Entretanto, os impactos do uso problemático e da Dependência de Internet (DI), trata-se de um fator que vem sendo estudado (SAYED *et al.* 2022; DE OLIVEIRA SOARES, 2018; DE SOUSA, *et al.* 2018; ABREU, 2008) relacionando

principalmente aos efeitos negativos no sono, para as habilidades sociais, impactos na eficácia acadêmica. Os estudantes universitários são considerados um dos públicos que mais apresentam risco para dependência de internet, sendo alvos de estudos recentes (NTI, *et al.* 2022; KEMP, 2022).

Tabela 3. Frequência de uso de mídias sociais e interferências

Variável	Classificação	n	%
Com que frequência você percebe que as mídias sociais interferem no seu sono?	Nunca	11	10,8
	Raramente	17	16,7
	Às vezes	33	32,4
	Quase sempre	28	27,5
	Sempre	13	12,7
Com que frequência você percebe que as mídias sociais interferem nas suas relações sociais e familiares?	Nunca	15	14,7
	Raramente	27	26,5
	Às vezes	35	34,3
	Quase sempre	18	17,6
	Sempre	7	6,9
Com que frequência você percebe que as mídias sociais interferem no seu desempenho acadêmico?	Nunca	3	2,9
	Raramente	22	21,6
	Às vezes	39	38,2
	Quase sempre	25	24,5
	Sempre	13	12,7

Fonte: Autoria própria (2023).

Os questionamentos acima, foram construídos pela pesquisadora, de forma a direcionar à aspectos específicos relacionados ao desempenho acadêmico e outros fatores associados. Com base nas respostas, podemos compreender que relacionado à frequência de uso das mídias sociais e sono, os estudantes em sua maioria analisam que o uso das mídias sociais está relacionado interferindo parcialmente (*às vezes*) em 32,4% e *quase sempre* em 27,5% dos alunos. Esses dados podem evidenciar que parcialmente ou frequentemente há impactos do uso noturno na realização de uma de uma atividade essencial e fisiológica. Trata-se do *Sono/Descanso* (AOTA, 2015), atividade reparadora e necessária para o engajamento

em outras atividades como o desempenho acadêmico, que apresenta ocasionalmente interferências pelo uso noturno de mídias sociais, para os estudantes participantes. Autores descrevem a importância dessa atividade relacionada ao desempenho acadêmico (ZHUANG, *et al.* 2023; MEHTA, 2022; OKANO *et al.* 2019; ABU-SNIENEH, *et al.* 2019).

Na pergunta acerca das relações sociais e familiares pelas respostas obtidas, n=35 (34,3%) dos estudantes responderam que (*Às vezes*) observam a interferência na participação e familiar. n=27 (26,7%) pontuaram que raramente acontece essa interferência. Porém é importante descrever que o dado de n=18 (17,6%) onde refere que (quase sempre) há interferências nas relações familiares e sociais relacionadas à frequência de uso das mídias sociais, trata-se de uma problemática a ser observada. Essas relações podem ser entendidas como a interação social bem sucedida (PONTES, 2013).

A interferência pelo uso de mídias sociais no desempenho acadêmico em sua maioria foi de n=39 (38,9%) - *Às vezes*; n=25 (24,5%) - *Quase sempre* e n=22 (21,6%) - *Raramente*. Nessa pergunta houve contrastes nas respostas, não obtendo-se um padrão para as interferências. Mas na média dos n=39 (38,9%), essa interferência ocorre ocasionalmente. Autores descrevem acerca de impactos negativos do uso das mídias relacionado ao desempenho acadêmico, alguns citados são: prejuízos na memória de curto prazo, à má qualidade do sono, limitação para aprender, distração e procrastinação (SPENCE, *et al.* 2020; ABU-SNIENEH, *et al.* 2019; MEDEIROS, *et al.* 2019; SHEN, 2019).

Tabela 4. Escala de Uso Problemático de Internet (PIUQ) - 9 Ítems

		n	%
Com que frequência você deixa de realizar tarefas domésticas para ficar mais tempo online?	Nunca	11	10,8
	Raramente	18	17,6
	Algumas vezes	46	45,1
	Frequentemente	22	21,6
	Sempre/Quase sempre	5	4,9
Com que frequência você sente que deveria diminuir a quantidade de tempo que você passa online?	Nunca	5	4,9
	Raramente	9	8,8
	Algumas vezes	38	37,3
	Frequentemente	28	27,5
	Sempre/Quase sempre	22	21,6

Com que frequência você fica online quando deveria estar dormindo?	Nunca	12	11,8
	Raramente	24	23,5
	Algumas vezes	29	28,4
	Frequentemente	29	28,4
	Sempre/Quase sempre	8	7,8
Com que frequência você tem vontade de diminuir a quantidade de tempo que você passa online, mas não consegue?	Nunca	14	13,7
	Raramente	22	21,6
	Algumas vezes	26	25,5
	Frequentemente	23	22,5
	Sempre/Quase sempre	17	16,7
Com que frequência você se sente tenso (a), irritado(a) ou estressado(a) se você não pode usar a internet pelo tempo que você gostaria no dia?	Nunca	28	27,5
	Raramente	31	30,4
	Algumas vezes	29	28,4
	Frequentemente	10	9,8
	Sempre/Quase sempre	4	3,9
Com que frequência você tenta esconder a quantidade de tempo que você passa online?	Nunca	41	40,2
	Raramente	23	22,5
	Algumas vezes	22	21,6
	Frequentemente	11	10,8
	Sempre/Quase sempre	5	4,9
Com que frequência você se sente tenso (a), irritado(a) ou estressado(a) se você não pode usar a internet por vários dias seguidos?	Nunca	23	22,5
	Raramente	29	28,4
	Algumas vezes	28	27,5
	Frequentemente	13	12,7
	Sempre/Quase sempre	9	8,8

Continuação...

Com que frequência você se sente deprimido(a), mal-humorado(a) ou nervoso(a) quando você não está na internet e esses sentimentos passam assim que você se conecta novamente?	Nunca	31	30,4
	Raramente	27	26,5
	Algumas vezes	28	27,5
	Frequentemente	8	7,8
	Sempre/Quase sempre	8	7,8
Com que frequência as pessoas ao seu redor reclamam do tempo que você passa online?	Nunca	32	31,4
	Raramente	44	43,1
	Algumas vezes	19	18,6
	Frequentemente	6	5,9
	Sempre/Quase sempre	1	1,0

Fonte: Koronczai *et al.* 2011. Validado por Spritzer, *et al.* (2021). Dados: Autoria própria

A tabela acima, refere-se à frequência de respostas dos estudantes sobre as perguntas do Questionário (PIUQ) - 9 Ítems. É possível compreender de forma individual, a cada questão, que os alunos não apresentaram padrões nas respostas obtidas.

Dentre as perguntas que se referem à *negligência*, como, deixar de realizar atividades domésticas para ficar online, os estudantes responderam que *algumas vezes* n=46 (45,1%) e *frequentemente* n=22 (21,6%) observam esse comportamento. Da frequência em que as pessoas próximas reclamam sobre o tempo que passam online, responderam que *raramente* n=44 (43,1%) e *nunca* n=32 (31,4%) acontece. Sobre negligenciar o sono em função da atividade online, apontaram que *frequentemente* n=29 (28,4%) e *algumas vezes* n=29 (28,4%) é observado. Sendo esta a questão (sono e internet) identificada de maior impacto para os alunos.

As conclusões de estudos sobre sono e desempenho acadêmico, descrevem a importância da qualidade, duração e consistência para se ter um melhor desempenho acadêmico. Ter uma boa noite de sono foi relacionado com notas mais altas (OKANO, *et al.* 2019); No mesmo sentido MEHTA (2022) realizou associações fisiológicas (sono) e psicológicas (humor), no qual foi apresentada influência desses dois fatores impactando nas

funções cognitivas e conseqüentemente no desempenho acadêmico. Outra contribuição recente, um estudo com 2661 estudantes universitários, apresentou que o engajamento acadêmico pode ser diminuído pelo vício em mídias sociais, no qual é agravado por sono ruim e fadiga posterior (ZUANG, *et al.* 2023)

Em relação às questões sobre *transtorno de controle*, tal como, sentir que deveria diminuir o uso de atividade online, os participantes apontaram em sua maioria que *algumas vezes* n=38 (37,3%) e *frequentemente* n=28 (27,5%) apresentam. Sobre ter o desejo de diminuir o uso e não conseguir, responderam que *algumas vezes* n=27 (26,5%) e *frequentemente* N=23 (22,3%). Quanto à frequência em que tentam esconder o tempo que passam *online*, referiram que *nunca* n=41 (40,2%) e *raramente* n=23 (22,5%).

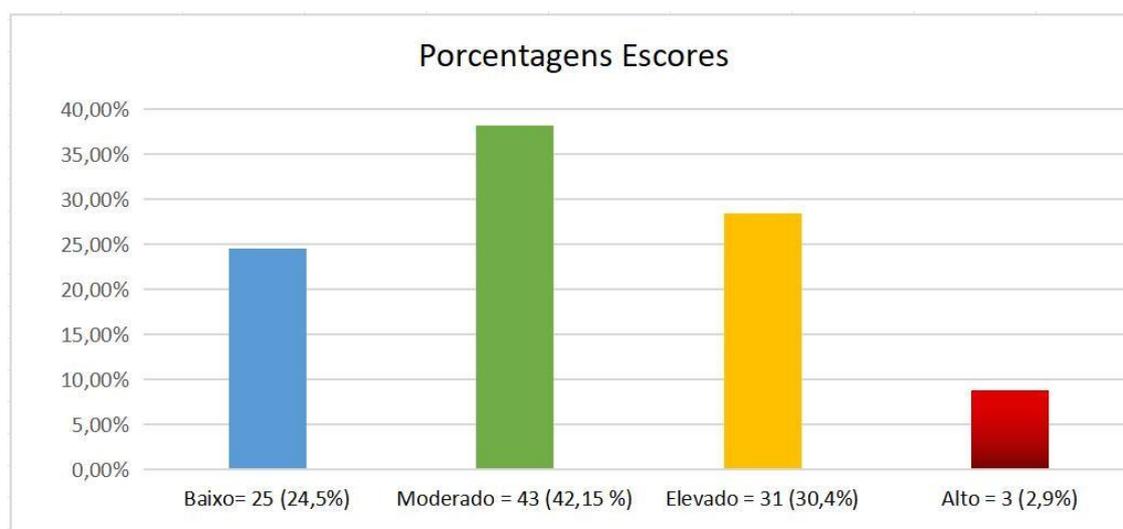
Com base nesses resultados, pode-se compreender que os estudantes sentem (*algumas vezes* e *frequentemente*) que deveriam diminuir sua atividade online, entretanto não conseguem. ABREU *et al.* (2008), descreve que a internet passou a ocupar de uma forma intensa o cotidiano dos estudantes, pois, se tornou a principal ferramenta de acesso à informações, também sendo utilizada para conteúdos educativos. Todavia, muitos se veem impactados pelo excesso e apresenta dificuldade para delimitação de uso e organização das atividades diárias, sendo necessário esse autogerenciamento para favorecer o desempenho acadêmico.

No que se refere às perguntas relacionadas à *obsessão* e uso de internet, estas se direcionam aos fatores psicológicos observados pelos estudantes. Sentir-se tenso (a), estressado (a) e irritado (a) por não conseguir usar a internet pelo tempo que gostaria, foi referido que *raramente* n=31 (30,4%) e *algumas vezes* n= 29 (28,4%). Sobre a frequência de ficar tenso (a), irritado(a) ou estressado(a) quando privado do uso de internet por vários dias seguidos, foi respondido em sua maioria *raramente* n=29 (28,4%) e *algumas vezes* n=28 (27,5%). Sentir-se deprimido(a), mal-humorado(a) ou nervoso(a) quando não está na internet e esses sentimentos passarem assim que se conecta, foi referido que *nunca* n=31 (30,4) e *algumas vezes* n=28 (27,5%).

Nas porcentagens obtidas acerca da autopercepção da escala em *Obsessão*, *negligência*, e *Transtorno de controle*, a categoria *Obsessão* relacionadas às emoções apresentadas, foi a identificada com menor impacto para uso problemático de internet para os estudantes. Porém, *algumas vezes* tem impactado esses estudantes, sendo necessário enfatizar essa categoria no campo da saúde mental relacionada ao uso de internet. MOROMIZATO, *et al.* (2017) ao pesquisar sobre ansiedade e depressão com estudantes de medicina, compreende que a sobrecarga de estudos e o excesso de práticas, pode desencadear um comportamento

compensatório para uso abusivo de internet. YOUNG (1990) ao explicar sobre a dependência de internet por meio da ativação de sistemas de recompensa similar à dependência química, no passo 4 do ciclo neurológico, descreve a abstinência que causa reações físicas e psicológicas quando o uso é interrompido, dentre elas (insônia, instabilidade emocional, irritabilidade e etc.).

Gráfico 2: Porcentagens - cálculo dos escores PIUQ - 9 Ítems



Fonte: Autoria própria.

Os escores foram classificados em quatro categorias: *Baixo* (de 9 a 18 pontos); *Moderado* (19 a 27 pontos); *Elevado* (28- 36 pontos) e *Alto* (37 a 45 pontos)². Com base no gráfico acima, pode-se concluir que os estudantes apresentaram em sua maioria, n=43 (42,15%) um nível *moderado* para uso problemático de internet, seguindo de 31 estudantes (30,4%), com pontuação *elevada* para uso problemático. Esses estudantes apresentam interferências no seu cotidiano pelo uso intensivo de internet. Mas de uma forma geral, os alunos segundo a escala, não apresentaram o uso problemático com escore próximo a 45. Apenas 3 alunos, representando (2,9%) dos participantes obtiveram escore *alto*, de forma a impactar significativamente no cotidiano. Sendo o escore médio das pontuações (25 pontos) - *moderado*.

² As classificações de *Baixo*, *Moderado*, *Elevado* e *Alto* foram criadas pela autora para maior compreensão e visualização dos escores. A escala não aponta essas classificações, pois, avalia-se brevemente o uso problemático de internet quando em escore próximo à pontuação máxima (45).

4.2 Análise de dados qualitativos: Grupo focal com Estudantes de Psicologia da UFT de câmpus de Miracema/TO

Contexto acadêmico e vivência na universidade pública

O grupo focal deu início com duas perguntas para adentrar ao assunto pretendido, sendo elas relacionadas à motivação no curso e na universidade e acerca da rotina acadêmica. Já nos primeiros relatos, sem o direcionamento da pesquisadora, foi problematizado pelos estudantes a questão da vida social e da relação com a universidade na cidade de Miracema/TO. Através do olhar dos alunos, foi possível compreender o contexto, a realidade enfrentada diariamente e os desafios do processo formativo. Onde todos esperam a concretização do objetivo final de formatura, para então, a partir dessa nova identidade de profissionais psicólogos (as), “mudar” ou “melhorar” as condições de vida pessoal e familiares.

Os aspectos que contribuem para a motivação em permanecer no curso escolhido, tem base principalmente no apoio familiar, nas dificuldades enfrentadas, no gasto financeiro já obtido, no desejo de formação no ensino superior e também pelo interesse no curso de psicologia e na universidade federal. Os relatos evidenciaram dificuldade de adaptação à nova cidade e contexto, sentimentos de solidão pela distância dos familiares e preocupações relacionadas à vida financeira. Entretanto, de forma unânime, a formação em nível superior se configura como uma ferramenta de transformação da realidade, tendo o contexto social e familiar grande influência para a motivação apesar das limitações enfrentadas.

“Acho que principalmente a gente, que é a maioria e saiu de um outro lugar, né. É o gasto de ter que sair do nosso conforto, da nossa família e vir para um outro lugar. Acho que isso motiva a continuar o curso e também, no meu caso eu comecei a conhecer a psicologia e comecei a gostar.” - Aluna 07.

“Para mim também vai muito disso, de pensar que um dia eu posso dar uma vida melhor para a minha mãe, para a minha família e também por uma questão de que eu acho que seja importante ter uma graduação, ser formada em algo.” - Aluna 05.

[...] “e o que me motiva é saber que quando eu concluir o curso eu vou poder mudar um pouco da realidade da minha família. Essas são minhas motivações” Aluna 3.

Dentre as teorias que abordam acerca da motivação, a *Teoria da Autodeterminação* aponta que a motivação apresenta duas características: *Intrínseca* e *Extrínseca* (DECI, E. E RYAN R., 2000). Pelos relatos dos estudantes no grupo focal, foi possível entender que apresentam a motivação extrínseca, na qual os fatores externos e condições de vida que são

determinantes para a permanência na universidade, de forma a alcançar o objetivo final de formação. A motivação intrínseca é um fim em si mesma, a satisfação e prazer no estudo e na vida acadêmica, independente dos fatores externos. Alguns alunos passaram a apresentar motivação intrínseca pela identificação com o curso de psicologia e interesse a partir dos estudos realizados (DECI, E. E RYAN R., 2000).

Conforme analisado, a educação superior para os alunos representa uma ferramenta de transformação da realidade. De fato, houve um aumento expressivo de pessoas que ingressaram nas universidades nos últimos 20 anos. Esse aumento se deu principalmente, pelo papel das políticas de acesso ao ensino superior (SAMPAIO, 2014). Entretanto SGUISSARDI (2015), descreve sobre as dificuldades da permanência tendo em vista as desigualdades sociais enfrentadas pelos estudantes, com evidência nas falas dos estudantes ao relatarem sobre *gasto* financeiro e desejo de transformar a realidade social.

Dos dez estudantes participantes no grupo focal, nove moram sozinhos, apenas uma estudante reside com a família. Cinco dos estudantes se mantêm mensalmente com as bolsas de assistência da universidade, que trata-se da bolsa permanência (400 reais) e das demais bolsas, pesquisa e extensão (também 400 reais). Quase todos recebem alguma bolsa, exceto uma das alunas, que recebe de forma integral o auxílio da família. Cinco deles conseguem obter auxílio da família, de forma a somar para o pagamento das despesas mensais. Essa realidade mostra de forma clara um grupo de estudantes que apresentam um contexto social e financeiro que envolve muitas preocupações e ansiedades na permanência no integral na universidade pública, no qual não conseguem conciliar o estudo com o trabalho.

“Eu vivo dos auxílios da faculdade, então a renda é os auxílio que tem.” Aluna 2.

“É, eu atualmente estou recebendo duas bolsas. Mais da metade fica no aluguel, então tenho que manejar. E acaba que de qualquer forma tem que entrar o auxílio da família. Acaba tendo que arcar com alguma coisa”. Aluna 6.

Dos dados apresentados pelo Mapa do Ensino Superior do Brasil pela SEMESP (2020), a porcentagem de 41,3% de estudantes de universidade pública que trabalham concomitantemente aos estudos, não representa os estudantes do grupo. As limitações para o trabalho, trata-se do curso de psicologia ser presencial, diurno e integral, impossibilitando um vínculo de trabalho, apesar de haver a necessidade pelos relatos dos alunos.

Por conseguinte, essa realidade (5 de 10 estudantes) que se mantém exclusivamente com bolsas da universidade, apoiam as discussões acerca dos programas de permanência, o papel essencial da assistência estudantil, conforme apontado nos estudos de KOWALSKI,

2012 *apud* SILVA; CARVALHO 2020. No contexto apresentado, as bolsas de pesquisa e extensão se configuram como trabalho para os estudantes, de fato que a motivação é extrínseca (DECI, E. E RYAN R.,2000) em participar dos projetos remunerados, pela exigência que o contexto social traz, como forma de sobrevivência na universidade pública.

Todos os alunos são procedentes de outro estado, ou de outra cidade do Tocantins, se deslocando para a cidade para estudar. Os estudantes saíram da Bahia, Goiás, Maranhão e das cidades vizinhas (Porto Nacional, Palmas, Araguatins e Dianópolis) para cursar psicologia na UFT de Miracema/TO. Exceto a aluna que reside com a família, que se sente “muito privilegiada” - *Aluna 3*, por viver com a família e estudar ao mesmo tempo, apesar de também se encontrar numa condição de vida desfavorável. Pela situação de distância, a maioria dos estudantes precisam buscar por si mesmos as condições inerentes ao processo de mudança/transição de vida, enfrentando limitações básicas, como a procura da moradia.

“O contexto universitário acho que o mais forte é a questão de moradia. Porque é muito difícil alugar casa aqui. Quando você acha uma casa, é muito ruim em algum aspecto”.
Aluna 10

“E quando acha fica limitado. Ou você fica na casa, ou você não tem lugar para morar”.
Aluno 4

ERIKSON 1982 *apud* AGUDO 2008, descreve sobre as fases de vida e marcos psicossociais das pessoas. Na fase adulta jovem, segundo o autor, o indivíduo encontra-se em processo de transição, marcada por interesses, desejos e dúvidas. Trata-se de um período de rupturas em muitos aspectos da vida. BENSON E FURSTENBERG (2003 *apud* AGUDO, 2008) descrevem acerca das transições demográficas do adulto, como sair da casa dos pais. Mudar-se para uma outra cidade para estudar representa transição e ruptura para os estudantes, somada aos aspectos particulares do município de nova residência e das condições financeiras que impactam em diversos aspectos, incluindo a busca pela moradia.

De fato, todos estão totalmente implicados na universidade. Os vínculos sociais se formam e se configuram dentro da UFT. Sendo essa uma dificuldade enfrentada também, conseguir sair um pouco desse ambiente. Mesmo quando estão com os amigos, estão conversando sobre a faculdade (SIC). Por certo que encontram-se inseridos no mesmo ambiente e no contexto de distância dos familiares.

Por estarem estudando em uma cidade pequena, condicionados a essa forma de viver, se relacionar, com poucos pontos de lazer e cultura, como foi referido “é ir na praça e voltar para casa” - *Aluno 4*. Também contam com poucos recursos financeiros, dependendo de toda

a renda obtida para as despesas mensais. Dito isto, não é possível desfrutar de momentos de lazer conforme esperado. Muitos estudantes não conseguem nem mesmo visitar os familiares que residem nas cidades vizinhas. Nesse sentido, diversas foram as queixas relacionadas ao contexto da cidade e da baixa participação em atividades sociais e de lazer.

“Aqui é muito: se juntar em casa e fazer alguma coisa. (alunos concordam, falam: isso!) Só que alguém tem que tomar a frente, porque senão, não tem.”Aluna 7

“Eu tenho familiares em Palmas só que tipo assim. Eu nunca vou visitar eles, eu nunca vou, porque querendo ou não se você tá aqui, tem um gasto né.”Aluna 10

“Como a maioria é de fora, então a nossa convivência, as pessoas são sempre as mesmas da faculdade. Então é se reunir em casa, é ficar na UFT, ou estudando ou conversando, ou ir no ponto de apoio assim uma vez ou outra, mas é basicamente as pessoas da UFT.”Aluna 8

QUARENTEI (2001), traz uma reflexão acerca das atividades humanas, onde descreve o ato de realizar atividades, como produção de vida, uma forma de construir sentido para a existência. Essas atividades que são realizadas, inclui as atividades sociais e de lazer, tendo as relações um papel primordial na experiência humana. Os estudantes ao relatarem sobre a baixa participação em pontos de cultura e lazer na cidade, apontam que se reúnem em casa, ou ficam estudando e conversando com os colegas da universidade. Mesmo com as queixas, é possível visualizar a produção de sentido e instituição de vínculos no contexto em que se encontram, construindo redes de suporte social.

A respeito do lazer relacionado ao desempenho acadêmico, autores discorrem sobre a temática (WERNECK E ISAYAMA, 2000; CAMARGO 1998). É apresentado como atividade de desenvolvimento pessoal, social e vinculado à educação. Trata-se também de uma dimensão de qualidade de vida, é uma atividade reparadora e necessária para se obter um desempenho acadêmico favorável.

Não obstante, mesmo com os percalços vivenciados pelos estudantes, ocasionalmente acontece esse processo de participação em atividade social e livre vinculado ao contexto universitário. Ainda assim, é compreendido que os alunos necessitam de mais espaços de lazer, cultura e participação com outras pessoas além da universidade para ampliar o repertório e a inclusão em atividades socioculturais e recreativas.

A rotina acadêmica e o uso de internet e smartphones

Quando perguntado acerca da rotina de estudos, os alunos em seus relatos se dividiram em dois grupos: Dos estudantes que possuem uma rotina semanal com horários estabelecidos para as leituras e buscam seguir apesar das limitações, e dos alunos que não apresentam rotina, os estudos acontecem de acordo com as demandas que forem surgindo e no geral reservam os finais de semana para estudar.

[...] “Eu não costumo ler com antecedência assim, mas um ou 2 dias da aula eu leio. Até porque se ler muito antes você acaba esquecendo ao longo da semana, vai ocupando a cabeça com outras coisas também. Mas rotina não.” Aluna 2

“Eu meio que sou obrigada a ter uma rotina assim né, porque a maioria dos dias a gente tem aula, de terça a quarta a gente tem aula de manhã e de tarde e aí quando eu chego da faculdade eu vou para a academia, e quando eu chego eu vou estudar [...]” Aluna 7

[...] “Sou obrigado a ter uma rotina e minha rotina começa às 5 da manhã e eu vou até a noite. E como eu tenho disciplina de manhã e de tarde, então só a noite que eu to lendo as coisas e final de semana sento para estudar de fato o que eu vi na semana.” Aluno 4

A construção de uma rotina eficaz, envolve habilidades, hábitos e comportamentos que visam a gestão do tempo, de forma a favorecer o desempenho acadêmico e a realização de outras atividades, como o lazer. A utilização eficiente do tempo, busca aumentar a produtividade e reduzir episódios de estresse em decorrência da desorganização (OLIVEIRA *et al.* 2016). Para os estudantes, alguns se vêm obrigados a ter rotina pelas demandas da universidade, enquanto outros cumprem as demandas de acordo com a necessidade, sem ter horários pré-determinados para o estudo e realização das tarefas necessárias. Para tanto, uma boa gestão do tempo irá contribuir para o sucesso acadêmico, assim como para a qualidade de vida e bem-estar dos estudantes (YOSHIY & KIENEN, 2018).

Mesmo os estudantes que declararam ter uma rotina, essa envolve ter uma flexibilidade, pois, de acordo com os relatos “não dá para fazer tudo” que é proposto das atividades das disciplinas somadas às outras demandas acadêmicas. Pelo discurso dos alunos, foi possível compreender como é complexo efetivar uma rotina nesse contexto, pois, mesmo com organização prévia, pode ocorrer imprevistos.

[...] “No período da tarde fico lá na UFT mesmo estudando o conteúdo do outro dia de manhã no caso. É praticamente assim para poder dar conta de todas as demandas, leituras de todos os textos, e às vezes não dá certo. Aluna 3

[...] Então o que sobra também para estudar é a segunda e a sexta no horário da noite agora né, porque eu tenho uma pesquisa de tarde, aí e aos finais de semana, então meio que nunca dá tempo para fazer tudo. A gente vai vencendo muitas coisas. Aluna 7

[...] Mas eu confesso que eu mais procrastino do que leio a tarde. Mas a tarde é mais ou menos o horário pra ler [...] Aluna 8

A maioria enfrenta tentativas e falhas no planejamento e organização da rotina, no sentido da produtividade acadêmica. O desempenho acontece em busca de cumprir com as demandas das aulas como leituras de textos, trabalhos, sendo pouco tempo dispensado para o estudo livre, para ampliação de conhecimentos dos assuntos discutidos nas aulas. A procrastinação (MEDEIROS *et al.* 2019) trata-se de um fenômeno que está implicado na vida dos alunos, sendo prejudicial ao desempenho. Nos relatos acima, pode-se compreender que os estudantes sentem-se sobrecarregados com a quantidade de demandas a serem cumpridas.

As limitações de se construir uma rotina que seja interessante e que funcione de forma subjetiva para cada um, bem como a realidade de vida na cidade pequena são somadas às pressões da vida acadêmica. Todo o desempenho das atividades de vida dos estudantes, num contexto geral, perpassa pelo uso dos smartphones e internet, tendo o mesmo um papel central, de fato que os aplicativos contribuem para a comunicação e para a organização dos eventos acadêmicos e repasse de informações importantes do curso e das disciplinas. Entretanto, a fala dos estudantes evidenciam o uso intensivo de internet e smartphones, de acordo com estudos (LEE *et al.* 2022; ALOTAIBI *et al.* 2022; GRANT, CHAMBERLAIN, 2019).

[...] “E também que aqui não tem muita coisa para fazer então o que sobra é mexer no celular, além disso. Então é rotina mexer no celular.” Aluna 5

“Eu acho assim. Eu como representante de turma, o mais básico que tem, eu acho que se a gente não tivesse acesso ao Whatsapp, não resolve nada da universidade, porque tudo da gente é grupo, é contato com professor, ou pelo whatsapp mesmo ou por e-mail. Então não tem como ficar nem 1 dia sem acesso a internet ou ao celular [...] Aluna 3

“Até na questão do estudo o quanto, tudo que a gente faz, a gente precisa da internet pra ler um texto pra próxima aula. É todo mundo no celular. No meu caso eu sou adepto do tablet, então tudo que eu faço, tudo que eu estudo, é olhando para a tela.” Aluno 4

De acordo com resultados da pesquisa quantitativa apresentada na seção anterior, é possível compreender que os estudantes utilizam o celular e a internet rotineiramente, e apresentam um uso intenso de internet e dos aparelhos celulares, de forma a se sentirem dependentes da tecnologia na vida diária. A dependência aqui trata-se do uso social, cultural, da sociedade como um todo e das funcionalidades dos aparelhos para executar tarefas diárias e cumprir com a rotina acadêmica, evidenciado de uma forma maior no discurso da *aluna 3*.

As exigências cada vez mais frequentes para estar online, pode produzir o “vício” ou dependência psicológica, acarretando em consequências negativas para o desempenho acadêmico (LEE *et al.* 2022; ALOTAIBI *et al.* 2022; GRANT, J. CHAMBERLAIN, S. 2019).

O estudo de GRANT, J. CHAMBERLAIN, S. (2019), correlacionou o vício a smartphones com saúde mental, impulsividade e desempenho acadêmico. Os resultados indicaram que o uso problemático do celular pode produzir ansiedade, depressão, uso de álcool, acarretando em menores notas aos estudantes. ALOTAIBI *et al.* (2022) também relacionou o vício com o desempenho acadêmico inferior.

Portanto, ao mesmo tempo que o celular e a internet vem a facilitar a realização de muitas atividades diárias, o uso problemático ou vício em smartphones, conforme apontado, apresenta potencial de prejuízos relacionados à saúde mental e ao desempenho acadêmico.

Para além do estudo e da comunicação entre estudantes e professores, o uso do celular se configura como uma ferramenta essencial de comunicação/socialização com familiares e amigos distantes, podendo esse uso ser intensificado pelo contexto de poucos vínculos sociais que alguns vivenciam na universidade.

“Até porque aqui, como o círculo de amigos é muito restrito, aí que a gente utiliza mais ainda a internet, pra contato com os amigos mais antigos, com a família né, vídeo-chamadas, essas coisas”. Aluna 8

“Eu acho que a relação com o celular também, é pra manter o vínculo com a família, com quem tá longe, com os amigos”. Aluna 5

“[...] Eu ficava o tempo todo no celular porque eu pensava que alguém ia me mandar mensagem, que alguém ia me ligar, da minha família, que eu é, se alguém me mandasse mensagem, eu ia precisar falar”. Aluna 7

Dos impactos negativos do uso intensivo de celulares e internet já apresentados, como a procrastinação e dificuldade de regulação do uso para participação eficaz em outras atividades (ABREU *et al.* 2008), os estudantes pelo contexto social apresentado se encontram em situação de maior uso, de forma a manter os vínculos com os familiares. O uso intenso do celular e a condição de distância dos familiares pode desencadear a compulsão conforme relata a *aluna 7*.

A relação entre o uso de mídias sociais e saúde mental dos estudantes

Todo o fazer humano, o desempenho das atividades de vida dos estudantes, como o contexto acadêmico, a participação social, o lazer e as relações de vínculos sociais e afetivos, perpassam pelo uso das mídias sociais. Os participantes do grupo, possuem acesso diário às plataformas, aplicativos de redes sociais/mídias sociais. De forma majoritária (os 10) utilizam

o *Whatsapp* e o *Instagram*. Cinco dos estudantes utilizam o *Twitter*, o *Tik tok* e o *Youtube*. Sobre o *Facebook*, o *aluno 4* relatou “o face morreu”, os demais alunos concordaram e riram.

A respeito das mídias sociais de maior uso citadas, é observável que nos últimos anos houve uma mudança de preferência das plataformas, onde o *Facebook* perdeu lugar principalmente para o *Whatsapp* e o *Instagram*, seguido do *Twitter* e *Tik Tok*. Em pesquisas anteriores com universitários, o *Facebook* ocupava posição de destaque (NGO *et al.* 2020; BOAHENE, FANG E SAMPONG 2019; MEDEIROS *et al.* 2019, *Instagram* e *WhatsApp*; DESMAL 2017 E JHA *et al.* 2016).

A fala dos estudantes apresentou conforme discorrido acerca da rotina acadêmica, a importância dos dispositivos celulares, da internet e também dos aplicativos de mídias sociais para o bom gerenciamento das tarefas a serem cumpridas e para a comunicação. Todavia, na pergunta aberta acerca da relação com as mídias sociais, desde os primeiros discursos foram realizadas diversas críticas acerca das plataformas, na qual foram consideradas “tóxicas” em muitos pontos.

“Ela ocupa muito tempo na verdade. Mais do que deveria na verdade assim. Eu penso que a minha relação com a rede social não é muito legal, é bem tóxica”. Aluna 2

“Eu saí do *tiktok* porque eu seguiu muita gente produtiva, ai eu entrei num vício de tipo, eu vou me motivar assistindo esse pessoal, e além de me motivar eu ficava num nível tão paranóica de seguir a rotina exatamente como eu devia seguir, como o pessoal tava fazendo, que eu não tava mais nem socializando, nem com os meus amigos e nem com a minha família que tava ali em casa. Então acabou que ficou tão tóxico que eu tinha que fazer igual todo mundo tava mostrando, sendo que provavelmente essas pessoas nem tavam fazendo realmente o que elas mostram no *tiktok* ou nas redes sociais mesmo [...]”
Aluna 3

Estudos analisaram os impactos das mídias sociais na saúde mental dos universitários (Jabben *et al.* 2023; SANCHES, FORTE, 2019; BRAILOVSKAIA, 2017; HAWI E SAMAHA, 2017). Com a contribuição de SANCHES, FORTE (2019) que constatou que o vício em mídias sociais apresentou maior sentimento/percepção de solidão, conforme o relato da *aluna 3*.

Outro ponto que trata de aspectos inerentes às redes sociais conforme relatos, que está incluso no discurso da “toxicidade”, vem da influência das mídias para a representação do Eu, a manipulação de aspectos reais, visando a validação social e a fuga de situações conflitantes do presente. Segundo DURKHEIM (1974) a socialização pode não envolver tanto a aprendizagem, mas uma representação. Mesmo sendo uma reflexão antiga do sociólogo, consegue retratar o que muitas vezes as mídias sociais produzem.

Essas características marcantes observadas nas falas dos participantes, traduzem uma perda de subjetividade frente ao uso das plataformas e os impactos diretos na saúde mental, e na vida social pelo excesso do uso, no qual consideraram principalmente o *Instagram* enquanto uma rede social “falsa”.

“Mas tem até o fato de aparências, que por exemplo, eu fui olhar o meu *instagram* esses dias. Eu falei: eu vou me distrair por aqui, vou ser narcisista. [...] Nossa, mas é sério, eu olhei assim, fiquei, meu Deus isso é muito falso, porque eu passei tanto perrengue em Miracema desde que eu vim para o Tocantins, que olhando assim, tipo um *review* do que aconteceu no ano, parece que tipo, é lindo a vida, parece eu sou assim a pessoa que mais ganhou na vida aqui [...] *Instagram* é uma rede muito falsa” Aluno 4

DEBORD (1991), ao descrever sobre a sociedade do espetáculo corrobora com as reflexões de DURKHEIM (1974). Compreende que há um modo de produção, que é difundido e aceito socialmente. O *instagram* representa um “palco”, onde todos podem usar a imaginação e representar, muitas vezes, momentos felizes e de sucesso, de forma a fugir momentaneamente dos conflitos do presente, bem explicitado pelo *aluno 4* em seu relato.

Os impactos na saúde mental se apresentam enquanto percepções de distorção da realidade e de sintomas que foram desencadeados pelo uso das mídias sociais, de forma maior a *ansiedade* e a *comparação* foram identificadas nos relatos. Outros termos também foram utilizados, como “compulsão”, “vício” e “Paranoia”, na auto análise do uso excessivo das mídias sociais e do potencial das redes sociais de produzir adoecimento psíquico. Como no relato a seguir sobre o *tiktok*:

[...] E eu queria fazer igualzinho, seguir bonitinho tudo da lista e acompanhar. E eu percebi que tava me fazendo muito mal, que tava ficando mais ansiosa, eu sou muito ansiosa. E aí eu tive que me desligar dessa rede. Eu cortei de vez, porque se não eu ia ficar no ciclo vicioso e repetindo aquilo ali. Aluna 3

O *Instagram* como ferramenta potencializadora da ansiedade e da compulsão:

[...] Mas agora é tipo, é uma ansiedade, uma compulsão porque tipo você procrastina. Eu sei o que eu tenho que fazer, só que tipo é muito vicioso e muito compulsivo passar os vídeos e olhar os stories, o que as pessoas estão fazendo ali.” Aluna 7

“O principal é a ansiedade, assim pra mim. Me deixa muito ansiosa, justamente essa questão de ver que outras pessoas estão produzindo, elas estão indo para a universidade, elas estão trabalhando, estão correndo e fazendo exercício físico e tá tudo dando muito certo, parece que tudo é muito perfeito e a gente acaba comparando as realidades [...] Aluna 3

MOROMIZATO *et al.* (2017), ao analisar os transtornos mentais comuns como a ansiedade e depressão em estudantes de medicina, conclui que a sobrecarga de estudos,

somada à práticas excessivas pode desencadear um comportamento compensatório nas redes sociais, de forma a apresentar sintomas de ansiedade e depressão.

A comparação das realidades, descrita na fala da *aluna 3*, é marcante nas discussões sobre o *Instagram*. Segundo SHERLOCK & WAGSTAFF (2018), a comparação social trata-se de um dos efeitos negativos dessa rede social, onde afirmam que quanto maior o uso e frequência nessa plataforma, maior o impacto no bem-estar das pessoas, principalmente das mulheres.

Os estudos de (SANCHES, FORTE 2019; HAWI E SAMAHA 2017) descreveram os impactos do uso intenso de mídias sociais na satisfação do estudante na vida diária, com considerações de que o vício em redes sociais pode estar relacionado a aspectos de baixa autoestima dos estudantes. Somado a isto, pode contribuir também para o surgimento de sentimentos de raiva e indignação frente à exposição exacerbada nas redes sociais e a desigualdade social:

“Eu acho que pra mim, assim, as redes sociais provocam muito sentimento de indignação, [...] tem pessoas que, sabe, não precisam fazer nada e já tem uma vida muito boa enquanto a gente mesmo ralando sabendo, porque a gente tem a consciência que mesmo a gente ralando aqui, vai estudar, fazendo pesquisa, correndo atrás disso e daquilo a gente não vai ter uma vida assim, igual aquela que tá na internet. Aluna 5

Nos discursos foi direcionada pelos estudantes, críticas quanto ao antigo *Twitter* (Agora X), pelas propagações e incentivos ao suicídio. No qual consideram essa rede social como uma forma de *catarse*, para expor sentimentos, posicionamentos, influenciando grandemente para além dos sintomas psicossociais relatados, o cenário político e social de uma forma geral. Um ciberespaço onde todos podem se sentir livres para escrever o que quiserem:

“No *twitter* é um pouco diferente, porque eu já tive *Twitter*, agora não tenho mais porque eu não consigo me manter lá. Porque é, as pessoas vão pra lá pra tipo reclamar e no tempo que eu tinha, era muita gente falando de se matar e eu: Meu Deus eu não aguento isso aí não; e aí eu acho que tipo assim, o *Twitter* é muito toxico [...] Aluna 7

No entendimento acerca da dimensão saúde e qualidade de vida, sabe-se hoje que dentre os maiores agravos que acometem a população, estão problemas como o aumento das violências, aumento do uso de álcool e outras drogas, bem como agravos relacionados à saúde mental de uma forma geral (BUSS *et al.* 2020). Tendo o uso intensivo de mídias sociais contribuído para o surgimento de sintomatologia de ansiedade, depressão e outras como a ideação suicida propagada pelo *Twitter* (X).

Nas redes sociais, tem acontecido um fenômeno intrigante que trata-se da “romantização da vida”, segundo os relatos. Exceto no *Twitter (X)*, no qual são relatados sintomas negativos, ideações suicidas que causam espanto para quem lê. As demais redes sociais funcionam na lógica da romantização, uma fuga do real, potencializando a imaginação e permitindo a “concorrência” acerca da exposição que seja mais favorável e que gere mais interações, reforços positivos, como os famosos likes e compartilhamentos das publicações.

“Eu ia falar que a rede social ela trouxe isso né, a romantização das vidas, das rotinas e tudo e por mais que conscientemente a gente sabe que não é aquilo. A gente tá ali, por exemplo, descansando cinco minutos do estudo e fala: Meu Deus, fulano acordou cinco horas da manhã já fez trezentas coisas eu to aqui e aí aumenta a ansiedade” Aluna 8

O fenômeno da “romantização” relatada, ampliou de forma demasiada a partir do surgimento das novas profissões das mídias sociais como os “influenciadores digitais”, uma profissão de marketing que tem por objetivo representar empresas e vender “soluções” nas redes. KAPLAN (2020), descreve que as mídias sociais permitem não só a interação/socialização, mas também a criação e troca de Conteúdo Gerado pelo Usuário (CGU). O indivíduo passa a ser, além de usuário, um criador de conteúdos digitais.

Os potenciais para o vício no uso das plataformas de mídias sociais compreende conforme citado abaixo, os reforços positivos pelas interações que foram consideradas pelos estudantes como “um bom estímulo” e “descargas de serotonina” principalmente essas descargas relacionadas aos diversos vídeos disponíveis, como os *Reels* do *Instagram*, que é utilizado para escape da realidade. Um espaço no qual perde-se a dimensão do tempo e que é treinado para mostrar ao usuário os “conteúdos” que ele valoriza, tendo em base os algoritmos e perfil de cada usuário.

“Eu acredito que além de todas as coisas que agente é exposta nas redes sociais né, também tem a questão dos estímulos, porque você entra lá sabendo que você vai ter um estímulo bom, estímulo de atenção, tipo, ah por exemplo no Twitter, as pessoas dão like, elas comentam, elas retuitam [...] Aluna 2

“Meu caso, a minha relação com o *Instagram* é um pouco diferente dos demais porque eu uso o instagram literalmente pra válvula de escape [...] É, serotonina, a noite inteira lá tendo descarga de serotonina alí e é isso, passo horas vendo reels. Aluna 10

Em relação aos relatos acima apresentados, diversos são os reforços positivos no uso das mídias sociais. YOUNG (1990) ao correlacionar o comportamento cerebral na Dependência de Internet com a dependência química, analisou seis sistemas de ativação dos mecanismos de recompensa. O 1º trata-se do impulso para fuga da situação real e busca do

prazer, seguido do 2º que trata-se do uso da internet para realização de atividades virtuais prazerosas, representam os estudantes acima na relação com as mídias sociais. Entretanto, esses dois primeiros passos do ciclo de dependência podem seguir para os outros: 3º (Tolerância ao estímulo); 4º (Abstinência); 5º (Fuga e alívio na internet) e 6º (Efeito avalanche - tolerância e abstinência).

“*O dilema das redes sociais*” trata-se de um documentário produzido em 2020 pela plataforma de *streaming Netflix*. São diversas as questões apresentadas que contribuem para a discussão sobre o uso intensivo das redes sociais. De uma forma crítica são apresentados pontos de vistas de alguns especialistas da área da tecnologia, sobre os impactos das redes sociais na saúde mental, autoestima, nas relações sociais e no “controle de massa” como um todo, principalmente nas tomadas de decisões importantes, como a política. Com a concepção de que “somos um produto” nas redes utilizados para o enriquecimento de outros. Ao final busca conscientizar acerca do uso responsável, da valorização das relações e da autonomia sobre o uso das plataformas de mídias sociais.

Destarte, o uso das mídias sociais se configura como uma fuga e ao mesmo tempo apresenta o reforço imediato para os estudantes. Como efeito, foram identificados os sintomas de ansiedade, compulsão, mudanças comportamentais e distorções da realidade observadas nos relatos de forma a ocasionar prejuízos à saúde mental. Corrobora com a reflexão acima do documentário, a respeito do uso das redes sociais se apresentarem como um dilema para os usuários.

Impactos do uso intensivo de mídias sociais no desempenho acadêmico

O uso intensivo das mídias sociais ou o vício, a dependência conforme relatado pelos estudantes além de apresentar os sintomas negativos referidos, têm o potencial de contribuir para a insatisfação do estudante frente ao seu rendimento acadêmico, desempenho das atividades inerentes à formação no curso de psicologia. Pelos relatos, trata-se de um curso intenso no qual possuem cerca de 7 ou 8 textos das disciplinas para ler semanalmente, somados aos trabalhos, avaliações, estudo dos conteúdos e dos projetos extras que participam, como a pesquisa e extensão.

A forma como utilizam as mídias sociais relacionada ao desempenho, muitos referem que entrar nas redes sociais pode ser considerado como um meio de “fuga” da rotina que

muitas vezes é estressante, dos conteúdos que são intensos e recorrem para distrair e descansar. Conforme relato que apresenta a dicotomia do uso na sala de aula, entre o descanso e o cansaço:

“E, venho reparando que a rede social é meio que um meio de fuga, tipo eu to na aula aí eu acho que eu não to absorvendo mais o conteúdo, tá meio chato, aí eu vou recorrer ao twitter ou vou para o instagram [...] Aí eu não consigo mais aprender, e acho que o lugar certo para descansar é as redes sociais. E não é. Porque cansa mais e acaba com a produtividade” Aluna 3

No que concerne ao relato apresentado acima, o filósofo BYUNG-CHUL HAN (2015) apresenta em seu livro “A sociedade do cansaço” um ensaio crítico pertinente ao modo como nos encontramos hoje, no contexto da pós-modernidade e da hiperconectividade. Trata-se do excesso de positividade, onde o autor aponta que as raízes de muitos adoecimentos psíquicos tem base principalmente na sociedade vista como do desempenho e produtiva a todo custo. A positividade é o não permitir-se descansar, contemplar, equilibrar, com potencial para produzir o esgotamento que pode vir a ser incapacitante. As redes sociais podem vir a ser produtoras de cansaço pelo excesso de positividade apresentada, portanto, novamente um dilema, entre o descanso e o cansaço na fuga de uma rotina pesada.

Nesse contexto as mídias sociais para a fuga, pode se caracterizar também como a “procrastinação” ou seja, o adiamento da execução de tarefas importantes e necessárias em decorrência de um estímulo imediato, no qual há uma consciência e meios de melhor organização e planejamento das tarefas a serem realizadas, mas essa busca da fuga das demandas, torna-se algo presente, pela capacidade das redes sociais se configurarem como distratores importantes no desempenho das atividades acadêmicas.

“Ontem mesmo eu tive um pouco de dificuldade, porque eu fui ler o texto né, do professor, e eu sentei. Não calma aí, vou jantar, vou assistir uma coisinha, aí eu vou ler o texto. Acho que tipo eu tava lendo o texto e já era dez e pouco, já era quase onze horas. E eu, meu Deus porque eu passei acho que quase 1 hora no celular, tipo tava lá com o texto aberto e eu não, rapidinho, nesse rapidinho passou o tempo”. Aluna 2

“E é isso cara, só pra perder tempo, eu entro no *instagram* pra perder tempo e eu sei disso”. Aluna 10

No estudo de MEDEIROS *et al.* (2019) com estudantes de negócios de uma Instituição de Ensino Superior (IES) pública, foi investigado a relação entre o uso das TIC (Tecnologias da Informação e Comunicação), incluindo aqui as mídias sociais com o desempenho acadêmico. Constatou-se que, o uso das TIC para o lazer durante o dia impacta no desempenho acadêmico. Esses estudantes apresentam maior tendência a procrastinar. Entretanto um uso maior das TIC para finalidades acadêmicas, pode favorecer o desempenho

dos estudantes, de acordo com as conclusões de outros estudos, sobre uso positivo na aprendizagem (DE OLIVEIRA, 2022; ASGHAR *et al.* 2021; NGO *et al.* 2020; ALALWAN *et al.* 2019; DESMAL, 2017; DE LIMA 2019; AININ *et al.* 2015).

Tendo em vista esse uso impactar diretamente o rendimento acadêmico, os estudantes buscam estratégias para limitar o uso e o excesso das informações que chegam no celular, como forma de reduzir o tempo diário de tela e favorecer o desempenho das atividades. Algumas estratégias utilizadas trata-se da limitação do tempo de uso, a restrição de atividades de alguns aplicativos como o *Instagram* e o *Twitter (X)*, colocar o “reloginho” para contar o tempo de uso e também utilizar o Método Pomodoro, que trata-se de momentos de trabalho/estudo e descanso divididos por períodos de tempo. Trata-se da delimitação do tempo e organização pessoal para melhor desempenhar tarefas importantes, conforme ABREU *et al.* (2008), aponta a necessidade.

[...] eu tinha restringido antes o Instagram e Twitter, acho que foi mês passa ou trasado, só que não tava dando certo aí eu tirei, mas aí no Tiktok eu to e ta dando certo, eu coloquei trinta minutos. É, e questão da notificação, também já tem alguns anos, acho que já tem uns dois anos que eu não tenho mais nenhuma notificação de Instagram e nem o Twitter, simplesmente não tenho, eu só vejo quando eu entro mesmo [...] Aluna 2

“Atualmente, eu tava limitando o tempo de uso, então eu tinha meia hora pra utilizar o Instagram, meia hora pra usar o Twitter [...] Aluna 3

“Eu acho que tipo umas 3 horas. Eu tenho o relóginho que conte né, quanto tempo, bem na tela inicial do celular, mas muitas vezes eu simplesmente ignoro [...] Aluna 8

Dentre as estratégias utilizadas para tentar reduzir o tempo de uso das mídias sociais e minimizar os impactos do excesso do uso também na saúde mental e no desempenho, vem de encontro a um processo de autoconhecimento e conscientização acerca dos conteúdos consumidos nas plataformas. De forma a obter controle das informações que chegam, ter uma seleção e critérios pré-estabelecidos. O relato abaixo vai de encontro às reflexões trazidas pelo documentário “O dilema das redes sociais”, sobre a importância da autonomia no processo de tomada de decisão consciente relacionada às redes sociais.

[...] pelo menos agora eu to sendo, assim mais seletiva em consumir, assim, procuro mais seguir pessoas que passam mais informações baseadas naquilo que eu acredito [...] Eu fiquei mais criteriosa quanto a isso, em ser seletiva quanto às informações que vão estar dentro das minhas redes. Aluna 8

De todas as redes sociais, o *Whatsapp* foi identificado como a rede social mais complexa, no sentido de limitar o tempo de uso, pois envolve a comunicação direta com colegas de turma e professores, para falar dos assuntos das disciplinas e do curso de uma

forma geral. De certa forma todos relatam sentir-se dependentes desse meio de comunicação que funciona para todos os contextos da vida, não somente na universidade, mas também para comunicação com os familiares e amigos.

[...] O Whatsapp não dá pra restringir o tempo de uso porque é o dia todo chegando informação da faculdade [...] Aluna 3

[...] O Whatsapp não dá pra tirar porque também tem a questão da faculdade e essas coisas. Mas no meu celular também eu coloquei a configuração que, tipo assim, é, não fica aparecendo toda hora, meio que aparece só quando eu puxo a tela pra baixo assim. E eu tenho também um período de não perturbe que eu coloco a noite, tipo umas nove horas, nove e meia que eu pra ficar um pouco mais distante [...]

O *Whatsapp* hoje representa a rede social mais utilizada de uma forma geral, se configurando também como uma plataforma de trabalho e estudo, gestão de compromissos e agenda, bem como para a comunicação rápida entre as pessoas. O uso dessa plataforma para assuntos educacionais, envolve primordialmente os grupos que são criados onde estão professores e alunos, das disciplinas e assuntos acadêmicos. Segundo estudo de revisão sistemática de literatura sobre o uso educativo do whatsapp (Suárez-Lantarón *et al.* 2022), aponta que essa rede social está relacionada à melhora da aprendizagem ativa, na tomada de decisão, motivação e à competências relacionadas à eficiência como o planejamento e organização do tempo.

Em contrapartida, estudo recente do mesmo ano que o anterior, (Álvares e Rubia, 2022), compreende a relação nociva do *Whatsapp* para determinados grupos de pessoas, com rotinas cada vez mais intensas e vinculadas aos aplicativos de celulares. Descreve que a dependência das plataformas digitais, somada à intensidade do mundo do trabalho que tem contribuído para o aumento de níveis de ansiedade e *burnout*. As pessoas passaram a almejar cada vez mais os momentos de “detox digital”³. Há o desejo de parar de usar o whatsapp, entretanto algo distante da realidade (ÁLVARES E RUBIA, 2022), conforme evidenciado também na fala dos estudantes.

Os relatos evidenciaram que apesar das tentativas de regular o tempo, principalmente do uso do *instagram*, *twitter* e *tiktok* para aumentar a produtividade acadêmica, há a dificuldade de autorregulação, para permanecer focado, de forma a conseguir organizar a rotina de estudos, e de construir estratégias que funcionem de fato no cotidiano:

³ Detox digital é um termo contemporâneo, no qual consiste em pausas e momentos para estar desconectado das mídias sociais, tendo em vista os impactos negativos do uso intensivo (SYVERTSEN, 2020).

[...] você usa aquele tempo, mas aí aparece quando termina o tempo de uso, você pode pedir mais uns quinze minutos e aí eu tava que além disso eu tirei as notificações, aí eu tava sem receber notificações aí eu achava: Não! Tem alguma coisa pra eu ver, porque não tá chegando notificação, aí eu tava pedindo mais tempo e usando mais tempo pra ver se tinha notificação [...] Aluna 3

[...] E tem a média, aí eu fui olhar. Domingo eu passei 10 horas no celular. Tipo assim, às vezes eu só ignoro e procrastino. Então, eu sei que não é saudável, assim, entre todas as redes sociais eu fiquei 10 horas [...]. Aluna 8

Essas dificuldades de autorregulação apresentadas pelos estudantes, trata-se do uso abusivo de smartphones que vai de encontro com as pesquisas que investigam o vício, principalmente no público de estudantes universitários, no qual são considerados de risco para dependência de internet (NTI *et al.* 2022; KEMP, 2022 *apud* JABBEN, 2023). Somado a esse fator há o contexto social desses estudantes na cidade de Miracema/TO, que contribui para a intensidade no uso.

As percepções dos estudantes, quando relatam acerca do uso intensivo do celular e das mídias sociais, acompanham o sentimento de tédio frente à situação social de isolamento que muitos vivenciam e da perda do contato presencial com amigos e familiares, sendo o uso do celular uma fuga das situações conflitantes, do prejuízo financeiro, e do pouco acesso aos espaços de cultura e lazer. O celular se configura como uma alternativa para passar o tempo e lazer, principalmente aos finais de semana quando não estão nas aulas ou outras atividades da faculdade.

“Mas eu acho que a gente só gasta esse tanto de hora no celular, porque não tem outra coisa para fazer aqui. Porque quando a gente está fazendo outra coisa, a gente não fica tanto no celular [...] Eu acho que aqui é muito entediante, então o jeito de fugir disso é mexer no celular. Não tem parente pra conversar, as vezes não tem um amigo, então é o jeito. Aluna 5

“Mesmo que seja final de semana, descanso né, acaba que nem a gente falou. O celular é a nossa fuga, assim nosso entretenimento” Aluna 8

“É igual quando a gente reúne pra ir descer pro rio né, eu não pego no celular” Aluna 8

Conforme descrito, “descer para o rio” junto com os colegas de turma no relato acima da *aluna 8*. Uma atividade significativa no contexto regional do Tocantins, o contato com o rio, com a natureza é frequente para as pessoas de uma forma geral. Pode estar relacionada a momentos de detox digital, de acordo com (SYVERTSEN, 2020).

Contudo, a realização dessa atividade, por mais que seja viável para os estudantes no contexto que estão, envolve motivação, sentir-se bem para realizar, para estar junto com os colegas e também exige cumprir com as atividades acadêmicas, de forma a usufruir com

qualidade desse momento prazeroso. Conforme (CASTRO *et al.* 2001) reflete, o sentido das atividades é ampliar o viver, é impregnar de significados.

O lazer com seus significados sociais, culturais e pessoais trata-se de uma dimensão da qualidade de vida. Pelas percepções dos estudantes, há o prejuízo em realizar essas atividades pelo uso intensivo do celular, conforme relato da *aluna 3*.

“Tem várias atividades pra fazer, o negócio é a gente querer fazer e porque tem também a questão assim, pelo menos na minha cabeça: eu vou ficar em casa porque eu vou estudar. Aí eu vou pro celular, ao invés de sair, me distrair com as pessoas de verdade, eu fico na rede social olhando outras coisas também. Aí não muda nada.” Aluna 3

“Só que tipo, eu acho que a gente tá tão acomodado aqui que a gente tem até preguiça de sair” Aluna 7

Os estudantes relataram também os impactos positivos das mídias sociais como a aprendizagem colaborativa e o auxílio na rotina acadêmica, sendo esses pontos importantes para permanecerem nas plataformas. Os estudos passaram a analisar de uma forma maior a aprendizagem relacionada às mídias sociais a partir da pandemia de COVID-19 (DE OLIVEIRA, 2022; ASGHAR *et al.* 2021; NGO *et al.* 2020; MOSER; DA SILVA ARAÚJO; MEDEIROS, 2020).

“Olha, não sei vocês mas o *Tiktok* da pra aprender tanta coisa, te juro. Primeira coisa quando você pega um tema diferente pra ver, você digita lá no *Tiktok*, aí você vai ver uns três vídeos e diz: Ah, entendi!” Aluno 4

“E eu uso muito as redes sociais pra ver pessoas que estudam. Então, dicas de estudo, modo de fazer pesquisa, esse tipo de coisa eu acompanho muito tanto pelo “Insta” quanto pelo *Twitter* ou pelo *Youtube*, também tem muita gente ensinando muita coisa [...] Aluna 3

[...] a gente precisa, se fossem só coisas negativas a gente teria até mais facilidade de largar, mas a gente tem conteúdo a todo momento, sobre o curso mesmo. Aluna 2

Os conteúdos que foram descritos como necessários de forma individual, trata-se de conteúdos relacionados aos influenciadores da profissão, pessoas que trazem as experiências na psicologia e as áreas de atuação. Acerca do *Tiktok*, no momento do relato dos alunos, foi levantado o debate da confiabilidade das informações, pois, trata-se do excesso de vídeos e muitos conteúdos que precisam ser verificados nas fontes antes de serem divulgados.

Dentre os impactos positivos na educação, a socialização ocupa papel central. As mídias podem ser utilizadas para finalidades acadêmicas pelas ferramentas de aprendizagem (DE LIMA, 2019). Apresentando um engajamento favorável dos estudantes (DE OLIVEIRA,

2022). Bem como pode se unir a estratégias que vêm sendo utilizadas, como a *Gamificação* (MOSER; DA SILVA ARAÚJO; MEDEIROS, 2020).

“Eu acho que as mídias sociais elas podem ser tanto auxiliadora quanto prejudicial né, porque a questão é realmente a medida” [...] Aluna 8

[...] Tem influenciadores no meio de ensino. Tem muito, tipo, até em questão de estudo, tem muitas pessoas que vem no Youtube, principalmente trazer, tipo, conhecimento, no sentido professores, ou trazer debates ou trazer, tipo pontos que é interessante você estudar que eles também influenciam um sentido de conhecimento. Muita gente na internet que é bacana de você acompanhar, porque ele traz informação [...]. Aluno 4

De uma forma geral, apesar dos relatos dos estudantes acerca dos impactos negativos evidenciados, na autoavaliação da aprendizagem frente ao uso das mídias sociais, os alunos consideram que apresentam um desempenho acadêmico “bom” ou “positivo”. Essa evidência vai de encontro aos resultados do estudo de NGO *et al.* (2020) no qual afirma que um aluno pode utilizar as redes sociais por um longo período diário e ainda assim obter uma nota/média alta.

“Eu não considero que eu tenho desempenho ruim durante as aulas e tudo mais, só que reconheço que atrapalha bastante a questão do vício nas redes sociais mesmo, de muitas vezes procrastinar [...] Aluna 6

“acaba que eu deveria usar o tempo só pra estudar, pra fazer o que eu tenho que fazer, só que aí acaba que eu vou usar o celular e o celular me atrapalha. Mas mesmo assim eu tenho um desempenho bom mesmo com tudo isso [...] Aluna 7

“[...] o meu desempenho acadêmico eu considero que é bom, assim, não está muito diferente do meu rendimento quando estava na escola, no ensino médio. E eu consigo desenvolver, além das coisas da faculdade, estou em projetos, extensão, então assim, pesquisa. O rendimento da faculdade eu considero bom, assim. Aluna 8

O autogerenciamento frente ao uso das plataformas de mídias sociais, para um melhor desempenho acadêmico e também para desempenho de outras atividades, trata-se de uma necessidade observada nos relatos e evidenciado na literatura (ABREU *et al.* 2008). Foi possível compreender nas falas que há certo desgaste pelo ciclo vicioso do uso, prejudicando as atividades sociais e de lazer, bem como a organização e planejamento da rotina, visando um equilíbrio entre as ocupações. Tendo a motivação intrínseca (DECI, E. E RYAN R., 2000) no curso de psicologia e na universidade pública um papel essencial para o esforço na realização das atividades acadêmicas.

“Ah, só um ponto que eu quero descrever é que, mesmo falando que tipo, eu considero o meu desempenho positivo, mas eu acredito que se eu usar menos o celular eu teria um desempenho ainda melhor”. Aluna 5

“Hoje eu vejo que eu fico muito mais na rede social, no celular e tudo mais, mas o interesse pelo tema, pela faculdade ele acaba fazendo com que esse rendimento na hora

de, mesmo com o pouco tempo que a gente pegue pra estudar, a gente estude mais focado, entendo mais o tema, essa, como é que se diz? Esse interesse mesmo” Aluna 8

4.3 Análise de dados - Roda de conversa com Estudantes de Jornalismo da UFT câmpus de Palmas/TO

Rotina e vida acadêmica

O debate aconteceu na disciplina de filosofia. Para adentrar ao tema, foi realizada pergunta acerca da rotina semanal de estudos, de forma a abrir a discussão para a temática das mídias sociais. Os alunos relataram contextos diferentes de vida, de forma a impactar no planejamento de estudos. Por cursarem disciplinas noturnas, muitos estudantes conciliam duas grandes ocupações (trabalho e os estudos), representando os dados da Semesp dos 41,3% dos estudantes de universidade pública que trabalham concomitantemente aos estudos (SEMESP, 2020). Esse dado foi um diferencial em comparação aos alunos do grupo focal, que estudam de forma integral. Foi identificado nas falas que uma parte dos estudantes possuem uma rotina de estudos, enquanto outros não conseguem efetivar.

“Como eu estudo à tarde. Então eu estudo pela manhã, todo dia eu estudo pela manhã. O final de semana é só pra mim!” Aluna 3

“Não, geralmente eu abro em casa, aí quando não tô no trabalho eu fico mexendo no celular, mas geralmente pra estudar assim, não. Quando é perto da prova, eu leio alguma coisa, vejo aula, mas todo dia assim, não.” Aluna 7

O uso do celular apareceu nos discursos de forma espontânea a partir dos relatos sobre a rotina. Foi possível compreender que o tempo de uso de telas é maior pelos alunos que não trabalham. No caso de estudantes que precisam ter uma rotina com mais demandas, somando com o trabalho e estudo, utilizam o celular e as redes sociais nos intervalos entre o desempenho das atividades. Enquanto que para outros há um longo tempo de uso diário de tela, direcionado ao smartphone e internet para fins não acadêmicos. Conforme evidencia estudos sobre o desempenho acadêmico e uso de smartphones (LEE *et al*, 2022; ALOTAIBI *et al*, 2022; GRANT, CHAMBERLAIN, 2019)

“Eu passo muito mais! Eu passo mais de doze horas!” Aluna 8

Para além desses aspectos observados da rotina de vida dos alunos, há um fator social importante a ser descrito, que trata-se da distância da universidade. Dentre os estudantes,

estão os que residem nas cidades vizinhas como Porto Nacional/TO e Paraíso do Tocantins/TO, e precisam viajar todos os dias para participarem das aulas e de outras demandas acadêmicas. Dessa forma, ocorre impactos negativos no sono e no desempenho das atividades acadêmicas pela intensa rotina diária, conforme evidenciado abaixo:

“É por ali, é no interior (risos). Aí a minha rotina é assim, acordo cedíssimo pra ir trabalhar, volto meio dia, aí eu só almoço, volto de novo, aí quatro e vinte mais ou menos eu tenho que tá no ponto pra vir pra cá, então rotina, assim de estudo, não existe, é na fé que faz né!” Aluna 12

“É, eu trabalho de sete as cinco, porque cinco horas eu já tenho que pegar o ônibus porque eu moro em Paraíso, aí eu chego aqui seis e já venho pra aula, aí chego em casa meia noite, aí quando eu preciso fazer atividade eu não durmo. Eu passo a noite em claro e vou trabalhar, aí no outro dia eu durmo.” Aluna 1

Os relatos acima contribuem para o entendimento dos desafios de estar na universidade pública e trabalhar. Na tentativa de desempenhar essas duas ocupações, somada à distância, há o prejuízo no sono, bem como em estabelecer uma rotina de estudos. O painel da National Sleep Foundation sugere a duração apropriada do sono para adultos jovens (7 - 9) horas (HIRSHKOWITZ *et al.*, 2015). Entretanto, diversos estudos descrevem que estudantes universitários de forma frequente relatam sono ruim e/ou insuficiente, sendo uma problemática a ser observada. (BAHAMMAM *et al.* 2012; CURCIO *et al.* 2006; HERSHNER E CHERVIN, 2014)

Foi apresentando também um fator individual que impacta na realização das atividades diárias, que trata-se do uso de medicações de uso contínuo, somadas às demandas diárias e do contexto social de distância da universidade.

“Já pra mim é tipo, eu venho e vou todo dia, toda noite no caso. Então eu chego já muito tarde, quase meia noite praticamente eu to entrando na minha casa e eu ainda tomo remédio também, então ele me dá sono e assim, eu já chego tarde e tem o remédio. Então eu acordo um pouco mais tarde, faço o almoço, lavo a louça, arrumo a irmã pra ir pra escola, almoço, eu pisco já deu a hora de eu me arrumar pra vir. (Risos) - Aluna 2

Atividades sociais e de lazer praticadas pelos estudantes

Os participantes em sua maioria estão nos primeiros semestres do curso de comunicação/jornalismo, com idades predominantes entre 18 a 20 anos. Como forma de entender sobre a realização de outras atividades além do contexto acadêmico, como a participação em atividades de lazer, foi direcionada a discussão para o que gostam de realizar em momentos livres, também aos finais de semana. Assim como, para compreender as

atividades diversas realizadas por pessoas nessa faixa etária em transição da adolescência para a idade adulta jovem, segundo OZELLA (2002).

O lazer trata-se da realização de atividades satisfatórias, significativas e que podem impactar positivamente no desempenho acadêmico (WERNECK E ISAYAMA, 2000; CAMARGO 1998). Os interesses, segundo os relatos, foram diversos, onde há uma variedade de atividades que buscam realizar no cotidiano, estas envolvem o significado e subjetividade. Vale ressaltar que não houve um padrão nas respostas, sendo diversas as atividades que são realizadas pelos estudantes.

“Eu gosto de ouvir músicas dessas mais antigas, forró, piseiro.” Aluna 2

“Eu me divirto saindo com meus amigos, interagindo com os amigos.” Aluna 3

“Mas assim. Na maioria das vezes é lendo, assistindo doramas, assistir jornal.” Aluna 9

Além dos relatos acima foram citadas atividades como: subir na serra, desenhar, se divertir ficando em casa. Sair com amigos para conversar foi relatado como uma estratégia para reduzir o uso do celular, com momentos para desconexão, que pode se configurar enquanto pausa para detox digital, conforme descreve (SYVERTSEN, 2020).

“Gosto de sair com os amigos para conversar mais, parar de usar um pouco o celular. E aí que eu gosto de jogar futebol com os colegas. É bom também. Tem dias que é jogar videogame. Depende muito do que eu quero fazer.” Aluno 15

Em relação à participação em vida noturna, como ir a festas e shows, foi perguntado aos estudantes. No geral, essa atividade de sair à noite e beber não é realizada como rotineiramente pelos alunos. Para os que participam, acontece de forma periódica. Um dos motivos para a baixa adesão à vida noturna, trata-se conforme citado, da idade dos estudantes, onde maioria, tem 18 ou 19 anos, se considerando “novos”. Muitos ainda moram com os pais, dessa forma mantém certa submissão.

“Eu vou. Raramente acontece. A gente não vai mais em festas tá.” Aluna 3

“Eu não saio nem no portão de casa, imagina ir para festas”. Aluna 2

Segundo os relatos, pode-se entender que tratam-se de estudantes que ainda não apresentaram as rupturas, as transições para o contexto de adulto jovem, como morar longe dos pais e construir outros vínculos, conforme BENSON E FURSTENBERG (2003). Os participantes se encontram na extensão do período escolar, e inclusão na universidade. Numa

fase de preparação para a vida adulta e todos os aspectos subjetivos inerentes ao processo (OZELLA, 2002).

Na participação em atividades de lazer descritas anteriormente, o uso do celular apresentou um papel central. Se configura como ferramenta de dependência, pois está presente em todos os momentos, o uso faz parte da realização de outras atividades. Nos relatos apresentados abaixo, há a evidência de dependência de internet, smartphone e redes sociais, conforme os estudos (SAJMOLO *et al.* 2020; JIE SHEN, 2019; AZIZI *et al.* 2019; De Oliveira Soares, 2018; Rodrigues-Martinez, *et al.* 2016). O uso intensivo e/ou a dependência podem estar ligados a uma síndrome atual que trata-se do *medo de perder* (FoMO)⁴ relacionado principalmente às mídias sociais (TANDON *et al.* 2022. *Apud* JABBEN *et al.* 2023).

“Se não tiver o celular eu não saio de casa” - Aluna 1

“E quando saio posto, se não postar, é como se eu não estava lá.” Aluna 3

Uso de internet e mídias sociais no cotidiano

Os estudantes utilizam a internet para diversas finalidades no seu dia a dia. Os equipamentos que usam para acessar, em sua maioria são: a Televisão digital, o celular e o notebook. Há interesses e relações no espaço virtual de formas diferenciadas. Há preferências e/ou necessidades de uso, como para assistir aos noticiários, para jogos *online*, na criação de conteúdos nas plataformas de mídias sociais como o *Instagram* e também para trabalho.

“[...] geralmente eu fico jogando RPG com minha amiga. Tem vários tipos de RPG, mas a gente cria uma história para jogar como se tivesse que descrever cada um um personagem, entendeu? Aí a gente precisa unir, como se fosse uma história mesmo, um livro entendeu?” Aluna 8

“É o *Whatsapp*, *Instagram*. Eu uso mais *Instagram* porque eu tenho um *blog* literário. Chama Delírios Literários.” Aluna 4

“Ah, eu assisto. Eu gosto de assistir documentário de crimes, eu gosto de jornalismo investigativo! Eu gosto muito de assistir documentários” Aluna 6

“Fico no celular vendo o *instagram*, ou na *netflix* assistindo *doramas*”. Aluna 9

“Eu trabalho com redes. Trabalho na secretaria de educação, então tenho que estar o tempo todo nas redes. Quando não é no meu é na secretaria de educação. Trabalho no município” Aluna 2

⁴ Síndrome caracterizada pela checagem constante das notificações e das redes sociais por medo de perder algo, de estar de fora. Em inglês *fear of missing out* (FOMO).

Dos relatos acima, compreende-se que os participantes, além de serem usuários de internet e mídias sociais, também são criadores de conteúdos digitais, pelas falas da *aluna 4* e *aluna 5*. Nesse sentido, vai de encontro ao que KAPLAN (2020) descreve sobre as mídias sociais permitirem não só a interação/socialização, mas também a criação e divulgação de Conteúdo Gerado pelo Usuário (CGU). Esse perfil de criação, somada ao interesse em documentários, séries e filmes jornalísticos (*Aluna 6*), representa os interesses relacionados ao curso de Jornalismo.

No que diz respeito ao uso das plataformas de mídias sociais, o *Instagram* foi apontado como ferramenta principal de interesse, seguida pelo *Tiktok*. O *whatsapp* foi apontado não por interesse, mas pela obrigação de estar conectado para cumprir obrigações de trabalho e faculdade (ÁLVARES E RUBIA, 2022). O *facebook* foi citado, entretanto os estudantes o consideram uma rede social ultrapassada, assim como os estudantes do grupo focal.

“O facebook já foi (risos). Ninguém usa mais facebook gente (risos). Só serve para conectar e acessar as outras redes sociais, como login de acesso” Aluna 4

Outro ponto de debate, aconteceu sobre a quantidade de seguidores que cada um possui na rede social *Instagram*. Foi observado o interesse dos alunos em saber desses dados dos outros estudantes, pois, o número de seguidores indica certa importância e benefícios na rede social, validação social e reconhecimento. Alguns alunos relataram ter uma quantidade maior de seguidores (8 mil, 3 mil e 2 mil), outros preferem uma rede social mais fechada, apenas com pessoas selecionadas (amigos e familiares), que possuem cerca de 500, 300 ou 200 seguidores.

Ao mesmo tempo que há o interesse dos alunos em seguirem a nova carreira de *Digital Influencer*, na criação e divulgação de conteúdos (KAPLAN, 2020), buscando um número expressivo de seguidores. Outros pretendem reduzir cada vez mais o número de pessoas nas redes sociais, como forma de ter uma seleção e preservação da imagem.

“Tinha 2 mil, aí eu tirei quase os 2 mil seguidores, aí eu fui tirando” Aluna 6

“Eu quero ser blogueira um dia. Acho tudo gente, ganhar dinheiro, ganhar as coisas só postando. Mostrando sua intimidade, é isso”. Aluna 3

Foi levantada a discussão pelos estudantes sobre as vídeo-chamadas, que são realizadas pelo *Whatsapp*. No debate as opiniões se dividiram, tem alunos que gostam de ligar por vídeos, outros somente às vezes e alguns que não fazem ligação de forma alguma. As

novidades de conversar por vídeo-chamadas, bastante utilizado na pandemia de COVID-19 para comunicação/socialização com familiares e amigos, não estão em alta como no período de isolamento social. Houve o retorno da comunicação escrita, por mensagens digitadas, uma mudança no padrão da pandemia para os momentos atuais. Alguns estudantes buscam preservar a imagem nas mídias sociais.

“Até para os vídeos chamadas. Minha amiga ficou com COVID, a bichinha achou que ia morrer. Aí eu ligava pra ela de vídeo chamada. Ia fazer minhas coisas e ligava pra ela. Falava: "Calma mulher". Aluna 3

“Quando me ligam eu finjo que não vi, aí depois eu mando mensagem: Oi.” Aluna 6

“Pra mim depende, eu tenho uma amiga próxima, aí eu ligo para ela. Mas eu não gosto assim de expor minha imagem, eu não tiro fotos, não faço vídeos”. Aluna 9

A respeito da pandemia de COVID-19 e usos de internet e mídias sociais, os estudos apresentam resultados importantes (XU, YAN *et al.* 2022; SILVA, MEIRE LUCI *et al.* 2022; SILVEIRA, P; MORAIS,R; PETRELLA, S. 2022). Pode-se afirmar que a pandemia intensificou a dependência de estar online (SILVEIRA, P; MORAIS,R; PETRELLA, S. 2022). Com evidências no relato da *aluna 3* acima, utilizadas as redes sociais principalmente para a comunicação em tempos de isolamento social.

Na dificuldade de gerenciar o tempo de uso das redes sociais, estudantes relatam o desejo de não participar das plataformas, tendo em vista o impacto negativo que observam em suas vidas diárias. Mas de forma unânime, descrevem as dificuldades de estabelecer limites com uso das mídias, principalmente com o *Whatsapp*, que está “ditando as regras” em muitas situações cotidianas, como as relações sociais, de trabalho, para comunicação dentro da universidade e em diversos outros contextos. Conforme explicita (ÁLVARES E RUBIA, 2022), o desejo de parar de usar o *whatsapp*, se confronta com uma prática quase impraticável pelo contexto sociocultural vigente. Evidenciado também na fala dos estudantes.

“Primeiramente, boa noite! Eu queria sair das redes sociais. No Youtube, a minha amiga teve o resultado da pesquisa lá, no meu notebook e tal, então tá sempre: “como sair das redes sociais” (Risos). No Youtube né.” Aluno 10

“Então é. Eu queria sair das redes sociais, eu queria ser (*Low Profile*)⁵. É exatamente, eu só queria vender minha arte na praia. Não, sabe, só me dá uma vontade de sair, sumir.” Aluno 5

“Eu acho que é impossível sair da rede social. O *Whatsapp* tá sendo obrigatório em muitas coisas. Pra mim pegar o ônibus, eu tenho que colocar meu nome na lista pra ficar de olho no *Whatsapp*, porque se não ele passa antes ou depois e eu não sei. Pra faculdade

⁵ Expressão utilizada para pessoas que apresentam um perfil discreto nas redes, sem muita exposição. Utilizam pouco as redes sociais.

se eu não estiver no grupo, eu posso vir pra faculdade e não tem aula ou não tem trabalho. Essas coisas. Então não tem como sair das redes sociais atualmente” Aluna 12

Acerca do uso intenso das mídias sociais, e da relação com as plataformas desde a infância, foi referido, ser prejudicial, pelo fato de não haver uma regulação adequada de conteúdos por faixa etária, de forma a censurar o acesso de crianças a conteúdos direcionados ao público adulto, em específico foi citada a plataforma *Twitter (X)*:

“A minha relação com a rede social, tipo se eu pudesse mudar eu mudaria completamente porque eu fui o tipo de criança que tive acesso a internet muito cedo, então eu tive conhecimento de coisas que era pra ter. Tipo, não essas questões, tipo é, tipo coisa que criança da minha idade não tinha que tá vendo né, sabe é, na rede social, *Twitter* é uma terra sem ninguém entendeu? Então eu via muita coisa, sabe, que aguçava a curiosidade, entendeu? Aí eu cresci, tipo, enfiada na rede social.” Aluna 12

O discurso acima compreende a inserção cada vez mais cedo das crianças na internet e em plataformas de mídias sociais. Fenômeno que pode ser compreendido como infância midiática (BUCKINGHAM, 2002). Segundo dados da pesquisa sobre usos de internet por crianças e adolescentes da TIC *Kids Online Brasil 2021*, apontou que a idade do primeiro acesso à internet em sua maioria foi com 6 anos. Sendo que 79,9% acessam a internet mais de uma vez ao dia. No qual 88, 5% possuem perfil nas redes sociais. As redes sociais mais utilizadas são *Tik tok* e *Instagram*, de acordo com a pesquisa.

Ainda sobre o relato da *aluna 12*, pode-se analisar na fala que a mesma teve contato com conteúdos sensíveis, de forma a impactar no seu comportamento, conhecimentos e percepções como um todo. Dentre os conteúdos apresentados nos relatos, a *aluna 7* do grupo focal aborda sobre as constantes propagações de ideias suicidas na plataforma. Ao afirmar que “*Twitter (X)* é uma terra sem ninguém”, há o sentido de não haver uma regulação adequada, classificação de conteúdos de acordo com a idade. Compreende-se também que não havia uma rotina de uso, nem o papel da família intervindo acerca dos conteúdos consumidos.

Em oposição ao contexto apresentado acima, houve a narrativa de experiência de uma estudante que passou seis anos sem o celular quando criança, tendo acesso e uso recente do aparelho de forma diária. Essas discrepâncias nos relatos, evidencia a heterogeneidade dos alunos da universidade pública, diversos contextos sociais e culturais.

“Foi bom no convento. Na verdade é que eu saí de casa com 11 anos, então não tive celular. Só tive celular com 18 anos. Então eu saí e fui embora, e só fui ter celular com 18 anos, ano passado. Fui criada por 6 anos com freiras, por irmãs religiosas e era bom, porque tinha biblioteca, tinha campo de futebol, tinha muitos afazeres, tinha oração, então. Eu não ia ser freira, eu não ia ser freira, deixar bem claro. Eu fui apenas para o internato, lá o estudo é muito bom e eu decidi sair da minha cidade”. Aluna 13

Impactos negativos e positivos do uso de internet e mídias sociais

Dentre os principais impactos negativos que os participantes citaram, de forma maior, está o potencial de dependência que o uso de internet, celulares e mídias sociais produzem, bem como, as interferências na realização de atividades diversas, como no contexto social, de lazer e no desempenho das tarefas domésticas. Foi correlacionado por uma estudante, com a “dependência química” - *Aluna 8*, pelo ciclo vicioso do comportamento de uso, indo de encontro aos estudos de YOUNG (1990).

“Até nas tarefas domésticas, eu não consigo de forma alguma fazer nada se não estiver com o meu celular. Sempre ouvindo músicas ou vendo vídeos no youtube” *Aluna 9*

“Se não tiver o celular eu não saio de casa” *Aluna 4*

“É como uma dependência química” *Aluna 8*

Os aspectos negativos relatados foram: Insônia, procrastinação, isolamento social, distração e outros. Referiram aspectos relacionados à saúde mental como uso de medicamentos, ansiedade (de uma forma maior na fala da *aluna 12*). Uma outra aluna relatou o diagnóstico de Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Os relatos abaixo apresentam correlações com o estudo de GRANT, J. CHAMBERLAIN, S. (2019), onde buscou compreender vício em smartphones com saúde mental, impulsividade e desempenho acadêmico. No qual os resultados indicaram que o uso problemático do celular pode produzir ansiedade, depressão, uso de álcool, e prejuízo acadêmico. Sobre os sintomas de Insônia e/ou ansiedade:

“A minha mãe tira meu celular de mim às onze horas da noite. Eu tenho 18 anos, mas ela tira. Quando eu tenho ansiedade, a minha cabeça trabalha muito, e quando chega a noite eu não consigo desligar. Ficava com insônia, aí a minha mãe tirou o celular, porque ficava mexendo a noite”. *Aluna 12*

“Aconteceu isso comigo, não estava conseguindo dormir a noite, aí eu levantei às 3 horas da manhã, acendi a luz do quarto e fui desenhar na parede. Depois que eu fiz isso eu consegui dormir” *Aluna 6*

“Na verdade, pra mim na madrugada eu sinto que eu tenho mais criatividade, eu não sei. Para escrever. Eu tomo banho aí eu sento na minha mesinha aí eu começo, aí eu vou” *Aluna 13*

A procrastinação pelo uso do celular é direcionada tanto à realização das atividades acadêmicas, como para atividades básicas, como dormir. O sono novamente aparece nos discursos dos estudantes, como uma atividade prejudicada pelo uso intensivo, conforme confirmam os estudos (BAHAMMAM *et al.* 2012; CURCIO *Et al.* 2006; HERSHNER E CHERVIN, 2014). O ato de procrastinar está diretamente ligado ao potencial de distração que

as plataformas digitais proporcionadas pelo uso celular, internet e mídias sociais apresentam em momentos de lazer segundo MEDEIROS, *et al.* (2019), também de acordo com estudantes do grupo focal.

“O engraçado é que você fica mexendo no celular e não vê a hora passar, quando você vai ver já é 2 horas da manhã. Aí você fala assim: Eita diacho, eu tenho que trabalhar amanhã cedo.” Aluna 7

Entretanto, foram citados aspectos positivos observados nos conteúdos consumidos dentro das mídias sociais. Esse uso apresenta certa dicotomia, pois, ao mesmo tempo que pode ser prejudicial quanto utilizado de forma indiscriminada e sem objetivos, pode apresentar potencial de aprendizagem, principalmente em situações cotidianas que facilitam a rotina (DE LIMA, 2019).

“É, internet as vezes é pro mal, pro bem. Só que tipo assim, eu sinto que eu aprendi muita coisa produtiva na internet, é verdade. Aprendi a cozinhar que eu não sabia, não sabia nem como fazer um arroz, eu aprendi na internet, sabe.” Aluna 2

Na descrição sobre a facilitação da aprendizagem de forma *on-line*, os estudantes relataram a importância do *Youtube* e das redes sociais, como forma de ampliação dos conhecimentos adquiridos em sala de aula. Diversos os estudos que apontam os impactos positivos das redes sociais para aprendizagem (DE OLIVEIRA, 2022; ASGHAR *et al.* 2021; NGO *et al.* 2020; ALALWAN *et al.* 2019; DESMAL, 2017; DE LIMA 2019; AINIn *et al.*, 2015).

“Dá pra aprender mais coisa nas redes sociais do que nas matérias, no ensino médio foi assim, aqui nem tanto”. Aluna 12

Dá pra aprender muito com vídeo aulas, com youtube. Aprendi mais com vídeo aula, do que nas aulas do ensino médio. No tempo de escola usava mais.” Aluna 4

“Na universidade temos mais necessidade de buscar conhecimento fora. Tem os conteúdos bases, mas não pode se prender apenas nisso. Tem que usar as redes, as ferramentas online para conseguir se desenvolver na faculdade.” Aluno 5

O *ChatGPT* foi abordado enquanto ferramenta da internet, facilitadora no desempenho acadêmico, entretanto houve um debate sobre essa nova ferramenta de *IA (Inteligência Artificial)* apresentar ou não o conhecimento necessário e estimular a aprendizagem, apresentando divergências de opiniões entre os alunos.

“ChatGPT ajuda muito, quando tem uma matéria que precisa rever. Mas na hora da prova você não vai saber, porque foi outra pessoa que escreveu para você.” Aluno 10

“Eu não tenho coragem de usar ele.” (Referência ao ChatGPT). Aluna 3

Criado pela OpenAI, uma organização unida à Microsoft, o ChatGPT trata-se de um chatbot de Inteligência Artificial (IA). Após 1 semana da inauguração, que ocorreu no final de 2022, já havia mais de 1 milhão de usuários ativos na ferramenta. Em pesquisa realizada sobre as impressões iniciais das pessoas no *Twitter (X)*, o estudo compreende que são muitas as questões iniciais a serem questionadas. Dentre elas está a preocupação com os empregos/trabalhos, questões sobre o novo cenário tecnológico e a busca constante pela inteligência artificial, apresentou debate sobre a confiabilidade das informações apresentadas, bem como das questões éticas envolvidas (TAECHARUNGROJ, V. 2023).

Os estudantes nos discursos, evidenciaram satisfação com o desempenho acadêmico na universidade, sendo a metodologia dos professores considerada didática, produzindo sentimento de pertencimento e maior engajamento dos alunos nas atividades direcionadas, em comparação com um período recente de vivência no ensino médio. A aprendizagem ocorre de uma forma maior pela motivação intrínseca (DECI, E. E RYAN R., 2000) dos estudantes no curso de Jornalismo.

“Realmente eu acho que eu estou progredindo mais aqui do que na época da escola. Na época da escola era tipo sei lá”. Aluna 2

“A metodologia dos professores são diferentes” É bem didático. E por ser comunicação, é um pensamento meu. Por ser mais prático”. Aluno 15

Com relação às redes sociais, socialização, *marketing* e *networking*, relacionado principalmente ao curso de jornalismo, os estudantes observam como uma necessidade inerente à profissão de estarem inseridos nas plataformas, principalmente no *Instagram*. Foi valorizado nos discursos as redes virtuais construídas, e do potencial para aprendizagem com o compartilhamento e criação de conteúdos, de forma a favorecer a comunicação social.

“No jornalismo hoje em dia, a gente precisa encontrar outras formas de sobreviver. E uma dessas formas é usar as redes sociais, estar inseridos ali, buscando essa nova forma de compartilhar a informação e trazer a informação”. Aluno 15

“E a gente tem muitas fontes, então, grupos, whatsapp, redes sociais que você está seguindo ali, a pessoa segue de volta e já faz amizade. Pra questão de você precisar dela depois”. Aluna 6

“É mais fácil hoje em dia conhecer pessoas pelas redes, do que pessoalmente”. Aluna 1

Com base nos relatos acima, DA SILVA MONTEIRO (2023) em seu estudo de revisão de literatura, disserta sobre as ferramentas de mídias sociais utilizadas pelos

jornalistas, desde o *Orkut* ao *Tik Tok*. Compreende a importância de uma integração estratégica para alcançar audiências, públicos diversos a depender do interesse e conteúdos, sendo que cada plataforma apresenta características e propostas de comunicação distintas. A cada tempo é observado uma necessidade de envolvimento e criatividade dos jornalistas, com a exigência de uma compreensão ampliada das ferramentas dentro das plataformas de mídias sociais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acerca do perfil dos estudantes participantes da pesquisa. As variáveis que se relacionam, trata-se uma forma maior sobre sexo, idade, vínculo de moradia e período (semestre) que estavam cursando, sendo representativa tanto na amostra quantitativa de N=102 alunos, como no grupo focal com estudantes de psicologia e na roda de conversa com os estudantes de jornalismo.

As mulheres foram maioria tanto na pesquisa quantitativa como qualitativa. Os estudantes, numa maior porcentagem, encontram-se na faixa etária dos 18 - 24 anos, sendo que o grupo de estudantes de jornalismo representaram os mais jovens em que muitos possuem 18 e 19 anos. Tanto na amostra quantitativa, como na qualitativa, os estudantes se encontravam nos primeiros semestres (1º ao 4º) e também no 8º semestre (amostra de 102). Os estudantes de jornalismo estavam no 1º e 2º semestre, fator que justifica a idade.

No que se refere aos vínculos de moradia, na pesquisa quantitativa, os estudantes apontaram em sua maioria que moravam sozinhos, com os pais ou com amigos, correlacionando os dados com o grupo focal, onde 9 dos 10 estudantes moravam sozinhos. Na roda de conversa os estudantes de forma maior relataram que moravam com os pais, sendo esse um fator que também está implicado à idade.

Nos três grupos de alunos, foi possível identificar que todos possuem *smartphones* com acesso à internet e a utilizam de forma diária por mais de 5 horas por dia, principalmente para uso das mídias sociais. As mais utilizadas, são o *Whatsapp*, o *Instagram* e o *Tik Tok*. Na pesquisa qualitativa, foi compreendido que anteriormente utilizavam o *Twitter* e o *Facebook*, mas que essas redes perderam espaço para as outras plataformas citadas. Em específico o *Facebook* que está sendo “deixado de lado” pelos estudantes.

Acerca dos impactos de internet, na pesquisa quantitativa, o questionário PIUQ-SF-9, apresentou resultados de maior impacto para os estudantes, relacionado à negligência das atividades domésticas e no sono em decorrência do uso excessivo de internet, sendo o sono de maior impacto. Ainda com base nos resultados, os estudantes apontaram que relacionado ao controle, sentem que deveriam diminuir a sua atividade online, todavia não conseguem. As perguntas sobre, obsessão/vício foi a identificada com menor impacto para uso problemático de internet. Entretanto, *algumas vezes* tem impactado esses estudantes, sendo importante enfatizar essa categoria que está relacionada ao campo da saúde mental.

Nas perguntas sobre frequência de uso das mídias sociais e as interferências relacionadas ao sono, às atividades sociais e ao desempenho acadêmico, Foi possível

compreender que periodicamente há interferências e impactos negativos, mas de forma maior o sono e o desempenho acadêmico foram apontados também como “quase sempre” impactados pelo uso intensivo de mídias sociais.

Com relação à pesquisa qualitativa, acerca das percepções dos estudantes de psicologia do grupo focal, as falas estiveram centradas no contexto social vivido na universidade pública, onde enxergaram o grupo da pesquisa como um espaço para denunciar/comunicar as angústias relacionadas à vida universitária, tais como: à distância dos familiares, poucos vínculos sociais, situação de vulnerabilidade financeira, problemas com moradia, baixa participação social, cultural e de lazer.

Acerca dos impactos negativos das mídias sociais, de forma maior foi relacionado à saúde mental. Os relatos evidenciaram questões de ansiedade, compulsão, vício, isolamento social, autoestima, perfeccionismo e comparação. A rede social *Twitter (X)* foi identificada como a que mais apresenta propagação de pensamentos suicidas pelos usuários. A ansiedade e compulsão foi relacionada ao *Instagram*. Vício, paranóia e perfeccionismo foi correlacionado ao *Tik tok*.

A comparação das realidades trata-se de uma condição inerente da participação enquanto usuário de redes sociais, podendo a partir dessa comparação, desencadear a ansiedade, bem como sentimentos de incapacidade e baixa autoestima, segundo os relatos. As mídias sociais citadas que contribuem para essa questão trata-se principalmente do *Instagram* e do *Tik Tok*.

Essas plataformas podem proporcionar aos usuários a criação de um diário com recortes da rotina por meio de fotos e vídeos, de pessoas comuns, de famosos e influenciadores digitais. Entretanto, a realidade virtual se difere do mundo real, pelas edições, filtros e desejo de validação social. O contraste dos “mundos”, principalmente quando o real não é tão favorável, é potencializador dos sintomas psicológicos relatados e outros.

O uso das mídias sociais ocorre de forma intensiva para esses estudantes, e os fatores que estão relacionados, trata-se de forma maior da condição de distância dos familiares e da baixa participação em atividades de lazer, sendo que esses dois fatores estão dentro das dimensões de qualidade de vida, como o suporte familiar/social e o lazer.

Os estudantes compreendem que há reforços imediatos pelo uso das mídias sociais, como descargas de serotonina ao assistirem os vídeos do *reels* do *instagram*. Além dos *likes* e compartilhamentos, a validação social recebida que favorece a intensidade no uso.

Dos impactos negativos das mídias sociais relacionados ao desempenho acadêmico, os estudantes relataram que ocorre a procrastinação, a distração, fugas da rotina muitas vezes

estressante, utilizam as redes para descanso, que pode contribuir para um maior cansaço, sendo uma dicotomia observada. O uso ocorre em sala de aula, também para fugir ao excesso de conteúdos.

Em contraste, os impactos positivos identificados pelos alunos, trata-se de acompanhar/seguir pessoas importantes na área do ensino relacionada ao curso de graduação, buscar dicas de estudos, rotina acadêmica e produtividade. O *tik tok* foi descrito como a melhor rede social para pesquisar temas de interesse e obter respostas rápidas.

Das estratégias utilizadas para manejar o uso das mídias sociais e melhorar o desempenho acadêmico, foi citado a importância de ser ter uma seleção das páginas e pessoas a acompanhar. Outras estratégias como, colocar um “reloginho” para contar o tempo de uso, restringir as redes de maior uso, com tempo específico para uso diário, tirar as notificações do celular para minimizar as distrações foram citadas. O *whatsapp* foi considerada a única rede social que não é possível restringir, pelo fato de se configurar como uma ferramenta de comunicação, organização e rotina acadêmica.

Ao final, no grupo os estudantes relataram que apesar do uso intensivo das mídias sociais, não observam baixo rendimento acadêmico, conseguem cumprir com as demandas propostas e obter uma média satisfatória nas disciplinas. Entretanto, se utilizassem de uma forma mais consciente, o desempenho seria mais favorável, bem como teriam mais tempo para atividades sociais e de lazer, apontam.

Em comparação ao grupo de estudantes de jornalismo da roda de conversa, os estudantes de psicologia estudam de forma integral, enquanto que os estudantes de jornalismo, muitos conciliam o trabalho com o estudo, no qual realizam disciplinas noturnas. O contexto social é diferenciado, alguns residem em cidades vizinhas e se deslocam a Palmas para estudar. Foi identificado nos relatos um repertório maior de realização de atividades de lazer, mais vínculos de amizades.

As formas de uso da internet variam para os estudantes de jornalismo, onde alguns utilizam para assistir séries, documentários jornalísticos, outros criam conteúdos nas redes sociais, como *blogs*, o uso para jogos online e também para o trabalho, principalmente relacionado às mídias sociais.

Para muitos estudantes, há o desejo de sair das mídias sociais, entretanto, torna-se quase inatingível essa meta. Um dos motivos trata-se do uso do *Whatsapp* que tem sido obrigatório em diversos contextos tanto de trabalho, como para estudo, conforme evidenciou também os estudantes de psicologia. Outro motivo principal trata-se da necessidade inerente à profissão de jornalista, de estarem inseridos nas plataformas de mídias sociais.

Nos relatos, foi possível identificar a dependência de internet para realizar diversas atividades cotidianas e a dificuldade de autorregulação e de impor limites frente ao uso do celular, principalmente de forma noturna, impactando no sono. Foi apresentado problemas relacionados à insônia em decorrência do uso do celular, com inferências na rotina acadêmica.

Tanto no grupo focal, com na roda de conversa foi identificado a importância de momentos para o “detox digital”, estar longe do celular por alguns períodos de forma a se conectar com o momento presente, com amigos, realizar uma atividade de lazer e estar em contato com a natureza. Nesses momentos o uso do celular pode ser deixado de lado de forma consciente, com objetivo de reduzir o uso, ou em função do ato prazeroso realizado, onde não há a necessidade de estar conectado.

Na autoavaliação frente ao desempenho acadêmico, os estudantes de jornalismo referem que o consideram favorável e melhor do que o ensino médio. Foram direcionados elogios à didática dos professores, impactando na motivação dos alunos. Para a aprendizagem, referiram que de forma online, podem ampliar os conhecimentos adquiridos na sala de aula, uma das plataformas citadas foi o chat GPT, no qual houve debate sobre a confiabilidade das informações.

Os estudantes não relataram impactos negativos das mídias sociais no desempenho acadêmico, os impactos são do uso excessivo de internet e celulares na rotina de uma forma geral. Os impactos positivos, além da aprendizagem online citada, trata-se da socialização entre pessoas e de conteúdos, do *marketing* e do *networking* proporcionado pelas plataformas de mídias sociais, de uma forma maior o *Instagram*.

Desta forma, compreende-se que os dois grupos de estudantes apresentam relações diferentes com as mídias sociais, que perpassam pela identificação com o curso em que estão inseridos. Os estudantes de psicologia observaram de uma forma maior os impactos relacionados à saúde mental enquanto usuários das mídias sociais, já os estudantes de jornalismo observam a importância de estarem cada vez mais inseridos, produzindo conteúdos informativos e socializando com diversas pessoas, pois, é uma necessidade profissional. Esse grupo, observou de forma maior os impactos positivos das mídias sociais.

Portanto, as percepções sobre o uso das mídias sociais relacionado ao contexto acadêmico, perpassa pelo sentido e vivência particular de cada estudante, tendo o curso de graduação escolhido, grande importância no entendimento dos impactos no cotidiano.

Isto posto, as redes/mídias sociais vão apresentar algumas nuances, que segundo os estudantes, trata-se da dualidade, num mesmo contexto apresentar aspectos positivos e negativos. Os aspectos negativos da pesquisa quantitativa e da roda de conversa indicou

impactos no sono. No grupo focal, prejuízos nas atividades de lazer e impactos na saúde mental. Nesse sentido os impactos no desempenho acadêmico podem ser secundários, pois as atividades de lazer e o sono, envolve uma questão de saúde e qualidade de vida, por se configurarem como atividades reparadoras para o envolvimento em outras atividades/ocupações, como o desempenho acadêmico.

Conforme já supracitados, para o desempenho acadêmico, de forma direta, os impactos do uso das mídias sociais foram: a procrastinação, a distração, a fuga das demandas do presente, o isolamento social. Entretanto, num outro sentido pode favorecer a socialização, ampliar e facilitar o conhecimento, conectar com pessoas e experiências importantes para a formação acadêmica.

Objetivos, problema de pesquisa e os limites

Do ponto de vista quantitativo, os limites trata-se da amostra ser pequena em comparação com a população de estudantes da UFT. Além do mais, as questões da pesquisa quantitativa foram direcionadas de uma forma maior ao uso de internet, cabendo também outras perguntas sobre o desempenho acadêmico e uso de outros questionários referentes ao uso de mídias sociais. Dos objetivos propostos, bem como do problema de pesquisa, foi possível compreender alguns impactos no desempenho acadêmico dos estudantes, de forma direta ou secundária. Dos três momentos de coleta de dados, o grupo focal foi a experiência que proporcionou maior entendimento e com narrativas diversas, entretanto, foi o único que se utilizou de um roteiro de tópicos para guiar a discussão, dessa forma se obteve um direcionamento acerca dos objetivos da pesquisa. De uma forma geral, pode-se afirmar que os objetivos propostos foram alcançados, o que não conseguiu ser respondido na pesquisa quantitativa, emergiu na pesquisa qualitativa, sendo o método misto uma abordagem viável e que possibilita ampliar os olhares acerca da pesquisa com o público universitário.

Contribuições da dissertação

Esse trabalho busca contribuir para as compreensões acerca das vivências dos estudantes universitários. Os impactos dos resultados, de forma maior estão dentro do campo do ensino e da qualidade de vida nesse contexto. Busca-se a partir desse entendimento, favorecer a construção de projetos, ações, programas e políticas relacionadas à saúde mental,

processo de ensino-aprendizagem, qualidade de vida e bem-estar dos universitários, em tempos de intensa conectividade e relação com as mídias sociais.

No campo do ensino, a partir da pesquisa, pode-se compreender que as mídias sociais podem ser utilizadas para favorecer a aprendizagem, a socialização, o engajamento do estudante acerca dos conteúdos curriculares do curso de graduação. O papel do professor é imprescindível, de forma a promover a autonomia na criação e divulgação de conteúdos. Pode-se buscar diversas estratégias, pensando nas ferramentas contidas dentro das mídias sociais, para facilitar a aprendizagem e contribuir para a motivação no desempenho acadêmico.

Trabalhos futuros

Nesse sentido, as novas pesquisas relacionadas à temática podem explorar diversas perspectivas. Trata-se de uma tema emergente, portanto é viável a realização de outros estudos para ampliar os entendimentos. Numa abordagem quantitativa, pode-se utilizar outras escalas e questionários referentes à internet e mídias sociais, com uma amostra maior de estudantes. Já na abordagem qualitativa, recomenda-se o foco nas questões de saúde mental e qualidade de vida frente ao uso intensivo. No campo do ensino, pode-se pesquisar sobre as novas estratégias possíveis a serem utilizadas, relacionadas ao uso das plataformas de mídias sociais no contexto universitário.

REFERÊNCIAS

ALAHMAR, Ahmed Tawfeeq. The impact of social media on the academic performance of second year medical students at College of Medicine, University of Babylon, Iraq. **Journal of Medical & Allied Sciences** , v. 6, n. 2, pág. 77, 2016.

ABREU, Cristiano Nabuco *et al.* Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. 156-167, 2008.

ABU-SNIENEH, Hana Mohammad *et al.* Relationship between sleep quality, using social media platforms, and academic performance among university students. **Perspectives in Psychiatric Care**, v. 56, n. 2, p. 415-423, 2019. Disponível em: <<https://www.wileyonlinelibrary.com/journal/ppc>> Acesso em maio de 2022.

AGUDO, Viviana Raquel Cascalheira. **A transição para a idade adulta e os seus marcos: Que efeito na sintomatologia depressiva?**. 2008. Tese de Doutorado.

AININ, Sulaiman et al. Uso do Facebook, socialização e desempenho acadêmico. **Computadores e Educação** , v. 83, p. 64-73, 2015.

ALALWAN, Nasser *et al.* Integrated three theories to develop a model of factors affecting students' academic performance in higher education. **Ieee Access**, v. 7, p. 98725-98742, 2019

ALOTAIBI, Mohammad Saud et al. Prevalência do vício em smartphones e sua associação com desempenho acadêmico, saúde física e bem-estar mental entre estudantes universitários da Universidade Umm Al-Qura (UQU), Arábia Saudita. **Revista internacional de pesquisa ambiental e saúde pública** , v. 6, pág. 3710, 2022.

ÁLVARES DA TRINDADE, Thiago; RUBIA DA SILVA, Sandra. " Eu queria acabar com o whatsapp": uma etnografia com grupos que almejam se desconectar das mídias digitais. **Revista Comunicação Midiática**, v. 17, n. 1, 2022.

AMARO, Hugo Dias et al. Influência da procrastinação acadêmica na autoavaliação de desempenho de acordo com o nível de autoeficácia do discente. **Revista Universo Contábil**, v. 12, n. 4, p. 48-67, 2016.

AOTA AMERICAN OCCUPATIONAL THERAPY ASSOCIATION et al. Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo-traduzida. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 26, p. 21, 2015.

ARENDDT, H. Vita activa oder Vom tätigen Leben. Munique, 1981, p. 317. *apud* HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço (p. 31). **Editora Vozes**. Edição do Kindle.

AREOSA, Sílvia Virginia Coutinho et al. Envelhecimento ativo: um panorama do ingresso de idosos na universidade. **Reflexão e Ação**, v. 24, n. 3, p. 212-229, 2016.

ARNETT, Jeffrey Jensen. Idade adulta emergente: uma teoria do desenvolvimento desde o final da adolescência até os anos vinte. **Psicólogo americano** , v. 55, n. 5, pág. 469, 2000.

ASGHAR, M, Z., *et al.* Breaching Learners' Social Distancing through Social Media during the COVID-19 Pandemic. **Int. J. Environ. Res. Public Health** 2021, 18, 11012.

AZIZI, Seyyed Mohsen; SOROUSH, Ali; KHATONY, Alireza. The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. **BMC psychology**, v. 7, n. 1, p. 1-8, 2019.

BAHAMMAM, Ahmed S. et al. The relationship between sleep and wake habits and academic performance in medical students: a cross-sectional study. **BMC medical education**, v. 12, n. 1, p. 1-6, 2012.

BARDIN L. L'Analyse de contenu. Editora: Presses Universitaires de France, 1977.

BARRETO, Jorge Otávio Maia; SOUZA, Nathan Mendes. Avançando no uso de políticas e práticas de saúde informadas por evidências: a experiência de Piripiri-Piauí. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 25-34, 2013.

BARTALOTTI, Celina Camargo; DE CARLO, M. M. R. P. Terapia Ocupacional e os processos socioeducacionais. **Terapia ocupacional no Brasil: fundamentos e perspectivas**. São Paulo: Plexus, p. 99-116, 2001.

BAUMAN, Zygmunt. **44 cartas do mundo líquido moderno**. Editora Schwarcz-Companhia das Letras, 2011.

BENSON, Janel; FURSTENBERG, F. Subjective perceptions of adulthood among urban youth: Are demographic transitions still relevant. **The Network on Transitions to Adulthood**, v. 3, 2003.

BOAHENE, Kingsley Osei; FANG, Jiaming; SAMPONG, Frank. Social media usage and tertiary students' academic performance: Examining the influences of academic self-efficacy and innovation characteristics. **Sustainability**, v. 11, n. 8, p. 2431, 2019.

BRAILOVSKAIA, Julia; MARGRAF, Jürgen. Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students—A longitudinal approach. **PloS um**. v. 12, n. 12, pág. e0189719, 2017.

BRASIL. Lei Nº 8.078, de 11 de setembro de 1990. Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências. Brasília, DF: Diário Oficial da União, 1990. **LEI Nº 12.864, DE 24 DE SETEMBRO DE 2013**, que altera o caput do art. 3º.

BRASIL. Congresso Nacional. Agência Câmara de Notícias. 2020. <https://www.camara.leg.br/noticias/646493-APROVADO-O-DECRETO-QUE-COLOCA-O-PAIS-EM-ESTADO-DE-CALAMIDADE-PUBLICA>. Acesso em 05 de agosto de 2023.

BIANCHESSI, CLEBER. Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante / Cleber Bianchessi. — Curitiba : **Bagai**, 2020.

BRÜGGER, N. (2012). When the present web is later the past: Web historiography, digital history, and internet studies. *Historical Social Research*, 102-117. doi: 10.2307/41756477

BUCKINGHAM, David. **A formação de cidadãos: jovens, notícias e política**. Routledge, 2002.

BUSS, Paulo Marchiori et al. Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 12, p. 4723-4735, 2020.

CAMARGO, Luiz Octavio de Lima. Educação para o lazer. **São Paulo: Moderna**, v. 3, 1998.

CASTRO, Eliane Dias de; LIMA, Elizabeth Maria Freire de Araújo; BRUNELLO, Maria Inês Britto. Atividades humanas e terapia ocupacional. **Terapia ocupacional no Brasil: fundamentos e perspectivas**, 2001.

CURCIO, G.; FERRARA, M.; De GENNARO, L. Sleep loss, learning capacity and academic performance. **Sleep Med Rev**, 2006 [in press].

CRESWELL, PLANO CLARK. Pesquisa de métodos mistos. 2ª ed. Porto Alegre (RS): **Penso**; 2013.

DA SILVA MONTEIRO, Jean Carlos. Do Orkut ao TikTok: redes e mídias sociais no jornalismo. **Dito Efeito-Revista de Comunicação da UTFPR**, v. 14, n. 23, p. 21-35, 2023.

DATAFOLHA. **Estudo do Datafolha analisa o perfil do brasileiro na internet**. 2022. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/tec/2023/06/estudo-do-datafolha-analisa-o-perfil-do-brasileiro-na-internet.shtml>. Acesso em 27 de nov. 2023.

DE LIMA, Samuel Lyncon Leandro et al. As mídias sociais são um problema? A percepção dos discentes sobre as estratégias de ensino em Contabilidade. **Perspectivas Contemporâneas**, v. 14, n. 2, p. 87-106, 2019.

DE OLIVEIRA, Bruno Silva. Uma revisão sobre o uso das mídias sociais no ensino e aprendizagem e sistema de aprendizagem e-learning. **Monumenta-Revista Científica Multidisciplinar**, v. 5, n. 1, p. 87-94, 2022.

DE SOUSA, Leonardo Lucas et al. Dependência de internet e o desempenho ocupacional dos estudantes. 2018.

DEBORD, Guy. **A sociedade do espetáculo**. 1991.

DECI, E. L., & RYAN, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, 11(4), 227-268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01.

DE OLIVEIRA SOARES, Rodrigo et al. Uso da internet por estudantes universitários: um campo de estudo emergencial. **Renote**, v. 16, n. 2, p. 138-148, 2018.

DESMAL, Abdulla Jaafar. The impact of using social media and internet on academic performance case study Bahrain Universities. **EAI Endorsed Transactions on Scalable Information Systems**, v. 4, n. 13, 2017.

DHIR, Amandeep et al. Antecedents and consequences of social media fatigue. **International Journal of Information Management**, v. 48, p. 193-202, 2019.

DURKHEIM, Emile. Individual and collective representations. **Sociology and philosophy**, p. 1-34, 1974.

ERIKSON, E. H. Identidade, Juventude e Crise. Rio de Janeiro: **Zahar editores**. 1976.

Erikson, E. (1982). *The Life Cycle Completed*. USA: W. W. Norton & Company.

FIGUEIREDO, Mirela de Oliveira et al. A ocupação e a atividade humana em terapia ocupacional: revisão de escopo na literatura nacional. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, p. 967-982, 2020.F

GIBBS, Graham. **Análise de dados qualitativos: coleção pesquisa qualitativa**. Bookman Editora, 2009.

GOFFMAN, Erving. The moral career of the mental patient. **Psychiatry**, v. 22, n. 2, p. 123-142, 1959.

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto. Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática. **Barueri, SP: Manole**, 2004.

GREENFIELD, David N. Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems. **Retrieved September**, v. 28, p. 2005, 1999.

GRANT, Jon E.; LUST, Katherine; CHAMBERLAIN, Samuel R. Problematic smartphone use associated with greater alcohol consumption, mental health issues, poorer academic performance, and impulsivity. **Journal of behavioral addictions**, v. 8, n. 2, p. 335-342, 2019.

GUALANO MR *et al.* Effects of Covid-19 Lockdown on Mental Health and Sleep Disturbances in Italy. **Int J Environ Res Public Health**. 2020 Jul 2;17(13):4779. doi: 10.3390/ijerph17134779. PMID: 32630821; PMCID: PMC7369943.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço . Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: **Vozes**, 2015. (p.47). Edição do Kindle.

HAWI, Nazir S; SAMAHA, Maya. The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and

Life Satisfaction in University Students. **Social Science Computer Review**, v. 35, n. 5, pág. 576-586, 2017.

HERSHNER, Shelley D.; CHERVIN, Ronald D. Causes and consequences of sleepiness among college students. **Nature and science of sleep**, p. 73-84, 2014.

HIRSHKOWITZ, Max et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. **Sleep health**, v. 1, n. 1, p. 40-43, 2015.

IDRISSI, Abdelkrim Janati et al. Sleep quality and mental health in the context of COVID-19 pandemic and lockdown in Morocco. **Sleep medicine**, v. 74, p. 248-253, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. (2016). Retirado de <http://www.ibge.gov.br/home/>. Acesso em 29 de agosto de 2023.

IBM Corp. Released 2016. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 24.0. Armonk, NY: IBM Corp.

INSPER. <https://www.insper.edu.br/noticias/mundo-se-aproxima-da-marca-de-5-bilhoes-de-usuarios-de-internet-63-da-populacao/>. 2022. Acesso em 29 de agosto de 2023.

JABEEN, Fauzia et al. The dark side of social media platforms: A situation-organism-behaviour-consequence approach. **Technological Forecasting and Social Change**, v. 186, p. 122104, 2023.

JAHRAMI, Haitham et al. Sleep problems during the COVID-19 pandemic by population: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v. 17, n. 2, p. 299-313, 2021.

JHA, Rajesh Kumar *et al.* Facebook use and its effects on the life of health science students in a private medical college of Nepal. **BMC research notes**, v. 9, n. 1, p. 1-8, 2016.

JENKINS, Henry. *Convergence culture: Where old and new media collide*. New York, NY: New, 2006.

JIMÉNEZ, M. Competencia social: intervención preventiva en la escuela. **Infancia y sociedad**. Universidad de Alicante, [S.l.], v. 24, p. 21-48, 2000.

KAPLAN Andreas M., Haenlein Michael, 2010. **Users of the world unite. The challenges and opportunities of social media**. Business Horizons, v.53.

KEMP, S. (2020, January). DIGITAL 2020. **We Are Social & Hootsuite**, p. 247.

KING, Anna Lucia Spear et al. "Nomophobia": Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. **Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH**, v. 10, p. 28, 2014.

KORONCZAI, Beatrix et al. 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.

KOWALSKI, Aline Viero. **Os (des) caminhos da política de assistência estudantil e o desafio na garantia de direitos**. 2012. *Apud* SILVA, Adão Rogério Xavier; CARVALHO, Mark Clark Assen de. Demarcações históricas sobre a política de assistência estudantil no Brasil. **Revista Exitus**, v. 10, 2020.

LATIESA, Margarita et al. La deserción universitaria: Desarrollo de la escolaridad en la enseñanza superior. **Exitos y fracasos**. 1992.

LEE, Jea Woog et al. The Association Between Temperament and Characteristics, Smartphone App Use Patterns and Academic Performance of University Students. **Journal of Korean Medical Science**, v. 37, n. 17, 2022.

LEVENSON, Jessica C. et al. A associação entre uso de mídias sociais e distúrbios do sono entre adultos jovens. **Medicina preventiva**, v. 85, pág. 36-41, 2016.

LEVINSON, Daniel J. The mid-life transition: A period in adult psychosocial development. *Psychiatry*, v. 40, n. 2, p. 99-112, 1977.

LÉVY, Pierre. Quatro obras típicas da cibercultura: Shaw, Fujihata, Davies. A arte do século XXI: a humanização das tecnologias. **Trad. div. SP, Ed. Unesp,(Primas)**, p. 95-102, 1997. *Apud* MARTINO, Luís Mauro Sá. **Teoria das Mídias Digitais–Linguagens. Ambientes e Redes**, 2015.

LIMA, Elizabeth Maria Freire de Araújo; OKUMA, Danielle Guimarães; PASTORE, Marina Di Napoli. Atividade, ação, fazer e ocupação: a discussão dos termos na Terapia Ocupacional brasileira. **Cad. Ter. Ocup. UFSCar (Impr.)**, 2013.

LORENZO, Eder Wagner Cândido Maia. **A utilização das Redes Sociais na Educação: Importância, Recursos, Aplicabilidade e Dificuldades**: Clube de Autores - Editora, 2011. 105 p.

LUQMAN, Adeel et al. Does enterprise social media use promote employee creativity and well-being?. *Journal of Business Research*, v. 131, p. 40-54, 2021.

MARTINO, Luís Mauro Sá. **Teoria das Mídias Digitais–Linguagens. Ambientes e Redes**, 2015.

MARTINS, Luís Mauro Sá. **Teoria da comunicação: ideias, conceitos e métodos. Editora Vozes Limitada**, 2017.

MEDEIROS, Kéllen Eduarda Bacchi; ANTONELLI, Ricardo Adriano; PORTULHAK, Henrique. Desempenho acadêmico, procrastinação e o uso de tecnologias de informação e comunicação: uma investigação com estudantes da área de negócios. **Revista Gestão Organizacional**, v. 12, n. 1, 2019.

MEHTA, Kosha J. Efeito do sono e do humor no desempenho acadêmico - na interface da fisiologia, psicologia e educação. **Comunicações de Humanidades e Ciências Sociais**, v. 1, pág. 1-13, 2022.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & saúde coletiva**, v. 5, p. 7-18, 2000.

MOROMIZATO, Maíra Sandes et al. O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 41, p. 497-504, 2017.

MOSER, Patrícia Cristina; DA SILVA ARAÚJO, Joelson Isidro; MEDEIROS, Erika Carlos. Impacto das mídias sociais no futuro da educação superior no Brasil–Um estudo prospectivo. **Brazilian Journal of Technology**, v. 3, n. 1, p. 21-32, 2020.

MOTA, FERNANDA DE OLIVEIRA; DO NASCIMENTO, Ladislau Ribeiro. O uso das mídias sociais digitais e os impactos no desempenho acadêmico dos estudantes universitários: uma revisão integrativa. **Revista Educação, Cultura e Sociedade**, v. 13, n. 2, p. 10-22, 2023.

NTI, Isaac Kofi et al. Applications of artificial intelligence in engineering and manufacturing: A systematic review. *Journal of Intelligent Manufacturing*, v. 33, n. 6, p. 1581-1601, 2022.

NGO, Joehanna K. *et al.* An Analysis On The Effects Of Social Media On Students' Academic Performance: The Case Of Selected Students Of The Faculty Of Engineering Of The University Of Santo Tomas. In: **Journal of Physics: Conference Series**. IOP Publishing, 2020

O DILEMA das redes. Direção: Jeff Orlowski. Produção: Larissa Rhodes. Netflix. 2020. 94 minutos. Disponível em: <<https://www.netflix.com/br/title/81254224?source=35>>. Acesso em: 20/01/2021.

OKANO, Kana et al. A qualidade, duração e consistência do sono estão associadas a um melhor desempenho acadêmico em estudantes universitários. **NPJ ciência da aprendizagem**, v. 1, pág. 16, 2019.

OLIVEIRA, CT de, Carlotto, RC, Teixeira, MAP, & Dias, ACG (2016). Oficinas de Gestão do Tempo com Estudantes Universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(1), 224-233.

OZELLA, Sérgio. Adolescência: uma perspectiva crítica. **Adolescência e psicologia: concepções, práticas e reflexões críticas**, p. 16-24, 2002.

PINTO, José Marcelino de Rezende. O acesso à educação superior no Brasil. **Educação & Sociedade**, v. 25, p. 727-756, 2004.

PNUD. **Relatório de Desenvolvimento Humano de 2022 e a análise do PNUD sobre como navegar no novo complexo de incertezas**, visite <https://hdr.undp.org/human-development-report-2021-2022>. Acesso em: 20 de ago. 2023.

POELLNITZ, Jéssica Cristina Von. Atividade, cotidiano e ocupação na terapia ocupacional no Brasil: usos e conceitos em disputa. 2018.

PONTES, Halley de Oliveira Miguel. **A dependência à internet: Fundamentação empírica, teórica e clínica-Da psicologia e psicométrica à ciber-psicologia**. 2013. Tese de Doutorado. Instituto Superior de Psicologia Aplicada (Portugal).

QUARENTEI, M. S. Terapia Ocupacional e produção de vida. In *Anais do 7º Congresso Brasileiro de Terapia Ocupacional* (pp. 1-3). Porto Alegre: ABRATO. 2001.

RAMÍREZ, Reynier I. et al. Gestión del talento humano: análisis desde el enfoque estratégico. **Información tecnológica**, v. 30, n. 6, p. 167-176, 2019.

RAMOS, Rafael. **O que são redes sociais corporativas e quais são suas vantagens?** Disponível em: <<http://imasters.com.br/artigo/21183/redes-sociais/o-que-sao-redes-sociais-corporativas-e-quais-sao-suas-vantagens>> 2011. Acesso em: 20 de ago. 2023.

RODRIGUES MARTINEZ BASILE, Felipe; CEZAR AMATE, Flávio; RAMIREZ LÓPEZ, Leonardo Juan. Desarrollo colaborativo en Telemedicina y Telesalud para la Educación, la atención y la investigación: Estudio de caso Lab. Sh-Brasil-Tigum-Colombia. 2016.

ROENNEBERG, Till et al. Light and the human circadian clock. *Circadian clocks*, p. 311-331, 2013.

SAJMOLO, Ingrid Lorena et al. Comunidades sociales y la investigación por estudiantes universitarios. **Revista médica (Colegio de Médicos y Cirujanos de Guatemala)**, v. 159, n. 1, p. 18-22, 2020.

SAMPAIO, Juliana et al. Limites e potencialidades das rodas de conversa no cuidado em saúde: uma experiência com jovens no sertão pernambucano. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 18, p. 1299-1311, 2014.

SANCHES, Paula da Fonte; FORTE, Cleberson Eugênio. **Redes sociais e depressão: um estudo estatístico sobre a percepção de bem-estar em estudantes universitários**. 2019.

SANTIN, Silvino. Cultura corporal e qualidade de vida. **Kinesis**, 2002.

SAYED, Moustafa et al. Dependência de internet e relações com depressão, ansiedade, estresse e desempenho acadêmico entre estudantes de farmácia do Egito: um estudo transversal. **BMC saúde pública**, v. 1, pág. 1826, 2022.

SBP. https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf. 2019. Acessado em 03 de março de 2024.

SCHMIDEK, Helena Cristina Medeiros Vieira et al. Dependência de internet e transtorno de déficit de

atenção com hiperatividade (TDAH): revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, p. 126-134, 2018.

SEMESP. Sindicato das Entidades Mantenedoras de Estabelecimentos de Ensino Superior no Estado de São Paulo (SEMESP), 2020. **Mapa do Ensino Superior**. Acessado em 27 de maio de 2023.

<https://www.semesp.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Mapa-do-Ensino-Superior-2020-Instituto-Semesp.p>

SGUISSARDI, Valdemar. Educação superior no Brasil. Democratização ou massificação mercantil?. **Educação & Sociedade**, v. 36, p. 867-889, 2015.

SIGERIST H. **The University at the Crossroad**. New York: Henry Schumann Publisher; 1956. *apud* Rosen G. **Da Polícia Médica à Medicina Social**. Rio de Janeiro: Ed.Graal; 1979.

SILVA, Meire Luci et al. Uso e influência das redes sociais digitais na vida de universitários em atividades remotas durante a pandemia. **Humanidades & Inovação**, v. 9, n. 10, p. 186-199, 2022.

SILVA, Carla Regina et al. Terapia ocupacional e cultura: olhares sobre a transformação social. **Revista Chilena de Terapia Ocupacional**, v. 17, não. 1 pág. 105-113, 2017.

SILVEIRA, Patrícia; MORAIS, Ricardo; PETRELLA, Simone. A communication study of young adults and online dependency during the COVID-19 pandemic. **Societies**, v. 12, n. 4, p. 109, 2022.

SHEN, Jie. Social-media use and academic performance among undergraduates in biology. **Biochemistry and Molecular Biology Education**, v. 47, n. 6, p. 615-619, 2019.

SHERLOCK, Mary; WAGSTAFF, Danielle L. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. **Psychology of Popular Media Culture**, v. 8, n. 4, p. 482, 2019.

SPENCE, Allyson *et al.* Social media use while listening to new material negatively affects short-term memory in college students. **Physiology & Behavior**, v. 227, p. 113172, 2020. Disponível em:< <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113172>> Acesso em jul.2022

SPRITZER, Daniel Tornaim 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.

SUÁREZ-LANTARÓN, Belén et al. O uso educacional do WhatsApp. **Sustentabilidade**, v. 14, n. 17, pág. 10510, 2022.

SYVERTSEN, Trine. **Digital detox: The politics of disconnecting**. emerald publishing limited, 2020.

TAECHARUNGROJ, Viriya; STOICA, Ioana S. Assessing place experiences in Luton and Darlington on Twitter with topic modelling and AI-generated lexicons. **Journal of Place Management and Development**, 2023.

TALWAR, Shalini et al. Consumers' resistance to digital innovations: A systematic review and framework development. **Australasian Marketing Journal (AMJ)**, v. 28, n. 4, p. 286-299, 2020.

TANDON, Anushree et al. Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. **Internet Research**, v. 31, n. 3, p. 782-821, 2021.

TEIXEIRA, I.; DA SILVA, V.; MARTINS, J. A convergência midiática e as tecnologias móveis pós-bolonha: novas práticas sociais. **Revista Observatório**, v. 3, n. 6, p. 229-247, 1 out. 2017.

TELLES, André. **A revolução das mídias sociais**. 2. ed. São Paulo: M.books, 2011.

TOURON, J. *Factores del rendimiento académico en la Universidad* Pamplona: EUNSA, 1984.

VARGAS FRANCO, Alfonso. Literacidad crítica y literacidades digitales: ¿una relación necesaria?(Una aproximación a un marco teórico para la lectura crítica. **Folios**, n. 42, p. 139-160, 2015.

VECSEY, Christopher G. et al. Sleep deprivation impairs cAMP signalling in the hippocampus. **Nature**, v. 461, n. 7267, p. 1122-1125, 2009.

VIEIRA, Henrique Corrêa; CASTRO, Aline Eggres de; SCHUCH JÚNIOR, Vitor Francisco. O uso de questionários via e-mail em pesquisas acadêmicas sob a ótica dos respondentes. **XIII SEMEAD Seminários em administração**, v. 17, n. 1, p. 01-13, 2010.

WERNECK, Chistianne. **Lazer, trabalho e educação: relações históricas, questões contemporâneas**. Belo Horizonte: Ed. UFMG. CELAR-DEF/UFMG, 2000.

WHOQOL GROUP. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: **Quality of Life Assessment: International Perspectives: Proceedings of the Joint-Meeting Organized by the World Health Organization and the Fondation IPSEN in Paris, July 2-3, 1993**. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, 1994. p. 41-57.

WORLD FEDERATION OF OCCUPATIONAL THERAPISTS. **Definition of Occupational Therapy**. 2012. Disponível em: <<http://www.wfot.org/AboutUs/AboutOccupationalTherapy/DefinitionofOccupationalTherapy.aspx>>.

WORLD FEDERATION OF OCCUPATIONAL THERAPISTS. **Definitions of Occupational Therapy**. WFOT_Definitions_of_Occupational_Therapy_updatedJune.2017. Disponível em: [Definitions-of-Occupational-Therapy-from-Member-Organisations-11-11-2023.pdf](#)

YOUNG, KS - Internet Addiction: symptoms, evaluation and treatment. **Center for On-Line Addiction**. 1996.

YOUNG, K. S., & Rogers, R. C. The relationship between depression and Internet addiction. **CyberPsychology & Behavior**. 1998.

YOUNG, Kimberly S.; DE ABREU, Cristiano Nabuco. **Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento**. Artmed Editora, 2011.

YOSHIY, Shimeny Michelato; KIENEN, Nádia. Elaboração de um livro auto instrucional para desenvolver “gerenciamento de tempo” em estudantes universitários. **Análise do Comportamento: Conceitos e aplicações a processos educativos, clínicos e organizacionais**, p. 66-84, 2018.

ZHUANG, Jie et al. Um modelo de mediação serial do vício em mídias sociais e do envolvimento acadêmico de estudantes universitários: o papel da qualidade do sono e da fadiga. **Psiquiatria BMC**, v. 1, pág. 1-10, 2023.

APÊNDICES

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



Universidade Federal do Tocantins UFT

Programa de Pós-graduação em Ensino em Ciências e Saúde – PPG ECS

Convidamos você estudante da UFT, para participar da pesquisa de tema: **USO DAS MÍDIAS SOCIAIS E O DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE DO NORTE DO BRASIL**, sob a responsabilidade da pesquisadora **Fernanda de Oliveira Mota** e do orientador Dr. **Ladislau Ribeiro do Nascimento**. Essa pesquisa trata-se de um estudo de método misto, que será realizado por meio da coleta de dados em questionário a ser disponibilizado na internet pelo Google Forms, de forma quantitativa e também contará com a realização de grupos focais de forma qualitativa, configurando-se um estudo misto, quanti-qualitativo, descritivo e exploratório, bem como pesquisa de campo. A etapa inicial será a resposta aos questionários online. Após essa etapa inicial serão realizados os grupos focais como forma de maior entendimento acerca das percepções dos estudantes sobre a temática estudada.

O objetivo desta pesquisa é compreender os impactos associados ao uso das mídias sociais no desempenho dos estudantes universitários. Você receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não aparecerá, sendo mantido o mais rigoroso sigilo pela omissão total de quaisquer informações que permita identificá-lo (a).

A justificativa para a realização da pesquisa se dá pelo interesse na temática, sendo um tema bastante atual, onde estamos todos inseridos e tem impactado o cotidiano de forma geral, bem como o desempenho dos alunos. Compreender esses impactos na vida, trata-se também da importância de refletir sobre os contextos sociais, culturais, questões de saúde mental, trabalho e educação relacionada às mídias sociais. Trata-se, portanto, de uma questão de saúde pública.

Os riscos decorrentes da participação na pesquisa são baixos, sejam eles físico, psíquico, moral, intelectual, social, cultural e espiritual, uma vez que não será utilizado nenhum material biológico, nem o uso de medicamentos ou placebos para testes; apenas serão utilizadas as informações dos questionários e relatos do grupo focal. Entretanto, poderá ocorrer algum tipo de constrangimento, desmotivação e sentimento de vulnerabilidade em alguma etapa da pesquisa, porém a pesquisadora se compromete a estar atenta e orientando a todo o momento, bem como a realizar acolhimento individual do estudante caso necessário. Se você aceitar participar, estará contribuindo para um maior conhecimento e reconhecimento acerca do bem-estar e qualidade de vida na universidade.

Você pode se recusar a participar da pesquisa em qualquer momento ou etapa sem nenhum prejuízo para você. Sua participação é voluntária, isto é, não há pagamento por sua colaboração. Todas as despesas, caso você venha a ter, relacionadas diretamente à pesquisa (passagem para o local da pesquisa, alimentação no local da pesquisa ou exames para realização da pesquisa) poderão ser cobertas pela pesquisadora responsável. Caso haja algum dano direto resultante dos procedimentos de pesquisa, você poderá ser indenizado, obedecendo-se as disposições legais vigentes no Brasil. Os resultados da pesquisa serão divulgados pelo Programa de Pós-graduação em Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS) da Universidade Federal do Tocantins/TO, podendo ser publicados posteriormente. Os dados e materiais utilizados na pesquisa ficarão sob a guarda da pesquisadora responsável por um período de no mínimo cinco anos, após isso serão destruídos ou mantidos na instituição.

Se você tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor telefonar para: Fernanda de Oliveira Mota, número (61) 99599-1565 e e-mail: fernanda.oliver.mota@gmail.com, ou para o Programa de Pós-graduação em Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS) no telefone (63) 3229-4806 ou pelo e-mail: ppgecs@uft.edu.br. O PPGECS localiza-se no endereço: Universidade Federal do Tocantins (UFT), Câmpus de Palmas na Avenida NS 15, Quadra 109 Norte, Plano Diretor Norte – Palmas/TO. Caso necessário, você pode estar se direcionando até o endereço para maiores esclarecimentos.

Este projeto foi submetido pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Tocantins e aprovado com parecer nº **5.591.505** no dia 19 de agosto de 2022. O CEP é composto por profissionais de diferentes áreas cuja função é defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. As dúvidas com relação à assinatura do TCLE ou os direitos do participante da pesquisa podem ser obtidas através

do telefone: 63 3229-4023 ou do e-mail cep_uft@uft.edu.br, horário de atendimento de 08h às 18h, de segunda a sexta-feira.

Este documento foi elaborado em duas vias, uma ficará com a pesquisadora responsável e a outra com você.

Palmas, 14 de setembro de 2023

Participante - Nome e Assinatura

Pesquisador Responsável - Nome e Assinatura

APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO DO GOOGLE FORMS - PESQUISA QUANTITATIVA

22/11/2023, 12:33

Pesquisa de Mestrado

Pesquisa de Mestrado

Olá estudante da UFT! Você está sendo convidado a participar da pesquisa de mestrado com o título: "**O USO DE MÍDIAS SOCIAIS E O DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO NORTE DO BRASIL**" da pesquisadora **FERNANDA DE OLIVEIRA MOTA** do Programa de Pós- Graduação de Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS - UFT). A pesquisa tem por objetivo Investigar os impactos associados ao uso das

mídias sociais no desempenho acadêmico dos estudantes universitários. Foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UFT com **parecer N° 5.591.505** em 19 de agosto de 2022. Busca-se com o estudo ampliar o conhecimento acerca da temática e incentivar a criação de ações, projetos e programas voltados para a qualidade de vida do universitário. Se você deseja participar, por favor, leia o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) completo no seguinte link:

https://docs.google.com/document/d/1QxIMq1eD5eC9U2VOMSZ_wtmElk29v/editusp=s_haring&ouid=110470461276921101976&rtpof=true&sd=true.

Assinale/escreva o seu e-mail abaixo desse texto, como forma de consentimento em participar da pesquisa. O e-mail do participante também será utilizado para divulgação dos resultados da pesquisa. Para seguir preencha todo o questionário e salve a resposta. Seu nome ou sua identidade não será divulgado ou revelada a terceiros, a pesquisa é anônima. Leva em torno de 10 a 15 minutos para responder. Caso não tenha interesse em participar dessa pesquisa, apenas feche a guia, saindo da página.

Desde já agradeço a participação voluntária que contribuirá grandemente para pensarmos novas formas de saúde e qualidade de vida na universidade.

* Indica uma pergunta obrigatória

1. E-mail *



QUESTIONÁRIO 1 - SOCIODEMOGRÁFICO E DE USO DAS MÍDIAS SOCIAIS

2. Nome (Opcional)

3. Idade *

4. Sexo *

5. Estado civil *

22/11/2023, 12:33

Pesquisa de Mestrado

6. Curso de graduação *

7. Semestre/ período *

8. Com quem você reside atualmente? *

Marque todas que se aplicam. Mãe/pai irmãos tios avós sozinho Outro: _____

9. Qual a renda familiar per capita (por pessoa na sua casa)? *

Marcar apenas uma oval. Menor que meio salário mínimo 606 reais. Até 1 salário mínimo 1.212 reais. de 1212 reais a 2.424 reais de 2.424 reais a 4.848 reais de 4.848 reais a 9.696 acima de 9.696

22/11/2023, 12:33

Pesquisa de Mestrado

10. Cite quais aparelhos tecnológicos com acesso à internet você possui: *

Marque todas que se aplicam.

- Celular
- Notebook
- Tablet
- Relógio digital
- Smart tv
- Outro: _____

11. Quantos aparelhos conectados à internet você possui em casa? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- mais de 5

12. Qual/ quais mídias/redes sociais você mais utiliza? *

Marque todas que se aplicam.

- Whatsapp
- Facebook
- Instagram
- Tik Tok
- Twitter
- Outro: _____

22/11/2023, 12:33

Pesquisa de Mestrado

13. Você passa em médias quantas horas por dia utilizando internet? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 4
 5
 Mais de 5

14. E utilizando as mídias/redes sociais, você permanece por quantas horas diárias? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 4
 5
 Mais de 5

15. Com que frequência você percebe que as mídias sociais interferem no seu sono? *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Quase sempre
 Às vezes
 Raramente
 Nunca

22/11/2023, 12:33

Pesquisa de Mestrado

16. Com que frequência você percebe que as mídias sociais interferem nas suas relações sociais e familiares? *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Quase sempre
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

17. Com que frequência você percebe que as mídias sociais interferem no seu desempenho acadêmico? *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Quase sempre
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

Questionário 2 - Uso Problemático de Internet: 9 Itens

18. Com que frequência você deixa de realizar tarefas domésticas para ficar mais tempo online? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Frequentemente
- Sempre/quase sempre

22/11/2023, 12:33

Pesquisa de Mestrado

19. Com que frequência você sente que deveria diminuir a quantidade de tempo que você passa online? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Frequentemente
- Sempre/quase sempre

20. Com que frequência você fica online quando deveria estar dormindo? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Frequentemente
- Sempre/quase sempre

21. Com que frequência você tem vontade de diminuir a quantidade de tempo que você passa online, mas não consegue? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Frequentemente
- Sempre/quase sempre

22/11/2023, 12:33

Pesquisa de Mestrado

22. Com que frequência você se sente tenso (a), irritado(a) ou estressado(a) se você não pode usar a internet pelo tempo que você gostaria no dia? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Frequentemente
- Sempre/quase sempre

23. Com que frequência você tenta esconder a quantidade de tempo que você passa online? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Frequentemente
- Sempre/quase sempre

24. Com que frequência você se sente tenso (a), irritado(a) ou estressado(a) se você não pode usar a internet por vários dias seguidos? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Frequentemente
- Sempre/quase sempre

22/11/2023, 12:33

Pesquisa de Mestrado

25. Com que frequência você se sente deprimido(a), mal-humorado(a) ou nervoso(a) quando você não está na internet e esses sentimentos passam assim que você se conecta novamente? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Frequentemente
- Sempre/quase sempre

26. Com que frequência as pessoas ao seu redor reclamam do tempo que você passa online?

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Frequentemente
- Sempre/quase sempre

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

APÊNDICE C - ROTEIRO DE GRUPO FOCAL

TEMA CENTRAL	PERGUNTAS	OBJETIVOS
MOTIVAÇÕES	O que os motiva a estar na universidade e nesse curso de graduação?	Entender o porquê estão na universidade e levar o assunto a questões pessoais.
ROTINA E PRODUTIVIDADE	Vocês possuem uma rotina semanal ou diária de estudos? Como tem acontecido a produtividade?	Investigar a organização e o planejamento pessoal dos estudantes
DIFICULDADES ENFRENTADAS	Quais as maiores dificuldades/ limitações enfrentadas na universidade e no curso escolhido?	Entender os dilemas enfrentados pelos alunos.
ACESSO A SMARTPHONES E INTERNET	Você tem smartphone? Conte um pouco sobre sua relação com esse aparelho. De que forma utiliza a internet de uma forma diária?	Compreender o uso do celular e internet no contexto do participante.
USO DE MÍDIAS SOCIAIS	Utilizam mídias sociais? Quais plataforma e APP ? Conte sobre sua relação com as redes.	Investigar uso das mídias de forma geral
SAÚDE MENTAL E MÍDIAS SOCIAIS	Fale sobre aspectos relacionados à saúde mental e as mídias sociais observados.	Abrir espaço para diálogo referente à possíveis impactos na saúde mental dos participantes
ROTINA E MÍDIAS SOCIAIS	Poderiam relatar sobre a rotina pessoal de vocês com uso das mídias sociais, qual a	Entendimento dos padrões de uso

	intensidade de uso e manejo somada a realização das atividades cotidianas?	
DESEMPENHO ACADÊMICO E MÍDIAS SOCIAIS	Fale um pouco sobre o desempenho acadêmicas relacionado ao uso das mídias sociais.	Compreensão do assunto chave mídias sociais e desempenho acadêmico.
OPINIÃO	O uso das mídias já o favoreceu na aprendizagem? O uso das mídias já o prejudicou de alguma forma no contexto acadêmico? Disserte sobre.	Entender se há impactos positivos ou negativos para a aprendizagem ou desempenho acadêmico.
CONCLUSÃO	Caso sintam-se a vontade, podem falar sobre algo que não foi comentado. Falem sobre o que quiserem relacionado ao assunto	Deixar livre a discussão e finalizar.

ANEXOS

ANEXO A – TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
DIREÇÃO DO CÂMPUS DE PALMAS

Quadra 109 Norte, Av. NS 15, ALCNO 14, Plano Diretor Norte | 77001-090 | Palmas/TO
(63) 3229-4520 | www.uft.edu.br | dirpalmas@uft.edu.br



TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO PARA PESQUISA

Eu **Moisés de Souza Arantes Neto**, abaixo assinado, responsável pela **Universidade Federal do Tocantins (UFT), Campus de Palmas/TO** autorizo a realização do estudo “*OS IMPACTOS DO USO DAS MÍDIAS SOCIAIS NO DESEMPENHO ACADÊMICO DOS UNIVERSITÁRIOS*” a ser conduzido pela pesquisadora **Fernanda de Oliveira Mota**. Fui informado pelo responsável do estudo sobre as características e objetivos da pesquisa, bem como das atividades que serão realizadas na instituição a qual represento.

Declaro ainda ter lido e concordar com o parecer ético emitido pelo CEP da instituição proponente, conhecer e cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12. Esta instituição está ciente de suas corresponsabilidades como instituição coparticipante do presente projeto de pesquisa e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

Palmas, 03 de maio de 2022.

EN.

MOISES DE
SOUZA ARANTES
NETO:842557731
49

Assinado de forma digital
por MOISES DE SOUZA
ARANTES
NETO:84255773149
Dados: 2022.05.03
16:02:44 -03'00'

MOISÉS DE SOUZA ARANTES NETO
Diretor do Câmpus de Palmas

EN.

ANEXO C - PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE
FEDERAL DO TOCANTINS



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: OS IMPACTOS DO USO DAS MÍDIAS SOCIAIS NO DESEMPENHO ACADÊMICO DOS UNIVERSITÁRIOS

Pesquisador: FERNANDA DE OLIVEIRA MOTA

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 58517222.2.0000.5519

Instituição Proponente: Fundação Universidade Federal do Tocantins

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.591.505

Apresentação do Projeto:

A presente pesquisa tem por objetivo estudar os impactos do uso das mídias sociais no desempenho acadêmico de estudantes da Universidade Federal do Tocantins (UFT). Trata-se de pesquisa mista de natureza quanti-qualitativa, do tipo analítica, descritiva e exploratória. Busca compreender o fenômeno em suas dimensões pessoais, culturais e sociais. Todos os procedimentos éticos serão empregados, sendo a coleta de dados iniciada somente após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Pretende-se, com a execução dessa pesquisa, identificar e descrever os impactos relacionados ao uso das redes sociais no desempenho acadêmico dos estudantes universitários. Como objetivos finais, busca-se, contribuir para a construção de programas, projetos e ações voltadas à problemática estudada, abrindo espaços para novos estudos e discussões relacionadas à temática.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Geral

Investigar os impactos associados ao uso das mídias sociais no desempenho acadêmico dos estudantes universitários.

Objetivos específicos

Identificar e descrever as variáveis relacionadas ao desempenho acadêmico e as mídias sociais;

Endereço: Avenida NS 15, 109 Norte Prédio da Reitoria, 2º Andar, Sala 16.

Bairro: Plano Diretor Norte

CEP: 77.001-090

UF: TO **Município:** PALMAS

Telefone: (63)3229-4023

E-mail: cep_uft@uft.edu.br

FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE
FEDERAL DO TOCANTINS



Continuação do Parecer: 5.591.505

Considerações Finais a critério do CEP:

Reitera-se que, conforme Resolução CNS 466/2012, itens X.1.- 3.b. e XI.2.d, e Resolução CNS 510/2016, Art. 28, inc. V, os pesquisadores responsáveis deverão apresentar relatórios parcial semestral e final do projeto de pesquisa, contados a partir da data de aprovação do protocolo de pesquisa.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1932805.pdf	05/07/2022 23:00:59		Aceito
Outros	CartaRespostaaspendenciasCEP.pdf	05/07/2022 23:00:31	FERNANDA DE OLIVEIRA MOTA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetomestradoatualizado.pdf	05/07/2022 22:58:51	FERNANDA DE OLIVEIRA MOTA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEatualizado05do07.pdf	05/07/2022 22:57:00	FERNANDA DE OLIVEIRA MOTA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	termoinstituicao.pdf	03/05/2022 22:06:29	FERNANDA DE OLIVEIRA MOTA	Aceito
Folha de Rosto	Folha_derosto_duaspartes.pdf	20/04/2022 20:49:16	FERNANDA DE OLIVEIRA MOTA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PALMAS, 19 de Agosto de 2022

Assinado por:
PEDRO YSMAEL CORNEJO MUJICA
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida NS 15, 109 Norte Prédio da Reitoria, 2º Andar, Sala 16.
Bairro: Plano Diretor Norte **CEP:** 77.001-090
UF: TO **Município:** PALMAS
Telefone: (63)3229-4023 **E-mail:** cep_uff@uff.edu.br