

EDUCAÇÃO

V.12 • N.3 • Publicação Contínua - 2025

ISSN Digital: 2316-3828

ISSN Impresso: 2316-333X

DOI: 10.17564/2316-3828.2025v12n3p282-298



IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS

IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE MENTAL HEALTH OF
BRAZILIAN UNIVERSITY STUDENTS

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE
LOS UNIVERSITARIOS BRASILEÑOS

Francisco Gilmar da Silva Chaves¹

Maria Tatiana Peixoto²

Themis Cristina Mesquita Soares³

Bertulino José de Sousa⁴

José Gomes Ferreira⁵

RESUMO

A sociedade da informação e do entretenimento está gerando impactos no comportamento humano que repercutem sobre a saúde mental. A pesquisa teve como objetivo analisar e sintetizar as evidências científicas sobre o impacto das redes sociais na saúde mental de estudantes de graduação brasileiros entre 2019 e 2024, período que contempla, inclusive, o contexto da pandemia de Covid-19 e seus desdobramentos no comportamento digital e na saúde mental. Adotou-se como método a revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa, a partir das bases de dados SciELO, Scopus e PubMed. Os resultados evidenciam que o uso excessivo de redes sociais está associado a impactos negativos significativos na saúde mental dos universitários brasileiros, com destaque para ansiedade, depressão, transtorno de imagem e problemas relacionados ao sono.

PALAVRAS-CHAVE

Redes sociais; Saúde mental; Universitários brasileiros.

ABSTRACT

The information and entertainment society is generating impacts on human behavior that directly affect mental health. This study aimed to analyze and synthesize scientific evidence on the impact of social media on the mental health of Brazilian undergraduate students between 2019 and 2024 a period that also includes the context of the Covid-19 pandemic and its consequences for digital behavior and mental health. The method used was an integrative literature review with a qualitative-quantitative approach, based on the SciELO, Scopus, and PubMed databases. The results show that excessive use of social media is significantly associated with negative impacts on the mental health of Brazilian university students, particularly anxiety, depression, body image disorders, and sleep-related problems.

KEYWORDS

Social media; Mental health; Brazilian university students.

RESUMEN

La sociedad de la información y el entretenimiento está generando impactos en el comportamiento humano que repercuten directamente en la salud mental. Esta investigación tuvo como objetivo analizar y sintetizar la evidencia científica sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de estudiantes de pregrado brasileños entre 2019 y 2024, período que incluye, además, el contexto de la pandemia de Covid-19 y sus consecuencias en el comportamiento digital y en la salud mental. Se adoptó como método la revisión integrativa de la literatura, con un enfoque cuali-cuantitativo, a partir de las bases de datos SciELO, Scopus y PubMed. Los resultados evidencian que el uso excesivo de las redes sociales está asociado a impactos negativos significativos en la salud mental de los estudiantes universitarios brasileños, especialmente en relación con la ansiedad, la depresión, los trastornos de imagen corporal y los problemas relacionados con el sueño.

PALABRAS CLAVE

Redes sociales; Salud mental; Universitarios brasileños.

1 INTRODUÇÃO

O século XXI é marcado pelo avanço tecnológico global, o qual intensificou e acelerou as formas de ser e existir socialmente. É inegável que a tecnologia desempenha um papel fundamental nas relações sociais, tornando-se quase indispensável viver sem ela. Sua presença favorece, de modo inovador, o trabalho, a educação, a saúde e a comunicação, seja por meio de ligações, e-mails ou, sobretudo, pelas redes sociais. O uso de recursos eletrônicos para diferentes tarefas está cada vez mais presente no cotidiano das pessoas, especialmente entre os jovens (Noronha *et al.*, 2024).

Presente em todos os âmbitos sociais, a internet — especialmente quando utilizada de forma excessiva — tem exercido uma influência significativa sobre os comportamentos, especialmente entre os indivíduos mais jovens, pertencentes à Geração Z². Por um lado, ela (a internet) trouxe novas formas de socialização e comunicação, como as redes sociais; por outro, seu uso excessivo pode gerar implicações negativas nos domínios pessoal, familiar, social e acadêmico, com possíveis consequências graves para a saúde mental e o bem-estar psicológico (Khoury *et al.*, 2019; Fermann *et al.*, 2021; Rufino *et al.*, 2024).

No contexto acadêmico, o uso das telas se mostra prático e facilita a comunicação e o aprendizado dos estudantes. No entanto, essa praticidade no acesso à informação pode comprometer a leitura aprofundada dos conteúdos, impactando negativamente a linguagem verbal e escrita (Fermann *et al.*, 2021). De acordo com a 15ª edição do Mapa do Ensino Superior no Brasil, divulgada em 2025, o país registra um total de 9,98 milhões de estudantes matriculados em faculdades, centros universitários e universidades públicas e privadas, sendo a maioria composta por mulheres, com faixa etária predominante entre 24 e 60 anos.

Dessa forma, identificar as alterações neurocomportamentais provocadas pelo uso das redes sociais entre estudantes universitários é essencial para compreender e promover políticas públicas voltadas à prevenção do adoecimento mental, cujas consequências podem ser duradouras e prejudiciais. Destaca-se que o público jovem e do sexo feminino figura entre os mais afetados negativamente por esse uso (Duarte, 2020; Noronha *et al.*, 2024).

O presente estudo, considerando o potencial tanto positivo quanto negativo das redes sociais para a população em geral e para o ambiente acadêmico em particular, parte da seguinte problemática: como o uso das redes sociais impacta a saúde mental de estudantes de graduação brasileiros? Para respondê-la, apresenta-se, nos tópicos a seguir, uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de analisar e sintetizar as evidências científicas sobre o impacto das redes sociais na saúde mental de estudantes de graduação brasileiros entre 2019 e 2024.

O recorte temporal de 2019 a 2024 foi escolhido para garantir a atualidade dos estudos, considerando as rápidas mudanças tecnológicas e comportamentais que influenciam as discussões sobre redes sociais e saúde mental. Esse período engloba também o impacto da pandemia de Covid-19 no comportamento digital e na saúde mental dos jovens brasileiros, temas amplamente explorados na

2 Pessoas que nasceram entre 1990 e 2010, classificados como nativos digitais, pois estes estão profundamente integrados à cultura digital.

literatura recente (Noronha *et al.*, 2024). Além disso, a seleção de cinco anos segue recomendações metodológicas para revisões integrativas, que privilegiam publicações recentes a fim de manter a relevância e a adequação às demandas atuais da pesquisa (Botelho; Cunha; Macedo, 2011).

2 MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo foi conduzido por meio de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem quali-quantitativa, visando à síntese e análise das evidências científicas sobre o impacto do uso das redes sociais na saúde mental de estudantes de graduação brasileiros. A revisão integrativa objetiva reunir e sintetizar estudos científicos já publicados acerca de um tema específico, permitindo uma compreensão ampla e fundamentada em evidências científicas (Marini; Lourenço; Barba, 2017).

Para a construção da questão de pesquisa e a delimitação dos critérios de busca, utilizou-se a estratégia PICO, amplamente recomendada para revisões integrativas na área da saúde conforme descrita por Stern, Jordan e Mcarthur (2014). A aplicação do modelo PICO neste estudo considerou os seguintes elementos:

- P (População): Estudantes de graduação brasileiros
- I (Interesse): Uso de redes sociais e suas implicações para a saúde mental
- Co (Contexto): Ensino superior no Brasil

A pergunta norteadora definida foi: “Como o uso das redes sociais impacta a saúde mental de estudantes de graduação brasileiros?”. O processo de revisão seguiu as seis etapas propostas por Botelho, Cunha e Macedo (2011), adaptadas para revisões integrativas: 1) Identificação do tema e questão de pesquisa; 2) Definição dos critérios de inclusão e exclusão; 3) Identificação e seleção dos estudos; 4) Categorização dos estudos; 5) Análise e interpretação dos resultados; 6) Apresentação da síntese do conhecimento.

A busca foi realizada nas bases de dados SciELO, Scopus e PubMed, durante o mês de janeiro de 2025. Optou-se pela utilização dessas três bases em razão de sua abrangência, relevância e acesso a publicações de qualidade nas áreas de saúde, ciências sociais e educação. Outras bases não foram utilizadas devido a limitações de acesso, sobreposição de resultados com as bases selecionadas e, ainda, pela necessidade de manter o foco no escopo da pesquisa e no prazo estabelecido para a realização da revisão (um mês para a etapa de buscas nas bases de dados).

Foram utilizados descritores controlados e não controlados, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. Os descritores foram definidos com base na estratégia PICO, abrangendo termos como “social media”, “mental health”, “undergraduate students” e “psychological well-being”, além de variações sinônimas, como “social networks”, “social media platforms” e “college students”.

Testes, também, foram realizados com os mesmos descritores em português, porém, nas bases selecionadas, não retornaram resultados, motivo pelo qual não foram incluídos no Quadro 1. Este quadro apresenta, ainda, a quantidade de artigos encontrados em cada base de dados, de acordo com os descritores aplicados.

Quadro 1 – Artigos científicos publicados entre 2019 e 2024 por base de dados e descritores

Descritores	Bases de dados		
	SciELO	Scopus	PubMed
“Social media” AND “mental health” AND “undergraduate students”	6	52	26
(“Social networks” OR “social media platforms”) AND (“mental health” OR “psychological well-being”) AND (“college students” OR “undergraduate students”)	3	142	34
Total	9	194	60
	263		

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

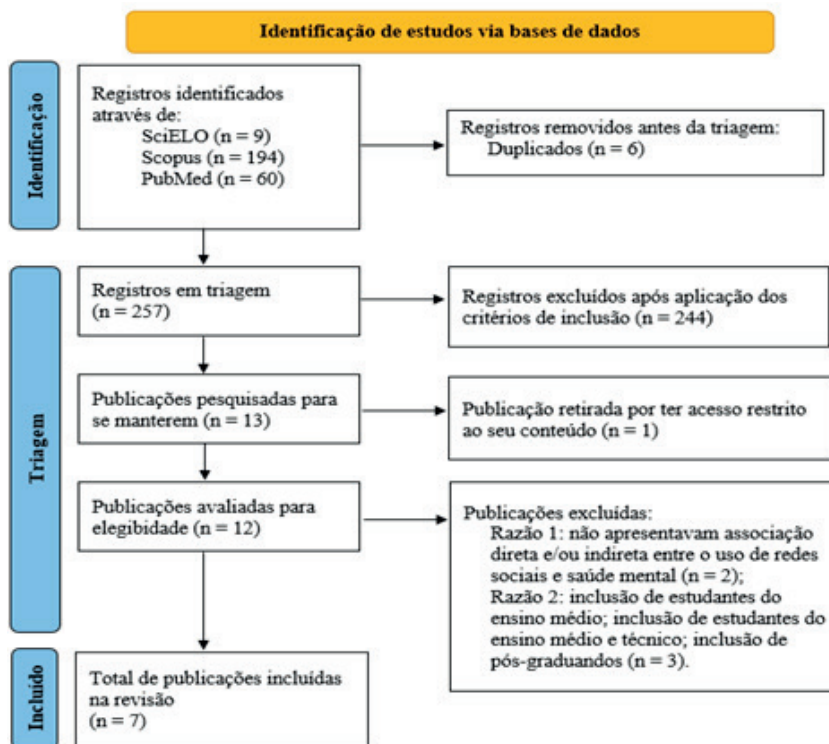
Após a aplicação dos descritores, realizou-se o refinamento da pesquisa com base em critérios de inclusão e exclusão previamente definidos conforme apresentados no Quadro 2.

Quadro 2 – Critérios de inclusão e exclusão para a seleção dos estudos

Critérios de Inclusão	Critérios de Exclusão
Artigos que abordam o uso de redes sociais e repercussões na saúde mental	Estudos duplicados entre as bases de dados
População-alvo composta por estudantes de graduação brasileiros	Estudos envolvendo outras populações, como pós-graduandos ou adolescentes
Disponíveis para leitura na íntegra	Artigos cujo foco não esteja diretamente relacionado à saúde mental ou ao uso de redes sociais
Publicados em português ou inglês	
Publicados no período de 2019 a 2024	

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

A triagem foi realizada em duas etapas: leitura dos títulos e resumos para pré-seleção, seguida pela leitura na íntegra dos artigos elegíveis. O processo de seleção está descrito por meio de um fluxograma adaptado do modelo PRISMA 2020 de Page *et al.* (2021), como pode ser observado na Figura 1.

Figura 1 – Fluxograma PRISMA das etapas da revisão

Fonte: Adaptado de Page *et al.* (2021).

A categorização dos estudos foi conduzida por meio da elaboração de um quadro resumo contendo as seguintes informações: título do artigo, autores, ano de publicação, periódico e idioma, bem como os principais achados relacionados ao objetivo da revisão.

A análise foi conduzida por meio da interpretação dos dados apresentados nas publicações, orientada pelos procedimentos propostos por Bardin (2015), os quais compreendem: (i) pré-análise (leitura flutuante e organização do material), (ii) exploração do material (codificação e categorização temática), e (iii) tratamento dos resultados e interpretação.

3 RESULTADO E DISCUSSÃO

A primeira etapa contemplou o processo de busca nas bases de dados por meio da aplicação dos descritores. Nessa fase, foram localizados 263 artigos. Por conseguinte, após aplicação dos critérios de inclusão, os resultados desta revisão foram compostos por sete artigos publicados entre 2019 e

2024. Além disso, os objetivos, embora variados, buscavam entender como se dá a interação entre o uso excessivo de redes sociais e a saúde mental de graduandos brasileiros.

Expressaram como resultados, corroborando com isso, os principais impactos, consequências, doenças e fatores relacionados ao adoecimento mental e uso excessivo de redes sociais. Cabe informar que por se tratar de um artigo escrito em língua portuguesa, os resultados foram traduzidos para o Português brasileiro, como pode ser observado no Quadro 3.

Quadro 3 – Síntese dos estudos analisados sobre o impacto das redes sociais na saúde mental de estudantes universitários brasileiros

Autores / Ano	Título	Título em Português	Periódico / Idioma	Principais Resultados
Khoury <i>et al.</i> , 2019.	Smartphone and Facebook addictions share common risk and prognostic factors in a sample of undergraduate students	Vícios em smartphone e Facebook compartilham fatores de risco e prognósticos comuns em uma amostra de estudantes de graduação	Trends in Psychiatry and Psychotherapy/ Inglês	Participaram do estudo 415 estudantes de graduação da Universidade Federal de Minas Gerais. O grupo rastreado positivamente para dependência de smartphone (DS) e dependência de Facebook (DF) apresentou maior prevalência de transtornos por uso de substâncias, depressão e transtornos de ansiedade (com destaque para o sexo feminino com idade entre 18 e 25 anos) quando comparado ao grupo rastreado apenas para DS. Os sujeitos dependentes do Facebook e de smartphones apresentaram concomitantemente maior impulsividade e menor satisfação com o suporte social.
Andrade <i>et al.</i> , 2021.	Internet Addiction among Brazilian Students: Prevalence and Association with Emotional Problems	Vício em Internet entre estudantes brasileiros: prevalência e associação com problemas emocionais	Universitas Psychologica/ Inglês	Participaram da pesquisa 2.214 estudantes universitários de todas as regiões brasileiras. 12,5% dos alunos foram classificados com vício em internet. Esse grupo passava em média 7,4 horas diárias no celular, quase o dobro de horas dos demais participantes. Também se constatou que estes passavam mais tempo no WhatsApp, Instagram e Facebook, além de receberem e enviarem um número consideravelmente maior de mensagens se comparado com os demais. A prevalência de depressão grave, ansiedade e sintomas de estresse neste grupo foram até cinco vezes maior que nos alunos sem uso problemático (vício) da Internet.

Autores / Ano	Título	Título em Português	Periódico / Idioma	Principais Resultados
Silva; Ku-permann, 2021.	Selfie narra-tives made by young people	Narrativas de selfies feitas por jovens	Paidéia (Ribeirão Preto)/Inglês	A amostra foi composta por 15 universitários brasileiros. O registo fotográfico selfie e a sua partilha na internet reconstrói ligações simbólicas entre o registo fotográfico e a experiên-cia vivida, seja ela real ou fantasia. Não publicar selfies era impensado, o tirar fotos estava associado ao ato de publicar nas redes sociais. Percebeu-se a tentativa de contornar o sentimen-to de ansiedade e solidão com a publicação de selfies, além da busca desenfreada por reconhecimento e curtidas. Além disso, implorar por curtidas era uma tentativa de subjetivação, uma forma de lidar com o vazio e a angústia. Percebeu-se também, o desejo de ser reconhecido e amado pelo outro, além da ideia que mentimos para os outros em selfies.
Santos; Fernan-des; Masquio, 2023.	Redes sociais e insatisfação com a imagem corporal em estudantes da área da saúde	-	Revista O Mundo da Saúde/ Inglês e Português	Participaram da pesquisa 203 estudantes do ensino superior na área da saúde de São Paulo/SP. O escore de insatisfação com a imagem corporal foi significativamente superior nas mulhe-res, de maneira que se verificou que 65,4% delas apresentam algum grau de insatisfação. O IMC, número de redes sociais acessadas e o escore total de influência da mídia associaram-se positivamente à insatisfação com a imagem corporal. A amostra foi questionada sobre a influência das redes sociais na percepção e relação com o corpo, 85,2% responderam que são influenciados de alguma forma, sendo as redes mais aces-sadas diariamente o Facebook e o Instagram. Diariamente, 92% acessam o Instagram e 82% o Facebook, o que revela a presença frequente destas redes sociais na rotina dos participantes. Neste contexto, é essencial pontuar a complexa relação existente entre depressão, ansiedade e alterações na imagem corporal, e ainda, a influência das redes sociais sobre a insatisfação com a mesma.

Autores / Ano	Título	Título em Português	Periódico / Idioma	Principais Resultados
Flauzino <i>et al.</i> , 2024.	Exploring the Associations between Media and Instagram Interaction Patterns with Weight Bias among Undergraduate Nutrition Students in the Brazilian Nutritionists Health Study	Explorando as associações entre os padrões de interação com mídias e Instagram e o viés de peso entre estudantes de graduação em Nutrição no Estudo de Saúde dos Nutricionistas Brasileiros	Nutrients/ Inglês	Participaram da pesquisa 406 estudantes de graduação em nutrição de 11 instituições de ensino superior localizadas na cidade de Fortaleza/CE. O estudo revelou uma associação direta entre a exposição ao conteúdo fitness no Instagram e a internalização do corpo atlético ideal. Os alunos que sofrem pressão para se adequarem às expectativas sociais do corpo magro e atlético como ideal estereotipado podem identificar-se com grupos oprimidos. O estudo destaca que a perseguição do corpo atlético ideal e a exposição regular a conteúdo fitness diretamente no Instagram contribuem para o aumento do preconceito de peso.

Autores / Ano	Título	Título em Português	Periódico / Idioma	Principais Resultados
Rufino <i>et al.</i> , 2024.	O papel mediador da dependência de mídia social e da qualidade do sono na associação entre tempo de uso de mídia social e sintomas depressivos em universitários	-	Cadernos de Saúde Pública/ Português	Participaram da pesquisa 2.823 estudantes da Universidade Estadual de Londrina (UEL), Paraná. Em relação ao uso de mídias sociais, 53,1% referiram alta dependência e 26,1% afirmaram gastar entre 2:00 e 2:59 horas por dia com mídias sociais. A dependência de mídias sociais, a qualidade do sono, o tempo de uso de mídias sociais e os sintomas depressivos apresentaram correlações significativas entre si, indicando que indivíduos que permanecem mais tempo conectados tendem a ser mais dependentes 18,26%, com tendência a apresentar problemas emocionais e falta de prazer nas atividades diárias 28,43%. Além disso, a dependência de mídias sociais está associada com o “medo de perder algo”. Indivíduos que permanecem mais tempo conectados tendem a apresentar distúrbios do sono. As alterações psicológicas advindas da exposição às mídias sociais podem ser justificadas pelo consumo de determinados conteúdos, como aqueles que retratam realidades tidas como ideais (de beleza, moradia, viagens, consumo, entre outras) pelos padrões sociais hegemônicos, os quais provocam comparações que podem gerar, por sua vez, efeitos negativos sobre a saúde mental.

Autores / Ano	Título	Título em Português	Periódico / Idioma	Principais Resultados
Sirtoli <i>et al.</i> , 2024.	Time spent on social media and depressive symptoms in university students: The mediating role of psychoactive substances	Tempo gasto nas redes sociais e sintomas depressivos em estudantes universitários: O papel mediador das substâncias psicoativas	The American Journal on Addictions/ Inglês	Participaram da pesquisa 3.161 estudantes de uma universidade localizada em uma cidade grande do Sul do Brasil. Os estudantes passavam em média de uma a 5h diárias nas redes sociais. Houve associação entre o tempo gasto nas redes sociais (TSSM) e sintomas depressivos. Nesse contexto, mais de dois terços dos participantes (69,0%) relataram sintomas depressivos de moderados a severos. O estudo também mostrou que o TSSM estava associado a sintomas depressivos independentemente de co-variáveis e substâncias psicoativas. Além disso, os estudantes universitários que passavam mais tempo nas redes sociais eram mais propensos a relatar sintomas depressivos do que seus pares que estavam menos expostos às redes sociais. Além disso, quanto maior o TSSM, maior o uso de substâncias psicoativas (drogas ilícitas, álcool e tabaco), que por sua vez contribuiu para relatar mais sintomas depressivos.

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

A revisão ora apresentada revela um cenário preocupante, no qual o uso excessivo ou problemático das redes sociais está associado a diversos transtornos mentais, como ansiedade, depressão, insatisfação corporal e distúrbios do sono.

Um dos principais pontos de interseção entre os estudos é a relação entre o tempo de uso das redes sociais e o aumento de sintomas depressivos. Khoury *et al.* (2019) identificaram que estudantes com dependência de smartphones e Facebook apresentaram maior prevalência de transtornos de ansiedade e depressão, especialmente entre mulheres jovens. Além disso, os participantes com dependência demonstraram maior impulsividade e menor satisfação com o suporte social, o que pode indicar uma relação entre a busca por conexões virtuais e a dificuldade em estabelecer vínculos interpessoais saudáveis.

Essa relação também foi observada na pesquisa de Sirtoli *et al.* (2024), onde identificaram que estudantes que passam mais tempo nas redes sociais são mais propensos a apresentar sintomas depressivos moderados a severos, independentemente do uso de substâncias psicoativas.

Andrade *et al.* (2021) corroboram essa tendência ao apontar que universitários classificados com vício em internet passavam em média 7,4 horas diárias no celular, quase o dobro do tempo em relação aos demais participantes. Além disso, esses estudantes utilizavam com maior frequência aplicativos como WhatsApp, Instagram e Facebook, e enviavam um número significativamente maior de mensagens, sugerindo uma necessidade contínua de interação online. O estudo ainda revelou que a prevalência de depressão grave, ansiedade e estresse foi até cinco vezes maior entre esses indivíduos, reforçando o impacto negativo do uso excessivo da internet na saúde mental.

A influência das redes sociais na autoimagem, também, foi evidenciada. O estudo de Santos, Fernandes e Masquio (2023) revelou que a insatisfação com a imagem corporal foi significativamente maior entre mulheres universitárias, estando diretamente ligada às redes sociais acessadas e à influência da mídia. A constante comparação com padrões irreais de beleza pode contribuir para transtornos alimentares e para um maior nível de ansiedade e depressão, o que reforça a conexão entre autoimagem, redes sociais e saúde mental.

Flauzino *et al.* (2024) ampliam essa discussão ao analisarem o impacto do conteúdo fitness no Instagram em estudantes de nutrição. O estudo demonstrou uma associação direta entre a exposição frequente a imagens de corpos atléticos e a internalização desses padrões como ideais. Alunos que sofrem pressão para se adequarem nesses padrões podem desenvolver preconceito de peso e distúrbios alimentares, tornando-se mais vulneráveis a questões relacionadas à autoimagem e à saúde mental.

Outro aspecto relevante é a relação entre redes sociais e sintomas depressivos. Rufino *et al.* (2024) identificaram que 53,1% dos estudantes pesquisados apresentaram alta dependência de redes sociais, sendo que a dependência e o tempo de uso estavam correlacionados com piores padrões de sono e aumento dos sintomas depressivos. A pesquisa de Sirtoli *et al.* (2024) segue nessa linha, mostrando que estudantes que passavam mais tempo nas redes sociais apresentavam maior prevalência de sintomas depressivos e maior propensão ao uso de substâncias psicoativas.

Ademais, Silva e Kupermann (2021) discutiram como a publicação de selfies e a busca por curtidas estão diretamente associadas à tentativa de contornar sentimentos de ansiedade e solidão. Esse comportamento pode estar relacionado ao conceito de “Fear of Missing Out” (FOMO) [“medo de estar

perdendo algo”. Que pode ser definido como a ansiedade ou preocupação de que outras pessoas estejam tendo experiências agradáveis ou oportunidades que você não está aproveitando”], apontado por Rufino *et al.* (2024) como um dos fatores associados ao tempo excessivo gasto nas redes sociais. Os indivíduos que apresentam maior dependência de redes sociais tendem a buscar validação constante por meio da interação digital, o que pode levar à amplificação de problemas psicológicos.

Dessa forma, os resultados apresentados permitem inferir que o uso excessivo de redes sociais não se manifesta de forma isolada, mas sim, com várias implicações principalmente voltadas a saúde mental, o que nos permite compreender como diferentes aspectos do uso excessivo de redes sociais contribuem para o desenvolvimento de transtornos psicológicos em estudantes de graduação brasileiros.

Ademais, fica evidente a necessidade de intervenções voltadas para a promoção da saúde mental dos universitários, além de políticas educacionais e institucionais que incentivem o uso responsável da tecnologia e ofereçam suporte psicológico aos estudantes em situação de uso problemático das redes sociais, ou até mesmo, vício.

4 CONCLUSÕES

A pesquisa evidenciou que, nos estudos analisados, o uso excessivo de redes sociais tem gerado impactos negativos. Os artigos que compõem esta revisão apontaram correlação entre o tempo de exposição às redes sociais e o aumento de sintomas depressivos, ansiedade, distúrbios do sono e insatisfação corporal.

Ademais, os resultados sugerem que fatores como dependência digital, comparação social e necessidade de validação *online* contribuem para um ciclo prejudicial de agravamento da saúde mental. Também foi possível perceber uma interrelação entre os diferentes aspectos analisados, como a busca por reconhecimento social em plataformas digitais, a influência de padrões estéticos irreais e a relação entre redes sociais, transtornos psicológicos e qualidade do sono.

Diante desse contexto, conforme parágrafo final dos resultados, é fundamental desenvolver políticas públicas e institucionais que promovam a conscientização sobre o uso equilibrado das redes sociais, visando o bem-estar integral dos universitários. Além disso, a presente revisão integrativa apresenta um número ainda pequeno de pesquisas acerca das implicações das redes sociais na construção da autoestima e subjetividade dos universitários brasileiros. Sugere-se que futuras revisões explorem as intervenções já adotadas pelas universidades para atenuar os impactos negativos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos estudantes de graduação brasileiros.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, André Luiz Monezi *et al.* Internet Addiction among Brazilian Students: Prevalence and Association with Emotional Problems. **Universitas Psychologica**, Colombia, v. 20, p. 1-15, 2022. Disponível em: <https://eprints.whiterose.ac.uk/202567/>. Acesso em: 9 jan. 2025.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2015.

BOTELHO, Louise Lira Roedel; CUNHA, Cristiano Castro de Almeida; MACEDO, Marcelo. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e sociedade**, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011. Disponível em: <https://www.gestaoesociedade.org/gestaoesociedade/article/view/1220/906>. Acesso em: 11 dez. 2024.

DUARTE, Angélica de Oliveira *et al.* As Influências do Uso Indevido das Redes Sociais na Vida dos Adolescentes. Seminário de Produção Científica do Curso de Psicologia da Unievangélica, 4, 2020. **Anais[...]**, 2020. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/handle/aee/11308> Acesso em: 31 mar. 2025.

LUIZ FERMANN, Ilana; LEDUR, Bianca; RIBEIRO BENETON, Emanueli; SCHMITT, Marina; GOU-LART CHAVES, Juliana; ANDRETTA, Ilana. Uso da Internet e das mídias sociais por estudantes universitários: um campo de estudo emergente. **Ciências Psicológicas**, v. 15, n. 1, p. e-2389, 2021. DOI: 10.22235/cp.v15i1.2389. Disponível em: <https://revistas.ucu.edu.uy/index.php/cienciaspsicologicas/article/view/2389> . Acesso em: 31 mar. 2025.

FLAUZINO, Pabyle Alves; BALTAR, Valéria Troncoso Baltar; PEREIRA, Leticia Radin Pereira; RUSSELL-MAYHEW, Shelly; CARIOCA, Antonio Augusto Ferreira. Exploring the Associations between Media and Instagram Interaction Patterns with Weight Bias among Undergraduate Nutrition Students in the Brazilian Nutritionists' Health Study. **Nutrients**, v. 16, n. 14, p. 2310, 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/14/2310>. Acesso em: 10 jan. 2025.

KHOURY, Julia Machado *et al.* Smartphone and Facebook addictions share common risk and prognostic factors in a sample of undergraduate students. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, v. 41, p. 358-368, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/trends/a/CCdXxJY6kXXNRwLVbL5LRF/?format=html&lang=en>. Acesso em: 21 jan. 2025.

MARCUSE, Herbert. **O homem unidimensional**: a ideologia da sociedade industrial. 4 ed. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1973.

MARINI, Bruna Pereira Ricci; LOURENÇO, Mariane Cristina; BARBA, Patrícia Carla de Souza Della. Revisão sistemática integrativa da literatura sobre modelos e práticas de intervenção precoce no Brasil. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 35, n. 4, p. 456-463, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2017;35;4;00015>. Acesso em: 15 dez. 2024.

NORONHA, Jéssica Fernanda Mateus; GUIMARÃES, Maria Clara Mapurunga; CERQUEIRA, Anna Beatriz Fortes de; SAMPAIO, Maria Heloise Rosendo; CAMPELO, Vanessa Meneses de Brito. Avaliando o impacto do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos jovens no brasil:

revisão sistemática da literatura. **REVISTA FOCO**, v. 17, n. 11, p. e6278, 2024. DOI: 10.54751/revistafoco.v17n11-099. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/6278>. Acesso em: 31 mar. 2025

PAGE, Matthew J. *et al.* The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **bmj**, v. 372, n. 71, 2021. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/372/bmj.n71.short>. Acesso em: 5 jan. 2025.

RUFINO, Jéssica Vertuan; RODRIGUES, Renne Rodrigues; MESAS, Arthur Eumann; GUIDONI, Camilo Molino. O papel mediador da dependência de mídia social e da qualidade do sono na associação entre tempo de uso de mídia social e sintomas depressivos em universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 40, n. 5, p. e00097423, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/C39dpsF63Qgy6NSCyfnrRFR/>. Acesso em: 8 jan. 2025.

SANTOS, Bianca Soares dos; FERNANDES, Nathália Dalla Vecchia; MASQUIO, Deborah Cristina Landi. Redes sociais e insatisfação com a imagem corporal em estudantes da área da saúde. **O Mundo da Saúde**, v. 47, 2023. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/1374>. Acesso em: 5 jan. 2025.

SEMESP – Sindicato das Entidades Mantenedoras de Estabelecimentos de Ensino Superior no Estado de São Paulo. **Mapa do Ensino Superior 2025**. São Paulo: Semesp, 2025. Disponível em: <https://www.semesp.org.br/flipbook/?n=mapa-2025>. Acesso em: 31 mar. 2025.

SILVA, Isis Grazielle da; KUPERMANN, Daniel. Selfie narratives made by young people. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 31, p. e3111, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/7vQzDy5YSjBtfl66CH6LYMC/?format=html&lang=en>. Acesso em: 20 jan. 2025.

SIRTOLI, Rafaela *et al.* Time spent on social media and depressive symptoms in university students: The mediating role of psychoactive substances. **The American Journal on Addictions**, v. 33, n. 6, p. 648-655, 2024. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/ajad.13574>. Acesso em: 23 jan. 2025.

SIMMEL, Georg. A metrópole e a vida mental. In: VELHO, Otávio Guilherme. **O fenômeno urbano**. 2. ed., Rio de Janeiro: Zahar Editores. p. 11-25, 1973.

STERN, Cindy; JORDAN, Zoe; MCARTHUR, Alexa. Developing the Review Question and Inclusion Criteria. **The American Journal of Nursing**, Philadelphia, v. 114, n. 4, p. 53-56, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/01.naj.0000445689.67800.86>. Acesso em: 2 dez. 2024.

1 Especialista em Mídias na Educação. Grupo de Pesquisa Educação Física, sociedade e saúde (UERN). E-mail: gilmarfrancisco478@gmail.com | <https://orcid.org/0000-0003-2883-4368>

2 Mestra em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido. Programa de Pós Graduação em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido (PLANDITES). Grupo de Pesquisa Educação Física, sociedade e saúde (UERN). E-mail: mariatatianapeixoto@gmail.com | <https://orcid.org/0000-0001-5326-5967>

3 Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Professora do Curso de Graduação em Educação Física e do Programa de Pós Graduação em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido (UERN/PLANDITES). Grupo de Pesquisa Educação Física, sociedade e saúde (UERN). Cultura Corporal, Educação e Desenvolvimento Humano (UERN). E-mail: themissoares@uern.br | <https://orcid.org/0000-0003-3724-2647>

4 Doutor em Antropologia Social e Cultural pela Universidade de Coimbra (UC). Professor do Curso de Graduação em Ciência da Computação e do Programa de Pós Graduação em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido (PLANDITES). Grupo de Pesquisa Educação Física, sociedade e saúde (UERN). E-mail: bertulinosouza@uern.br | <https://orcid.org/0000-0002-9866-9305>

5 Doutor em Sociologia pela Universidade de Lisboa (ISCTE – Portugal). Professor visitante da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Colaborador do Programa de Pós-Graduação em Estudos Urbanos e Regionais da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Grupo de Pesquisa Educação Física, sociedade e saúde (UERN) E-mail: jose.ferreira@outlook.com Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2539>

Recebido em: 15 de Agosto de 2025

Avaliado em: 25 de Agosto de 2025

Aceito em: 25 de Agosto de 2025



A autenticidade desse artigo pode ser conferida no site <https://periodicos.set.edu.br>

Copyright (c) 2025 Revista Interfaces Científicas - Educação



Este artigo é licenciado na modalidade acesso abertosob a Atribuição-Compartilha Igual CC BY-SA

