

USO E INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS DIGITAIS NA VIDA DE UNIVERSITÁRIOS EM ATIVIDADES REMOTAS DURANTE A PANDEMIA

USE AND INFLUENCE OF DIGITAL SOCIAL NETWORKS IN THE LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS IN REMOTE ACTIVITIES DURING PANDEMIC)

Meire Luci da Silva, 1
Guilherme Moreira dos Santos 2
Catia Cândida Almeida 3
Nilson Rogério da Silva 4

Resumo: Durante a pandemia, a internet e as Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação foram ferramentas e recursos essenciais para manutenção da interação social, do trabalho, da saúde e do ensino. Entretanto, seu uso indevido pode acarretar em impactos negativos na saúde física e mental. Este artigo teve como objetivo investigar o uso e impacto das Redes Sociais Digitais em universitários, em ensino remoto, durante a pandemia, bem como possíveis associações destas com as variáveis sociodemográficas e acadêmicas. Amostra de 2034 universitários de instituições de ensino superior brasileiras. Desenvolvidos e aplicados dois questionários semiestruturados referentes à caracterização dos dados sociodemográficos, acadêmicos e de quarentena e, outro sobre o uso das Redes Sociais Digitais. Análise dos dados por estatística descritiva e inferencial. Verificou-se ambiguidade do uso positivo e negativo das redes sociais. Identificada relação positiva frente a possibilidade de continuidade da vida social, acadêmica, como fonte de lazer e de informação. A relação negativa foi identificada considerando os prejuízos na saúde com impacto no sono e na saúde mental. Identificação pelos participantes quanto ao uso abusivo ser viciante e perigoso.

Palavras-chave: Rede Social. Estudantes. Educação à Distância. Saúde do Estudante. Covid-19.

Abstract: During the pandemic, the Internet and Digital Information and Communication Technologies were essential tools and resources for maintaining social interaction, work, health and teaching. However, its misuse can lead to negative impacts on physical and mental health. This article aimed to investigate the use and impact of Digital Social Networks in university students, in remote education, during the pandemic, as well as possible associations of these with sociodemographic and academic variables. Sample of 2034 university students from Brazilian higher education institutions. Developed and applied two semi-structured questionnaires related to the characterization of sociodemographic, academic and quarantine data and, another on the use of Digital Social Networks Data analysis by descriptive and inferential statistics. There was ambiguity of the positive and negative use of social networks. Identified a positive relationship in view of the possibility of continuity of social and academic life, as a source of leisure and information. The negative relationship was identified considering the health impairments with impact on sleep and mental health. Identification by the participants that abusive use is addictive and dangerous.

Keywords: Social Networking. Students. Education. Distance. Student Health. Covid-19.

- 1 Doutora em Engenharia Biomédica. Docente da Universidade Estadual Paulista (UNESP). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0752731824997479>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0256-4793>. E-mail: meire.silva@unesp.br.
- 2 Graduando de Terapia ocupacional da Universidade Estadual Paulista (UNESP). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5736712350607657>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0517-4256>. Email: guilherme.moreira-santos@unesp.br.
- 3 Doutorado em Ciência da Informação. Docente da Fundação Educacional de Penápolis (FUNPEPE). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4738692035081983>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8477-6257>. Email: caticandida@gmail.com
- 4 Pós-Doutor em Psicologia. Livre docente da Universidade Estadual Paulista (UNESP). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2552152550365985>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8866-0964>. Email: nilson.silva@unesp.br

Introdução

Frente a pandemia mundial de COVID-19, o Brasil promulgou a Lei nº 13.979 intitulada Lei da Quarentena estabelecendo a necessidade de adoção de medidas emergenciais de saúde pública para o enfrentamento da doença. Dentre as medidas, destacaram-se: o isolamento e distanciamento social, uso de equipamentos individuais de proteção (máscaras), medidas de higiene (uso de álcool gel e lavagem frequentes das mãos) e fechamento de locais e serviços não essenciais, a fim de evitar aglomerações (BRASIL, 2020).

Essas medidas impactaram direta e significativamente na vida pessoal, social e laboral da população, a qual teve que se adaptar rápida e bruscamente a um novo estilo de vida, de trabalho, de ensino e social. Como consequências observaram-se mudanças de hábitos e comportamentos, comprometimento da saúde física e mental, do bem-estar e da qualidade de vida (SCHMIDT *et al.*, 2020).

Especificamente, na área da educação foi necessária a suspensão das aulas presenciais e migração para o ensino online e remoto por meio das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC's). Contudo, evidenciaram-se dificuldades e barreiras do ensino remoto com universitários de diversas nacionalidades, dentre esses, os filipinos (BATICULON *et al.*, 2020), indianos (KHATTAR *et al.*, 2020) e chineses (WANG e ZHAO, 2020). Das dificuldades evidenciadas, destaca-se: comprometimento na interação com professor e colegas de turma, falta de infraestrutura (ambiente de estudo adequado), comprometimento na acessibilidade devido ao sinal de internet, equipamentos e recursos tecnológicos (BATICULON *et al.*, 2020; KHATTAR *et al.*, 2020).

Para além dessas, citaram também, as dificuldades cognitivas para realização das atividades remotas, dificuldade em conciliar rotina de estudo, atividades domésticas e de autocuidado, conflitos relacionais (BATICULON *et al.*, 2020), preocupação com o futuro (KHATTAR *et al.*, 2020; WANG e ZHAO, 2020), com a qualidade de ensino e formas de avaliação (BATICULON *et al.*, 2020; WANG e ZHAO, 2020), alterações na rotina e no sono (COELHO *et al.*, 2020) e o aparecimento e/ou aumento de sentimentos negativos (AKER e MIDIK, 2020; BATICULON *et al.*, 2020; COELHO *et al.*, 2020; KHATTAR *et al.*, 2020; WANG e ZHAO, 2020;). Todos aspectos apontados pela literatura, associados ou não, podem resultar em prejuízos no desempenho acadêmico.

Durante o contexto pandêmico, as TDIC's foram ferramentas e recursos essenciais para estabelecer uma condição mínima de normalidade, permitindo a interação social, a continuação do trabalho em diversas áreas, o acesso à saúde e também do ensino (DESLANDES e COUTINHO, 2020) além de promover a circulação de informações sobre a COVID-19, a criação de grupos e redes de apoio (ANDRADE *et al.*, 2020; DE PAULA e MELLO, 2020).

Em contrapartida, o uso indevido das Redes Sociais Digitais (RSD), como a elevada quantidade de tempo de tela, excesso de informações sobre COVID 19 e as fakes news podem acarretar em impactos negativos na rotina (DESLANDES e COUTINHO, 2020; DE LEMOS, 2019), na saúde mental (AL-AMAD e HUSSEIN, 2021; DE LEMOS, 2019; SOUZA e DA CUNHA, 2019), problemas na autoestima (DE LEMOS, 2019; SOUZA e DA CUNHA, 2019), dependências (DE LEMOS, 2019; SOUZA e DA CUNHA, 2019) e alterações de humor (DE LEMOS, 2019).

A influência e utilização das RSD tem sido objeto de estudo de profissionais e pesquisadores de diversas áreas a nível mundial. Nesse sentido, é importante o desenvolvimento de pesquisas exploratórias e investigativas para compreender a influência e impactos positivos e negativos das RSD na saúde, no ensino e na rotina dos universitários brasileiros em atividades remotas durante o período de pandemia. As contribuições científicas poderão auxiliar na compreensão dos contextos e situações de vida dos universitários, avaliação das condições de saúde mental, além de subsidiar ações para utilização saudável e eficaz das RSD, minimizando os impactos negativos destas.

Frente a esse cenário, toda população teve que se adaptar às novas formas de interação social, trabalho e ensino. Assim sendo, este estudo teve como objetivo investigar o uso e impacto das Redes Sociais Digitais em universitários brasileiros em ensino remoto durante a pandemia de COVID-19 e verificar associações com variáveis sociodemográficas, acadêmicas e de aspectos da quarentena.

Metodologia

Pesquisa exploratória e descritiva, de caráter quantitativo e de corte transversal. O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Filosofia e Ciências da Universidade Estadual Paulista sob Certificado de Apresentação para Apreciação Ética 56551916.4.000.5406 e aprovação sob o parecer 4.308.406.

Amostra composta de universitários regularmente matriculados em cursos de graduação de universidades brasileiras em regime de ensino remoto. Como critérios de inclusão, o universitário deveria aceitar participar voluntariamente, ter entre 17 a 39 anos, estar matriculado e, estar em regime integral de ensino remoto. Como critérios de exclusão estar em regime de ensino híbrido (remoto e presencial) e não contemplar as idades estabelecidas.

Pesquisa realizada em 294 instituições de ensino superior (IES) brasileiras.

Foram utilizados dois instrumentos investigativos, sendo estes: um questionário sociodemográfico, acadêmico e de aspectos da quarentena e, um questionário sobre redes digitais sociais digitais. O Questionário sociodemográfico, acadêmico e aspectos da quarentena composto por um conjunto de 30 perguntas fechadas dispostos em quatro blocos: caracterização do perfil dos participantes (gênero, estado civil, trabalho, renda, etc.), acadêmico (curso, período letivo, instituição, ensino remoto, acessibilidade, condições de realização das atividades, dificuldades) e de aspectos da quarentena (diagnóstico pessoal e/ou familiar de Covid-19, medidas preventivas, alterações comportamentais).

O questionário sobre RSD foi composto por um conjunto de 12 perguntas fechadas que versou sobre a caracterização do uso e objetivo das redes tipos, frequência de acesso e formas de uso (publicações, compras, trabalho, lazer), interferência na vida (saúde mental, social, profissional e acadêmica).

Para composição da amostra foi utilizada a técnica de bola de neve, onde cada participante indicou outro participante e, assim consecutivamente. O instrumento foi disponibilizado via online, elaborado com a plataforma *Google Forms* que foi enviado aos universitários por e-mail e RDS. Ao acessar o link, o universitário foi direcionado para a página do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que continha informações sobre objetivos e procedimentos da pesquisa. Somente após aceitação, foram direcionados para as questões. Em caso de dúvidas, poderia entrar em contato com os pesquisadores responsáveis. O tempo de duração para resposta dos questionários foi de aproximadamente 15 minutos e a coleta de dados ocorreu no período de agosto a setembro de 2020.

Para a análise dos dados, as respostas dos questionários foram tabuladas e codificadas em planilhas do Excel e, posteriormente, transferidas para o software estatístico *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS Statistics)* para aplicação dos testes estatísticos. Para verificar a distribuição e frequência das variáveis categóricas dos questionários foi utilizada frequência e porcentagens e, para análise univariada da variável quantitativa “idade” utilizou-se estatística descritiva e análise gráfica (histograma). Aplicados os testes de Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilks para verificar a normalidade dos dados e indicar uma categorização apropriada para criação da variável “faixa etária”.

Aplicou-se o Teste Qui Quadrado para verificar associações entre as variáveis “uso de redes sociais” e as variáveis: sociodemográficas (faixa etária, gênero, estado civil, trabalho, renda); acadêmicas (curso, tipo de IES, período, ensino remoto, condições, dificuldades), relacionadas à quarentena (comprometimento econômico, diagnóstico de COVID, medidas preventivas, problemas de saúde mental, conflitos relacionais, alteração de hábito, hábitos alimentares, uso de álcool e uso de substâncias); RSD (frequência do uso, tipos de uso, interação, sentimentos relacionados ao uso, divulgação dos conteúdos pessoais, acompanhamento das redes, interferências nos aspectos de vida). Considerou-se nível de significância de 5% para todos os testes estatísticos.

Resultados

Participaram deste estudo 2.034 universitários brasileiros de 294 instituições de ensino

superior do território nacional, sendo 100 públicas e 194 privadas.

Para verificar o perfil do comportamento dos universitários, especificamente em relação à variável idade, realizou-se análise da distribuição dos dados para indicar uma faixa etária adequada (Tabela 1). Considerando os dados da Tabela 1 a variação da faixa etária entre 17 a 39 anos, com média de idade de 21,92 anos (dp ± 3,31).

Tabela 1. Estatísticas descritivas – Idade (anos)

Variável	Teste Kolmogorov-Smirnov			Teste Shapiro-Wilk		
	Estatística	Df	p_Valor	Estatística	Df	p_Valor
Idade (anos)	0,193	2034	<0,0001	0,831	2034	<0,0001

Fonte: Autoria própria.

Caracterização do perfil sociodemográfico, econômico e acadêmico

A maioria da amostra foi composta pelo gênero feminino (75,4%), solteira (96%), da região sudeste do país (73%), não trabalhava (62,0%), dependia financeiramente da família (71,1%) (Tabela 3). A análise de dados acadêmicos dos universitários apontou número expressivo de participantes de universidades públicas (67,8%), a maioria cursava em período integral (47,5%), do quarto ou mais anos letivos, era de cursos da área de humanas (37,0%), seguido das áreas da saúde/biológica (36,8%) e exatas (25,9%) (Tabela 2).

Tabela 2. Caracterização do perfil sociodemográfico e econômico da amostra

Variáveis	n	%
Gênero	Feminino	1534 75,4
	Masculino	500 24,6
Estado Civil	Solteiro	1956 96,2
	Casado	68 3,3
	Separado/Divorciado/Viúvo	10 0,5
Fonte de renda	Renda Própria/ Familiar	1924 94,5
	Bolsa Pesquisa/Extensão/Auxílio	842 41,3
Trabalho	Sim	773 38,0
	Não	1261 62,0
Instituição de Ensino	Pública	1379 67,8
	Privada	655 32,2
Anos cursados	1 ano	365 17,9
	2 anos	426 20,9
	3 anos	406 20,0
	4 anos ou mais	837 41,2
Curso	Saúde/Biológica	749 36,8
	Humanas	758 37,3
	Exatas	527 25,9
Período	Integral	967 47,5
	Matutino	364 17,9
	Noturno	703 34,6

Fonte: Autoria própria.

Aspectos da quarentena

Houve predomínio de participantes que não tiveram diagnóstico para COVID-19 (96,1%), porém quase metade (47,5%) tiveram familiares diagnosticados com COVID-19. No período pandêmico, 20,1% teve a atribuição de cuidar de outra pessoa (familiar e/ou amigo). Da amostra, 99,7% afirmaram seguir as medidas preventivas e 0,3% negaram.

Devido e durante a pandemia, parcela considerável da amostra teve algum comprometimento do trabalho (57,7%), sendo estes: diminuição da carga horária e salário (55,4%) e perda do emprego (41,6%). Do total da amostra, 57,5% referiu comprometimentos no trabalho devido à pandemia e, conseqüentemente, déficit na renda financeira familiar e 42,5% negaram.

Em relação às alterações comportamentais, 88,2% dos participantes afirmaram e 11,8% negaram. Dentre as alterações citadas estão: hábitos alimentares (83,6%), uso inicial ou abusivo de substâncias psicoativas (27,8%) e uso de álcool (18,4%). Como justificativa destacaram: ansiedade e medo devido às incertezas do futuro (75,5%), isolamento (59,9%), atividades remotas de estudo (55,8%), excesso de atividades (46%) e conflitos familiares devido aumento da convivência (32,7%).

Atividades de Ensino Remoto

Do total da amostra, 48,8% conseguiam realizar as atividades remotas sempre e 52,2% “às vezes”. Quando questionados sobre dificuldades de realização, 83,5% afirmaram possuir e 16,5% negaram, sendo as dificuldades mais citadas: problemas de saúde mental (89,8%), seguido de dificuldades na administração do tempo (71,9%) e desconforto físico (60,1%) (Tabela 3).

Tabela 3. Tipos de dificuldades gerais e técnicas para realização do ensino remoto

Variáveis	Dificuldades	n	%
Saúde	Saúde Mental	1525	89,8
	Desconforto físico	1021	60,1
Gestão da rotina	Administrar o tempo	1221	71,9
	Dificuldade em conciliar as atividades	590	34,7
Infraestrutura	Instabilidade da Internet	893	43,9
	Dificuldade de acessibilidade	232	13,6
	Pacotes de dados insuficientes	91	4,4
	Ambiente inadequado	798	46,9
	Compartilhamento de ambiente	504	29,6
	Mobiliário/equipamento inadequado	348	20,4
	Dificuldade com ferramentas virtuais	230	11,3
Aspectos pedagógicos	Aspectos didáticos	810	47,7
	Cumprimento da Carga Horária	506	29,7

Nota: *Cálculo das respostas por ocorrência.

Fonte: Autoria própria.

Sobre acessibilidade virtual, 92,7% acessam via internet banda larga, 4,8% através de dados móveis do celular (chip) e 2,5% por internet discada. Sobre dificuldades para realização das atividades acadêmicas via remota 54,2% referiram possuir e 45,8% negaram.

Dentre os aspectos cognitivos e pessoais apontados como variáveis insatisfatórias para realização das atividades de ensino remotas destacaram-se: déficit atenção e concentração (55,0%), motivação (47,5%) e interação (43,5%) (Tabela 4).

Tabela 4. Relação das dificuldades pessoais e cognitivas para as atividades remotas

Variáveis	Satisfatório		Parcialmente satisfatório		Insatisfatório	
	n	%	n	%	n	%
Motivação	212	10,4	856	42,1	966	47,5
Interesse	393	19,3	952	46,8	689	33,9
Envolvimento	421	20,7	1023	50,3	590	29,0
Iniciativa	331	16,3	906	44,5	797	39,2
Atenção e concentração	122	6,0	793	39,0	1119	55,0
Interação nas atividades síncronas	370	18,2	779	38,3	885	43,5
Organização para cumprir prazos	814	40,0	809	39,8	411	20,2

Fonte: Autoria própria.

Redes Sociais Digitais

Número significativo de participantes (99,2%) declarou a utilização das RDS durante período pandêmico, sendo que a maioria (95,4%) utilizava para fins de entretenimento, educação/informação (78,6%), ocupação do tempo (78,2%), meio relacional (76,0%), meio de consumo (43,7%) e uso profissional (35,4%).

As RDS mais utilizadas foram os aplicativos de conversas instantâneas (96,9%), Instagram (92,3%), YouTube (89,4%), Facebook (82,5%) e streaming de vídeos online (séries, filmes) (80,8%) (Tabela 4).

Foi verificado que 77,7% dos participantes aumentaram o uso das RDS durante a quarentena, 17,9% manteve a frequência anterior à pandemia e 4,5% referiu diminuição do uso.

Quanto ao tempo e frequência de uso, para 95,6% é diária, 33,0% mais de 6 horas ao dia, 36,0% fazem publicações mensais, sendo que 64,1% não divulga conteúdos pessoais e 35,9% divulga, porém 66,6% acompanham o desempenho das publicações (*likes*, seguidores, compartilhamentos). Em relação à vulnerabilidade e risco de uso da internet, 89,2% consideram o uso viciante/perigoso.

Sobre a interferência das RDS nas dimensões de vida dos participantes, foi verificado que 55,7% consideraram positiva a interferência das redes sociais digitais na vida social e 42,2% na vida acadêmica. Em contrapartida, avaliaram como negativa com interferências e prejuízos no sono (67,8%) e saúde mental (55,2%). Já apontaram que não interferem na vida profissional (53,7%), saúde física (41,1%) e alimentação (47,1%).

No que diz respeito às percepções e sentimentos sobre o uso das redes sociais digitais, a maioria (94,4%) referiu sentir necessidade de usar as RDS, sendo 49,9% às vezes e 44,5% sempre. Contudo, 89,3% referiu utilizar mais do que deveria, 87,0% não referiram que não percebem o tempo passar, 66,9% tem dificuldades de se desligar do que acontece nas redes sociais e 63,0% consideram a vida chata se não utilizam as RDS. Evidenciou-se a ambiguidade das RDS, 87,2% referiu que tem às vezes sentimentos positivos e negativos (87,5%).

Associações entre as variáveis

Os resultados do Teste Qui-quadrado apontaram diversas associações. Associações da variável "Uso das RDS" com as variáveis sociodemográficas e acadêmicas: faixa etária ($p=0,000$); gênero ($p=0,000$); trabalho ($p=0,034$); renda ($p=0,035$); comprometimento econômico durante

pandemia ($p=0,000$).

Em relação às variáveis acadêmicas e de ensino remoto, identificou-se associação do “Uso das RDS” com curso ($p=0,003$) e com conseguir realizar as atividades remotas ($p=0,005$).

Também foi verificada associação do “uso das RDS” com outras variáveis relacionadas às RDS como frequência do uso ($p=0,000$); tipo de uso sendo: entretenimento ($p=0,000$); consumo ($p=0,000$); informação e educação ($p=0,033$); relacionamento ($p=0,000$); ocupação do tempo ($p=0,000$), sente necessidade do uso ($p=0,000$); uso mais que deveria ($p=0,000$); não percebo o tempo passar ($p=0,000$); a vida é chata sem as RDS ($p=0,000$); considera o uso das RDS viciante ($p=0,000$); pensa no que aconteceu nas RDS ($p=0,000$); divulga assuntos pessoais ($p=0,000$); acompanha *likes* ($p=0,000$); além de interferência na vida: social ($p=0,000$); acadêmica ($p=0,000$); na saúde mental ($0,0010$); na saúde física ($p=0,000$); sentimentos positivos ($0,000$); sentimentos negativos ($p=0,000$); alimentação ($p=0,000$); sono e descanso ($p=0,000$).

Discussão

A prevalência de participantes do sexo feminino (75,4%) observada nesse estudo era resultado previsto, uma vez que o Censo Brasileiro de Educação Superior realizado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP) refere o predomínio de mulheres no ensino superior (BRASIL, 2022).

Houve também predomínio de universitários matriculados em instituições de ensino superior localizadas no sudeste do país, fato explicado pela concentração destas na referida região em âmbito nacional (BRASIL, 2022). Segundo levantamento nacional existe um total de 2.457 instituições de ensino superior, sendo 304 públicas e 2.153 são instituições privadas (BRASIL, 2022). No presente estudo foi observada prevalência de instituições privadas, porém a participação maior foi de universitários de instituições públicas.

Quanto à área de conhecimento, houve maior participação de universitários dos cursos da área de humanidades e saúde. A maioria dos cursos de graduação oferecida no Brasil é da área de humanas (BRASIL, 2022). A politização dos universitários da área de humanidades e também a preocupação dos universitários da saúde que, geralmente, são mais informados sobre a gravidade da doença, podem justificar essa diferença na participação.

Outro resultado evidenciado no presente estudo foi a dificuldade de continuidade das atividades acadêmicas devido à falta de infraestrutura, com destaque para a instabilidade da internet, o ambiente doméstico inadequado ou pouco satisfatório e a falta de equipamentos tecnológicos corroborando com outros estudos internacionais (ARISTOVNIK et al., 2020; BATICULON et al., 2020; KHATTAR, et al., 2020).

Pesquisa com universitários filipinos do curso de medicina verificou que um em cada cinco alunos não tinham computador, dependiam de dados móveis para conexão com a internet, além de muitos relatarem quedas de energia e internet limitada (BATICULON et al., 2020). O acesso à internet limitado e o alto número de horas que ficavam conectados para a realização do estudo remoto também foi apontado por universitários indianos (KHATTAR, et al., 2020). A falta de equipamentos como computadores e impressoras e a falta de estrutura física, como um local de estudo adequado foi apontado por estudo com universitários de vários países (ARISTOVNIK et al., 2020).

Entretanto, segundo os participantes desse estudo, as dificuldades para realização do ensino remoto também estavam relacionadas a problemas na administração do tempo para conciliar as atividades acadêmicas, domésticas e de trabalho e, também, de saúde mental e física (desconfortos). As dificuldades podem constituir barreiras para o ensino remoto e comprometer a saúde dos estudantes, resultando em desinteresse e desmotivação para estudar (COELHO et al., 2020).

Associações do uso das redes sociais e demais variáveis

Durante o isolamento social em período pandêmico, a internet e o uso RDS foram

considerados, por muitos, o principal recurso para continuidade das atividades de estudo, trabalho e relacionais, garantindo a continuidade da vida e, estabelecendo uma nova proposta de normalidade (DESLANDES e COUTINHO, 2020).

Considerando a associação da idade com o uso das RSD, cabe ressaltar que a média de idade de 21,9 anos, presente no atual estudo, está em acordo com a faixa etária de 20 a 23 anos, presente em estudos com mesmo público no contexto pandêmico (AKER e MIDIK, 2020). Nessa direção, estudo com universitários americanos apontou que aproximadamente 84% de jovens adultos de 18 a 29 anos referiram já terem utilizado algum site de mídia social (PEW RESEARCH CENTER, 2021).

Especificamente sobre a associação do gênero e uso das RSD, esse estudo evidenciou a influência do gênero no comportamento de uso das RSD. Diferenças significativas em relação à motivação do uso por homens e mulheres foi verificado em outro estudo com 488 usuários que buscou compreender o papel das diferenças de gênero e o uso de sites de RSD, apontando que as mulheres usam com finalidades socioafetivas e relacionais, enquanto o homem tem como motivos à busca de informações de caráter geral (KRASNOVA *et al.*, 2017).

No presente estudo verificou-se associação do uso das redes sociais digitais com o trabalho, evidenciando seu papel no desenvolvimento das atividades laborais. Durante a pandemia, a internet e os aplicativos de conversas foram recursos muito utilizados para prosseguir com as atividades laborais. Houve a necessidade na adesão e ampliação do uso das TDIC's pelas empresas, principalmente para viabilizar a comunicação dos trabalhadores, por aplicativos de conversas e de vídeo chamadas, culminando em maior tempo conectados aos seus trabalhos, por vezes a jornada de trabalho sendo estendida, além de problemas relativos ao desrespeito quanto à privacidade, repouso, saúde e lazer (DE OLIVEIRA *et al.*, 2018). Em contrapartida, os autores também referiram que a maioria dos profissionais utilizava acesso às redes digitais sociais e aplicativos de mensagens no ambiente de trabalho, além de impacto negativo no rendimento das atividades laborais (COSTA *et al.*, 2020).

O comprometimento financeiro familiar ou individual foi evidenciado por parte da amostra, corroborando achados de outro estudo nacional identificou comprometimentos na qualidade de vida de universitários de uma instituição pública de ensino superior (CASTILHO, *et al.*, 2020).

A associação do comprometimento econômico com uso das redes sociais digitais aponta para a tendência de que a intensificação do uso das redes pode influenciar no comportamento de compras de produtos, alimentos, entre outros. Tal fato pode decorrer da condição isolamento e, por vezes motivados pelo marketing digital, pela praticidade e promoções, o que pode ter alterado o comportamento de compra e, conseqüentemente, com impactos econômicos, fato também identificado em outro estudo com universitários brasileiros (SAMPAIO e TAVARES, 2017).

Em contrapartida, as redes sociais digitais também se constituíram como recurso alternativo de empreendedorismo na divulgação de trabalhos e produtos, influenciando positivamente na questão financeira (CARMO, 2020).

Nesse estudo, evidenciou-se predomínio de universitários com quatro anos ou mais de estudo, sendo possivelmente concluintes e/ou em fase de atividades práticas e/ou estágio. A mobilização e preocupação destes em relação ao término de suas graduações, a possibilidade de realização das atividades práticas (estágios) e, até mesmo o envolvimento com atividades de pesquisa devido ao Trabalho de Conclusão de Curso contribuíram por estes estarem mais atentos aos e-mails e informações, diferenciando-se da literatura que de modo geral evidenciou uma maior participação de universitários dos primeiros anos (AKER e MIDIK, 2020; BATICULON *et al.*, 2020).

A análise de dados do presente estudo apontou que a maioria era universitários da área de humanas, seguido das áreas da saúde/biológica e exatas. A associação dos cursos com o uso das redes pode partir do pressuposto de que algumas áreas se sobressaem com relação ao uso das redes sociais como, por exemplo, aquelas ligadas à veiculação de propagandas, vendas de produtos, marketing digital, cursos. Entretanto, antes da pandemia a maior interação digital ocorria com universitários de Ciências da Saúde, seguida das Ciências Sociais, Biológicas, Humanas e Agrárias (MARICATO e LIMA, 2017).

Sobre a associação do uso das redes sociais digitais e a realização das atividades de ensino remoto, destaca-se que todos os universitários deste estudo estavam realizando as atividades remotas, porém com dificuldades relacionadas às dificuldades na gestão do tempo, nas condições

de infraestrutura para acessibilidade e equipamentos tecnológicos, além de dificuldades de saúde mental, aspectos cognitivos e desconforto físico.

Mesmo com todas as dificuldades, verificou-se a influência positiva do uso da internet e redes sociais digitais como recursos importantes para a continuidade das atividades acadêmicas, aquisição de informações e conhecimentos complementares, compartilhamento de experiências, além de auxiliarem em atividades extracurriculares corroborando outros estudos com universitários filipinos (BATICULON *et al.*, 2020) e indianos (KHATTAR *et al.*, 2020). Em contrapartida, o uso das redes sociais digitais também pode influenciar negativamente quando abusivo e excessivo, comprometendo o cumprimento da carga horária, o rendimento acadêmico e por caracterizar-se como mais uma atividade acrescentada à rotina.

As redes sociais digitais mais usadas pelos universitários desse estudo foram os aplicativos de conversas (WhatsApp), de relacionamento (Instagram) e de vídeo (*YouTube*) confirmando resultados de literatura internacional com universitários indianos (KHATTAR *et al.*, 2020). Frente às restrições das atividades de lazer, o Instagram e o *YouTube* foram alternativas de entretenimento, sendo que o *YouTube* também foi citado como via para fins educativos através de vídeo aulas, palestras, entre outros. A associação do uso das redes sociais digitais e a finalidade do uso (consumo, informação, educação, relacionamento) foram identificadas neste estudo.

As redes sociais digitais durante período pandêmico influenciaram positivamente no uso informativo e na circulação de notícias sobre COVID 19 e disseminação de informações de saúde (AL-AMAD; HUSSEIN, 2022), bem como de veiculação de pedidos de doações de alimentos e de materiais de higiene a populações vulneráveis (DE PAULA e MELLO, 2020).

Entretanto, em tempos de pandemia e comoção social, o uso inadequado das redes sociais, através da divulgação de *fake news* pode ter influenciado negativamente na saúde emocional gerando desespero, preocupação, medo e angústia. Estudo realizado durante o surto de ebola constatou o impacto da qualidade das informações e também *fake news* advindas de redes sociais digitais (*Twitter*), sendo que essas *fake news* tinham mais alcance do que as de fontes confiáveis (OYEYEMI *et al.*, 2014).

Ainda nesse mesmo sentido, outro estudo revelou que aproximadamente de 20% a 30% dos vídeos do *YouTube* relacionados a este tema de doenças infecciosas continham informações incorretas ou enganosas, alertando sobre as consequências terríveis que poderiam acontecer frente à disseminação de informações falsas pelas mídias sociais (TANG, *et al.*, 2018). Autores apontaram a importância do cuidado com as *Fake news* referentes a pandemia para evitar um maior impacto psicossocial à população (KHATTAR *et al.*, 2020). Destaca-se a importância de filtrar as notícias e buscar autenticidades das informações em fontes confiáveis, não compartilhando imprudentemente *fake news*. Este comportamento foi identificado em universitários indianos (KHATTAR *et al.*, 2020) e, outro estudo com universitários turcos referiu que estes buscavam frequentemente informações nos sites de organizações de saúde governamentais (AKER e MIDIK, 2020).

Verificou-se a associação do uso das redes sociais digitais com ocupação do tempo. Na amostra desse estudo, mais da metade daqueles que relataram utilizar as redes sociais, referiram utilizar para fins de ocupação do tempo, porém essa informação é questionável, uma vez que os mesmos referem excesso de atividades e dificuldade de gestão do tempo.

Nessa perspectiva, o uso das redes sociais digitais pode influenciar no comportamento de mau uso, cuja tendência pode ser um comportamento procrastinador em relação às demais atividades, culminando em má administração de sua rotina de atividades e, conseqüentemente sensação de sobrecarga. Esses resultados também foram encontrados em relato de experiência de uma oficina de gestão do tempo realizada com universitários antes da pandemia, em que estes referiram problemas de gerenciamento do tempo devido à comportamentos de protelação e por perda de tempo significativa nas mídias sociais, sendo o *Facebook* o maior “vilão” (OLIVEIRA *et al.*, 2016). Estudo internacional também identificou correlação positiva entre o tempo de uso das redes sociais digitais e os sintomas e conseqüências negativas (DE LEMOS, 2019). Outros autores referem que o uso intensivo da internet pode aumentar a vulnerabilidade à violência, como autoagressão e questões envolvendo o suicídio (DESLANDES; COUTINHO, 2020).

Nesse estudo também foram verificadas altas taxas de respostas sobre as percepções e sentimentos quanto ao uso das redes sociais digitais, em que os universitários identificaram a

necessidade do uso, a sensação de que o uso destas é viciante, por vez não percebendo o tempo conectado. Foi relatado ainda que mesmo após sair das redes, ficavam pensando no que estava acontecendo no mundo virtual e, até considerando a vida chata quando não está conectado nas redes. Os resultados do presente estudo identificaram que o uso das redes sociais digitais influencia negativamente no comportamento, na finalidade, frequência e necessidade das redes sociais digitais, podendo evoluir para a dependência.

Assim sendo, o uso excessivo e descontrolado das redes sociais digitais pode levar ao sedentarismo e/ou comprometimento das atividades básicas e instrumentais de vida diária, além das acadêmicas e/ou laborais. Ademais, pode contribuir para agravamento ou aparecimento de tendinites e problemas posturais, prejuízo nas relações interpessoais, na socialização, em transtornos mentais e de comportamento relacionados ao humor, alimentares, *cyberbullying*, dependência tecnológica (monofobia e cyber vício), podendo evoluir para suicídio (SOUZA e DA CUNHA, 2019).

Especificamente em relação à dependência das redes sociais, considera-se que o uso inadequado e excessivo das mídias sociais pode ser caracterizado quando o indivíduo perde a noção de tempo e espaço durante o acesso (SANTOS e SANTOS, 2014). Em estudos realizados com universitários de Bangladesh e Indonésia os autores constataram dependência das mídias sociais devido à sua má utilização (AL MAMUN, 2018).

Ressalta-se que nesse estudo parcela expressiva referiu utilizar diariamente as redes sociais digitais e, por mais de 6 horas/dia, relatando a necessidade frequente de acessá-las. Esses resultados confirmam achados de estudos que verificaram mudanças no consumo de mídia online pela população alemã com possibilidade do risco elevado para comportamentos viciantes e distúrbios (LEMENAGER, et al., 2021), o mesmo fato constatado com universitários indianos (KHATTAR *et al.*, 2020).

O resultado do presente estudo também corrobora literatura nacional que descreveu mudanças nos estilos de vida dos brasileiros adultos durante a pandemia, apontando que o tempo médio de uso das TDIC's foi de cinco horas, incluindo as mídias sociais, sendo que jovens adultos obtiveram tempo médio de sete horas e 15 minutos (MALTA *et al.*, 2020)

Literatura nacional que investigou sobre o vício em uma mídia social em específico o *Facebook* verificou que cerca de 57,2% da amostra usavam aproximadamente cinco horas diárias, destacando que aqueles cuja utilização foi superior a cinco horas eram mais propensos ao vício (AL MAMUN, 2018).

Frente às restrições da pandemia, o acompanhamento das curtidas e *likes* das postagens realizadas e/ou compartilhadas nas redes sociais foram estratégias utilizadas para elevar a autoestima e sentirem-se aceitos e reconhecidos socialmente, como verificado nesse estudo. O aumento da superexposição nas redes sociais digitais foi uma estratégia usada na busca de reconhecimento e aumento da autoestima (DESLANDES; COUTINHO, 2020), porém destaca-se que esta superexposição pode culminar em sentimentos de auto cobrança e alterações de humor e comportamento. Ainda, os universitários utilizaram das mídias sociais para compartilhar suas experiências de aprendizado e pesquisa, eventos acadêmicos e obtenção de informações mais recentes sobre seus estudos (HUSSAIN, 2021).

No presente estudo foi identificado que mais da metade da amostra avaliou o uso das redes sociais digitais como negativo para sua saúde mental, identificando o uso em excesso e inadequado, pois não percebiam o tempo que dedicavam às mídias e consideram a vida chata sem as redes sociais digitais. Segunda a literatura, existe uma associação entre o uso problemático da internet e das redes sociais e o sofrimento mental e o bem-estar (DE LEMOS, 2019), o que foi evidenciado no presente estudo.

As redes sociais possibilitaram o cuidado em saúde física e mental através das teles consultas médicas, psicológicas e de grupos de apoio, oferecendo oportunidades de compartilhamento de experiências, angústias, o que auxiliou os universitários e demais pessoas na elaboração de estratégias de enfrentamento às situações de dificuldades e também de reorganização da identidade (ANDRADE *et al.*, 2020). Além de que com as mudanças de rotinas e da necessidade de adaptação de inúmeras atividades para a modalidade virtual, também foram disponibilizadas atividades virtuais saudáveis como yoga, pilates, *podcast*, entre outros (DESLANDES; COUTINHO,

2020).

Mais da metade da amostra deste estudo identificou que o uso das redes sociais interferiu de alguma forma em seu comportamento alimentar. Nesse sentido, os universitários sofreram forte influência pelas mídias sociais, em relação à mudança de seus hábitos alimentares, bem como a piora de sua imagem corporal, apesar disso, existe um acompanhamento por parte destes universitários nas redes sociais de nutricionistas que propagavam ações de promoção de saúde e qualidade de vida (BENATTO, 2018).

Por outro lado, a interferência negativa pode estar associada à existência de perfis que divulgaram dietas restritivas nas redes sociais podendo levar a transtornos alimentares, uma vez que não foram planejadas conforme a individualidade. Importante destacar que o acompanhamento de conteúdos nas redes relacionados a alimentação e corpo em forma, podem conduzir níveis maiores de preocupação com a alimentação e insatisfação corporal (PEDRAL, *et al.*, 2020).

Nesse estudo, houve uma prevalência de participantes que apontaram prejuízos no sono devido ao uso excessivo das redes sociais e, cuja associação foi verificada. O mau gerenciamento das redes sociais pode gerar consequências negativas no âmbito individual e social, como prejuízos na qualidade do sono a longo prazo, podendo interferir no tempo destinado às atividades do dia a dia, bem como na elevada demanda de atenção necessária para se manter online (BLASIO, 2021). Estudo nacional que investigou sobre dependência de Internet, qualidade do sono e sonolência diurna em universitários de medicina, sugeriu a existência de uma possível relação dos níveis elevados de dependência de Internet com a Sonolência Diurna Excessiva, apontando riscos maiores de má qualidade de sono em usuários de *Facebook* e *YouTube* (MARIN *et al.*, 2016).

Ademais, estudo com adolescentes na cidade de Recife-PE, que buscou analisar a relação entre qualidade do sono e uso de telas, verificou-se que os adolescentes que usavam as redes sociais após as 22 horas, eram duas vezes mais propensos a terem uma má qualidade de sono, e sete vezes mais propensos devido ao uso do celular após as 22 horas (ARANTES JÚNIOR, *et al.*, 2021).

Considerações Finais

O estudo pôde evidenciar que o uso das Redes Sociais Digitais durante a pandemia de Covid-19, tem grande impacto na vida de universitários brasileiros em ensino remoto. Destacando-se como impactos positivos a continuidade das atividades de estudo, a interação social, o lazer e o uso como fonte de informação. Por outro lado, foram constatados aspectos negativos significativos no sono e na saúde mental. Assim, conclui-se que existe uma relação ambígua quanto a seu uso, visto que apesar de facilitar a vida no momento de pandemia, quando em excesso podem gerar grandes prejuízos à saúde física e mental dos universitários. Deste modo, o uso excessivo e descontrolado, aproximam os universitários do vício nas redes, podendo acentuar ainda mais os impactos negativos.

Os resultados podem contribuir para reflexões da sociedade a respeito de como as redes sociais digitais influenciam a vida de jovens adultos, possibilitando assim, embasamento científico para aprofundamento desta temática não só por especialistas, mas também por pais/ responsáveis e profissionais no cotidiano desses universitários. Além de ampliar possibilidades de ações conjuntas de prevenção e enfrentamento dos prejuízos advindos do uso problemático.

Destaca-se que a ausência de instrumentos validados sobre o assunto e a existência somente de instrumentos que avaliam especificamente a dependência da internet foi fator limitante para o estudo.

Aponta-se como possibilidade trabalhos futuros, o desenvolvimento de instrumentos validados com este público e também investigações sobre possíveis indicadores do uso problemático das redes.

Referências

AKER, S.; MIDIK, Ö. The views of medical faculty students in Turkey concerning the COVID-19 pandemic. **Journal of Community Health**, v. 45, n. 4, p. 684-688, 2020. <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00841-9>

AL MAMUN, M. A.; GRIFFITHS, M. D. The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students. **Psychiatry research**, v. 271, p. 628-633, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.039>.

AL-AMAD, S. H.; HUSSEIN, A. Anxiety among dental professionals and its association with their dependency on social media for health information: Insights from the COVID-19 pandemic. **BMC psychology**, v. 9, n. 1, p. 1-9, 2021. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00509-y>

ANDRADE, L. et al. A utilização das redes sociais digitais no cuidado psicossocial infantojuvenil, diante da pandemia por Covid-19. **Health Residencies Journal-HRJ**, v. 1, n. 2, p. 44-61, 2020. <https://doi.org/10.51723/hrj.v1i2.12>.

ARISTOVNIK, A et al. Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. **Sustainability**, v. 12, n. 20, p. 8438, 2020. <https://doi.org/10.3390/su12208438>

BATICULON, R.E. et al. Barriers to online learning in the time of COVID-19: A national survey of medical students in the Philippines. **Medical science educator**, v. 31, n. 2, p. 615-626, 2021. <https://doi.org/10.1007/s40670-021-01231-z>

BENATTO, A. S. G. L. C. **A influência das redes sociais no comportamento alimentar dos universitários**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/13296>. Acesso em 05 abr.2022.

BLASIO, A. D.; VOOS, C. H. Os impactos das redes sociais na atividade acadêmica de estudantes da Faculdade Guilherme Guimbala. **Monumenta-Revista de Estudos Interdisciplinares**, v. 1, n. 2, p. 214-241, 2020. Disponível em: <https://monumenta.emnuvens.com.br/monumenta/article/view/59>. Acesso em 05 abr.2022.

BRASIL, 2022. INEP - Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Censo da Educação Superior, 2020 - Notas Estatísticas**. Disponível em: https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas_e_indicadores/notas_estatisticas_censo_da_educacao_superior_2020.pdf. Acesso em: 29 mar. 2022.

BRASIL. Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020. **Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus responsável pelo surto de 2019**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 7 fev. 2020d. Disponível em: <https://bit.ly/2A5jQ9h>. Acesso em: 29 mar. 2022.

CARMO, M. S. **O empreendedorismo nas mídias sociais como alternativa para a formação de renda: um estudo de caso no município de Governador Mangabeira-BA**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Administração) – Faculdade Maria Milza. Centro Universitário Maria Milza. Governador Mangabeira, Bahia, 2020. Disponível em: <http://131.0.244.66:8082/jspui/handle/123456789/2049>. Acesso em 05 abr.2022.

CASTILHO, C. T.; RIBEIRO, S. P.; UNGHERI, B. O. Distanciamento social e tempo livre: Paradoxos vivenciados por estudantes da Universidade Estadual de Minas Gerais no âmbito do lazer. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 23, n. 3, p. 93-125,

2020. <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25216>.

COELHO, A. P. S. et al. Saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários em tempos de pandemia da COVID-19: experiência de um programa de assistência estudantil. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e943998074-e943998074, 2020. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.8074>.

COSTA, R. A. T. et al. A visão dos colaboradores sobre o uso das mídias sociais no ambiente de trabalho. **Revista Portuguesa de Ciências Jurídicas**, v. 1, n. 02, p. 49-65, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.editoraenterprising.net/index.php/rpcj/article/view/354/526>. Acesso em 05 abr.2022.

DE LEMOS, C. F. **Uso problemático da internet e das redes sociais: relação com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e a saúde mental**. 2019. 120 p. Tese de Mestrado (Mestrado Integrado em Psicologia) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2019. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10451/41657>. Acesso em 05 abr.2022.

DE OLIVEIRA, A. C. et al. O uso do Whatsapp como ferramenta de trabalho pelos docentes da UFERSA Angicos e suas consequências na saúde. In: **Anais da XI Escola Potiguar de Computação e suas Aplicações**. SBC, 2018. p. 115-119. <https://doi.org/10.5753/epoca.2018.13458>.

DE PAULA, F. R.; DA SILVA MELLO, M. G. Análise de Redes Sociais: a formação de grupos do Facebook frente à epidemia da COVID-19 no Brasil. **VITTALLE-Revista de Ciências da Saúde**, v. 32, n. 1, p. 32-42, 2020. <https://orcid.org/0000-0002-3406-7276>.

DESLANDES, S. F.; COUTINHO, T. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2479-2486, 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.11472020>.

HUSSAIN, I. A study to evaluate the social media trends among university students. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, v. 64, p. 639-645, 2012. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.11.075>.

ARANTES JÚNIOR, A. F. et al. Association between sleep quality and screen time in adolescents. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, p. e43810716714-e43810716714, 2021. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16714>.

KHATTAR, A.; JAIN, P. R.; QUADRI, S. M. K. Effects of the disastrous pandemic COVID 19 on learning styles, activities and mental health of young Indian students-a machine learning approach. In: **2020 4th International Conference on Intelligent Computing and Control Systems (ICICCS)**. IEEE, 2020. p. 1190-1195. <https://doi.org/10.1109/ICICCS48265.2020.9120955>.

KRASNOVA, H. et al. Why men and women continue to use social networking sites: The role of gender differences. *The Journal of Strategic Information Systems*, v. 26, n. 4, p. 261-284, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.jsis.2017.01.004>.

LEMENAGER, T. et al. COVID-19 lockdown restrictions and online media consumption in Germany. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 1, p. 14, 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010014>

MALTA, D. C. et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, 2020. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>.

MARICATO, J. M.; LIMA, E. L. M. Impactos da altimetria: aspectos observados com análises de perfis no Facebook e Twitter. **Informação & Sociedade: Estudos**, v. 27, n. 1, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/ies/article/view/30921>. Acesso em 05 abr.2022.

MARIN, C. E.; FELDENS, V. P.; SAKAE, T. M. Dependência de Internet, qualidade do sono e sonolência em estudantes de Medicina de Universidade do Sul do Brasil. **Rev AMRIGS**, v. 60, n. 3, p. 191-197, 2016. Disponível em: https://web.archive.org/web/20180412032422id_/http://www.amrigs.com.br/revista/60-03/06_1632_Revista%20AMRIGS.PDF Acesso em 05 abr.2022.

OLIVEIRA, C. T. et al. Oficinas de gestão do tempo com estudantes universitários. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 36, p. 224-233, 2016. <https://doi.org/10.1590/1982-3703001482014>.

OYEYEMI, S. O.; GABARRON, E.; WYNN, R. Ebola, Twitter, and misinformation: a dangerous combination?. **BMJ**, v. 349, 2014. <https://doi.org/10.1136/bmj.g6178>.

PEDRAL, V. A.; MARTINS, P. C.; DE OLIVEIRA, F. R. P. “Eu que lute nessa quarentena pra ficar com corpo desse”: discursos sobre corpo e alimentação nas redes sociais em tempos de isolamento social. **The Journal of the Food and Culture of the Americas**, v. 2, n. 2, p. 69-88, 2020. <https://doi.org/10.35953/raca.v2i2.74>.

SAMPAIO, V. C. F. S.; TAVARES, C. V. C. C. Marketing digital: O poder da influência das redes sociais na decisão de compra do consumidor universitário da cidade de Juazeiro do Norte-CE. **Revista Científica Semana Acadêmica**, v. 1, n. 104, p. 1-26, 2017. Disponível em: https://semanaacademica.com.br/system/files/artigos/artigo_cira_e_cristiano_0.pdf. Acesso em 05 abr.2022.

SANTOS, V. L. C.; SANTOS, J. E. As redes sociais digitais e sua influência na sociedade e educação contemporâneas. **Holos**, v. 6, p. 307-328, 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=481547175023>. Acesso em 05 abr.2022.

SCHMIDT, B.; CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A.; NEIVA-SILVA, L.; DEMENECH, L. M. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia**, v. 37, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>.

SOUZA, K.; DA CUNHA, M. X. C. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 3, p. 204-2017, 2019. <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>.

TANG, L.; BIE B.; PARK, S.; ZHI, D. Social media and outbreaks of emerging infectious diseases: A systematic review of literature. **American journal of infection control**, v. 46, n. 9, p. 962-972, 2018. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2018.02.010>.

WANG, C.; ZHAO, H. The impact of COVID-19 on anxiety in Chinese university students. **Frontiers in psychology**, v. 11, p. 1168, 2020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>.

Recebido em 06 de abril de 2022
Aceito em 25 de maio de 2022