

## Análise da Percepção Estudantil do Instituto Federal da Paraíba sobre a Influência das Redes Sociais na Saúde Mental

Felipe Targino do Nascimento (IFPB, João Pessoa), Débora Dantas de Oliveira (IFPB, João Pessoa), Jaildo Tavares Pequeno (IFPB, João Pessoa)

**E-mails:** [targino.felipe@academico.ifpb.edu.br](mailto:targino.felipe@academico.ifpb.edu.br), [dantas.debora@academico.ifpb.edu.br](mailto:dantas.debora@academico.ifpb.edu.br), [jpequeno@ifpb.edu.br](mailto:jpequeno@ifpb.edu.br)

**Área de conhecimento (Tabela CNPq):** 1.02.02.08-0 Análise de Dados

**Palavras-chave:** depressão; adolescentes; redes sociais;

### 1. Introdução

As redes sociais são plataformas que permitem interagir e trocar informações de forma instantânea, a qualquer hora e em qualquer lugar (GUIMARÃES *et al.*, 2020). Diariamente, milhões de pessoas estão conectadas a elas, sendo os adolescentes e os jovens os principais usuários. Apesar de promoverem um ambiente de socialização propício à comunicação, elas têm sido frequentemente apontadas como um dos principais fatores associados ao aumento dos casos de depressão. Segundo Ágida Guimarães *et al.* (2020), as redes sociais podem influenciar atitudes, emoções e comportamentos de uma pessoa. Além disso, o seu uso excessivo pode levar a uma sensação de isolamento, baixa autoestima, comparação social, conflitos familiares, como a falta de diálogo, dificuldades de aprendizado e déficit de atenção, podendo desencadear transtornos mentais ou agravar quadros já existentes (CUNHA *et al.*, 2022; SILVA, 2016; NASCIMENTO *et al.*, 2022).

A cada dia, os usuários utilizam por mais tempo as redes sociais. No Brasil, a população permanece conectada, em média, 3 horas e 37 minutos diariamente, ficando 1 hora e 7 minutos acima da média de utilização mundial (WE ARE SOCIAL *et al.*, 2020). Esse constante crescimento do tempo de uso gera uma série de debates e preocupações recorrentes, tendo em vista que esses meios vêm se tornando grandes obstáculos à interação humana, podendo ainda exercer uma influência significativa sobre o comportamento do usuário, especialmente entre os mais jovens. Diante desse cenário, o presente trabalho busca analisar como os estudantes do Instituto Federal da Paraíba enxergam a utilização das redes sociais e quais são suas percepções sobre os impactos dessas plataformas em seu bem-estar físico e emocional.

### 2. Materiais e métodos

A pesquisa, de natureza descritiva, com levantamento quantitativo, foi realizada no Instituto Federal da Paraíba, IFPB, com a participação de 56 discentes, por meio do preenchimento de um formulário eletrônico disponibilizado via Google Forms. Como critério para responder à pesquisa, os estudantes deveriam acessá-la por meio de seu e-mail acadêmico, a fim de comprovar o vínculo institucional. A divulgação foi realizada por meio de grupos e conversas no *WhatsApp*. Ressalta-se que a utilização dos dados foi autorizada para fins acadêmicos mediante o aceite dos participantes, que consentiram com o uso das informações ao marcar a cláusula de consentimento no formulário.

### 3. Resultados e discussão

A Tabela 1 apresenta o perfil dos 56 estudantes que responderam ao questionário, com dados demográficos relacionados ao gênero, nível do curso e idade. Observa-se que, 69,6% (n = 38) possuíam idade entre 18 e 27 anos.

**Tabela 1 – Perfil dos entrevistados.**

Gênero				Nível do Curso						Idade									
Masculino		Feminino		Técnico		Graduação		Pós-G.		Menor de 18 anos		18 a 22 anos		23 a 27 anos		28 a 32 anos		Acima de 33 anos	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
34	60,7	22	39,3	14	25	40	71,4	2	3,6	9	14,3	33	60,7	5	8,9	4	7,1	5	8,9

Muitos usuários da rede acabam desenvolvendo uma dependência em relação a ela, denominada “dependência da internet”, definida por Silva (2016, p. 8 *apud* SHAPIRA *et al.*, 2003) como “um descontrole ao utilizar a internet que acarreta sintomas psicológicos como angústia e que compromete o desenvolvimento das atividades diárias”. No contexto clínico, essa compulsão inclui sintomas como perda de controle e comprometimento funcional. Tendo em vista essa condição, os estudantes foram questionados sobre como se sentem ao não conseguirem utilizar a internet. Os dados demonstraram que, entre os entrevistados, 5,4% (n = 3) afirmaram nunca se sentirem tensos, irritados ou estressados; 33,9% (n = 19) relataram sentir tais emoções raramente; 23,2% (n = 13) frequentemente; 32,1% (n = 18) algumas vezes; e 5,4% (n = 3) quase sempre. Com isso, observa-se que 94,6% (n = 53) de um total de 56 participantes apresentaram, em algum grau, um desconforto emocional diante da limitação de acesso à internet. Além da presença dessas reações emocionais, os estudantes foram questionados se já se sentiram deprimidos, mal-humorados ou nervosos ao ficarem desconectados, e se essas sensações desapareceram após se reconectarem. Dos entrevistados, 19,6% (n = 11) afirmaram nunca ter sentido tais emoções; 48,2% (n = 27) relataram que isso ocorre raramente; 10,7% (n = 6) frequentemente; 17,9% (n = 10) algumas vezes; e 3,6% (n = 2) quase sempre. Dos 56 estudantes, 45 (80,4%), demonstraram algum nível de alteração emocional, indicando, possivelmente, um grau de dependência da internet.

De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, IBGE, 70% da população possui acesso à internet e, em média, utiliza 9 horas e 29 minutos do seu dia conectada a esse meio, sendo 3 horas e 24 minutos voltados exclusivamente às redes sociais. Segundo Bordignon *et al.* (2017), o uso prolongado dessas plataformas pode ocasionar alterações pessoais e sociais ao usuário. Diante disso, os participantes foram questionados sobre a quantidade diária de horas que costumam passar nas redes sociais. Os resultados são apresentados na Tabela 2.

**Tabela 2 – Quantidade de horas.**

1 a 2 horas		3 a 4 horas		5 a 6 horas		Superior a 6 horas	
N	%	N	%	N	%	N	%
6	10,7	22	42,9	17	30,4	9	16,1

Conforme a Tabela 2, 46,5% (n = 26) dos estudantes relataram utilizar as redes sociais por mais de 4 horas diárias, dos quais 17 eram do sexo masculino e 9, do feminino. Uma pesquisa realizada pela Universidade de Pittsburgh aponta que o uso das redes sociais por mais de 2 horas diárias dobra a probabilidade de os usuários se sentirem isolados, o que pode levá-los a desenvolver transtornos mentais, como a depressão (PRIMACK *et al.*, 2017).

Os conteúdos publicados e consumidos pelos usuários em suas redes sociais são bastante preocupantes, pois frequentemente propagam preconceito, discriminação, racismo e discurso de ódio, afetando diretamente o bem-estar físico e psicológico dos indivíduos (NASCIMENTO *et al.*, 2022). Na internet, essa agressão é denominada “*cyberbullying*”, caracterizada por atos deliberadamente agressivos e intencionais realizados por um grupo ou indivíduo por meio de plataformas digitais. Ao serem questionados sobre essa vivência, 46,4% (n = 26) dos estudantes relataram já ter se sentido ofendidos por comentários feitos nas redes sociais. Outros 23,2% (n = 13) relataram que nunca se sentiram ofendidos, enquanto 30,4% (n = 17) disseram que nunca foram diretamente afetados pela situação.

Os usuários das redes também sofrem constantemente com as alterações de humor provenientes de posts e notícias, principalmente as chamadas “*fake news*”. A leitura desses conteúdos, em sua grande maioria, costuma afetar psicologicamente os usuários, provocando sentimentos de raiva e frustração. Questionados sobre essa influência, 28,6% (n = 16) relataram que isso ocorre raramente; 14,3% (n = 8) frequentemente; 35,7% (n = 20) algumas vezes; 21,4% (n = 12) quase sempre; e 0% (n = 0) nunca. Observa-se, assim, que 100% dos entrevistados, em algum momento, já tiveram seu humor alterado pelo consumo das informações divulgadas nas redes sociais.

Ao longo deste trabalho, observou-se que, quando utilizadas descontroladamente ou sem responsabilidade, as redes sociais podem desencadear sérios problemas de saúde, como a depressão. Diante dessa realidade, é necessário investigar se os usuários desses meios conseguem identificar e reconhecer o risco associado à utilização dessas plataformas. Nesse sentido, os participantes da pesquisa foram questionados sobre a sua percepção quanto à influência

das redes sociais na intensificação ou no surgimento de sintomas depressivos. Dos entrevistados, 76,8% (n = 43) acreditam que o uso das redes sociais pode contribuir para o agravamento ou desencadeamento da depressão, 1,8% (n = 1) discorda e 21,4% (n = 12) consideram que pode haver essa influência. Esses dados evidenciam que a maioria dos participantes da pesquisa reconhece que a utilização das redes sociais pode exercer influência sobre a sua saúde mental, especialmente no que diz respeito ao agravamento ou surgimento de sintomas depressivos.

#### 4. Considerações Finais

Este artigo apresentou a análise de uma pesquisa realizada com estudantes do Instituto Federal da Paraíba, cujo objetivo foi investigar suas percepções sobre os impactos das redes sociais em sua saúde mental. Por meio desse estudo, evidencia-se que, dos 56 estudantes entrevistados, 76,7% (n = 43) têm consciência de que as redes sociais podem influenciar sua saúde mental. Esse dado é bastante relevante, pois mostra que a maioria dos participantes reconhece essa influência. No entanto, apesar dessa percepção indicar para um uso mais consciente e equilibrado, observa-se que o uso excessivo das redes ainda é uma realidade crescente entre os jovens, provocando diversos problemas que comprometem seu bem-estar emocional.

O estudo constatou que os entrevistados utilizam, em média, 4 horas por dia, o que é preocupante, pois, quanto mais tempo se passa em meios digitais, maior é a suscetibilidade a sofrer alterações de humor, podendo desenvolver um grau de dependência. Diante desse cenário preocupante, é fundamental que instituições de ensino, como o Instituto Federal da Paraíba, promovam campanhas educativas por meio de palestras, dinâmicas e rodas de conversa, visando sensibilizar os estudantes sobre o uso saudável e consciente das redes sociais, além de orientá-los quanto à importância de limitar o tempo de uso e os riscos associados ao uso irresponsável.

#### Referências

BORDIGNON, C.; BONAMIGO, I. S. Os jovens e as redes sociais virtuais. **Pesquisa prá. psicossociais**, São João del-Rei, v. 12, n. 2, p. 310-326, ago. 2017.

CUNHA, Anna Beatriz de Paiva, RESENDE; Igor Leonardo Soares; SILVA, Júlia Gabriele Moreira da. **A Relação Entre O Uso Das Redes Sociais E A Saúde Mental Dos Adolescentes**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário UNA. Belo Horizonte, p. 22. 2022.

GUIMARÃES, Águeda da Mota, et al. Redes Sociais: **Influências Na Construção Da Identidade Dos Adolescentes**. Faculdade Doctum de Serra, Serra - ES.

NASCIMENTO, Felipe Targino do; FERNANDES, Damires Yluska de Souza. A influência das redes sociais na intensificação da depressão no âmbito estudantil do Instituto Federal da Paraíba. In: SIMPÓSIO DE PESQUISA E INOVAÇÃO DO IFPB – SIMPIF, 5., 2023, João Pessoa. **Anais [...]**. João Pessoa: IFPB, 2023.

PNAD Contínua TIC 2017: Internet chega a três em cada quatro domicílios do país. **Agência IBGE Notícias**, 20 de dezembro de 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/23445-pnad-continua-tic-2017-internet-chega-a-tres-em-cada-quatros-domicilios-do-pais>. Acesso em: 16 dez. 2022.

PRIMACK, Brian A. et al. Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 53, n. 1, p. 1–8, 2017. DOI: 10.1016/j.amepre.2017.01.010.

SILVA, Thayse de Oliveira. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicopedagogia) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2016.

SILVA, Vilma Cidade. **Validade E Confiabilidade Da Versão Brasileira Do Teste De Dependência De Internet (TDI)**. Dissertação (Mestrado Profissional em Saúde e Desenvolvimento Humano) - Centro Universitário LA SALLE - UNILASALLE. Canoas, 2016.

WE ARE SOCIAL; HOOTSUITE. **Digital 2023: Global Overview Report. 2023**. Disponível em: <https://indd.adobe.com/view/15280b35-8827-433f-9e5a-07f1ec8c23f2?allowFullscreen=true>. Acesso em: 30 out. 2024.