

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

ASSOCIAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE VÍDEOS CURTOS E OS NÍVEIS DE ANSIEDADE E DIFICULDADE DE ATENÇÃO EM ESTUDANTES: REVISÃO SISTEMÁTICA INTEGRATIVA

Antenor De Castro Tavares Vianna (tenoo131@gmail.com)

O consumo de vídeos curtos em plataformas digitais tem aumentado significativamente entre estudantes, levantando preocupações quanto aos seus impactos na saúde mental e no desempenho cognitivo. Nesse contexto, a presente pesquisa busca responder à seguinte questão: existe associação entre o consumo de vídeos curtos e o aumento dos níveis de ansiedade e dificuldades de atenção em estudantes? O objetivo geral foi analisar essa associação, enquanto, especificamente, buscou-se identificar os efeitos desse consumo sobre a atenção sustentada e os níveis de ansiedade. Trata-se de uma revisão sistemática integrativa da literatura, conduzida conforme as diretrizes PRISMA. A busca foi realizada na base PubMed/MEDLINE, no período de 2016 a 2025, utilizando descritores relacionados a mídias sociais, vídeos curtos, atenção, ansiedade e estudantes, combinados por operadores booleanos. Foram incluídos estudos originais que avaliaram estudantes e investigaram a relação entre uso de mídias digitais e desfechos cognitivos e emocionais. Os resultados demonstraram associação consistente entre maior tempo de exposição a vídeos curtos e aumento dos níveis de ansiedade, além de prejuízos na atenção sustentada, com evidências de fragmentação da atenção e possível relação dose-dependente. Conclui-se que o consumo excessivo desse tipo de conteúdo pode impactar negativamente a saúde

mental e a capacidade atencional dos estudantes, reforçando a necessidade de estratégias de uso consciente das mídias digitais.

Palavras-chave: mídias sociais; ansiedade; atenção; estudantes; saúde mental.