

RESUMO - EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E RELATOS DE EXPERIÊNCIA

**REPERCUSSÕES DO USO DE REDES SOCIAIS NO DESEMPENHO  
ACADÊMICO EM ESTUDANTES DE MEDICINA: REVISÃO SISTEMÁTICA**

*Gabriel Marquêz Corrêa Neto (gabrielmarquezcontato@gmail.com)*

O uso de redes sociais tem se intensificado entre estudantes universitários, especialmente no curso de Medicina, levantando preocupações quanto aos seus possíveis impactos no desempenho acadêmico e na saúde mental. Este estudo teve como objetivo analisar as repercussões do uso de redes sociais no desempenho acadêmico de estudantes de Medicina, por meio de uma revisão sistemática da literatura conduzida em bases de dados eletrônicas, utilizando os descritores “Social Networking”, “Academic Performance”, “Students, Medical” e “Mental Health”, combinados pelo operador booleano “AND”. Foram incluídos artigos publicados até 2026, disponíveis em português ou inglês e com texto completo gratuito, resultando

em uma amostra final de 11 estudos após aplicação dos critérios de elegibilidade.

Os achados evidenciaram que o uso excessivo de redes sociais está associado ao

aumento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de distúrbios do

sono, fatores que impactam negativamente o desempenho acadêmico. Observou-se

que o sono atua como mediador central dessa relação, sendo prejudicado pelo uso

prolongado de dispositivos eletrônicos, especialmente no período noturno, enquanto

comportamentos aditivos relacionados ao uso de tecnologias digitais estão

associados à redução da concentração, menor produtividade e pior rendimento

acadêmico. Por outro lado, fatores como suporte social, resiliência e hábitos

saudáveis demonstraram efeito protetor, atenuando os impactos negativos.

Conclui-

se que o uso excessivo de redes sociais constitui um fator de risco relevante para

prejuízos acadêmicos em estudantes de Medicina, sendo necessária a

implementação de estratégias que promovam o uso consciente dessas tecnologias,

associadas a intervenções voltadas à saúde mental e à melhoria da qualidade do

sono.

Palavras-chave: rede social; desempenho acadêmico; estudantes de medicina; saúde mental.