

# USO PROBLEMÁTICO DA INTERNET E REDES SOCIAIS E A PREVALÊNCIA DE SINTOMAS PSICOPATOLÓGICOS ANSIOSOS E DEPRESSIVOS ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

**Natan Holanda de Almeida<sup>1</sup>**  
Centro Unicatólica de Quixadá  
holandanatan46@gmail.com

**Stânia Nágila Vasconcelos Carneiro<sup>2</sup>**  
Centro Unicatólica de Quixadá  
stanianagila@unicatolicaquixada.edu.br

## Resumo

A relação entre o uso de redes sociais e a saúde mental mostra-se como um tópico proeminente, tendo em vista a crescente inserção das ferramentas digitais na forma como os indivíduos interagem e se relacionam. Este artigo tem como objetivo geral compreender a inter-relação entre o uso problemático de redes sociais, bem como avaliar a presença ou não de sintomas ansiosos ou depressivos entre os participantes. Já os objetivos específicos focam em investigar o consumo de redes sociais e sua relevância para a rotina dos participantes; investigar a prevalência de sintomas psicopatológicos ansiosos e depressivos entre os participantes; e compreender se os sintomas depressivos e ansiosos estão correlacionados ao maior consumo de redes sociais e internet. Os aspectos metodológicos correspondem ao estudo de campo, quantitativo e descritivo, de corte transversal, com amostragem por auto seleção. A partir do exposto, foi possível concluir que o trabalho em foco traz aspectos relevantes no que diz respeito ao uso das redes sociais, ficando evidente que a maioria dos participantes do estudo possui contato com a internet e com as redes sociais há pelo menos 5 a 10 anos, e que a maioria possui a percepção de que seu uso de redes sociais aumentou significativamente nos últimos anos, bem como tiveram a percepção de que esse uso pode ser danoso ou prejudicial em algum aspecto relevante de sua vida.

**Palavras-chave:** uso da internet; sintomas psicopatológicos; estudantes universitários.

## PROBLEMATIC INTERNET AND SOCIAL MEDIA USE AND THE PREVALENCE OF ANXIOUS AND DEPRESSIVE PSYCHOPATHOLOGICAL SYMPTOMS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

### Abstract

The relationship between the use of social networks and mental health is proving to be a prominent topic, given the growing insertion of digital tools in the way individuals interact and re-late to each other. The general aim of this article is to understand the interrelationship between problematic use of social networks and to assess the presence or absence of anxious or depressive symptoms among the participants. The specific objectives focus on investigating the consumption of social networks and their relevance to the participants' routine; investigating the prevalence of anxious and depressive psychopathological symptoms among the participants; understanding whether depressive and anxious symptoms are concomitant with greater consumption of social networks and the internet. The methodological aspects correspond to a quantitative and descriptive cross-sectional field study with self-selection sampling. From the above, it was possible to conclude that the study in focus brings relevant aspects regarding the use of social networks, making it evident that most of the study participants have had contact with the Internet and social networks for at least 5 to 10 years, and that most have the perception that

<sup>1</sup> Estudante do curso de Psicologia do Centro Universitário Unicatólica de Quixadá.

<sup>2</sup> Coordenadora do setor de Iniciação Científica, Comunitária e de Extensão/NAARTE da Unicatólica de Quixadá. Pós doutora em Educação pela Universidade do Minho - Portugal, em 2016; Pós doutorado em Docência e Investigação Universitária pelo Instituto Universitário Italiano de Rosário - Argentina(2019).Doutorado em Ciências da Educação pela Universidad Del Norte (2009), título revalidado pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul em Junho de 2012.



Esta obra está licenciada sob uma licença

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).

P2P & INOVAÇÃO, Rio de Janeiro, v. 11, n.2, p. 1-22, e-7247, jan./jun. 2025.

their use of social networks has increased significantly since they started using them, as well as having the perception that this use can be harmful or damaging in some relevant aspect of their life.

**Keywords:** Internet use; Psychopathological symptoms; University students.

## **USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET Y REDES SOCIALES Y LA PREVALENCIA DE SÍNTOMAS PSICOPATOLÓGICOS ANSIOSOS Y DEPRESIVOS ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

### **Resumen**

La relación entre el uso de las redes sociales y la salud mental se presenta como un tema prominente, considerando la creciente inserción de las herramientas digitales en la forma en que los individuos interactúan y se relacionan. Este artículo tiene como objetivo general comprender la interrelación entre el uso problemático de las redes sociales, así como evaluar la presencia o no de síntomas ansiosos o depresivos entre los participantes. Los objetivos específicos se centran en investigar el consumo de redes sociales y su relevancia para la rutina de los participantes; investigar la prevalencia de síntomas psicopatológicos ansiosos y depresivos entre los participantes; y comprender si los síntomas depresivos y ansiosos están concomitantes con el mayor consumo de redes sociales e internet. Los aspectos metodológicos corresponden a un estudio de campo cuantitativo y descriptivo, de corte transversal con muestreo por autoselección. A partir de lo expuesto, fue posible concluir que el trabajo en cuestión presenta aspectos relevantes en lo que respecta al uso de las redes sociales, quedando evidente que la mayoría de los participantes del estudio tienen contacto con internet y redes sociales desde al menos 5 a 10 años, y que la mayoría tiene la percepción de que su uso de redes sociales ha aumentado significativamente desde que comenzaron a usarlas, así como tuvieron la percepción de que este uso puede ser dañino o perjudicial en algún aspecto relevante de su vida.

**Palabras clave:** Uso de Internet; Síntomas Psicopatológicos; Estudiantes Universitarios.

## 1 INTRODUÇÃO

O crescente aumento de acesso à internet pela sociedade contemporânea trouxe consigo uma série de implicações tanto a nível pessoal quanto social. A evolução tecnológica culminou no surgimento de dispositivos portáteis como laptops, smartphones e tablets, permitindo o acesso constante à internet em praticamente qualquer lugar e a qualquer momento. A democratização do conhecimento e a facilidade de acesso à informação são aspectos indiscutivelmente positivos da internet. No entanto, esse constante estado de conectividade tem levantado preocupações sobre o uso problemático da internet e suas potenciais consequências para a saúde mental dos indivíduos (Hao; Cai, 2020).

A conjunção entre o uso exacerbado de smartphones e a onipresença das redes sociais acentua ainda mais as preocupações sobre saúde mental. Jovens adultos universitários, emergentes como grupo de destaque, enfrentam um cenário em que a busca por autonomia, independência e autoconhecimento pode levar ao desenvolvimento de comportamentos aditivos (Papali; Feldman, 2013; Ferman *et al.*, 2021). Com o equilíbrio entre vida pessoal, acadêmica e profissional frequentemente comprometido, alguns estudantes recorrem a substâncias aditivas para aliviar o estresse, potencializando os riscos associados ao uso problemático da internet e das redes sociais (Silva *et al.*, 2006; Balhara *et al.*, 2019).

Segundo Pan *et al.* (2020), o uso abusivo de produtos eletrônicos pode fornecer estímulos danosos ao bem-estar e à saúde mental dos estudantes, prejudicando aspectos diversos de sua rotina acadêmica e pessoal, inclusive acarretando sintomas ansiosos e/ou depressivos, a depender da dimensão que o uso abusivo tomou na vida do estudante. Diante desse cenário, torna-se fundamental investigar a prevalência e a intensidade de sintomas depressivos e/ou ansiosos entre os estudantes. Igualmente importante é analisar os hábitos de consumo relacionados à internet e às redes sociais, avaliando sua frequência e impacto.

O uso da internet e das redes sociais como ferramentas de consulta, pesquisa e produção científica é indispensável no contexto acadêmico e nem todos os estudantes se sentem dependentes desse uso (Cruz, 2020). Contudo, é inegável uma crescente presença de padrões de pensamento e preocupação ansiosos e depressivos entre estudantes de ensino superior (Moromizato *et al.*, 2017), bem como o uso constante e a relevância das redes sociais em seu contexto cotidiano.

Dito isso, o estudo sobre os sintomas depressivos e ansiosos, bem como o uso problemático da internet e das redes sociais, emerge como um campo de pesquisa de alta relevância. Pois a compreensão dessas interações pode fornecer dados atuais e preponderantes

para o desenvolvimento de estratégias preventivas e de intervenção, que possibilitem a promoção de saúde mental para jovens adultos universitários em sua rotina acadêmica. Nesse contexto, a pesquisa busca responder a questões fundamentais sobre a prevalência do uso problemático da internet e das redes sociais entre estudantes de ensino superior, bem como identificar uma prevalência de seu uso associado a sintomas depressivos e ansiosos.

Outrossim, esta pesquisa tem como objetivo analisar as implicações psicológicas associadas ao uso excessivo da internet e das redes sociais, focando na inter-relação entre o uso problemático dessas plataformas e a presença de sintomas ansiosos e depressivos, investigando o padrão de consumo de redes sociais e sua relevância na rotina dos participantes visando compreender se há uma correlação entre o maior uso dessas tecnologias e a manifestação desses sintomas. Ao compreender as implicações dessas questões, esta pesquisa busca contribuir para a construção de um corpo de conhecimento que possa informar práticas e políticas de saúde mental e qualidade de vida, visando um equilíbrio entre a tecnologia e o bem-estar humano.

A partir da presente pesquisa, almeja-se ampliar o conhecimento e o debate relativo ao uso da internet e smartphones e os impactos na qualidade de vida e na saúde mental de estudantes universitários. Enfatizando, assim, com maior clareza, a compreensão sobre como essas ferramentas estão presentes e se tornaram indispensáveis para o contexto acadêmico, afetando o bem-estar e a saúde mental do público estudado.

4

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 USO PROBLEMÁTICO DA INTERNET

Desde sua inserção como uma ferramenta versátil, com diversos propósitos, a internet tem visto um crescimento constante em sua acessibilidade, uso e presença em nosso cotidiano (Hao e Cai, 2020). Diversos teóricos têm se esforçado para compreender as implicações desse fenômeno tanto a nível pessoal quanto social para seus usuários (Pan; Chiu, Lin, 2020). Com o avanço tecnológico, dispositivos como laptops, smartphones e tablets possibilitam o acesso à internet em qualquer lugar e a qualquer momento (Barret, 2015; Lembke, 2022; Sohn *et al.*, 2019).

Embora a internet desempenhe um papel crucial na democratização do conhecimento e no acesso à educação, a crescente integração dos recursos tecnológicos na vida diária pode levar a um ponto em que os hábitos cotidianos são sacrificados em prol da conexão constante. Nesse contexto, a internet e seus dispositivos de acesso podem se tornar disfuncionais e

problemáticos (Sherer; Levounis, 2022; Goodwin; Browne; Rockloff, 2015; Costa; Patrão; Machado, 2019).

Diversos pesquisadores têm se debruçado sobre a compreensão dos padrões cognitivos e comportamentais associados ao uso excessivo da internet, dando origem ao termo "*Problematic Internet Use*" (Uso Problemático da Internet), ou PIU, como abreviado por Fan; Chen e Lin (2020). O PIU engloba comportamentos como uso excessivo, perda de noção do tempo gasto, irritabilidade na ausência de acesso à internet e efeitos adversos na eficiência no trabalho e nas interações sociais. Um ponto de destaque é a associação entre o uso de smartphones e a prevalência de sintomas ligados à solidão, depressão e ansiedade, particularmente entre estudantes (Fan; Chen; Lin, 2022; Costa *et al.*, 2019; Li *et al.*, 2020; Prasedet *et al.*, 2023).

Uma faceta significativa dessa realidade está na correlação entre o uso de smartphones e a prevalência de sintomas associados à solidão (Fan; Chen e Lin, 2022; Costa *et al.*, 2019), à depressão (Li *et al.*, 2020) e à ansiedade (Prased *et al.*, 2023) entre estudantes. O acesso a dispositivos cujo uso envolve a exposição a estímulos artificiais tornou-se mais aparente com a popularidade crescente dos smartphones, que são caracterizados por estímulos intensos (Goodwin; Matthew; Rocklof, 2015). Segundo as pesquisas de Genget *et al.* (2021), existe uma associação entre o uso excessivo das tecnologias e a presença de sintomas depressivos e ansiosos.

5

## 2.2 SINTOMAS DEPRESSIVOS E ANSIOSOS E O USO PROBLEMÁTICO DA INTERNET

Segundo Fan, Chen e Lin (2022), a internet tem se caracterizado não apenas como uma simples ferramenta informativa, mas também como um ambiente social, onde ocorre a promoção da aprendizagem e socialização, que contribuem de forma positiva para a busca de conhecimento e apresentação de novas ideias. Ainda segundo a pesquisa, o público de estudantes, considerado o grupo de usuários mais abrangente, julga a internet como um importante instrumento de conhecimento no contexto do ensino superior (Fan; Chen; Lin, 2022).

Os smartphones são aparelhos de uso comum e cotidiano na realidade contemporânea, uma vez que a sua utilização pode ser feita em qualquer ambiente e as funcionalidades são múltiplas. Concomitantemente, o desenvolvimento de tecnologias de comunicação e informação fomentou ainda mais o acesso à internet por grande parte do globo (Sobral, 2022).

Contudo, foram observados níveis alarmantes de indicadores que demonstraram que o uso excessivo de celular está atrelado a inúmeros problemas psicológicos e comportamentais, de caráter prejudicial (Li *et al.*, 2020).

Hao e Cai (2020) descrevem em seu trabalho que o acesso facilitado, bem como a disponibilidade da utilização da internet em todo o globo, tem levantado inúmeros problemas de saúde. Dentre os sintomas mais prevalentes de alterações comportamentais e distúrbios psicológicos entre jovens universitários, podemos citar a depressão, a ansiedade, a queda na qualidade do sono, a impulsividade e o estresse (Li *et al.* 2020). Genget *al.* (2021) ainda informam que a ansiedade e a depressão não se limitam apenas a causar prejuízo na saúde psicológica do indivíduo, mas também a ocasionar impactos danosos à saúde física, influenciando negativamente a qualidade de vida dos estudantes.

Como citado, um dos sintomas mais prevalentes no público usuário de *smatphones* e mídias sociais (SMA) são os quadros de distúrbios do sono, uma vez que ocorre uma queda na qualidade e duração do sono, e, entre as principais teorias que podem explicar essa disfunção, encontra-se na praticidade de o paciente poder levar o dispositivo para a cama, onde permanece conectado à internet. Essa prática tem um impacto negativo no desenvolvimento escolar e acadêmico, bem como na dessincronização do ritmo.

Outro fator que afeta o sono é a estimulação psicológica, que, segundo Hao e Cai (2020), se trata de uma excitação no humor em decorrência do uso das mídias sociais e a constante exposição a telas emissoras de luz. Essa exposição e excitação podem ocasionar uma diminuição na síntese de hormônios indutores do sono, como a melatonina, cuja produção normalmente se eleva no período noturno, para preparar o corpo para o descanso. Conseqüentemente, o uso excessivo de mídias sociais e dispositivos com telas brilhantes próximo ao horário de dormir pode comprometer a qualidade do sono.

### 2.3 USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIAIS POR JOVENS ADULTOS UNIVERSITÁRIOS

A crescente influência da internet e das redes sociais e sua presença massiva na sociedade contemporânea suscitam questões cruciais acerca de seus efeitos na qualidade de vida, saúde mental e na adoção de hábitos adaptativos pelos indivíduos (Barret, 2015; Ward, 2013; Lee; Kim; Ham, 2016). O avanço tecnológico possibilitou a criação de estímulos intensos, como os originados de dispositivos como celulares, televisores inteligentes e vídeo

games, que impactam profundamente os processos fisiológicos e psicológicos naturais dos indivíduos (Barret, 2015; Hao; Cai, 2020).

A proliferação indiscriminada de produtos que propiciam recompensas instantâneas e incentivam o consumo compulsivo tem contribuído para um cenário em que a busca incessante por gratificações extremas e ininterruptas tende a dominar as rotinas individuais, prejudicando substancialmente atividades e hábitos como o sono, a atenção, a concentração e as interações humanas (Lee; Kim e Ham, 2016; Pan; Chiu; Lin, 2020). Estudos recentes, como o de Acácio (2021), destacam que jovens adultos estão em maior risco de desenvolver consumo excessivo da internet em comparação com outras faixas etárias.

A entrada na vida adulta emergente, conforme discutido por Papalia e Feldman (2013), traz consigo uma busca intensa por autonomia, independência e autoconhecimento. Essa busca pode tornar esses jovens suscetíveis ao desenvolvimento de comportamentos de consumo aditivos. A acessibilidade aos produtos de consumo, conforme apontado por Lembke (2022), é um dos fatores correlacionados com o potencial vício.

Ferman *et al.* (2021) observam que a busca por equilíbrio entre vida pessoal, trabalho e obrigações universitárias, muitas vezes, limita o tempo disponível para atividades de lazer e *hobbies*, o que pode influenciar diretamente na saúde física e mental dos estudantes. Como resultado, alguns estudantes podem recorrer ao uso de substâncias aditivas, como álcool e drogas, como uma forma de aliviar o estresse relacionado a essa fase de desafios e responsabilidades (Silva *et al.*, 2006). Essas experiências e a emergente percepção de responsabilidade podem predispor os indivíduos a comportamentos aditivos, como o uso excessivo da internet e das redes sociais (Balhara *et al.*, 2019).

Vários estudos têm examinado a relação entre a duração do uso das redes sociais e seus impactos nos sintomas de depressão e ansiedade (Jairoun e Shahwan, 2021; Prasad *et al.*, 2023; Moromizato *et al.*, 2017). Estudos prévios têm destacado uma forte conexão entre a quantidade de tempo dedicada às redes sociais e o sofrimento psicológico geral (Lira, 2016; Li *et al.*, 2020).

## 2 METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem de pesquisa de campo, quantitativa e descritiva, de corte transversal, com amostragem por auto seleção utilizando questionários estruturados como instrumentos de coleta de dados (Silveira; Tolfo e Córdova, 2009). Foram estabelecidos como critérios de inclusão os estudantes matriculados no primeiro e segundo semestre do



curso de Psicologia, Odontologia, Administração e Ciências Contábeis de um centro universitário particular localizado no interior do Ceará, e que estivessem presentes em sala de aula no momento da aplicação dos questionários.

A pesquisa está baseada na Resolução 512/16 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2016), que dispõe acerca do respeito pela dignidade humana e pela especial proteção devida aos participantes das pesquisas científicas envolvendo seres humanos, sendo voluntária a participação e a desistência a qualquer momento. O estudo foi submetido ao Comitê de Ética do Centro Universitário Católica Rainha do Sertão, sendo aprovado sob número CAEE: 74543723.0.0000.5046 e Parecer Consubstanciado:6.389.087. Dessa forma, a fim de cumprir as normativas, foi preparado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), através do qual os participantes foram elucidados sobre a natureza da pesquisa, seus objetivos e benefícios previstos.

De início, os questionários foram aplicados em sala de aula com a presença, ciência e devida autorização do(a) professor(a). A coleta de dados foi realizada no mês de junho de 2024. Em um primeiro momento, foi distribuído o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), contendo os métodos, objetivos, benefícios e riscos da pesquisa, bem como do conteúdo e dos questionários inseridos no formulário que o participante responderia, visando a plena ciência dos procedimentos envolvidos na pesquisa, bem como que foi-lhe garantido o direito de retirar seu consentimento a qualquer momento enquanto respondia aos questionários, sem que isso lhe trouxesse prejuízo ou penalidade.

Após isso, foram entregues os instrumentos para a coleta de dados, contendo o questionário sociodemográfico, que foi retirado e adaptado do estudo de Lira (2016), o *Depression, Anxiety and Stress Scale - Short Form* (DASS-21), traduzido e adaptado para o português brasileiro (Vignola e Tucci; 2014) e a escala de adicção a redes sociais (Lira, 2016). O questionário sociodemográfico abrange diversos aspectos relevantes do indivíduo adulto-emergente (Papalia, 2013), incluindo sexo, idade, presença de *hobbies*, atividades de lazer, prática de exercícios físicos e padrões de uso da internet. Essa abordagem visa estabelecer uma compreensão abrangente e prévia do perfil dos participantes.

Para avaliar sintomas depressivos e ansiosos, foi aplicado o *Depression, Anxiety and Stress Scale - Short Form* (DASS-21), traduzido e adaptado para o português brasileiro por Vignola e Tucci (2014), tendo sua eficácia na avaliação de sintomas entre universitários previamente testada (Martins *et al.*, 2019).

Os participantes foram solicitados a avaliar o quanto cada sintoma lhes incomodou ao longo da semana, utilizando uma escala de quatro pontos. O questionário é composto de um



conjunto de três subescalas, do tipo Likert de 4 pontos – de 0 (não se aplicou de maneira alguma) a 3 (aplicou-se muito ou na maioria do tempo) – de autorresposta, em que os sintomas de estresse, depressão e ansiedade se agrupam.

A primeira subescala é definida pela presença de afetos negativos, como humor deprimido, insônia, desconforto e irritabilidade, que são sintomas inespecíficos associados ao estresse; a segunda engloba fatores que constituem estruturas que representam sintomas específicos para depressão (anedonia, ausência de afeto positivo); por fim, a última estrutura refere-se aos sintomas específicos de ansiedade (tensão somática e hiperatividade). Para o cálculo e interpretação, os escores obtidos na DASS-21 foram multiplicados por dois para calcular o escore final e aplicar os cortes de severidade. Os pontos de corte de >9, >7 e >14 representam um risco aumentado no estado emocional para depressão, ansiedade e estresse, respectivamente (Lovibond; Lovibond, 1995). Além disso, o somatório dos escores de ansiedade, depressão e estresse foi considerado como um índice de sofrimento psicológico (Chin *et al.*, 2019).

Paralelamente à pesquisa realizada em Portugal sobre consumo aditivo de redes sociais (Lira, 2016), a utilização da Escala de Adição às Redes Sociais (AI-Menayes, 2015) se mostrou promissora após tradução e adaptação para o português-brasileiro. A escala, composta por 14 itens, emprega uma escala de resposta tipo Likert de cinco pontos (1 = Discordo Totalmente; 5 = Concordo Totalmente) e se desdobra em três fatores. O Fator 1 (Consequências Sociais) avalia a deterioração do desempenho escolar, isolamento social e pensamentos persistentes sobre redes sociais. O Fator 2 (Deslocamento de Tempo) investiga o uso excessivo de redes sociais, evasão de responsabilidades e impacto no sono. O Fator 3 (Sentimento Compulsivo) engloba a necessidade de usar redes sociais e os sentimentos associados a essa compulsão (Al-Menayes, 2015).

A bibliografia de apoio usada para referenciar a pesquisa foi resultado de uma busca nas plataformas online: PubMed, SciELO e Google acadêmico. A abordagem metodológica selecionada permitiu a coleta de dados abrangente sobre o perfil dos participantes, bem como a avaliação de sintomas depressivos e ansiosos, além da avaliação da adição às redes sociais. Compreender esses aspectos é fundamental para estabelecer relações entre o uso da internet, sintomas psicológicos e adição às redes sociais entre jovens adultos, fornecendo informações valiosas para o desenvolvimento de estratégias de intervenção e prevenção.

Os dados foram coletados e tratados estatisticamente, possibilitando a identificação de padrões e tendências através da elaboração de tabelas. Para Sampieriet *al.* (2006), a pesquisa quantitativa visa coletar dados para testar hipóteses com base na medição numérica e na

análise estatística para estabelecer padrões de comportamento, medindo com precisão as variáveis do estudo, desse modo, a abordagem quantitativa será empregada para quantificar as taxas de prevalência de transtornos mentais, permitindo uma análise estatística entre variáveis.

Na análise dos dados, variáveis categóricas foram reportadas por frequências absoluta (n) e relativa (%), enquanto as numéricas, por média e desvio padrão (DP) ou mediana (Md) e intervalo interquartil (IQR). As correlações entre os fatores da Escala de Adição às Redes Sociais e sintomas psicopatológicos ansiosos e depressivos foram verificadas por meio do coeficiente *Rho* de Spearman ( $\rho$ ). A força da correlação foi interpretada como: 0,01-0,19 (negligenciável), 0,20-0,29 (fraca), 0,30-0,39 (moderada), 0,40-0,69 (forte) e  $\geq 0,70$  (muito forte) (Dancey; Reidy, 2017). Os dados foram analisados pelo programa IBM *StatisticalPackage for the Social Sciences* (SPSS) 25.0 (IBM Corp., Armonk, USA), e a significância estatística adotada foi de  $P < 0.05$ .

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 48 respondentes, somente 44 atenderam aos critérios de elegibilidade e tiveram seus dados analisados. Na tabela 1, observam-se as características sociodemográficas, os *hobbies* e a prática de atividade física predominantes nos estudantes: média de idade de 20 anos (17-53 anos), mulheres (81,8%), estudantes do curso de Psicologia (38,6%), calouros do primeiro semestre (84,1%), sem *hobbies* (20,5%) e frequentadores de academias de ginástica (59,1%). Dentre os participantes que referiram praticar atividade física, a maior parte a realizava 5-6x/sem (27,3%).

**Tabela 1** – Características sociodemográficas, *hobbies* e prática de atividade física de estudantes de um centro universitário em Quixadá (Ceará, 2024).

Variável	n (%)
Sexo	
Feminino	36 (81,8)
Masculino	8 (18,2)
Curso	
Psicologia	17 (38,6)
Odontologia	14 (31,8)
Ciências Contábeis	9 (20,5)

Administração	4 (9,1)
Semestre em curso	
Primeiro	37 (84,1)
Segundo	7 (15,9)
Hobbie	
Nenhum	9 (20,5)
Sair com amigos	8 (18,2)
Ler	8 (18,2)
Praticar exercício físico	7 (15,9)
Jogar videogame	7 (15,9)
Escutar música	3 (6,8)
Cozinhar	1 (2,3)
Assistir filme	1 (2,3)
Tipo de atividade física	
Não prática	14 (31,8)
Academia	26 (59,1)
Caminhada	3 (6,8)
Esportes	1 (2,3)
Frequência de atividade física	
1-2x/sem	7 (15,9)
3-4x/sem	8 (18,2)
5-6x/sem	12 (27,3)
Todos os dias	3 (6,8)

Dados categóricos reportados por frequência absoluta (n) e relativa (%).  
 Dados numéricos apresentados por mediana e intervalo interquartil (IQR). \*Análise de múltiplas respostas.

**Fonte:** Dados dos autores (2024)

Quanto à internet, a maior parte dos estudantes referiu usá-la entre 5 e 10 anos (62,6%), sendo Instagram, *YouTube* e *Tiktok* as redes sociais mais utilizadas (Tabela 2). A

análise da Escala de Adição às Redes Sociais apontou índices mais elevados para os fatores “Uso excessivo” (Md=6,5) e “Consequências sociais” (Md= 5). Apesar da significativa variabilidade, os índices de estresse (Md= 32) foram maiores que os de ansiedade (Md= 20) e depressão (Md= 20). Estes resultados podem ser observados na Tabela 2. Além disso, conforme os pontos de corte adotados, a prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse foi de 72,7%, 72,7% e 86,4%, respectivamente.

**Tabela 2** – Características de uso da internet e redes sociais e sintomas psicopatológicos ansiosos e depressivos de estudantes de um centro universitário em Quixadá (Ceará, 2024).

Variável	n (%) ou mediana (IQR)
Tempo de internet	
< 1 ano	1 (2,3)
5-10 anos	28 (62,6)
>10 anos	15 (34,1)
Uso de redes sociais*	
Instagram	43 (97,7)
YouTube	42 (95,5)
Tiktok	39 (88,6)
X (Twitter)	12 (27,3)
Facebook	6 (13,6)
Linkedin	5 (11,4)
Consequências sociais	5,0 (4,8)
Uso excessivo	6,5 (4,8)
Sentimento compulsivo	2,0 (2,0)
Ansiedade	8 (18,2)
Depressão	7 (15,9)
Estresse	7 (15,9)
Total (sofrimento psicológico)	3 (6,8)

Dados categóricos reportados por frequência absoluta (n) e relativa (%).  
 Dados numéricos apresentados por mediana e intervalo interquartil (IQR).  
 \*Análise de múltiplas respostas.

**Fonte:** Dados dos autores (2024)

No geral, quanto maior os escores dos fatores, maior os escores de ansiedade, depressão e estresse (Tabela 3). Os fatores “Consequências sociais” e “Uso excessivo” apresentaram forte correlação com os sintomas de ansiedade, depressão e estresse, bem como com o índice de sofrimento psicológico ( $p \geq 0,4$ ). Por sua vez, o fator “Sentimento

compulsivo” apresentou apenas uma correlação moderada com a ansiedade ( $\rho= 0,341$ ) e fraca com o índice de sofrimento psicológico ( $\rho= 0,298$ ).

**Tabela 3** – Análise correlacional entre os fatores da Escala de Adição às Redes Sociais e sintomas psicopatológicos ansiosos e depressivos de estudantes de um centro universitário em Quixadá (Ceará, 2024).

Fator/Sintomas	Ansiedade	Depressão	Estresse	Sofrimento psicológico
Consequências sociais	<b>0,516</b> [0,26; 0,71]	<b>0,617</b> [0,39; 0,77]	<b>0,604</b> [0,37; 0,76]	<b>0,630</b> [0,41; 0,78]
Uso excessivo	<b>0,466</b> [0,20; 0,67]	<b>0,666</b> [0,46; 0,80]	<b>0,614</b> [0,39; 0,77]	<b>0,652</b> [0,44; 0,80]
Sentimento compulsivo	<b>0,341</b> [0,10; 0,58]	<b>0,191</b> [-0,11; 0,46]	<b>0,265</b> [-0,1; 0,52]	<b>0,298</b> [0,1; 0,55]

Dados categóricos reportados por frequência absoluta (n) e relativa (%). Dados numéricos apresentados por mediana e intervalo interquartil (IQR). \*Análise de múltiplas respostas.

**Fonte:** Dados dos autores (2024)

O uso excessivo apresentou-se como um fator relevante na correlação entre o uso de redes sociais e os sintomas psicopatológicos, mostrando que há um impacto entre o tempo dedicado ao uso da internet e das redes sociais, principalmente o tempo em excesso e o bem-estar emocional. Esses achados são corroborados pelo estudo de Rodrigues *et al.* (2023), que investigou a intenção de uso com relação a redes sociais e observou que: a maioria (79,7%) respondeu que pretendia acessar as mídias sociais daqui a pouco, 93,9% no dia posterior, 88,5% pretendiam utilizar regularmente as mídias sociais na próxima semana, bem como a exata quantidade de estudantes participantes (80,4%) afirma que pode usar as mídias sociais a qualquer momento e que se sente confiante que pode participar regularmente de qualquer mídia social.

Os autores evidenciam que a maioria (81,1%) dos participantes utilizou as mídias sociais todos os dias do mês por pelo menos 30 minutos. A pesquisa ressalta o ambiente de reforçamento social para o engajamento e consumo das redes sociais, pois dos 148 participantes válidos para a participação na pesquisa, a maioria (72,3%) respondeu que se espera deles que utilizem as mídias sociais regularmente. Esse dado pode indicar que a pressão social atua como um fator relevante para o uso contínuo e excessivo dessas plataformas (Rodrigues *et al.*, 2023).

Sanches e Forte (2019), similarmente, conduziram um estudo no estado do Amazonas. 343 alunos responderam ao questionário, 113 mulheres e 27 homens, 96,8% (332) fazem uso

diário de internet e/ou redes sociais. Sobre o tempo de uso diário, aproximadamente 77% dos universitários relataram um uso de 3 horas ou mais por dia, sendo o dado mais alarmante o fato de 116 relatarem um uso de mais de sete (07) horas por dia. Os pesquisadores coletaram dados relativos ao tempo que os estudantes se mantinham conectados, e, então, entre os estudos e análises estatísticas, os correlacionaram a três fatores principais: satisfação com o próprio corpo; satisfação com o trabalho; e, por fim, sentir-se desmotivado. Além da percepção dos estudantes com relação ao tempo dedicado às redes, é importante também observar a correlação entre os sintomas de ansiedade, depressão e relacionados ao estresse com o uso das redes.

Corroborando o exposto, Czadotzet *al.* (2023), ao realizar um estudo com estudantes de medicina, ressaltaram a correlação entre uso problemático de redes sociais e sintomas ansiosos e depressivos. Os pesquisadores se utilizaram do Inventário de Beck para depressão e ansiedade para avaliar sinais e sintomas, e o *Internet Addiction Test* (IAT) para o uso de redes sociais; com respeito aos escores dos questionários aplicados, a mediana do BAI foi igual a 13, o que indica um quadro de ansiedade leve, e a mediana do BDI foi igual a 10, o que caracteriza depressão mínima (Czadotzet *al.*, 2023).

Fato interessante é que 43,2% dos estudantes avaliados apresentaram nível de ansiedade de moderado a grave; e 15,5%, nível de depressão também de moderado a grave. Além disso, a prevalência de dependência da internet foi de 11,6%. Foi observada ainda uma correlação entre os níveis de ansiedade e depressão com indícios de dependência de internet; dentre os indivíduos com vício em internet, 76,2% tinham um quadro de ansiedade de moderado a grave, enquanto entre os sem vício, esse percentual foi de 38,8%, sendo que ¼ deste grupo teve um nível de ansiedade considerado mínimo.

Os níveis de depressão também se mostraram associados ao vício em internet. Entre os viciados em internet, a prevalência de depressão grave, segundo o BDI, foi de 19%. Entre os sem dependência, a prevalência foi 10 vezes menor, de apenas 1,9% (Czadotzet *al.*, 2023).

Corroborando a correlação entre o uso de internet e redes sociais e a presença de sinais depressivos e ansiosos, Momorizatoet *al.* (2017) identificaram a prevalência dessas sintomatologias através do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e do Inventário de Depressão de Beck (BDI), bem como também se utilizou do *Internet Addiction Test* (IAT), para a identificação de indícios de uso dependente da internet. No estudo proposto, os sintomas que apresentaram relação significativa com os escores de BAI e BDI relatados, quando o estudante não tem a possibilidade de estar conectado, foram sensação de vazio e

tensão, o que corrobora os dados correlacionados de Czadotzet *et al.* (2023), a influência do tempo despendido no uso de internet e/ou redes sociais e a falta de ânimo e motivação.

Contudo, Momorizato *et al.* (2017) ressaltam que não é claro se o uso patológico das redes é fator predisponente ao transtorno ansioso e/ou depressivo, ou se funciona como um mecanismo compensatório. De forma semelhante, o presente estudo não consegue ser conclusivo com relação à causa e consequência, no que se refere aos indícios de prejuízo social e uso excessivo das redes sociais com os sintomas ansiosos, depressivos e relacionados ao estresse, não ficando claro se o uso excessivo das redes sociais funcionaria como um mecanismo compensatório para os sintomas de ansiedade e depressão ou se colaboram significativamente para a permanência e agravamento dos sintomas.

Mas não se limitando a isso, é de suma importância ressaltar o número de alunos que apresentaram sintomas significativos de ansiedade, depressão e estresse, com 72,7%, 72,7% e 86,4% dos participantes apresentando sintomatologia significativa, respectivamente.

Cardoso *et al.* (2021) utilizaram o Inventário de Ansiedade e Depressão de Beck, com o intuito de investigar fatores de risco e proteção relativos a sintomas depressivos e ansiosos entre estudantes de medicina da Universidade Federal de Jataí. Com a participação de trinta e três estudantes (N = 33), 27,3% alunos apresentaram algum nível de sintoma depressivo, sendo que 15,2% com sinais de depressão grave e 12,1% com sintomas de disforia. Em relação à ansiedade, 54,48% dos estudantes apresentaram algum nível de sintomatologia, 21,2% com ansiedade moderada e 6,1% com ansiedade grave.

Um estudo de escala nacional foi realizado por Terroso *et al.* (2022), buscando compreender a prevalência de indícios de dependência por internet e a associação ou correlação entre sintomas depressivos e ansiosos, e outras sintomatologias e comorbidades, em jovens estudantes universitários. A pesquisa observou que jovens adultos universitários que se utilizam da internet por mais de seis (6) horas possuem uma tendência para a dependência moderada/severa, acentuado em 96% se comparado a aqueles que se utilizam por menos de 4 horas por dia. O estudo notou uma significativa prevalência do uso desadaptativo de internet por homens se comparado a mulheres. Ressalta-se a prevalência da região Nordeste, com 448 participantes, contabilizando 30,2% dos participantes, a terceira maior fatia de estudantes da pesquisa.

Duzentos e oitenta e quatro (284) universitários apresentaram indícios de uso problemático da *internet*, cuja prevalência, dos quatro estados, é de nordestinos, com 108 (38.0%), o que ressalta ainda mais a importância de estudos e pesquisas que busquem elucidar essa questão regionalista apontada pelo estudo.



Relativo à intenção de uso, a pesquisa demonstrou que aqueles que a utilizam mais frequentemente para o uso de mídias sociais são mais propensos ao uso problemático da internet. Dentro dos duzentos e oitenta e quatro (N = 284) universitários com indícios de uso Moderado/Severo de dependência da internet, duzentos e vinte e nove (80,6%) responderam que a usam para redes sociais (Terroso *et al.*, 2022).

Uma pesquisa conduzida por Silva *et al.* (2023) com 284 estudantes de medicina na Universidade do Sul de Santa Catarina investigou a prevalência de sintomas depressivos e ansiosos em usuários de redes sociais. Observou-se que 99,30% utilizam alguma rede social e que 98,94% a utilizam diariamente. No que diz respeito ao tempo de uso, 40,43% relataram utilizar as redes sociais por menos de 2 horas, 48,58% de 2 a 5 horas, e apenas 10,99% fazem uso por mais de 5 horas. Quanto à frequência de acesso, 82,27% dos acadêmicos entram nas redes sociais 6 ou mais vezes ao dia. Além disso, 36,52% dos participantes verificam mensagens ao acordar durante a noite.

Um percentual de 80,50% respondeu que a última coisa que fazem antes de dormir é verificar o celular, e 74,82% verificam o celular como a primeira coisa que fazem ao acordar. Daqueles que perdem a noção do tempo usando as redes sociais, 63,48% ficam mais tempo nelas do que o planejado inicialmente, e 43,97% dos acadêmicos ficam tensos ao perceber que receberam alguma mensagem. Adicionalmente, a pesquisa verificou que 46,10% dos acadêmicos tiveram um ou mais sintomas quando impossibilitados de utilizar as redes sociais, e esse valor diminuiu para 42,91% enquanto as utilizavam. Observou-se uma maior frequência de sintomas ansiosos na impossibilidade de usar as redes sociais em várias situações, incluindo entre as pessoas que passam duas ou mais horas usando as redes ao dia, entre as que acessam as redes 6 ou mais vezes ao dia e entre as que têm conta nas redes há oito anos ou mais (Silva *et al.*, 2023).

A partir do exposto, foi possível concluir que o trabalho em foco traz aspectos relevantes no que diz respeito ao uso das redes sociais, ficando evidente que a maioria dos participantes do estudo possuem contato com a internet e com as redes sociais há mais de cinco anos, podendo se estender a 10 anos ou mais, e que a maioria possui a percepção de que seu uso de redes sociais aumentou significativamente desde que começou a usá-las, bem como tiveram a percepção de que esse uso pode ser danoso ou prejudicial em algum aspecto relevante de suas vidas. Por fim, houve correlação estatística significativa entre o tempo de uso excessivo nas redes sociais e consequências (prejuízos) sociais atreladas ao uso das redes sociais com sintomas relacionados, principalmente, mas não se limitando, ao estresse, bem como, mas em menor nível, à ansiedade e à depressão.

Contudo, não foi possível traçar uma associação clara com relação à prevalência do uso problemático de redes sociais e os sintomas psicopatológicos abordados. Dessa forma, não é evidente se a presença desses sintomas possui relação de consequência com o uso das redes sociais, ou se a frequência e uso problemático das mídias sociais se relaciona como consequência de um quadro ansioso, depressivos ou atrelado ao estresse.

Esses resultados corroboram os estudos de Moromizato *et al.* (2017), em que não apenas o tempo, mas a intenção no consumo e a forma como se consomem as redes sociais influenciam os prejuízos e danos causados pelo uso problemático das redes. Além disso, esses achados estão em consonância com as conclusões apresentadas por Silva *et al.* (2023), e com o estudo realizado por Rodrigues *et al.* (2023) na Paraíba, que também apontam uma relação entre a intenção, a frequência e o tempo de uso das redes sociais com a presença de sintomas ansiosos.

Por questões de metodologia e contexto ao qual o estudo foi aplicado, sendo um final de semestre e próximo à aplicação das provas e apresentação de trabalhos, os resultados podem ter sido afetados, ocasionando que a real dimensão do uso das redes sociais não pôde ser devidamente apresentada com a clareza necessária para uma compressão de correlação mais evidente. Este trabalho também levantou pontos importantes sobre a disposição e confiabilidade dos alunos em responderem aos questionários presenciais, e o quanto o momento e o contexto no qual um levantamento de dados é realizado é relevante para sua aplicação e consequente interpretação dos resultados, trazendo à tona uma questão pertinente de metodologia para futuras investigações com esse público. Ainda nesse sentido, este estudo abrangeu apenas estudantes presentes em sala de aula de alguns cursos, não recobrando a totalidade de alunos da universidade, nem investigando seu uso diário e cotidiano das redes sociais.

Também não foi possível investigar as intenções dos participantes com relação ao uso das redes sociais, nem sua percepção individual com relação à dimensão que o uso da internet e redes sociais toma em sua rotina, o que demanda e evidencia a necessidade de estudos e investigações futuras com o fim de esclarecer e ampliar o saber sobre esse fenômeno tão recente e relevante para o contexto contemporâneo.

#### 4 CONCLUSÃO

O presente estudo reitera a importância de se investigar a presença e prevalência de sinais e sintomas ansiosos e depressivos entre alunos no primeiro ano de graduação, tendo em

vista que este é um período de adaptação e enfrentamento de mudanças significativas na vida do indivíduo. Além disso, observa-se que o fenômeno das redes sociais ainda se encontra sob a sombra da dúvida com relação aos efeitos e consequências de seu uso, bem como a mensuração e observação de como essa interação e as decorrentes consequências se concretizam, tendo em vista que é uma condição cada vez mais presente.

A pesquisa em evidência destaca um uso diário e constante da internet e de redes sociais. O estudo mostrou indícios de que o uso excessivo das redes sociais, principalmente por um tempo percebido como danoso a outros aspectos da vida, bem como um uso que ocasione prejuízos percebidos nas relações sociais do indivíduo, apresentaram indícios de correlação significativa com sinais e sintomas relacionados ao estresse, à ansiedade e à depressão.

Diante dos achados encontrados, sugere-se que outras pesquisas sejam realizadas, trazendo novos resultados sobre a temática proposta, assim, igualmente, é esperado uma maior clareza com relação à presença de sintomas depressivos e ansiosos no contexto da educação superior e os fatores fundamentais para a melhor compreensão entre esses transtornos e o contexto acadêmico. Ademais, a melhor compreensão do uso das ferramentas digitais tornará intervenções e medidas preventivas eficazes e capazes de atenuar os possíveis efeitos negativos à saúde mental dos estudantes, fornecendo, assim, subsídios para a promoção de um equilíbrio saudável entre o uso da internet e smartphones e o bem-estar emocional dos jovens universitários.

## REFERÊNCIAS

AL-MENAYES, Jamal. Dimensionsof social media addictionamonguniversitystudents in Kuwait. **PsychologyandBehavioralSciences**,[S. l.], v. 4, n. 1, p. 23-28, jan. 2015. Disponível em:<https://www.sciencepublishinggroup.com/article/10.11648/j.pbs.20150401.14>. Acesso em: 20 dez. 2024

ACÁCIO, M. L. F. **Relação entre o Uso problemático da internet, sintomas psicopatológicos e autoestima em jovens adultos**. 2021. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Universidade de Évora, Évora, 2021. Disponível em:<https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/29293>. Acesso em: 20 dez. 2024.

BALHARA, YatanPal Singh;DORIC, Ana; STEVANOVIC,Dejan; KNEZ, Rajna;SINGH, Swarndeep; CHOWDHURY, Mita Rani Roy; KAFALI, HelinYilmaz; SHARMA, Pawan; VALLY, Zahir; VU, Tuong Vi; ARYA, Sidharth; MAHENDRU, Aishita; RANSING,Ramdas; ERZIN, Gamze; HONG LE, Huynh Le Thi Cam. Correlates ofProblematic Internet Use amongcollegeanduniversitystudents in eight countries: Aninternationalcross-sectionalstudy. **AsianJournalofPsychiatry**,[S. l.], v. 45, n. 15, p. 113-120, set. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31563832/>. Acesso em: 20 dez. 2024.

BARRET, Deirdre. Supernormal Stimuli in the Media, Internet, film, news, gossip: anevolutionary perspective onthe media. **RetrievedJune**,[S. l.], v. 24, n. 2, p. 130-153, jan. 2015. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/263926111\\_Supernormal\\_Stimuli\\_in\\_the\\_Media](https://www.researchgate.net/publication/263926111_Supernormal_Stimuli_in_the_Media). Acesso em: 20 dez. 2024.

CARDOSO, Yasmin de Souza; LIMA , Lucas Victor de; MIRANDA, Lucas Rodrigues; FERREIRA , SanmerJhaffer Santos; CARVALHO, Adriana Assis. Levantamento de sintomas depressivos e ansiosos entre estudantes de medicina de uma universidade brasileira. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 100, n. 3, p. 204–211, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/181415>. Acesso em: 20 dez. 2024.

CHIN, Eu Gene; BUCHANAN, Erin M.; EBESUTANI, Chad; YOUNG, John. Depression, Anxiety, and Stress: HowShouldCliniciansInterpretthe Total andSubscale Scores ofthe 21-Item Depression, Anxiety, and Stress Scales?.**Psychological Reports**,[S. l.], v. 122, n. 4, p. 1550-1575, jun. 2019. Disponível em:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29932351/>. Acesso em: 20 dez. 2024.

COSTA, Rui Miguel; PATRÃO, Ivone; MACHADO, Mariana. Problematic internet use and feelings ofloneliness. **InternationalJournalofPsychiatry in Clinical Practice**,[S. l.], v. 23, n. 2, p.160-162, jun. 2019. Disponível em:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30570343/>. Acesso em: 20 dez. 2024

CRUZ, Maria do Socorro Corrêa da. Redes Sociais Virtuais: Percepção, finalidade e a influência no comportamento dos acadêmicos. **BrazilianJournalofDevelopment**. [S. l.], v. 6, n. 3, p. 12433-12446, mar. 2020. Disponível em:<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/7681>. Acesso em: 20 dez. 2024

DANCEY, Christine.; REIDY, John. **Statistics without maths for psychology**. New York: Pearson, 2017.

FAN, Zenping; CHEN, Ming; LIN, Yaping. Self-Control and Problematic Internet Use in College Students: The Chain Mediating Effect of Rejection Sensitivity and Loneliness. **Psychology Research and Behavior Management**, [S. l.], v. 25, n. 15, p. 459-470, fev. 2022. Disponível em: <https://www.dovepress.com/self-control-and-problematic-internet-use-in-college-students-the-chain-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM>. Acesso em: 20 dez. 2024.

FERMAN, Ilana Luiz; LEDUR, Bianca; BENETON, Emanuelli Ribeiro; SCHMITT, Marina; CHAVES, Juliana Goulart; ANDRETTA, Ilana. Uso de internet e mídias sociais por estudantes universitários: um campo de estudo emergencial. **Ciências Psicológicas**, [S. l.], v. 15, n. 1, p. 20-35, mar. 2021. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4595/459567203015/html/> Acesso em: 20 dez. 2024.

GENG, Yaoguo; GU, Jingjing; WANG, Jing; ZHANG, Ruiping. Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. **Journal of Affective Disorders**, [S. l.], v. 1, n. 293, p. 415-421, out. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34246950/> Acesso em: 20 dez. 2024.

GOODWIN, B. C.; MATTHEW B.; MATTHEW R. Measuring preference for supernormal over natural rewards: A two-dimensional anticipatory pleasure scale. **Evolutionary Psychology**, [S. l.], v. 13, n. 4, p. 2-11, dez. 2015. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1474704915613914> Acesso em: 20 dez. 2024.

HAO, Wei; CAI, Shangli. Problems Relating to Internet Use in China: Status, Challenge, and response. In: POTENZA, Marc N.; FAUST, Kyle A.; FAUST, David. **Oxford Handbook of Digital Technologies and Mental Health**. EUA: Oxford, 2020. p. 97-103.

JAIROUN, Ammar.; SHAHWAN, Moyad. Assessment of University Students' Suboptimal Health and Social Media Use: Implications for Health Regulatory Authorities. **Journal of Community Health**, [S. l.], v. 46, n. 4, p. 653-659, ago. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32990911/>. Acesso em: 20 dez. 2024.

LEMBKE, Anna. **Nação dopamina**: por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar. São Paulo: Vestígio, 2022.

LEE, Joonghwa; KIM, Soojung; HAM, Chang-DAE. double-edged sword? Predicting consumers' attitude toward and sharing intention of native advertising on social media. **American Behavioral Scientist**, [S. l.], v. 60, n. 12, p. 1425-1441, jul. 2016. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0002764216660137>. Acesso em: 20 dez. 2024.

LIRA, Vitor Manuel Abreu. **Avaliação da adição às redes sociais e da psicopatologia em jovens estudantes portugueses**. 2016. Dissertação – (Mestrado em Psicologia) Universidade Lusófona do Porto, Porto, 2016. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10437/7848>. Acesso em: 20 dez. 2024.

LOVIBOND, Peter F.; LOVIBOND, S. H. The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck

Depression and Anxiety Inventories. **Behaviour Research and Therapy**, [S. l.], v. 33, n. 3, p. 335-343, mar. 1995. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U). Acesso em: 20 dez. 2024.

MOROMIZATO, Maíra Sandes; FERREIRA, Danilo Bastos Bispo; SOUZA, Lucas Santana Marques de; LEITE, Renata Franco; MACEDO, Fernanda Nunes; PIMENTEL, Déborah. O uso de internet e redes sociais ea relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S. l.], v. 41, n. 4, p. 497-504, out-dez. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/h64tYKYMwXDmMJ7NGpmRjtN/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20 dez. 2024.

MARTINS, Bianca Gonzalez; SILVA, Wanderson Roberto da; MAROCO, João; CAMPOS, Juliana Alvares Duarte Bonini. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S. l.], v. 68, n. 1, p. 32-41, jan. 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1002452>. Acesso em: 20 dez. 2024

PAN, Yuan-Chien; CHIU, Yu-Chuan.; LIN, Yu-Hsuan. Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, [S. l.], v. 11, n. 8, p. 612-622, nov. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>. Acesso em: 20 dez. 2024

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento Humano**. 12. ed., Porto Alegre: Artmed, 2013. Disponível em: <https://www.obbiotec.com.br/wp-content/uploads/2022/04/OBJ-livro-Desenvolvimento-Humano.pdf>. Acesso em: 20 dez. 2024

PRASAD, Prasad; SOUABNI, Sara Ait; ANUGWOM, Gibson; ANENI, Kammarache; ANAND, Ayush; URHI, Alexandra; OBI-AZUIKE, Crystal; GIBSON, Taneil; KHAN, Asma; OLADUNJOYE, Funso. Anxiety and depression amongst youth as adverse effects of using social media: A Review. **Annals of medicine and surgery**, Londres, v. 7, n. 85, p. 3974-3981, jul. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37554895/>. Acesso em: 20 dez. 2024

SANCHES, Paula da Fonte; FORTE, Cleberson Eugênio. Redes sociais e depressão: um estudo estatístico sobre a percepção de bem-estar em estudantes universitários. **Revista Tecnológica da Fatec Americana**, São Paulo, v. 7, n. 2, p. 14-23, abr-set. 2019. Disponível em: <https://www.fatec.edu.br/revista/index.php/RTecFatecAM/article/view/226/19>. Acesso em: 20 dez. 2024.

SHERER, James; LEVOUNIS, Petros. Technological Addictions. **Current Psychiatry Reports**, Filadélfia, v. 24, n.9, p. 399-406, set. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35792965/>. Acesso em: 20 dez. 2024.

SILVA, Leonardo V. E. Rueda; MALBERGIER, André; STEMPLIUK, Vladimir de Andrade; ANDRADE, Arthur Guerra de. Fatores associados ao consumo de álcool e drogas entre estudantes universitários. **Revista de Saúde Pública**, [S. l.], v. 40, n. 12, p. 280-288, abr. 2006. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-424050>. Acesso em: 20 dez. 2024.



SILVEIRA, Denise Tolfo; CÓRDOVA, Fernanda Peixoto. **A pesquisa científica: Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

SOHN, Sei Yon; REES, Philippa; WILDRIDGE, Bethany; KALK, Nicola J.; CARTER, Ben. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. **BMC Psychiatry**, [S. l.], v. 29, n. 19, p. 356-377, nov. 2019. Disponível em: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-019-2350-x>. Acesso em: 20 dez. 2024.

TERROSO, Lauren Bulcão; PANTE, Marina; KRIMBERG, Júlia Schneider; ALMEIDA, Rosa Maria Martins de. Prevalence of internet addiction and its association to impulsivity, aggression, depression, and anxiety in young adult university students. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 39, n. 15, p. 200-224, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/vmyFJrCxKMRSM7CbzXSxJPr/>. Acesso em: 20 dez. 2024.

VIGNOLA, Rose Claudia Batistelli; TUCCI, Adriana Marcassa. Adaptação e validação da escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS) para o português brasileiro. **Revista de transtornos afetivos**, [S. l.], v. 155, p. 104-109, fev. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>. Acesso em: 20 dez. 2024.