



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO SEMI-ÁRIDO  
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BOLSAS DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA  
CONSELHO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO CIENTÍFICO E TECNOLÓGICO



## **O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental de Universitários Durante os Períodos de Prova**

**KILBER BESSA DE OLIVEIRA.**

**MOSSORÓ  
UFERSA, 2025.**



### **Tema: Saúde Mental Entre Jovens**

**Problema: Pouco se sabe sobre o impacto do uso excessivo de redes sociais em universitários durante os períodos de prova.**

**Pergunta: Quais práticas relacionadas ao uso de redes sociais afetam a saúde mental de universitários durante os períodos de prova?**

### **INTRODUÇÃO/JUSTIFICATIVA:**

O cenário contemporâneo é profundamente marcado pela ubiquidade das redes sociais, que se tornaram parte integrante do cotidiano, especialmente para os jovens adultos. Essa imersão digital, embora ofereça múltiplos benefícios como conexão e acesso à informação, levanta crescentes preocupações sobre seus potenciais impactos na saúde mental. No contexto acadêmico, os universitários representam um grupo particularmente vulnerável, dadas as exigências inerentes à vida universitária, que incluem períodos de alta pressão, como as épocas de prova. A compreensão das dinâmicas das redes sociais é fundamental para analisar seus efeitos. Embora o estudo das redes sociais na psicologia tenha sido historicamente aplicado para mapear estruturas de comunicação e identificar líderes e conexões entre pessoas, e mais recentemente para analisar a produtividade e colaboração entre pesquisadores na Ciência Psicológica, a sua relevância transcende esses campos, estendendo-se ao comportamento e bem-estar individual em diversas esferas da vida, incluindo a acadêmica. A forma como essas redes são utilizadas pode ser explicativa de diversos fenômenos comportamentais e psicológicos. Este plano de trabalho detalha a metodologia para investigar as práticas de uso de redes sociais que afetam a saúde mental de universitários especificamente durante os períodos de avaliação. Compreender essa relação é crucial para desenvolver estratégias de suporte e intervenção eficazes, visando promover um ambiente acadêmico mais saudável e resiliente diante dos desafios impostos pela era digital e pelas demandas de desempenho.

### **OBJETIVOS**

**GERAL:** Analisar as práticas de uso de redes sociais que impactam a saúde mental de universitários em períodos de prova.



### ESPECÍFICOS:

- Identificar padrões de uso de redes sociais (tempo de tela, frequência, tipo de conteúdo acessado) por universitários durante os períodos de prova.
- Avaliar a percepção dos universitários sobre como o uso de redes sociais afeta seu estresse, ansiedade e qualidade do sono durante as avaliações.
- Explorar a relação entre a comparação social em redes sociais e a autoestima dos universitários em períodos de prova.
- Verificar se o "Fear of Missing Out" (FOMO) relacionado às redes sociais contribui para o aumento dos níveis de estresse e ansiedade.
- Propor recomendações para o uso saudável de redes sociais entre universitários em fases de alta demanda acadêmica.

**METODOLOGIA:** Este estudo será estruturado com uma metodologia de abordagem mista, combinando elementos quantitativos e qualitativos, a fim de proporcionar uma compreensão abrangente do fenômeno investigado. Caracterizar-se-á como um estudo exploratório e descritivo, permitindo tanto a identificação de novas perspectivas quanto a descrição detalhada das características do uso de redes sociais e seus impactos na saúde mental dos universitários. Os participantes desta pesquisa serão universitários provenientes de diferentes cursos de graduação e diversas instituições de ensino superior. A seleção dos participantes será direcionada para estudantes que demonstrem um engajamento ativo em redes sociais e que possuam experiência comprovada com os períodos de prova acadêmicos, garantindo a relevância de suas contribuições para o tema central. A coleta de dados primários será realizada predominantemente por meio de um questionário online. Este instrumento será cuidadosamente elaborado para incluir tanto questões fechadas – utilizando escalas padronizadas como a escala Likert, que permitirá mensurar a intensidade de percepções e atitudes, e questões de múltipla escolha para dados específicos – quanto questões abertas, que possibilitaram aos participantes expressar suas experiências e perspectivas de forma mais livre e aprofundada. O questionário abrange um leque variado de informações, iniciando por dados sociodemográficos essenciais para a caracterização da amostra. Em seguida, explora detalhadamente os padrões de uso das redes sociais, como as plataformas



mais frequentemente utilizadas, o tempo médio diário dedicado a elas e a frequência de acesso. Um ponto crucial do questionário será a avaliação da percepção dos próprios universitários sobre como o uso dessas plataformas digitais influencia sua capacidade de concentração nos estudos, sua produtividade acadêmica, os níveis de estresse e ansiedade vivenciados, a qualidade do sono durante as noites que antecedem e sucedem as provas, e as alterações de humor observadas nesse período. Adicionalmente, o instrumento investigará a presença e intensidade do "Fear of Missing Out" (FOMO) e os efeitos da comparação social que ocorre nas redes, ambos fatores potencialmente impactantes na saúde mental. Por fim, serão abordadas as estratégias de enfrentamento que os estudantes utilizam para lidar com as demandas acadêmicas e o uso das redes sociais. Como um complemento qualitativo, e de forma opcional, poderão ser organizados grupos focais. Esta técnica permitirá aprofundar as discussões sobre temas emergentes do questionário, explorando as nuances das percepções e experiências de um subgrupo de participantes em um ambiente interativo e colaborativo, enriquecendo a análise com dados contextuais e narrativas pessoais. Os procedimentos metodológicos seguirão etapas bem definidas para assegurar a rigorosidade da pesquisa. A fase inicial consistirá em uma exaustiva revisão bibliográfica, com o levantamento de literatura científica relevante sobre saúde mental, o uso de redes sociais, os impactos específicos em populações universitárias e a influência de períodos de alta demanda acadêmica, como as provas. Concomitantemente, ou logo em seguida, ocorrerá a elaboração detalhada e a validação psicométrica dos instrumentos de coleta de dados, incluindo o questionário e o roteiro para os grupos focais, quando aplicáveis, garantindo sua adequação e confiabilidade. A etapa subsequente será a coleta de dados propriamente dita. A disseminação do questionário online será ampla, buscando alcançar a população-alvo por meio de grupos de estudantes universitários em plataformas digitais, outras redes sociais, e, idealmente, por meio de parcerias institucionais com universidades, que poderão auxiliar na divulgação para seus corpos discentes. A realização dos grupos focais, se decidida, será agendada de forma a facilitar a participação dos estudantes. Após a coleta, a análise dos dados será dividida em duas vertentes. Os dados quantitativos serão submetidos a análises estatísticas descritivas, calculando médias, frequências e desvio padrão para resumir as características da amostra e as respostas. Além disso, serão empregadas análises inferenciais, como correlações para



identificar associações entre variáveis, testes t de Student e Análises de Variância (ANOVA) para comparar grupos, utilizando softwares estatísticos especializados como SPSS ou R. Para os dados qualitativos, quando coletados, será aplicada a técnica de análise de conteúdo temática, que permitirá identificar padrões recorrentes, categorias significativas e temas emergentes a partir das transcrições dos grupos focais ou das respostas abertas do questionário. Por fim, os resultados obtidos serão interpretados e discutidos de forma crítica, confrontando-os com a literatura científica existente no campo. Esta etapa visa extrair o significado dos achados, discutir suas implicações teóricas e práticas, e elaborar as conclusões da pesquisa. O trabalho culminará na redação do relatório final ou de um artigo científico, que apresentará de forma clara e estruturada todos os achados, as limitações inerentes ao estudo e, fundamentalmente, sugestões para futuras investigações que possam aprofundar ainda mais a compreensão da complexa relação entre o uso de redes sociais e a saúde mental dos universitários em momentos de pressão acadêmica.

**HABILIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS:** Para a execução bem-sucedida desta pesquisa, será crucial que a equipe envolvida desenvolva e aprimore um conjunto diversificado de habilidades, que transcendem o simples domínio técnico e englobam competências interpessoais e de gestão. Primeiramente, no que tange às habilidades de pesquisa e análise de dados, é indispensável o aprofundamento em metodologias de pesquisa mista. Isso implica a capacidade de integrar e interpretar de forma coerente dados provenientes tanto de abordagens quantitativas quanto qualitativas, compreendendo as potencialidades e limitações de cada uma. A proficiência em estatística aplicada é fundamental para a análise dos dados quantitativos, incluindo a escolha adequada de testes estatísticos (como correlações, testes t, ANOVA), a execução desses testes em softwares especializados (como SPSS ou R) e, crucially, a interpretação correta dos resultados. Para a vertente qualitativa, a equipe deverá desenvolver ou aprimorar habilidades em análise de conteúdo temática, que envolve a codificação, categorização e identificação de padrões e temas emergentes a partir de textos, sejam eles respostas abertas de questionários ou transcrições de grupos focais. Adicionalmente, a capacidade de realizar uma revisão bibliográfica sistemática e crítica é essencial, permitindo a seleção, leitura e síntese de uma



vasta gama de literatura científica relevante, identificando lacunas e construindo uma base teórica sólida para o estudo. Em segundo lugar, as habilidades de comunicação e redação científica são de suma importância. A equipe precisará desenvolver a capacidade de comunicar os objetivos da pesquisa, os métodos empregados e os resultados encontrados de forma clara, concisa e precisa, tanto em documentos internos quanto no relatório final ou artigo científico. Isso inclui a habilidade de estruturar argumentos, redigir textos com rigor acadêmico, utilizar a terminologia técnica apropriada e formatar referências de acordo com as normas científicas. A capacidade de comunicação interpessoal será igualmente relevante, especialmente na interação com os participantes da pesquisa, seja na aplicação do questionário, esclarecendo dúvidas, ou na condução de grupos focais, criando um ambiente acolhedor e propício à expressão de ideias. Por fim, as habilidades de gestão de projeto e organização serão vitais para garantir o cumprimento do cronograma e a alocação eficiente dos recursos. Isso abrange a capacidade de planejar as etapas da pesquisa, definir prazos realistas, gerenciar tarefas, delegar responsabilidades quando aplicável e monitorar o progresso do trabalho. A resiliência e a capacidade de resolução de problemas também serão habilidades importantes, dada a natureza muitas vezes imprevisível da pesquisa, que pode apresentar desafios inesperados na coleta de dados, na análise ou na interpretação dos resultados. Em suma, o sucesso deste projeto dependerá de uma combinação de rigor científico, clareza comunicativa e gestão eficaz, habilidades que serão continuamente desenvolvidas ao longo do processo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- OLIVEIRA, Thais Thomé Seni da Silva e; CALDANA, Regina Helena Lima. Psicologia e práticas psicossociais: narrativas e concepções de psicólogos de centros de atenção psicossocial. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, [S.L.], v. 7, n. 2, p. 02, 31 out. 2016. Universidade Estadual de Londrina. <http://dx.doi.org/10.5433/2236-6407.2016v7n2p02>.
- NEIVA, Elaine Rabelo; FUSSI, Carolina Carvalho; CORRADI, Ariane Agnes. Relações entre produtividade acadêmica e redes sociais entre pesquisadores da Ciência Psicológica. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, [S.L.], v. 33, n. 1, p. 83-94, mar. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1982-02752016000100009>.



### **CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO DO PROJETO: Seis meses.**

- Mês 1: Revisão bibliográfica e elaboração dos instrumentos.
- Mês 2: Validação dos instrumentos e obtenção de aprovação ética.
- Mês 3-4: Coleta de dados.
- Mês 5: Análise de dados.
- Mês 6: Redação do relatório/artigo.