RESIC
Revista dos Seminários de Iniciação Científica

IMPACTOS DA TECNOLOGIA E DAS MÍDIAS SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE MEDICINA

Arthur Gustavo Edmundo Moss[1]
ORCID: 0009-0000-6490-6395
Cláudia Karen Esteves Reis[1]
ORCID: 0009-0005-3734-1903
Lorena Barbosa de Abreu[1]
ORCID: 0009-0001-8718-0504
Vinícius Costa Abreu[1]
ORCID: 0009-0005-5061-4101
Caio César Souza Coelho [2]
ORCID: 0000-0002-7789-8539

[1] Discente Faculdade Atenas Sete Lagoas

[2] Docente Faculdade Atenas Sete Lagoas
Endereço para contato: lorenabarbosaabr182401@gmail.com

RESUMO

A crescente inserção das tecnologias digitais e das mídias sociais na rotina acadêmica tem modificado significativamente os hábitos de estudo, comunicação e interação social dos estudantes. Entre os universitários de Medicina, esse panorama requer maior atenção devido à elevada carga horária, ao estresse acadêmico e à constante necessidade de atualização científica. O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos da tecnologia e das mídias sociais na saúde mental dos estudantes de Medicina da Faculdade Atenas, Sete Lagoas. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e transversal, realizada por meio de um questionário eletrônico aplicado aos estudantes do curso de Medicina. Os resultados demonstraram elevado uso diário das redes sociais, frequente utilização dos dispositivos eletrônicos antes de dormir e percepção significativa de prejuízos relacionados à concentração, qualidade do sono, ansiedade e desempenho acadêmico. Observou-se também que os participantes manifestaram interesse em reduzir o tempo de uso das

redes sociais, indicando compreensão sobre os possíveis impactos negativos dessa prática. Conclui-se que, embora as tecnologias digitais representem importantes ferramentas educacionais, seu uso excessivo pode estar associado a prejuízos na saúde mental e no rendimento acadêmico dos estudantes .

Palavras-chave: *Saúde mental, redes sociais, estudantes de Medicina, tecnologia digital, ansiedade.*

ABSTRACT

The increasing integration of digital technologies and social media into academic routines has significantly altered the study, communication, and social interaction habits of students. Among medical students, this scenario requires greater attention due to the high workload, academic stress, and the constant need for scientific updating. This study aimed to analyze the impacts of technology and social media on the mental health of medical students at Faculdade Atenas, Sete Lagoas. This is a quantitative, descriptive study conducted through an electronic questionnaire administered to 22 medical students. The results demonstrated high daily use of social networks, frequent use of electronic devices before bedtime, and a significant perception of impairments related to concentration, sleep quality, anxiety, and academic performance. It was also observed that participants expressed interest in reducing their time spent using social networks, indicating an understanding of the potential negative impacts of this practice. It is concluded that, although digital technologies represent important educational tools, their excessive use may be associated with impairments in the mental health and academic performance of students.

Keywords: *Mental health, social media, medical students, digital technology, anxiety.*

INTRODUÇÃO

O avanço tecnológico incidente hodiernamente transformou demasiadamente a forma como os indivíduos se comunicam, estudam e interagem socialmente. As mídias sociais passaram a ocupar o espaço central

na rotina diária, especialmente entre jovens universitários, que utilizam essas plataformas tanto para fins acadêmicos quanto recreativos (Cetic.BR, 2024; Silva; Oliveira; Santos, 2023).

No contexto da formação médica, a tecnologia propicia numerosas vantagens, como o acesso rápido a conteúdos científicos, às plataformas de aprendizagem e às ferramentas educacionais . No entanto, o uso excessivo das mídias sociais tem sido associado a diversos problemas relacionados à saúde mental, tais quais a ansiedade, a depressão, o estresse, a baixa autoestima e os distúrbios do sono (Primack et al., 2017; Silva; Oliveira; Santos, 2023).

Concomitantemente a isso, os estudantes do curso de medicina compõem um grupo mormente vulnerável devido à intensa carga acadêmica, elevada competitividade e exposição constante a situações emocionalmente desafiadoras durante a formação profissional. Desse modo, torna-se fundamental compreender a relação entre o uso das mídias sociais e a saúde mental desses estudantes para o desenvolvimento de estratégias preventivas e promocionais de bem-estar.

Este estudo teve como objetivo analisar os impactos da tecnologia e das mídias sociais na saúde mental dos estudantes do curso de medicina, avaliando aspectos relacionados ao uso das redes sociais, qualidade do sono, ansiedade, concentração e desempenho acadêmico.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e transversal.

A coleta de dados foi realizada por meio de questionário eletrônico aplicado a estudantes regularmente matriculados no curso de Medicina. Este estudo foi contemplado com a participação de 22 estudantes.

As variáveis investigadas incluíram:

- Sexo;
- Período do curso;
- Tempo diário de uso das redes sociais;
- Frequência de utilização do celular durante atividades acadêmicas;
- Influência das redes sociais na concentração;

- Uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir;
- Qualidade do sono;
- Ansiedade e estresse;
- Desempenho acadêmico;
- Controle do tempo de uso das redes sociais.

Os dados foram analisados por estatística descritiva simples, sendo apresentados em frequências absolutas (n) e relativas (%).

RESULTADO E DISCUSSÃO

Caracterização da amostra

A amostra foi constituída majoritariamente por estudantes do sexo feminino (76,2%), conforme apresentado na Tabela 1.

Tabela 1 – Distribuição dos participantes segundo o sexo

Sexo	**n**	**%**
Feminino	17	76,2
Masculino	5	23,8
Total	22	100,0

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Quanto ao período acadêmico, foi observado a predominância de estudantes do curso pertencentes ao ciclo básico (90,9%).

Período	**n**	**%**
Ciclo Básico	20	90,9
Ciclo Clínico	2	9,1
Internato	0	0
Total	22	100,0

Tabela 2 – Distribuição dos participantes segundo o período do curso

Uso das redes sociais

Corroborou-se que 81,8% dos estudantes utilizavam redes sociais por mais de duas horas diárias.

Tabela 3 – Tempo médio diário de uso das redes sociais

Tempo de uso	**n**	**%**
Menos de 2 horas	4	18,2
2 a 4 horas	9	40,9
4 a 6 horas	7	31,8
Mais de 6 horas	2	9,1
Total	22	100,0

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Ademais, metade dos participantes relataram que, ocasionalmente, utilizam o celular durante atividades acadêmicas.

Tabela 4 – Frequência de uso do celular durante atividades acadêmicas

Frequência	n	%
Às vezes	11	50
Frequentemente	9	40,9
Sempre	2	9,1
Total	22	100

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Quando questionados sobre o impacto das redes sociais na concentração durante os estudos, 86,4% dos estudantes que realizaram a pesquisa relataram influência moderada ou elevada.

Tabela 5 – Influência das redes sociais na concentração

Resposta	n	%
Moderadamente	10	45,5
Muito	9	40,9
Pouco	3	13,6
Total	22	100

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Impactos sobre o sono

Observou-se também elevada frequência de uso do celular antes de dormir, sendo, este hábito, relatado por 90,9% dos alunos participantes.

Tabela 6 – Frequência de uso do celular antes de dormir

Frequência	n	%
Frequentemente	10	45,5
Sempre	10	45,5
Às vezes	1	4,5
Raramente	1	4,5
Total	22	100

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Além disso, foi observado que, a maioria dos estudantes reconheceram que os dispositivos eletrônicos prejudicam a qualidade do sono.

Tabela 7 – Percepção sobre prejuízo na qualidade do sono

Resposta	n	%
Moderadamente	10	45,5
Muito	7	31,8
Pouco	5	22,7
Total	22	100

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Saúde mental e desempenho acadêmico

A análise dos dados coletados demonstraram que as redes sociais influenciam os níveis de ansiedade e de estresse dos estudantes do curso de medicina.

Tabela 8 – Influência das redes sociais na ansiedade e estresse

Resposta	n	%
Muito	9	40,9
Moderadamente	7	31,8
Pouco	5	22,7
Não	1	4,5
Total	22	100

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Visto isso, metade dos participantes relataram sentir ansiedade ou estresse frequentemente associados ao uso das redes sociais.

Tabela 9 – Frequência de ansiedade ou estresse associados às redes sociais

Frequência	n	%
Frequentemente	11	50
Às vezes	10	45,5
Sempre	1	4,5
Total	22	100

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Quanto ao desempenho acadêmico, mais da metade dos estudantes consideraram a existência de influência negativa das redes sociais .

Tabela 10 – Influência das redes sociais no desempenho acadêmico

Resposta	n	%
Negativamente	13	59,1
Positivamente	7	31,8
Não influencia	2	9,1
Total	22	100

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Controle do uso das redes sociais

A maior parte dos estudantes que responderam ao questionário demonstraram interesse em reduzir o tempo de uso das redes sociais.

Tabela 11 – Interesse em reduzir o tempo de uso das redes sociais

Resposta	n	%
Sim	20	90,9
Talvez	2	9,1
Total	22	100

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Ademais, também foi observada considerável dificuldade em controlar o tempo de uso de redes sociais.

Frequência	n	%
Às vezes	10	45,5
Frequentemente	6	27,3
Sempre	6	27,3
Total	22	100

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Os resultados encontrados corroboram os dados da literatura científica que apontam para o elevado uso das mídias sociais entre os estudantes universitários, principalmente entre os estudantes de medicina. A ocorrência de mais de 80% dos participantes utilizarem redes sociais por mais de duas horas diárias demonstra a forte inserção dessas plataformas na rotina acadêmica e pessoal.

Paralelamente a isso, outro aspecto relevante refere-se ao uso assíduo dos dispositivos eletrônicos momentos antes de dormir. Estudos recentes demonstram que a exposição à luz azul emitida por smartphones, tablets e computadores durante o período noturno pode suprimir a secreção de melatonina- hormônio responsável pela regulação do ciclo circadiano- resultando na inapropriada qualidade do sono, no aumento da sonolência diurna, na fadiga, na irritabilidade e nos prejuízos cognitivos relacionados à atenção e à memória (Freitas et al., 2022; Chang et al., 2015). Nesse contexto, o uso exacerbado das redes sociais observado entre os participantes pode representar um fator relevante para o comprometimento do descanso adequado e, consequentemente, do desempenho acadêmico.

Observou-se ainda elevada compreensão acerca dos prejuízos relacionados à concentração e ao desempenho acadêmico. Esses resultados podem estar associados à fragmentação da atenção e à necessidade constante de verificar notificações, fenômeno reiteradamente relacionado à dependência digital.

No que concerne à saúde mental, mais de 70% dos participantes relataram que as redes sociais influenciam moderadamente ou intensamente seus níveis de ansiedade e estresse. Tal achado pode estar relacionado à comparação social constante, à busca por validação virtual e ao excesso de estímulos informacionais presentes nas plataformas digitais (Silva; Oliveira;

Santos, 2023; Barros et al., 2021).

Ademais, o interesse referido pela maioria dos estudantes em reduzir o tempo de uso das redes sociais sugere reconhecimento dos potenciais impactos negativos dessas ferramentas sobre a qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo demonstram que as mídias sociais exercem influência significativa sobre a rotina e a saúde mental dos estudantes de Medicina.

Embora as tecnologias digitais sejam importantes ferramentas de aprendizagem e comunicação, seu uso exacerbado mostrou-se associado a prejuízos associados à concentração, a qualidade do sono, a ansiedade, ao estresse e ao desempenho acadêmico.

Diante desse cenário, faz-se necessário a promoção de estratégias de educação digital, de incentivo ao uso consciente das tecnologias e de ações institucionais voltadas para a promoção da saúde mental dos estudantes, além de novas pesquisas, utilizando maiores amostras, para ampliar a compreensão acerca dessa temática e contribuir para o desenvolvimento de intervenções eficazes no ambiente universitário.

REFERÊNCIAS

CETIC.BR – CENTRO REGIONAL DE ESTUDOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO. Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros: TIC Domicílios 2024. São Paulo: NIC.br, 2024.

FREITAS, C. C.; SILVA, A. P.; SOUSA, M. R**. Influência do uso de dispositivos eletrônicos na qualidade do sono de universitários: revisão integrativa**. Research, Society and Development, v. 11, n. 7, e52111730215, 2022.

PRIMACK, B. A.; SHENSA, A.; SIDANI, J. E.; et al. **Social media use and perceived social isolation among young adults**. American Journal of Preventive Medicine, v. 53, n. 1, p. 1–8, 2017.

SILVA, J. P.; OLIVEIRA, R. A.; SANTOS, L. F. **Uso de redes sociais e repercussões na saúde mental de estudantes universitários: revisão integrativa**. Research, Society and Development, v. 12, n. 8, e14512843012, 2023.