



## **Impacto neuroendócrino da utilização excessiva das redes sociais no rendimento acadêmico de universitários**

Neuroendocrine impact of excessive use of social networks on the academic performance of university students

Impacto neuroendócrino del uso excesivo de redes sociales en el desempeño académico de estudiantes universitarios

João Lucas Pereira Galvão<sup>1</sup>, Matheus Holanda da Silva Fonseca<sup>1</sup>, Roberta Sabrine Duarte Gondim<sup>1</sup>.

### **RESUMO**

**Objetivo:** Investigar os impactos do uso excessivo das redes sociais no rendimento acadêmico de estudantes universitários. **Revisão Bibliográfica:** Observa-se que o impacto neuroendócrino das redes sociais no comportamento acadêmico está relacionado à liberação de dopamina de forma demasiada quando exposto de forma excessiva às redes sociais, levando a comportamentos compulsivos e dependência. Além disso, o uso excessivo das redes sociais foi associado a dificuldades na organização do tempo, queda no desempenho acadêmico e interferência na qualidade do sono, afetando negativamente a concentração e absorção de conteúdo, além de distúrbios psicológicos, como ansiedade, depressão e dependência tecnológica, destacando a importância de abordagens equilibradas para promover hábitos saudáveis de sono e uso consciente das redes sociais entre os estudantes universitários. **Considerações finais:** Os resultados destacam uma associação entre o uso excessivo das redes sociais e diversos desfechos negativos, desde impactos no desempenho acadêmico a efeitos na saúde mental. Assim, é crucial implementar estratégias para equilibrar o uso das redes sociais, promover hábitos saudáveis de sono e fortalecer habilidades de autorregulação e gestão do tempo, visando não apenas o sucesso acadêmico, mas também o bem-estar dos estudantes universitários.

**Palavras-chave:** Estudantes universitários, Redes sociais, Desempenho Acadêmico.

### **ABSTRACT**

**Objective:** To investigate the impacts of excessive use of social networks on the academic performance of university students. **Bibliographic Review:** It is observed that the neuroendocrine impact of social networks on academic behavior is related to the release of too much dopamine when excessively exposed to social networks, leading to compulsive behaviors and addiction. Furthermore, excessive use of social networks has been associated with difficulties in organizing time, a drop in academic performance and interference with sleep quality, negatively affecting concentration and absorption of content, in addition to psychological disorders such as anxiety, depression and technological dependence. , highlighting the importance of balanced approaches to promoting healthy sleep habits and conscious use of social media among university students. **Final considerations:** The results highlight an association between excessive use of social networks and several negative outcomes, from impacts on academic performance to effects on mental health. Therefore, it is crucial to implement strategies to balance the use of social networks, promote healthy sleeping habits and strengthen self-regulation and time management skills, aiming not only at academic success, but also at the well-being of university students.

**Keywords:** University students, Social Networking, Academic Performance.

<sup>1</sup> AFYA Faculdade de Ciências Médicas de Santa Inês. Santa Inês - MA.

## RESUMEN

**Objetivo:** Investigar los impactos del uso excesivo de las redes sociales en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. **Revisión bibliográfica:** Se observa que el impacto neuroendocrino de las redes sociales en el comportamiento académico está relacionado con la liberación de demasiada dopamina cuando se expone excesivamente a las redes sociales, conduciendo a conductas compulsivas y adicción. Además, el uso excesivo de las redes sociales se ha asociado con dificultades en la organización del tiempo, caída del rendimiento académico e interferencia en la calidad del sueño, afectando negativamente a la concentración y absorción de contenidos, además de trastornos psicológicos como ansiedad, depresión y dependencia tecnológica. destacando la importancia de enfoques equilibrados para promover hábitos de sueño saludables y el uso consciente de las redes sociales entre los estudiantes universitarios. **Consideraciones finales:** Los resultados resaltan una asociación entre el uso excesivo de las redes sociales y varios resultados negativos, desde impactos en el rendimiento académico hasta efectos en la salud mental. Por lo tanto, es crucial implementar estrategias para equilibrar el uso de las redes sociales, promover hábitos de sueño saludables y fortalecer las habilidades de autorregulación y gestión del tiempo, apuntando no sólo al éxito académico, sino también al bienestar de los estudiantes universitarios.

**Palabras clave:** Estudiantes universitarios, Red Social, Rendimiento Académico.

## INTRODUÇÃO

Cada vez mais a internet vem se tornando uma ferramenta mais necessária e utilizada no cotidiano contemporâneo. O acesso à informação, comunicação e entretenimento, vem sendo mais facilitado por meio dos canais de pesquisa e redes sociais, nos mais diversos dispositivos tecnológicos, como os *smartphones*, computadores, *notebooks*, *tablets*, dentre outros.

Essa facilidade de acesso vem impulsionando exponencialmente o número de usuários da *web* nos últimos anos, fazendo-se uso para diversos fins, desde educacionais até recreativos, moldando assim as dinâmicas sociais e culturais nessa nova era digital (BORGES HM e DA SILVA MAIA R, 2022).

Com o avanço da tecnologia, a internet possibilitou o desenvolvimento das redes sociais, plataformas de comunicação que permitem a troca de informações ou opiniões à distância, na qual é composta por indivíduos ou organizações interconectados compartilhando valores e interesses de forma remota. Assim, atualmente as redes sociais abrangem uma gama de sites e aplicativos que facilitam a comunicação e a interação entre os usuários, permitindo desde conversas simultâneas ao compartilhamento instantâneo de informações. Como exemplo dos mais populares incluem *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, *YouTube* e *WhatsApp*, que além de conectar pessoas globalmente, também servem como espaço para gerar, consumir, trocar e discutir informações, desempenhando um papel significativo na sociedade contemporânea (BHANDARKAR AM, et al., 2021).

Entretanto, apesar do extremo potencial benéfico que esta tecnologia tem trazido para a população no quesito interação social e facilidade na aquisição de conhecimento, as redes sociais, em alguns casos, podem acabar se tornando maléfica, uma vez que tem demonstrado alterações significativas na saúde mental, bem como no rendimento educacional e até mesmo profissional. Uma destas mudanças significativas na sociedade é a certa dependência que vem sendo causada por parte dos usuários, uma vez que vem se tornando uma necessidade estar sempre conectado com o mundo virtual, esquecendo-se algumas vezes do mundo real. Com isso, essa interação abusiva com a internet vem sendo demonstrada por meio de pesquisas e estudos que pode causar mudanças comportamentais, pessoais, sociais e psicológicas, sendo perceptível o drástico potencial dos malefícios ligados a essas ferramentas (RABELO LM, et al., 2020).

No contexto universitário, é inegável que o domínio das ferramentas tecnológicas se torna cada vez mais uma habilidade fundamental tanto para os estudantes como para os professores, não só pelos benefícios que a praticidade e rapidez de compartilhamento e aquisição de conhecimento proporcionam, mas a própria evolução do perfil dos estudantes que exigem a inclusão da tecnologia aos métodos educacionais tradicionais. No entanto, o tempo dedicado à dispositivos tecnológicos, bem como às redes sociais e a interferência nas atividades diárias e acadêmicas, exercem uma influência direta sobre o desempenho, memória e

concentração dos estudantes, sobretudo, universitários, devido ao uso excessivo dessas plataformas online (PÊGO BF, et al., 2022).

Portanto, o fato das redes sociais estarem cada vez mais inseridas à rotina da população, se usado de forma excessiva, apresenta alto potencial de interferência na qualidade do processo estudo-aprendizagem de universitários, conseqüentemente, impactando em seu rendimento acadêmico.

Sendo assim, é de extrema importância que os estudantes tenham consciência dos efeitos negativos do uso excessivo das redes sociais, estabelecendo limites para o uso de tecnologias e criando uma rotina de estudos equilibrada, que permita a utilização de recursos didáticos digitais de forma saudável e eficaz. O objetivo desta revisão foi investigar os impactos do uso excessivo das redes sociais no rendimento acadêmico de estudantes universitários.

## RESULTADOS

### Impacto Neuroendócrino das Redes Sociais no Comportamento Acadêmico

As plataformas de redes sociais mais populares no Brasil, incluindo *Whatsapp*, *Youtube*, *Instagram*, *Facebook* e *TikTok*, são associadas a uma intensificação da atividade cerebral em áreas relacionadas ao prazer e à satisfação entre os usuários. Essa estimulação provoca uma resposta neuroquímica que envolve a liberação de dopamina nas regiões nigroestriatal, mesolímbica, mesocortical e túbulo infundibular, induzindo uma sensação de bem-estar. Essa dinâmica desempenha um papel crucial no desenvolvimento cerebral, influenciando a formação de experiências de um indivíduo desde os estágios iniciais do desenvolvimento embrionário até a fase adulta, atribuindo significado aos genes por meio das vivências individuais (LIMA JCS, et al. 2022; DE FREITAS RJM, et al., 2021).

A Área Tegumentar Ventral (ATV) é considerada o principal local de liberação de dopamina no sistema mesocorticolímbico, ativando as áreas dopaminérgicas mesolímbicas e o núcleo accumbens. Em circunstâncias normais, a dopamina possui diversas ações no sistema nervoso central, como a regulação do movimento voluntário, memória de trabalho, afeição, sono, recompensa e aprendizado.

Quando há uma atividade basal tônica lenta a recompensa obtida corresponde à recompensa esperada, no entanto, em situações em que ocorrem recompensas inesperadas ou maiores do que o esperado, há um aumento na atividade tônica e liberação de dopamina, resultando em uma intensificação da sensação de prazer, o que ocorre no cérebro durante o uso das redes sociais. Disfunções na ATV podem levar a modificações comportamentais em que as recompensas não motivam mais o indivíduo, resultando em alterações comportamentais impulsionadas pela busca por recompensas maiores e contribuindo para condições patológicas como depressão e ansiedade (LIMA JCS, et al. 2022).

O sistema dopaminérgico desempenha um papel crucial na motivação de comportamentos essenciais, como alimentação e sexualidade, logo, sua ativação repetida e indiscriminadamente pode levar a uma desregulação desses estímulos, fazendo com que o cérebro interprete esses excessos como necessários para o funcionamento fisiológico, uma vez que eles estão associados a sensações de bem-estar e euforia. Como resultado, ocorre um aumento na dependência dessas atividades, às vezes comparável ao padrão neuroquímico observado na dependência química, especialmente diante do aumento expressivo no uso das redes sociais (MICHELY J, et al., 2020).

A teoria da subcarga argumenta que é a natureza monótona das tarefas de atenção sustentada, comumente empregadas em estudos sobre fadiga, que resulta no aumento da divagação mental e na diminuição do desempenho, e não apenas a duração do tempo dedicado à tarefa em si. De acordo com essa perspectiva, os aspectos repetitivos e monótonos das tarefas de vigilância, como a rotina diária de estudos necessária para obter sucesso na faculdade, suprimem a atividade dos sistemas cerebrais responsáveis por manter nossa atenção focada, contrariamente, tarefas relacionadas ao entretenimento, como o uso das redes sociais, exigem menos esforço em troca de uma recompensa percebida de forma maior. Com isso, podemos afirmar que estudantes, principalmente de graduações mais exaustivas e com cargas horárias mais elevadas,

tendem a optar por alternativas mais fáceis, mesmo que ofereçam um retorno à longo prazo menor, pois isso proporciona um melhor custo-benefício percebido pelo cérebro, levando-os ao uso cada vez mais excessivo de formas de entretenimento como as redes sociais (BECKER MC, et al., 2019).

Observou-se que vídeos de curta duração, uma tendência existente nas principais redes sociais conhecidas, estimulam áreas do cérebro associadas ao prazer e satisfação. Este estímulo leva os usuários a continuarem navegando no aplicativo em busca da mesma sensação, possivelmente devido à ativação da ATV, responsável pela produção de dopamina, gerando uma “recompensa”. Logo, é possível afirmar que o ciclo vicioso resultante do uso excessivo das redes sociais cada vez gera uma maior necessidade de basal de “recompensa”, levando ao usuário à sensação de dependência, interferindo negativamente na qualidade da execução de tarefas diárias, sobretudo de estudantes universitários, assim como afirmam pesquisas com acadêmicos, que demonstram deixar de realizar uma tarefa importante devido à conexão com a internet (BECKER MC, et al., 2019; MACHADO, SLM, et al., 2019).

### **Uso de redes sociais e rendimento acadêmico**

A respeito dos principais achados relacionados ao uso excessivo de redes sociais em estudantes universitários, observa-se um impacto significativo sobre o desempenho acadêmico, onde seu uso abusivo pode levar desde à dificuldades na organização do tempo até o desenvolvimento de transtornos, que estão relacionados ao baixo rendimento acadêmico. Os principais impactos sobre o rendimento acadêmico, estão relacionados à dependência das redes sociais de forma patológica ou o desencadeamento de transtornos associados. Dentre os sinais e sintomas da dependência das redes sociais incluem dificuldades no desempenho nas atividades diárias, passar mais de uma hora por dia nas redes sociais, curiosidade excessiva de monitoramento de perfis, negligenciar o trabalho e atividades diárias e emoções exacerbadas por acesso à uma elas (RAHMAN SA, et al., 2020).

Azizi LM, et al. (2019) afirmam que o impacto negativo das redes sociais está relacionado ao seu uso inadequado, trazendo efeitos tanto no nível individual quanto social. Entre essas consequências estão a privação de sono a longo prazo, deterioração da saúde física, dificuldades de concentração e baixo desempenho em atividades como trabalho e educação (GAO L, et al., 2020). Outro fator é a emissão sonora para notificar sobre novas mensagens ou atualizações das redes sociais, ocorrendo várias vezes ao dia, uma vez que essa constante busca por novidades e recompensas pode fazer com que o indivíduo perca o foco em tarefas importantes (BLASIO AD e VOOS CH, 2020).

Um dos impactos das redes sociais no desempenho acadêmico é o seu uso dentro da sala de aula. Uma pesquisa que avaliou os impactos das redes sociais no resultado acadêmico, levantou que cerca de quase metade dos alunos usavam mídias sociais nas salas de aula, na qual, comparando-se a relação entre uso de redes sociais em sala de aula e o resultado acadêmico do aluno, observou-se que os alunos que usavam mídias sociais em sala, obtiveram resultados relativamente piores do que aqueles que não usavam durante o período de aula. O mesmo estudo também avaliou a relação da média semestral com o tempo de uso em redes sociais, onde mostrou que os alunos com melhores resultados acadêmicos passaram menos tempo nas redes sociais, enquanto os estudantes que passam grande quantidade de tempo nas redes sociais tiveram resultados acadêmicos ruins (TAMAL MA, et al., 2019).

Uma pesquisa sobre a relação entre o uso de mídias sociais, bem-estar psicossocial e desempenho acadêmico identificou que além de haver associação entre o uso excessivo de redes sociais com o menor desempenho acadêmico, também há influência sobre a saúde mental dos indivíduos. Os resultados revelam que os alunos que dedicaram menos tempo de uso das redes sociais demonstraram um melhor bem-estar psicossocial em comparação com aqueles que passaram mais tempo utilizando essas mídias sociais (LAKE YIMER B, 2023).

De forma geral, observa-se que o uso excessivo da internet, dispositivos tecnológicos e/ou redes sociais, se caracteriza pelo consumo desproporcional e descontrolado de tempo, em detrimento de outras atividades do indivíduo de forma prolongada, prejudicando assim, a execução das atividades diárias. Com isso, o uso desmedido da internet pode resultar em uma série de problemas, incluindo má gestão do tempo, impactos

físicos e psicológicos negativos, além de conflitos nas interações diárias e nos relacionamentos interpessoais. Ao priorizar a conexão virtual em detrimento do estudo, trabalho ou do sono, os estudantes tornam-se vulneráveis a flutuações de humor e diversos transtornos mentais, o que pode agravar ainda mais a sua saúde tanto física como mental (DA CRUZ MSC, 2020).

### **Qualidade de Sono e rendimento acadêmico**

O sono corresponde a um processo fisiológico natural crucial, que desempenha um papel fundamental na restauração de energia, na concentração, na consolidação da memória e nos processos de aprendizagem. Portanto, uma boa qualidade de sono é fundamental para o funcionamento adequado de diversas funções humanas, especialmente dos processos cognitivos que são essenciais para um bom desempenho acadêmico.

Devido os hábitos de estudantes universitários em relação aos deveres acadêmicos, estes fazem parte das pessoas com alta probabilidade de possuir sonolência diurna excessiva, bem como má qualidade do sono. Sendo assim, uma vez o sono insatisfatório, seja em baixa quantidade ou baixa qualidade, apresenta impactos negativos no processo de aprendizagem (KOLHAR M, et al., 2021).

O uso excessivo de celulares e outras mídias eletrônicas está associado à inadequada higiene do sono em adolescentes. Um estudo que avaliou a associação entre a qualidade do sono e o tempo de tela em adolescentes escolares, identificou que utilização de celulares por  $\geq 4$  horas/dia foi relacionada à má qualidade do sono. Especificamente, o uso de computadores, redes sociais e televisão após as 22 horas mostrou associação significativa com a má qualidade do sono. Assim, o uso noturno de telas digitais e o tempo de exposição às mesmas por  $\geq 4$  horas/dia estão ligados à piora da qualidade do sono (JÚNIOR AFA, et al., 2021).

Estudos destacam uma sólida correlação entre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico entre estudantes universitários. Al Shammari MA, et al. (2020) em uma investigação com uma amostra de estudantes de medicina, foi constatado que tanto a qualidade do sono quanto a sonolência diurna exerceram um impacto significativo sobre o desempenho acadêmico.

Além disso, o estudo de Toscano-Hermoso MD, et al. (2020) explorou a relação entre a qualidade do sono e o rendimento acadêmico, revelando que os alunos que relataram uma qualidade de sono inadequada tendiam a apresentar rendimento acadêmico com pontuações mais baixas. Esses resultados ressaltam a importância de considerar a qualidade do sono na promoção do sucesso acadêmico dos estudantes universitários e na implementação de intervenções para melhorar os padrões de sono.

Pesquisas indicam que estudantes universitários que sofrem de má qualidade de sono estão frequentemente associados ao vício em redes sociais, como o *Twitter*, o que por sua vez está correlacionado a um rendimento acadêmico inferior. Outro estudo destacou que o uso prolongado das redes sociais e a consequente redução das horas de sono têm um impacto significativo no desempenho acadêmico dos estudantes, ressaltam a importância de se compreender a interação complexa entre o uso das redes sociais, a qualidade do sono e o rendimento acadêmico, destacando a necessidade de estratégias de intervenção para promover hábitos saudáveis de sono e uso equilibrado das redes sociais entre os estudantes universitários (KOLHAR M, et al., 2021; ABU-SNIENEH HM et al., 2020).

Considerando que as pessoas estão utilizando as redes sociais cada vez mais e que as redes sociais podem tanto ajudar quanto atrapalhar os diversos comportamentos sociais em diferentes ambientes como na universidade, e tomando como perspectiva que os achados nessa área ainda são inclusivos, torna-se pertinente investigar os impactos das redes sociais no desempenho acadêmico de universitários. Bem como suas relações com a qualidade de sono tendo em vista que pesquisas mostram uma possível relação entre desempenho acadêmico e qualidade de sono (TOSCANO-HERMOSO MD et al., 2020).

Alguns estudos mostraram evidências quantitativas e objetivas de que melhor qualidade de sono está fortemente associada à melhor desempenho acadêmico na faculdade e que a baixa qualidade de sono estaria possivelmente associada a um desempenho acadêmico inferior. A carga exigente de responsabilidades muitas vezes vivenciada por estudantes universitários não só afeta a duração do sono, mas também o afeta

de forma qualitativa, devido impacto do estresse, criando um ciclo vicioso contínuo de sono ruim, mais estresse e menos desempenho acadêmico (AL SHAMMARI et al., 2020).

### **Redes Sociais e seus impactos na Saúde Mental e Bem-Estar**

De acordo com De Lima MEP e Primo AVD (2021), os brasileiros têm o hábito de desbloquear seus celulares em uma média de 78 vezes por dia, sendo que entre pessoas de 18 a 24 anos, essa média aumenta para 101 vezes ao dia. Esse comportamento é impulsionado pela ansiedade dos indivíduos em verificar chamadas e notificações, acessar fotos e vídeos em redes sociais e verificar se suas mensagens foram visualizadas ou respondidas, ou muitas vezes sem uma necessidade específica imediata. No entanto, essa dependência do celular pode levar a uma ansiedade generalizada, à medida que a obsessão ou preocupação aumenta.

O uso excessivo da internet está associado a vários impactos no bem-estar de alguns usuários, abrangendo desde distúrbios no sono, alterações na dieta e redução da prática de atividade física, até repercussões negativas no desempenho acadêmico ou profissional. Além disso, pesquisas tem relacionado o uso abusivo da internet a diversas condições psicológicas, como transtornos do humor, transtorno de déficit de atenção, uso de substâncias, ansiedade, fobia social, sensação de isolamento, autoestima reduzida, compulsões, impulsividade, dentre outros distúrbios, ligado a diminuição na sensação de felicidade e vitalidade, bem como comprometimentos gerais na saúde mental, incluindo associações com casos de suicídio (MOROMIZATO MS et al., 2017; DA CRUZ MSC, 2020).

Segundo Souza K e Da Cunha MXC (2019), o uso inadequado das redes sociais pode resultar em uma variedade de problemas relacionados tanto a saúde física como a saúde mental. Estes incluem tendinites, mudanças posturais, distúrbios alimentares, vulnerabilidade afetiva, sedentarismo, obesidade, síndrome do toque fantasma (a sensação de que o celular está tocando sem realmente estar), narcisismo, distúrbios de personalidade, problemas de autoestima, dificuldades de concentração, baixo desempenho acadêmico, transtornos de ansiedade, fobias, isolamento social, crimes virtuais, grooming (assédio via redes sociais), distúrbios do sono, cyberbullying, e, finalmente, depressão e suicídio.

Um estudo que investigou a correlação entre indicadores do uso de internet e redes sociais e a presença de sintomas ansiosos e depressivos na comunidade discente, observou dados significativos em relação à satisfação com trabalho, satisfação com o corpo e motivação. Os acadêmicos que permaneciam mais tempo conectados com redes sociais apresentaram-se mais insatisfeitos com o seu corpo, e quanto ao trabalho, ou eram desempregados ou estavam insatisfeitos com seu trabalho. Quando questionados sobre exercícios físicos, os mesmos que se encontravam insatisfeitos, são os que não praticam exercícios físicos e ao mesmo tempo, os que mais permaneciam conectados. Quando questionados sobre motivação, muitos disseram que não sentem-se motivados, onde foi observado que a maioria dos estudantes sem motivação são os que permanecem mais tempo conectados às redes sociais (SANCHES PF e FORTE CE, 2019).

O *Fear Of Missing Out*, no português, medo de perder, é um dos distúrbios de vício ligado ao uso intensivo das redes sociais, é caracterizado por sentimento patológico de que o indivíduo está perdendo algo relacionado ao que outras pessoas estão fazendo, conhecendo ou possuindo, gerando um sentimento de exclusão. Dessa forma, estes sujeitos se mantêm conectados e acessam seus dispositivos repetidas vezes, prejudicando a sua percepção de autoeficácia e bem-estar, interferindo na realização de atividades cotidianas como produtividade no estudo e trabalho, além do impacto direto na saúde mental e física dos indivíduos, como maior frequência de quadros depressivos, dificuldade de atenção, nível de estresse aumentado, má qualidade do sono, dentre outros (PÊGO BF, et al., 2022).

Um dos distúrbios desenvolvidos a partir do uso de dispositivos tecnológicos é a nomofobia, da junção de “*no-mobile*”, que significa sem celular e “*phobia*”, que significa medo, caracterizada como uma perturbação mental relacionada a ansiedade, desconforto, nervosismo ou à angústia causada pela falta de contato com aparelhos eletrônicos como o computador ou celular. É bem caracterizado como um medo doentio de permanecer distante da tecnologia, na qual acarreta sérios problemas aos indivíduos, como a dificuldade de interação, o afastamento de atividades sociais e até mesmo a depressão, além de falta de atenção e baixa

aprendizagem, conseqüentemente ocorre uma má produtividade no âmbito educacional (RABELO LM, et al., 2020).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados apresentados revelam uma relação significativa entre o uso excessivo das redes sociais e uma variedade de desfechos indesejáveis, que vão desde impactos na realização de atividades diárias até efeitos negativos na saúde mental e bem-estar psicossocial dos usuários. A intensificação da atividade cerebral associada ao uso das redes sociais, particularmente no sistema mesocorticolímbico, sugere uma possível dependência comportamental e neuroquímica, levando a mudanças no comportamento do acadêmico, como a procrastinação e a falta de concentração. Além disso, o padrão de sono dos estudantes pode ser afetado pela sua interação com as redes sociais, uma vez que a interação de forma excessiva pode prejudicar a quantidade e qualidade do sono, e conseqüentemente, rendimento acadêmico inferior. Portanto, ressalta-se a importância de abordagens para promover a saúde dos estudantes, incorporando intervenções que visem equilibrar o uso das redes sociais, promover hábitos saudáveis de sono e fortalecer estratégias de autorregulação e gestão do tempo, para otimizar não só o sucesso acadêmico, mas o bem-estar dos estudantes universitários.

## REFERÊNCIAS

1. ABU-SNIENEH HM, et al. Relationship between sleep quality, using social media platforms, and academic performance among university students. *Perspectives in psychiatric care*, 2020; 56(2).
2. AZIZI SM, et al. The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 2019; 7: 1-8.
3. AL SHAMMARI MA. et al. The quality of sleep and daytime sleepiness and their association with academic achievement of medical students in the eastern province of Saudi Arabia. *Journal of Family and Community Medicine*, 2020; 27(2):97-102.
4. BECKER MC, et al. Relação entre dependência de internet e traços de personalidade em estudantes universitários. *Saúde e Pesquisa*, 2019 ; 12(3): 503-511.
5. BHANDARKAR AM, et al. Impact of social media on the academic performance of undergraduate medical students. *Medical journal armed forces India*, 2021; 77: S37-S41.
6. BLASIO AD e VOOS CH. Os impactos das redes sociais na atividade acadêmica de estudantes da Faculdade Guilherme Guimbalá. *Monumenta-Revista de Estudos Interdisciplinares*, 2020; 1(2): 214-241.
7. BORGES HM, DA SILVA MAIA R. O impacto do uso do smartphone e das redes sociais na atenção, memória e ansiedade de estudantes universitários: revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 2022; 11(15): e539111537422-e539111537422.
8. DA CRUZ MSC. Redes Sociais Virtuais: Percepção, finalidade e a influência no comportamento dos acadêmicos. *Brazilian Journal of Development*, 2020; 6(3): 12433-12446.
9. DE LIMA MEP, PRIMO AVD. Influência da rede social na ansiedade do adolescente e o papel da enfermagem: revisão integrativa. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, 2021; 95(35): e-021107.
10. DE FREITAS RJM, et al. Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. *Enfermería Global*, 2021; 20(4): 324-364.
11. GAO L, et al. Problematic internet use and perceived quality of life: findings from a cross-sectional study investigating work-time and leisure-time internet use. *International journal of environmental research and public health*, 2020; 17(11): 4056.
12. JÚNIOR AFA, et al. Associação entre qualidade do sono e o tempo de tela em adolescentes. *Research, Society and Development*, 2021; 10(7): e43810716714-e43810716714.
13. KOLHAR M, et al. Interactions and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 2021; 28(4) : 2216-2222.
14. LAKE YIMER B. Social media usage, psychosocial wellbeing and academic performance. *Community Health Equity Research & Policy*, 2023; 43(4): 399-404.
15. LIMA JCS, et al. Neurobiologia do Sistema de Recompensa Cerebral. *Cad Bras Med XXXV*. 2022; (1-4): 1-92.
16. MACHADO, SLM, et al. Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. *Revista Saúde Multidisciplinar*, 2019;2(6): 1-5.

17. MOROMIZATO MS, et al. O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2017; 41: 497-504.
18. MICHELY J, et al. The role of dopamine in dynamic effort-reward integration. *Neuropsychopharmacology*, 2020; 45(9): 1448-1453.
19. PÊGO BF, et al. Prevalência De Fear Of Missing Out E Fatores Associados Em Estudantes Universitários: Sociabilidade, Bemestar E Cultura Digital. *Interfaces Científicas-Humanas e Sociais*, 2022; 9(3): 410-425.
20. RABELO LM, et al. Nomofobia, uso de telefone e redes sociais prejudica o aprendizado de estudantes universitários?. *Revista Liberum accessum*, 2020; 3(1):1-7.
21. RAHMAN SA, et al. Effects of social media use on health and academic performance among students at the university of Sharjah. In: 2020 IEEE 44th Annual Computers, Software, and Applications Conference (COMPSAC). Madrid, Spain, IEEE, 2020. p. 711-716.
22. SANCHES PF, FORTE CE. Redes sociais e depressão: um estudo estatístico sobre a percepção de bem-estar em estudantes universitários. *Revista Tecnológica da Fatec Americana*. 2019; 07(02): 14-23.
23. SOUZA, Karlla; DA CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, 2019; 3(3): 204-2017.
24. TAMAL MA, et al. Adverse impacts of social networking sites on academic result: Investigation, cause identification and solution. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 2019; 10(12): 542-553.
25. TOSCANO-HERMOSO MD, et al. Influence of sleeping patterns in health and academic performance among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020; 17(8): 2760.