

## OS IMPACTOS CAUSADOS PELO USO EXCESSIVO DE MÍDIAS SOCIAIS E SUA INFLUÊNCIA SOBRE A SAÚDE MENTAL DOS ALUNOS NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM

THE IMPACTS CAUSED BY THE EXCESSIVE USE OF SOCIAL MEDIA AND ITS INFLUENCE ON STUDENTS' MENTAL HEALTH IN THE LEARNING PROCESS

LOS IMPACTOS CAUSADOS POR EL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE

Daniel Chiongo Tchicusse<sup>1</sup>

**RESUMO:** Esse artigo buscou discutir sobre os impactos que o uso de mídias sociais excessiva causa na saúde mental dos alunos e compreender a sua influência no processo de aprendizagem, e preencher as lacunas na literatura relacionadas aos impactos positivos e negativos que a as redes sociais causam na vida dos alunos. O trabalho foi conduzido pelo questionário aplicado aos 64 alunos do género masculino e feminino do Instituto médio Politécnico do Namibe "Pascoal Luvualu", e as redes sociais utilizadas por estes alunos são o tik tok; facebook; instagram; telegram, twiter; youtube; pinterest; snapchat; spotfy e treads e foi possível observar que os impactos negativos que o uso excessivo causam aos alunos são a ansiedade, a distração, o sedentarismo, o desempenho académico, etc., e os impactos positivos são a possibilidade de aprender sobre várias questões multidisciplinares, interagir com professores e colegas mesmo estando distante da instituição escolar e o auxílio na compreensão de conteúdos escolares.

3737

**Palavras-chave:** Redes Sociais. Impactos. Alunos.

**ABSTRACT:** This article sought to discuss the impacts that excessive social media use causes on students' mental health and understand its influence on the learning process, and fill the gaps in the literature related to the positive and negative impacts that social networks cause on students' lives. The work was conducted by the questionnaire applied to 64 male and female students of the Namibe Polytechnic High School "Pascoal Luvualu", and the social networks used by these students are tik tok; facebook; instagram; telegram, twitter; youtube; pinterest; snapchat; spotfy and treads and it was possible to observe that the negative impacts that excessive use causes to students are anxiety, distraction, sedentary lifestyle, academic performance, etc., and the positive impacts are the possibility of learning about various multidisciplinary issues, interacting with teachers and colleagues even when away from the school institution and assistance in understanding school content.

**Keywords:** Social Networks. Impacts. Students.

---

<sup>1</sup>Licenciado, Universidade do Namibe.

**RESUMEN:** Este artículo buscó discutir los impactos que el uso excesivo de las redes sociales tiene en la salud mental de los estudiantes y comprender su influencia en el proceso de aprendizaje, y llenar los vacíos en la literatura relacionada con los impactos positivos y negativos que las redes sociales tienen en la vida de los estudiantes. El trabajo se realizó mediante un cuestionario aplicado a 64 estudiantes hombres y mujeres del Instituto Politécnico de Namibe “Pascoal Luvualu”, y las redes sociales utilizadas por estos estudiantes son tik tok; Facebook; Instagram; telegrama, twitter; YouTube; pinterest; Snapchat; spotify y tracks y fue posible observar que los impactos negativos que el uso excesivo ocasiona a los estudiantes son ansiedad, distracción, sedentarismo, rendimiento académico, etc., y los impactos positivos son la posibilidad de aprender sobre diversos temas multidisciplinarios, interactuar con docentes y colegas aun estando lejos de la institución escolar y ayuda en la comprensión de los contenidos escolares.

**Palabras clave:** Redes sociales. Impactos. Estudiantes.

## INTRODUÇÃO

O ser humano enquanto ser social sente a necessidade de interagir ativamente uns com os outros, de participar em grupos, culturas, comunidades, buscar o seu crescimento quer profissional, social, académica e espiritual. Ele busca compartilhar ideias, construir relacionamentos, e a medida que o tempo vai passando o homem mergulha em novas descobertas, e procura aperfeiçoar o que está a sua disposição, como aconteceu até o surgimento das tecnologias dos mapas e relógio mecânico (CARR N, 2011). Entretanto, com o passar dos anos a ciência tem estado a crescer e no ramo das Tecnologias de Informação e comunicação (TIC) não é diferente, ocupando um papel central nas profundas mudanças experimentadas em todos os aspectos da vida social que podemos observar até aos dias de hoje (RECUERO R, 2009).

3738

O surgimento da Internet impulsionou em várias áreas sociais, a facilidade de nos comunicarmos uns com os outros, de fortalecer os nossos laços sociais, o surgimento de várias tecnologias intelectuais, o surgimento de comunidades virtuais e vários outros benefícios que a internet nos proporcionou (RECUERO R, 2009). Entretanto, apesar de corroborarem nestes aspectos sobre o seu surgimento, a internet nos proporciona inúmeras vantagens e desvantagens, e dependendo da forma como utilizamos vai impactar positiva ou negativamente nas nossas vidas, e é neste contexto que proponho realizar o estudo sobre o impacto do uso excessivo de mídias sociais na saúde mental dos estudantes e a sua influência no processo de aprendizagem. E, isto se deve porque as pessoas usam a internet de todos os modos possíveis independentemente da idade em que esteja o indivíduo, e apesar de aproximar pessoas, criar

laços, gerar encontros e reencontros, permitindo o ensino e aprendizagem, ainda assim, tudo isso têm seus impactos positivos e negativos (CARR N, 2011; CRUZ MSC, 2020).

A relevância deste estudo está fundamentada na sua contribuição para diversas áreas, dentre elas, sociais, académicas, profissional e não só, por se tratar de um problema que não afeta apenas adolescentes e jovens estudantes, mas a toda sociedade que faz o uso de redes sociais, permitindo a moderação e a consciencialização dos usuários para preservação da saúde, da qualidade de vida, e obtenção do melhor desempenho académico para os estudantes.

Esta pesquisa visa compreender os impactos positivos e negativos que o uso excessivo representa na saúde mental dos estudantes adolescentes e jovens, e como estes impactos condicionam o seu aproveitamento académico. No entanto, é importante compreender este problema porque, atualmente os alunos e o ser humano em geral têm no seu cardápio o uso diário de internet e suas variadas mídias sociais existentes. Além disso, a pesquisa busca preencher lacunas identificadas na literatura relacionadas aos problemas que o uso excessivo causa na saúde mental do ser humano que tem sido um tema a ser discutido atualmente, embora com pouca literatura a respeito, e também relacionadas ao baixo desempenho académico contrapondo o sucesso escolar em alguns casos e propor soluções práticas e inovadoras.

3739

## REFERENCIAL TEÓRICO

Mídia digital é um meio de comunicação em massa como *site*, *blog*, *rede social* entre outros, e *mídias sociais* são os tipos de mídias que permitem interação ou compartilhamento de informações, tais como *blog*, *facebook*, *twitter*, *instagram*, *youtube*, etc., entretanto, no contexto digital, rede social é uma mídia social que conecta pessoas por meio de interesses em comum, e fortalece estas relações. Permitindo a comunicação em massa (mídia) com o adicional de relacionamento (rede). Assim, toda Rede Social da internet é uma Mídia Social ([KOERBEL](#), 2019).

As redes sociais fazem parte da vida cotidiana dos adolescentes e oferecem uma variedade de oportunidades de interação e conexão, e seu uso excessivo pode acarretar consigo impactos significativos na saúde mental dos jovens, levantando preocupações sobre seu bem-estar psicológico, e, quanto mais cresce o uso da internet nas nossas vidas mais se fortalece os impactos sobre nós. Entretanto, sobre a questão dos impactos causados pelo uso excessivo de redes sociais tem sido objeto de preocupação crescente quando se trata da saúde mental de

crianças e adolescentes, visto que vai além de uma mera interação social; ele permeia a psique jovem de maneiras complexas e, muitas vezes, negativas (MATOS KA e GODINHO MOD, 2024 e RECUERO R, 2009).

### **Impactos causados pelo uso excessivo de mídias sociais**

Os impactos causados pelo uso excessivo de redes sociais digitais tem sido alvo de muitos debates a nível académico, tanto para os otimistas quanto para os pessimistas e ambos têm a mesma intensidade nas suas defesas, no entanto, para alguns, as mídias sociais instituem comunidades virtuais nas quais as pessoas se relacionam, e para os outros, as mídias sociais esfriam as relações e acentua o que há de pior na natureza humana, mas todos eles concordam que os avanços tecnológicos frequentemente assinalam momentos cruciais da história (CARR N, 2011 e RECUERO R, 2009).

Das variedades dos benefícios que as mídias sociais oferecem, incluem a conexão e comunicação, o acesso à informação, a expressão criativa permitindo que os usuários compartilhem arte, música, fotografia, escrita e outras formas de criação com um público amplo, oportunidades profissionais e a conscientização e ativismo (MATOS KA e GODINHO MOD, 2024). No entanto, MACEDO FH (2024) no seu artigo sobre o impacto gerado pelas redes sociais no processo de aprendizagem também explica que o acesso à educação não foge à regra, e estas redes sociais permitem a pluralidade, a democracia e a livre disseminação do conhecimento, no entanto, o corpo docente deve ter a capacidade de não ver o uso destas tecnologias como algo pejorativo, mas aplicá-lo como uma forma de usar as redes sociais na educação.

De acordo com CRUZ MSC (2020) em sua pesquisa onde se buscou identificar a percepção de alunos sobre a utilização das redes sociais virtuais e a influência no comportamento dos acadêmicos do Curso de Direito da Faculdade do Maranhão em São Luís - MA, constatou que as principais redes sociais virtuais utilizadas por aqueles alunos foram o Instagram, Facebook, LinkedIn, SnapChat, Twitter, e observou que a maioria utiliza as redes sociais virtuais para benefícios de comunicação e troca de informações, para entretenimento, para relações pessoais seguido por relações de trabalho e um número ínfimo de alunos utilizam as mídias sociais para atividades acadêmicas. Entretanto, quando os alunos se ausentam do uso desta rede social, poucos sentem efeitos negativos como ansiedade (21,75%), alguns disseram que ficam indiferentes (15,9%) não apresentando nenhum dos sintomas apontados. Portanto, os

efeitos positivos apontados nesta pesquisa é a sensação de bem-estar, prazer e alegria quando as redes sociais são usadas com moderação. Alguns desenvolvem transtornos de comportamentais, outros se apresentam ansiosos quando não as utilizam e acreditam que são dependentes das mídias sociais.

O uso excessivo de redes sociais afeta os quatro pilares constitutivos de nossa identidade o cognitivo, o emocional, o social e o sanitário. Estes impactos afetam aos alunos quer adolescentes, jovens ou adultos. Para os pesquisadores, certos fatores de impacto se revelam difíceis não apenas de identificar, mas também de explicar (DESMURGET M, 2021).

O uso excessivo das redes sociais pode levar à dependência, impacto negativo na saúde mental, o que contribui para a ansiedade, depressão e baixa autoestima, a disseminação de desinformação, privacidade e segurança (MATOS KA e GODINHO MOD, 2024).

Vários estudos têm sido feito sobre os impactos que o uso de redes sociais de forma abusiva pode causar na saúde mental das crianças, adolescentes, jovens e adultos, apontando o seu lado bom e ruim, no entanto, na sua maioria apontam os impactos negativos que mais têm lugar em detrimento dos positivos.

A literatura científica demonstra de forma límpida e convergente que o tempo passado diante de telas domésticas afeta negativamente o bom desempenho escolar. Independentemente do gênero, idade, classe de origem e/ou protocolos de análises, a duração do consumo é associada de forma desfavorável à performance estudantil. Dito de outro modo, quanto mais tempo as crianças, adolescentes e estudantes passam com seus brinquedos digitais, mais as notas despencam (DESMURGET M, 2021).

3741

O desempenho acadêmico causado pelos impactos do uso das redes sociais, está relacionado a desatenção constante que a net encoraja e que é muito diferente da espécie de distração temporária, proposital, de nossa mente, que refresca nosso pensamento quando estamos buscando uma decisão, e não só a falta de concentração e de foco, mas a divisão da nossa atenção e a fragmentação dos nossos pensamentos, a deterioração da memória e alienação (CARR N, 2011).

A exposição frequente a internet consome grande parte do tempo de descanso dos estudantes, o que afeta suas emoções e mantém-nos em um estado de agitação por longos períodos podendo resultar em vários problemas relacionados ao sono (LIN Z, 2023).

## MÉTODOS

Neste estudo foi utilizado a pesquisa exploratória e descriptiva, utilizando o método hipotético dedutivo para alcançar os objetivos traçados. Entretanto, a fonte de dados apresentados foi obtida no Instituto Médio Politécnico do Namibe “Pascoal Luvualu”, utilizando questionário para fazer a coleta de dados, com perguntas objetivas e subjetivas, preenchido de forma voluntária, anônima e confidencial selecionando duas turmas, precisamente sessenta e sete (67) alunos da mesma instituição. O levantamento de dados foi feito com a autorização da direção da escola e dos professores das duas turmas, respeitando integralmente os princípios éticos de pesquisa.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados obtidos no estudo feito na Instituto Médio Politécnico do Namibe “Pascoal Luvualu” estão apresentados em ordem das questões que fizeram parte no levantamento e posterior processamentos.

A pesquisa contou com a maior participação de alunos do género masculino com 60,94%, uma minoria feminina de 26,56%, e maioritariamente em uma idade compreendida entre 18 e 25 anos com um percentual de 56,25% (masculinos e femininos), ainda alguns alunos preferiram não informar os seus gêneros e nem a suas idades (tabela 1).

3742

**Tabela 1:** Características dos participantes do questionário utilizado para a realização da pesquisa.

	Descrição					
	Gênero	N	%	Idade	N	%
	Masculino	39	60,94%	15-17	24	37,50%
	Feminino	17	26,56%	18-25	36	56,25%
	Sem Resposta	8	12,50%	Sem Resposta	4	6,25%
Total		64	100,00%		64	100,00%

**Fonte:** Elaborado pelo próprio Autor (2025).

As redes sociais utilizadas por estes alunos são: tik tok; facebook; instagram; telegram, twiter; youtube; pinterest; snapchat; spotfy e treads. No entanto, a rede social mais utilizada é o whatsapp com cerca de 37,84 % de usuários, seguida de Instagram com cerca de 24,32%, youtube com 16,22%, tik tok e o facebook ambas com 8,11% de usuários, respectivamente.

Entretanto, 14,55% destes usuários já sofreu bullying por meio de alguma publicação em redes sociais.

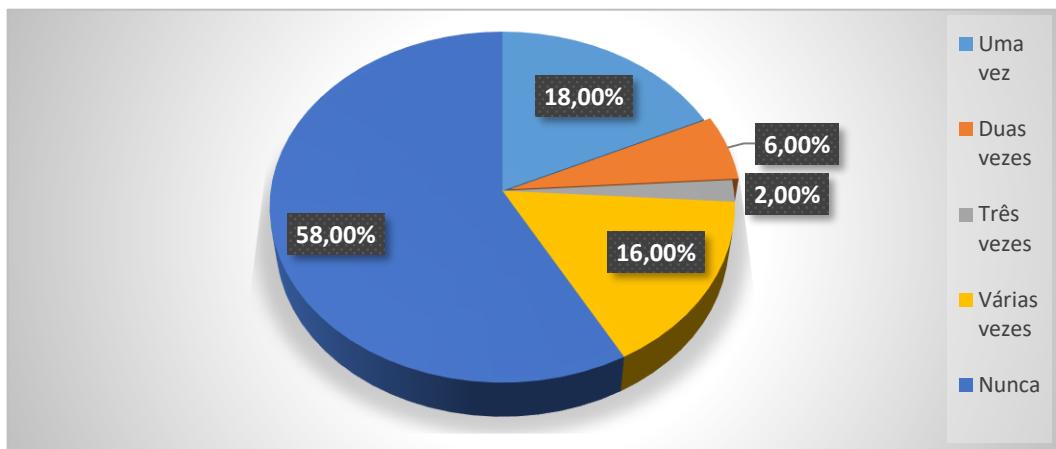
O tempo que passam conectados à internet é 60,71% direcionado para fins de interação social, entretenimento, notícias, negócios, diversão, etc., 16,07% para fins académicos e os outros 23,21% utilizam a internet para os dois fins (interações sociais e académicas). Frequentemente 45,00% se conectam antes de dormir, no entanto, 56,67% dos alunos já perderam sono utilizando as redes sociais e 23,33% perderam muitas vezes.

Foi possível observar que muitos tentaram reduzir o tempo que passam nas redes sociais, mas apenas 7,55% tiveram sucesso, 47,17% deles não conseguiram e outros nunca tentaram. Quando estão desconectados por algumas horas ou o dia inteiro se sentem bem maioritariamente e muitos passam mal e se sentem ansiosos, desconfortáveis, desatualizados e tristes. Estes impactos também foram destacados por GOMES BR e GAMA EEC (2024) que afirma que “O tempo excessivo em frente às telas pode levar a problemas de saúde, como ansiedade, depressão, sedentarismo, obesidade e distúrbios do sono” p.4.

Ainda assim, a metade dos alunos considera que o uso de redes sociais influencia o seu estado emocional dependendo do conteúdo. Entretanto, os usuários relataram o atraso escolar por várias vezes (16%) por conta do uso das redes sociais (figura 1).

3743

**Figura 1:** Atrasos dos alunos por causa de redes sociais



Fonte: Elaborado pelo próprio Autor (2025).

Os impactos positivos que as redes sociais causam na concepção dos mesmos alunos são:

Atualização;

Socialização;

Comunicação;  
Desenvolvimento pessoal;  
Instrumento de estudo;  
Obtenção do conhecimento multidisciplinar.

Os impactos negativos que as redes sociais causam são:

Preguiça mental;  
Distração;  
Perda de tempo;  
Vício;  
Vício em Pornografia;  
Má influência;  
Desempenho Escolar;  
Bullying;  
Ansiedade;  
Depressão;  
Sedentarismo;  
Perca de sono;  
Poluição mental.

3744

O desempenho académico foi avaliado como normal em uma percentagem de 49,09%, bom em 25,45%, melhor 7,27% e apenas 18,18% com mau desempenho, ainda assim, 62,30% dos alunos acredita que o uso excessivo de redes sociais afeta o seu desempenho escolar.

As disciplinadas que os alunos mais apresentam dificuldades são: Matemática, Física, Química e empreendedorismo, no entanto, para 59,65% dos alunos, estas dificuldades não estão relacionadas ao uso excessivo de redes sociais e 40,35% considera que a dificuldade em compreender estas disciplinas está relacionada ao uso excessivo de redes sociais.

Corroborando com Desmurge (2021) que afirma que “o impacto nocivo das telas recreativas sobre o sono é hoje a tal ponto um consenso científico, que se tornou impossível negar o problema” p.165.

Portanto, o impacto negativo se exprime claramente no desempenho escolar, no entanto, quanto maior o consumo, menor o desempenho escolar (DESMURGET M, 2021).

Para além das questões psicossociais e escolares, também se acrescenta a financeira que este estudo mostra que 10,42% dos usuários gasta mais de mil (5000) kwanzas com o uso de redes sociais, consumindo muito tempo (tabela 2).

**Tabela 2:** O tempo de conectividade em redes sociais

Designação	N	%
Menos de uma (1) hora	8	16,00
Uma (1) hora	5	10,00
Duas (2) horas	8	16,00
Três (3) horas	10	20,00
Quatro (4) horas	5	10,00
Mais de cinco (5) horas	11	22,00
Variável	3	6,00
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100,00</b>

**Fonte:** Elaborado pelo próprio Autor (2025).

## CONCLUSÃO

A influência que as tecnologias digitais causam no cérebro humano tem sido difícil determiná-la por haver vários fatores, entretanto, este estudo apresentou uma contribuição considerável sobre questões relacionadas à uso de redes sociais, e foi possível concluir que: 3745

O uso excessivo de redes sociais causa um impacto negativo sobre a saúde mental dos alunos como ansiedade, distração, poluição e preguiça mental. Apesar de que os usuários mostraram um desempenho académico normal, ainda assim este estudo mostra que, quanto mais os alunos utilizam as redes sociais por excesso mais o aproveitamento escolar tende a baixar, mais se tornam sedentário e como também se torna difícil poupar divisas por causa de redes sociais.

Os impactos positivos que o uso excessivo causa na vida dos alunos são a atualização, a possibilidade de aprender sobre várias questões multidisciplinares, a possibilidade de interagir com professores e colegas mesmo estando distante da instituição escolar e o auxílio na compreensão de conteúdos escolares.

## REFERÊNCIAS

CARR N. A geração superficial: o que a internet está fazendo com os nossos cérebros. Rio de Janeiro: Agir, 2011; 227p.

CRUZ MSC. Redes sociais virtuais: percepção, finalidade e a influência no comportamento dos acadêmicos. *Brazilian journal of development*, 2020; 3: 12433-12446.

DESMURGET M. A fábrica de cretinos digitais: os perigos das telas para as nossas crianças. São Paulo: Vestígio, 2021; 297p.

GOMES BR, GAMA EEC. A era digital: os impactos da tecnologia para o desenvolvimento infantil. *Revista Contemporânea*, 2024; II: 01-22.

KOERBEL A. 2019. In: o que é mídia social, rede social, plataforma e canal de marketing. eKite: disponível em: <https://www.ekyte.com/guide/pt-br/conceitos/o-que-e-midia-social-rede-social-plataforma-e-canal-de-marketing/>. Acesso em 20 de marc. 2025.

LIN Z. Analysis of the Psychological Impact of Tiktok on Contemporary Teenagers. *SHS Web of Conferences*, 2023; 157: 01024.

MACEDO FH. O impacto das redes sociais no processo de aprendizagem. *Rcmos – revista científica multidisciplinar o saber*, 2024; 1: 1-5.

MATOS KA, GODINHO MOD. A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. *Revista foco*, 2024; 4: 01-18.

3746

RECUERO R. Redes sociais na internet. Porto Alegre: Sulina, 2009; 191p.