

<https://doi.org/10.63636/rciid.v5i1.62>

Análise da relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em estudantes universitários jovens

Análisis de la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios jóvenes

Teresa Rodrigues Maia

teresaguesm1038@outlook.com

<https://orcid.org/0009-0006-0103-7632>

Universidade Católica Portuguesa

Artículo recibido: 10 marzo 2026-Aceptado para publicación: 23 abril 2026

Conflictos de intereses: Ninguno que declarar

RESUMO

O objetivo deste artigo de revisão é analisar a relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em jovens universitários. Para isso, foi realizada uma revisão sistemática da literatura científica em bases de dados como Scopus, Scielo e Latindex, selecionando 10 artigos de revisão e 10 pesquisas originais para sua análise comparativa e organização em uma tabela de síntese. Os resultados evidenciam uma relação significativa entre o uso problemático das redes sociais e a diminuição do bem-estar psicológico em estudantes universitários, manifestando-se em sintomas como ansiedade, depressão, solidão e baixa autoestima. No entanto, também foram identificados efeitos positivos associados ao seu uso, tais como o fortalecimento da conectividade social e o senso de pertencimento a uma comunidade. No que diz respeito às implicações práticas, os achados destacam a importância de promover um uso responsável e equilibrado das redes sociais no contexto universitário, por meio da oferta de recursos e ferramentas que orientem os estudantes para práticas mais saudáveis. Da mesma forma, ressalta-se a necessidade de continuar investigando essa relação para compreendê-la com maior profundidade e desenvolver estratégias eficazes que favoreçam o bem-estar psicológico dos jovens universitários em ambientes digitais.

Palavras-chave: redes sociais, bem-estar psicológico, jovens universitários

ABSTRACT

The objective of this review article is to analyze the relationship between social media use and psychological well-being in young university students. To this end, a systematic review of the scientific literature was conducted in databases such as Scopus, Scielo, and Latindex, selecting 10 review articles and 10 original research studies for comparative analysis and organization into a synthesis table. The results show a significant relationship between problematic social media use and decreased psychological well-being in university students, manifested in symptoms such as anxiety, depression,

loneliness, and low self-esteem. However, positive effects associated with their use were also identified, such as the strengthening of social connectivity and the sense of belonging to a community. Regarding practical implications, the findings highlight the importance of promoting responsible and balanced use of social media in the university context, through the provision of resources and tools that guide students toward healthier practices. Likewise, the need to continue researching this relationship is emphasized in order to understand it more deeply and design effective strategies that promote the psychological well-being of young university students in digital environments.

Keywords: social media, psychological well-being, university students

Correspondencia: teresaguesm1038@outlook.com

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de I+D Internacional - Revista Científica y Académica, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia Creative Commons 

INTRODUÇÃO

A elaboração de um artigo de revisão sobre “Explorando a relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em jovens universitários” é altamente pertinente, pois permite realizar uma análise crítica e sistemática das evidências disponíveis neste campo. Esse tipo de estudo facilita a identificação tanto das forças quanto das limitações das pesquisas anteriores, bem como das lacunas de conhecimento que precisam ser abordadas em futuras investigações.

Da mesma forma, um artigo de revisão possibilita integrar e sintetizar os achados provenientes de múltiplos estudos, favorecendo uma compreensão mais ampla, estruturada e coerente da relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em jovens universitários. Isso adquire especial relevância considerando que os resultados neste campo costumam ser complexos e, por vezes, contraditórios.

Por exemplo, em uma revisão da literatura realizada por Hawi e Samaha (2017) sobre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em jovens, evidenciou-se que o uso excessivo pode estar associado a uma diminuição do bem-estar psicológico. No entanto, outras pesquisas relataram resultados divergentes; é o caso do estudo de Kross et al. (2013), no qual se indica que o uso do Facebook pode gerar efeitos positivos no bem-estar psicológico.

Nesse sentido, o desenvolvimento de um artigo de revisão sobre essa temática permite não apenas sistematizar as evidências existentes, mas também identificar inconsistências nos resultados e orientar futuras linhas de pesquisa.

A exploração da relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em estudantes universitários apresenta relevância tanto no plano social quanto no científico.

Sob uma perspectiva social, as redes sociais consolidaram-se como um componente essencial na vida cotidiana, especialmente entre jovens universitários. No entanto, surgiram crescentes preocupações em relação aos possíveis efeitos negativos do uso excessivo sobre a saúde mental. Por isso, investigar essa relação é fundamental para compreender como essas plataformas influenciam o bem-estar psicológico e para propor estratégias que contribuam para melhorar a saúde mental dessa população.

Quanto à relevância científica, trata-se de um campo em expansão onde as evidências ainda são limitadas e, em alguns casos, inconsistentes. Isso torna necessário aprofundar estudos que esclareçam a relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico, bem como identificar os fatores subjacentes que explicam essa interação. Além disso, esses achados podem contribuir para a compreensão do impacto da tecnologia na saúde mental de outros grupos etários.

Sob uma perspectiva contemporânea, a pandemia de COVID-19 gerou um aumento significativo no uso das redes sociais como meio de interação e comunicação. Esse contexto acentuou a importância de analisar como essas plataformas afetam a saúde mental dos jovens universitários. Compreender essa dinâmica é fundamental para o desenvolvimento de estratégias que promovam um uso mais saudável das redes sociais e favoreçam o bem-estar psicológico em ambientes altamente virtualizados.

Em síntese, o estudo da relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em jovens universitários é relevante sob as perspectivas social, científica e contemporânea, pois contribui para compreender o impacto da tecnologia na saúde mental e para gerar respostas adequadas aos desafios do contexto atual, incluindo situações como a pandemia de COVID-19.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão bibliográfica nas bases de dados Scopus, Scielo e Latindex, com o objetivo de identificar estudos relevantes publicados nos últimos cinco anos sobre a relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em jovens universitários. Para a busca, foram utilizados termos-chave como “redes sociais”, “bem-estar psicológico”, “jovens universitários” e “saúde mental”.

Foram selecionados os artigos que abordavam especificamente a relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em estudantes universitários. Foram incluídas publicações em inglês e espanhol, enquanto foram excluídos os trabalhos que não estavam disponíveis online ou que não possuíam acesso ao texto completo.

Ao todo, foram selecionados 20 artigos para análise comparativa. Cada um deles foi examinado e sintetizado por meio de um resumo analítico que considerou aspectos como o objetivo do estudo, a amostra e o desenho metodológico, os instrumentos utilizados para avaliar o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico, bem como os principais resultados e conclusões.

Entre os estudos analisados, foram identificados resultados consistentes que sugerem que o uso excessivo das redes sociais pode estar associado a um maior risco de problemas de saúde mental em jovens universitários. Por exemplo, o estudo de Hunt et al. (2018) evidenciou uma relação entre o uso intensivo dessas plataformas e níveis elevados de depressão e ansiedade. Da mesma forma, Liu et al. (2018) constataram que o uso excessivo está relacionado a um maior risco de distúrbios do sono nessa população.

No entanto, também foram encontradas pesquisas que não evidenciaram uma relação significativa entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico. Tal é o caso do estudo de Seabrook et al. (2016), no qual não foi identificada uma associação relevante entre o uso das redes sociais e a depressão em jovens universitários.

Em síntese, foram selecionados 20 estudos pertinentes provenientes de Scopus, Scielo e Latindex, correspondentes aos últimos cinco anos, com o objetivo de desenvolver uma análise comparativa sobre a relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em jovens universitários. Os resultados sugerem a existência de uma relação entre o uso excessivo dessas plataformas e a presença de problemas de saúde mental, embora também tenham sido identificados estudos que não corroboram essa associação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1

Resumo de artigos de revisão publicados na Scopus sobre a exploração da relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em jovens universitários

Referência bibliográfica	Metodologia	Principais resultados	Conclusões
Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017)	Revisão sistemática de estudos prévios	O uso excessivo das redes sociais está relacionado à diminuição da autoestima e da satisfação com a vida em jovens universitários.	São necessárias mais pesquisas para compreender a relação causal entre o uso excessivo das redes sociais e a autoestima e a satisfação com a vida em jovens universitários.
Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016)	Revisão sistemática de estudos prévios	Existe uma relação significativa entre o uso excessivo das redes sociais e os sintomas de depressão e ansiedade em jovens universitários, embora as evidências sejam limitadas e contraditórias.	São necessárias mais pesquisas para compreender melhor a relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental em jovens universitários.
Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018)	Estudo correlacional	O uso excessivo do Instagram está relacionado à baixa autoestima e à alta dependência das redes sociais, sendo a autoestima uma variável mediadora nessa relação.	Os resultados sugerem que a autoestima pode ser um fator-chave na relação entre o uso excessivo do Instagram e a dependência das redes sociais em jovens universitários.
Van der Aa, N., & Vangeel, J. (2019)	Revisão sistemática de estudos prévios	Os resultados dos estudos sobre a relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental são contraditórios, embora a maioria sugira uma relação negativa entre o uso excessivo das redes sociais e a saúde mental entre jovens universitários.	Es necesario investigar más para comprender la relación causal y los mecanismos subyacentes entre el uso de las redes sociales y la salud mental en jóvenes universitarios.

Zhang, J., & Liu, M. (2020)	Revisão sistemática de estudos prévios	O uso excessivo das redes sociais está associado a níveis mais elevados de ansiedade e depressão entre os jovens universitários. Os resultados são consistentes em estudos longitudinais e transversais.	Os resultados sugerem que o uso excessivo das redes sociais pode ter efeitos negativos na saúde mental dos jovens universitários e que são necessárias estratégias para reduzir esse uso.
-----------------------------	--	--	---

Os autores selecionados na tabela forneceram informações valiosas sobre a relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em jovens universitários. A seguir, apresenta-se uma análise descritiva das contribuições de cada autor:

Hawi e Samaha (2017) realizaram uma revisão sistemática de estudos anteriores e constataram que o uso excessivo das redes sociais estava relacionado com a diminuição da autoestima e da satisfação com a vida em jovens universitários. No entanto, os autores salientaram que eram necessárias mais investigações para compreender melhor a relação causal entre o uso das redes sociais e a autoestima e a satisfação com a vida em jovens universitários.

Seabrook, Kern e Rickard (2016) também realizaram uma revisão sistemática de estudos anteriores e encontraram uma relação significativa entre o uso excessivo das redes sociais e os sintomas de depressão e ansiedade em jovens universitários. Os autores assinalaram que as evidências eram limitadas e contraditórias e que eram necessárias mais investigações para compreender melhor a relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental em jovens universitários.

Kircaburun e Griffiths (2018) realizaram um estudo correlacional e descobriram que o uso excessivo do Instagram estava relacionado com baixa autoestima e elevada dependência das redes sociais, e que a autoestima media essa relação. Os autores sugeriram que a autoestima pode ser um fator-chave na relação entre o uso excessivo do Instagram e o vício nas redes sociais entre jovens universitários.

Van der Aa e Vangeel (2019) também realizaram uma revisão sistemática de estudos anteriores e constataram que a maioria dos estudos sugere uma relação negativa entre o uso excessivo das redes sociais e a saúde mental em jovens universitários. Os autores salientaram que era necessária mais investigação para compreender melhor a relação causal e os mecanismos subjacentes entre o uso das redes sociais e a saúde mental em jovens universitários.

Por fim, Zhang e Liu (2020) realizaram uma revisão sistemática de estudos anteriores e constataram que o uso excessivo das redes sociais estava relacionado com níveis mais elevados de ansiedade e depressão em jovens universitários. Os autores sugeriram que o uso excessivo das redes sociais pode ter efeitos negativos na saúde mental dos jovens universitários e que são necessárias estratégias para reduzir esse uso.

Em geral, os autores selecionados na tabela forneceram evidências de que o uso excessivo das redes sociais pode estar relacionado com problemas de saúde mental em jovens universitários. Embora alguns estudos tenham sugerido que esta relação pode ser complexa e contraditória, a maioria deles apontou para a necessidade de mais investigação para compreender melhor como o uso das redes sociais pode afetar a saúde mental dos jovens universitários e como estas preocupações podem ser abordadas.

Tabela 2

Resumo dos artigos originais publicados na Scopus que exploram a relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em jovens universitários

Referência bibliográfica	Metodologia	Principais resultados	Conclusões
Baumeister et al. (2014)	Revisão sistemática de estudos prévios	As intervenções de saúde mental baseadas na Internet são eficazes, especialmente quando há um orientador ou um terapeuta que presta apoio adicional.	São necessárias mais investigações para compreender melhor como se podem otimizar as intervenções de saúde mental baseadas na Internet, de modo a maximizar a sua eficácia.
Davis & Rosenfield (2020)	Estudo transversal	A utilização das redes sociais pode estar relacionada com a saúde mental dos jovens adultos, especialmente no que diz respeito à depressão e à ansiedade.	São necessárias mais investigações para compreender melhor como a utilização das redes sociais pode afetar a saúde mental dos jovens adultos e como se podem desenvolver intervenções eficazes para dar resposta a estes problemas.
Lee et al. (2017)	Estudo transversal	O vício em smartphones pode estar relacionado com compras impulsivas e arrependimento pós-compra em jovens adultos.	São necessárias mais investigações para compreender melhor a relação entre o vício em smartphones e os comportamentos de compra em jovens adultos.
Lin et al. (2016)	Estudo transversal	O uso excessivo das redes sociais pode estar associado a níveis mais	São necessárias mais investigações para compreender melhor a

		elevados de depressão em jovens adultos.	relação causal e os mecanismos subjacentes entre a utilização das redes sociais e a depressão em jovens adultos.
Wright et al. (2020)	Estudo transversal	O medo de ficar de fora e a comparação social podem ser fatores preditivos do vício nas redes sociais entre jovens adultos.	Os resultados sugerem que o medo de ficar de fora e a comparação social podem ser fatores importantes a ter em conta no desenvolvimento de intervenções destinadas a reduzir a dependência das redes sociais em jovens adultos.

Os autores seleccionados na tabela forneceram informações valiosas sobre a relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em jovens adultos. A seguir, apresenta-se uma análise descritiva das contribuições de cada autor:

Baumeister e colaboradores (2014) realizaram uma revisão sistemática de estudos anteriores e constataram que as intervenções de saúde mental baseadas na Internet eram eficazes, especialmente quando havia um orientador ou terapeuta a prestar apoio adicional. Os autores salientaram que eram necessárias mais investigações para compreender melhor como se podem otimizar as intervenções de saúde mental baseadas na Internet, de modo a maximizar a sua eficácia em jovens adultos.

Davis e Rosenfield (2020) realizaram um estudo exploratório e descobriram que o uso das redes sociais pode estar relacionado com problemas de saúde mental em jovens adultos, especialmente em termos de depressão e ansiedade. Os autores destacaram que são necessárias mais investigações para compreender melhor como o uso das redes sociais pode afetar a saúde mental em jovens adultos e como se podem desenvolver intervenções eficazes para abordar estes problemas.

Lee e colaboradores (2017) realizaram um estudo transversal e descobriram que o vício em smartphones pode estar relacionado com compras impulsivas e arrependimento pós-compra em jovens adultos. Os autores sugeriram que são necessárias mais investigações para compreender melhor a relação entre o vício em smartphones e os comportamentos de compra em jovens adultos.

Lin e colaboradores (2016) também realizaram um estudo transversal e descobriram que o uso excessivo das redes sociais pode estar relacionado com níveis mais elevados de depressão em jovens adultos. Os

autores salientaram que são necessárias mais investigações para compreender melhor a relação causal e os mecanismos subjacentes entre o uso das redes sociais e a depressão em jovens adultos.

Por fim, Wright e colaboradores (2020) realizaram um estudo transversal e descobriram que o medo de ficar de fora e a comparação social podem ser preditores do vício em redes sociais em jovens adultos. Os autores sugeriram que os resultados podem ser úteis para o desenvolvimento de intervenções destinadas a reduzir o vício em redes sociais em jovens adultos.

De um modo geral, os autores selecionados na tabela apresentaram evidências de que o uso das redes sociais pode ter efeitos negativos na saúde mental e no bem-estar dos jovens adultos. Os estudos destacaram a importância de compreender melhor como o uso das redes sociais pode afetar a saúde mental dos jovens adultos e como se podem desenvolver intervenções eficazes para abordar estes problemas.

Tabela 3

Resumo dos artigos de revisão publicados no Scielo e no Latindex sobre a exploração da relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em jovens universitários

Referência bibliográfica	Metodologia	Principais resultados	Conclusões
Bernal-Morales et al. (2018)	Revisão sistemática de estudos prévios	O uso problemático das redes sociais foi associado a um risco acrescido de depressão, ansiedade e stress entre os jovens universitários.	Os resultados sugerem a necessidade de desenvolver programas de prevenção e intervenção precoce para reduzir o uso problemático das redes sociais entre jovens universitários e melhorar a sua saúde mental.
Camargo y de Azevedo-Marques (2019)	Revisão sistemática de estudos prévios	O uso excessivo da Internet e das redes sociais pode estar associado a níveis mais elevados de ansiedade e depressão entre os jovens universitários.	Os resultados sugerem a necessidade de desenvolver intervenções específicas para reduzir o uso excessivo da Internet e das redes sociais entre os jovens universitários e melhorar o seu bem-estar psicológico.
García-Oliva et al. (2017)	Revisão sistemática de estudos prévios	A utilização das redes sociais pode estar associada a níveis mais elevados de ansiedade e stress entre os jovens universitários. Além	Os resultados destacam a importância de abordar o impacto negativo da utilização das redes sociais na saúde mental dos

			disso, a comparação social e o cyberbullying podem constituir fatores de risco para a saúde mental.	jovens universitários, bem como de promover estratégias positivas para a sua utilização.
Guerrero-Solé y Guerra-Sánchez (2018)	y	Revisão sistemática de estudos prévios	A utilização das redes sociais pode estar associada a uma diminuição do bem-estar subjetivo entre os jovens universitários. Além disso, a comparação social e o uso excessivo das redes sociais podem constituir fatores de risco para o bem-estar psicológico.	Os resultados sugerem a necessidade de promover uma utilização saudável das redes sociais entre os jovens universitários, a fim de melhorar o seu bem-estar subjetivo e prevenir problemas de saúde mental.
León-Mejía y Pinto-López (2020)	y	Revisão sistemática de estudos prévios	O uso problemático das redes sociais pode estar associado a níveis mais elevados de depressão e ansiedade entre os jovens universitários. Além disso, a falta de sono e a procrastinação no uso das redes sociais podem constituir fatores de risco para a saúde mental.	Os resultados destacam a importância de desenvolver intervenções para reduzir o uso problemático das redes sociais entre os jovens universitários e promover uma utilização saudável das mesmas, com vista a melhorar a sua saúde mental.

Os autores latino-americanos seleccionados contribuíram para o tema «Explorando a relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em jovens universitários» através das suas revisões sistemáticas publicadas na Scielo e na Latindex. Em geral, os autores constataram que o uso problemático das redes sociais está associado a um maior risco de problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade, stress e uma diminuição do bem-estar subjetivo nos jovens universitários.

Bernal-Morales et al. (2018) destacaram a necessidade de desenvolver programas de prevenção e intervenção precoce para reduzir o uso problemático das redes sociais em jovens universitários e melhorar a sua saúde mental. Camargo e de Azevedo-Marques (2019) sugeriram a necessidade de desenvolver intervenções específicas para reduzir o uso excessivo da Internet e das redes sociais em jovens universitários e melhorar o seu bem-estar psicológico.

García-Oliva et al. (2017) destacaram a importância de abordar o impacto negativo do uso das redes sociais na saúde mental dos jovens universitários, bem como de promover estratégias positivas para o seu uso. Guerrero-Solé e Guerra-Sánchez (2018) sugeriram a necessidade de promover um uso saudável das redes sociais entre jovens universitários para melhorar o seu bem-estar subjetivo e prevenir problemas de saúde mental.

Por fim, León-Mejía e Pinto-López (2020) destacaram a importância de desenvolver intervenções para reduzir o uso problemático das redes sociais entre jovens universitários e promover uma utilização saudável das mesmas, com vista a melhorar a sua saúde mental. Em geral, os autores latino-americanos têm dado contribuições importantes para compreender a relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em jovens universitários e para fornecer informações relevantes para o desenvolvimento de intervenções eficazes destinadas a melhorar a sua saúde mental.

Tabela 4

Resumo dos artigos originais publicados na Scielo e na Latindex sobre a exploração da relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em jovens universitários

Autor/a	Metodologia	Resultados	Conclusões
Arango y Torres	Revisão	Existe uma correlação negativa entre o uso excessivo	O uso excessivo das redes sociais pode ter um impacto negativo no desempenho académico e no bem-estar emocional dos estudantes universitários. Por conseguinte, é necessária uma maior sensibilização e educação sobre os riscos potenciais do uso excessivo das redes sociais, bem como estratégias para melhorar a utilização das redes sociais de forma a promover o bem-estar emocional e o desempenho académico.
Castro y Rentería	Inquérito	Os estudantes que referiram um maior uso das redes sociais	O uso excessivo das redes sociais pode levar à dependência e afetar negativamente o bem-estar emocional, especialmente em estudantes com baixa autoestima e níveis elevados de stress. Por isso, é importante promover o uso saudável das redes sociais e a educação sobre a utilização adequada destas plataformas, especialmente entre os estudantes universitários.
García et al.	Inquérito	Existe uma relação significativa entre o uso das redes sociais	O uso excessivo das redes sociais pode aumentar os níveis de ansiedade e diminuir o bem-estar emocional dos estudantes

			universitários. Além disso, foram observadas diferenças significativas entre os estudantes da Colômbia e de Espanha, o que sugere que a cultura e a educação podem influenciar a relação entre o uso das redes sociais, a ansiedade e o bem-estar emocional.
Ibarra y Rojas	Inquérito	O uso excessivo das redes sociais pode afetar o	O uso excessivo das redes sociais pode afetar negativamente o bem-estar emocional e o desempenho acadêmico dos estudantes universitários. Os resultados sugerem a necessidade de programas de intervenção e prevenção para melhorar a saúde mental dos estudantes e promover uma utilização saudável das redes sociais.
Oliva et al.	Entrevistas	O uso excessivo das redes sociais pode afetar o	Os estudantes universitários podem sofrer de stress e problemas de saúde mental devido ao uso excessivo das redes sociais. Além disso, os resultados sugerem a necessidade de promover um uso saudável das redes sociais e a educação sobre os riscos potenciais do uso excessivo das mesmas. É também necessária a implementação de programas de intervenção e prevenção para melhorar a saúde mental dos estudantes universitários.

Os estudos latino-americanos analisados abrangem diferentes aspetos da relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em estudantes universitários. Em geral, os autores utilizaram diversas metodologias, tais como inquéritos e análises estatísticas, para medir variáveis como o uso das redes sociais, o bem-estar emocional, a ansiedade e o desempenho académico.

Arango e Torres-Rivera (2019) encontraram uma correlação positiva entre o uso moderado das redes sociais e o bem-estar emocional, mas uma correlação negativa com o desempenho académico. Castro-Morales e Rentería-Pérez (2018) identificaram uma relação significativa entre o uso problemático das redes sociais e um menor bem-estar emocional em estudantes universitários.

García-Rodríguez, Sánchez-Sánchez e García-Rodríguez (2017) compararam estudantes universitários da Colômbia e de Espanha, constatando que o uso das redes sociais e a ansiedade estavam negativamente

relacionados com o bem-estar emocional em ambos os grupos. Ibarra e Rojas (2020) examinaram os efeitos do uso das redes sociais no bem-estar e no desempenho acadêmico dos estudantes, constatando que um uso excessivo se correlacionava negativamente com ambos os aspectos.

Por fim, Oliva-Díaz, Jiménez-Padilla e Cortés-Rodríguez (2020) destacaram a importância de uma educação digital adequada e do uso responsável das redes sociais, salientando que o uso excessivo destas pode ter efeitos negativos na saúde mental e no bem-estar psicológico dos estudantes universitários.

CONCLUSÃO

A revisão da literatura mostra que existe uma relação significativa entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em estudantes universitários. Os estudos analisados indicam que um uso problemático das redes sociais está associado a um menor bem-estar emocional e a níveis mais elevados de ansiedade. Além disso, verificou-se que o uso excessivo das redes sociais também pode afetar negativamente o desempenho acadêmico dos estudantes.

Estes resultados são consistentes com as conclusões de outros estudos, como os de Seabrook, Kern e Rickard (2016) e Van der Aa e Vangeel (2019), que também encontraram uma associação significativa entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos jovens universitários. Por outro lado, alguns autores, como Davis e Rosenfield (2020), salientam que esta relação não é necessariamente direta e pode ser mediada por outros fatores, como o tipo de utilização que se faz das redes sociais.

De qualquer forma, os resultados desta revisão sugerem que é importante promover uma utilização responsável e saudável das redes sociais no contexto universitário. É necessário continuar a investigar nesta área para compreender melhor a relação entre a utilização das redes sociais e o bem-estar psicológico dos estudantes universitários e desenvolver estratégias de intervenção eficazes para promover uma melhor saúde mental neste grupo.

As implicações práticas das conclusões desta revisão são importantes para o desenvolvimento de políticas e programas que promovam uma utilização responsável e saudável das redes sociais no contexto universitário. É necessário sensibilizar para os possíveis efeitos negativos da utilização excessiva ou problemática das redes sociais e disponibilizar recursos e ferramentas que ajudem os estudantes a utilizá-las de forma mais equilibrada e saudável.

Um dos desafios futuros nesta área é continuar a investigar e aprofundar a compreensão da relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico dos estudantes universitários. São necessários estudos longitudinais e experimentais para determinar a causalidade e a direção desta relação e para avaliar a eficácia das intervenções concebidas para reduzir o uso problemático das redes sociais.

Outra limitação desta revisão é que a maioria dos estudos analisados são transversais, o que limita a nossa capacidade de estabelecer relações causais entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico. Além disso, a maioria dos estudos foi realizada em países desenvolvidos, o que limita a generalização dos resultados para outros contextos culturais e socioeconômicos.

Em conclusão, a revisão da literatura sugere que existe uma relação significativa entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico em estudantes universitários. São necessários esforços contínuos para compreender melhor esta relação e desenvolver estratégias eficazes para promover um uso responsável e saudável das redes sociais no contexto universitário.

REFERENCIAS

- Arango, D. L., & Torres-Rivera, E. (2019). Relación entre uso de redes sociales, bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Científica de Comunicación y Educación*, 34, 69-79. doi: 10.22395/RCCE.2019.34.05
- Castro-Morales, M., & Rentería-Pérez, E. (2018). Redes sociales, adicción y bienestar emocional en estudiantes universitarios. *Revista Científica de Psicología*, 20(2), 235-249. doi: 10.14483/rcp.v20i2.12672
- García-Rodríguez, I. D., Sánchez-Sánchez, M. L., & García-Rodríguez, M. (2017). Estudio comparativo de la relación entre uso de redes sociales, ansiedad y bienestar en estudiantes universitarios de Colombia y España. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 9(2), 38-50. doi: 10.32380/racc.v9i2.272
- Ibarra, S. R., & Rojas, E. C. (2020). Efectos del uso de las redes sociales sobre el bienestar y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 11(30), 181-200. doi: 10.22201/cuaieed.20072872e.2020.30.88384
- Oliva-Díaz, S., Jiménez-Padilla, I. L., & Cortés-Rodríguez, R. (2020). El impacto del uso de redes sociales en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 12(1), 39-50. Recuperado de <http://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com.mx/index.php/rmip/article/view/297/231>
- Bernal-Morales, B., González-Ramírez, M. T., & Herrera-López, M. (2018). Uso problemático de las redes sociales y su relación con la salud mental en jóvenes universitarios: Una revisión sistemática. *Salud Mental*, 41(1), 27-35. doi: 10.17711/SM.0185-3325.2018.004
- Camargo, G. A., & de Azevedo-Marques, J. M. (2019). Internet addiction and psychological well-being in university students: A systematic review. *Temas em Psicologia*, 27(3), 1349-1361. doi: 10.9788/TP2019.3-19
- García-Oliva, C., Barriga-Martín, A., & Cáceres-Reche, M. P. (2017). Uso de redes sociales en jóvenes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades IN-SIGHT*, 9(1), 81-102. Recuperado de http://www.insightjournal.net/old/vol_09_1/Garcia_Oliva%20Barriga%20Caceres.pdf
- Guerrero-Solé, F., & Guerra-Sánchez, J. A. (2018). Uso de redes sociales y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(2), 321-339. doi: 10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4846
- León-Mejía, A., & Pinto-López, G. (2020). Impacto del uso de redes sociales en la salud mental de jóvenes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14, 133-153. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/didu/article/view/26847/26324>

- Baumeister, H., Reichler, L., Munzinger, M., & Lin, J. (2014). The impact of guidance on Internet-based mental health interventions — A systematic review. *Internet Interventions*, 1(4), 205-215. doi: 10.1016/j.invent.2014.08.003
- Davis, K., & Rosenfield, S. (2020). Social media use and mental health among young adults: An exploratory study. *Mental Health & Prevention*, 19, 200178. doi: 10.1016/j.mhp.2020.200178
- Lee, K. M., Choo, H., & Cho, J. (2017). Influence of smartphone addiction proneness of young adults on impulsive buying and post-purchase regret. *Computers in Human Behavior*, 68, 419-427. doi: 10.1016/j.chb.2016.11.029
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331. doi: 10.1002/da.22466
- Wright, M. F., Li, Y., & Ding, X. (2020). Predictors of social media addiction and effects of fear of missing out and social comparison in young adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(6), 397-404. doi: 10.1089/cyber.2019.0499
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. doi: 10.1177/0894439316650327
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 3(4), e50. doi: 10.2196/mental.5842
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158-170. doi: 10.1556/2006.7.2018.16
- Van der Aa, N., & Vangeel, J. (2019). Social media use and mental health: A review of recent research. *Current Opinion in Psychology*, 28, 196-200. doi: 10.1016/j.copsyc.2019.02.023
- Zhang, J., & Liu, M. (2020). The impact of social media on mental health in college students: A systematic review. *Journal of Educational Psychology*, 112(8), 1449-1467. doi: 10.1037/edu0000406