

# REDES SOCIAIS E DEPRESSÃO: UM ESTUDO ESTATÍSTICO SOBRE A PERCEPÇÃO DE BEM-ESTAR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.

Paula da Fonte Sanches<sup>1</sup>  
Cleberon Eugênio Forte<sup>2</sup>

## Resumo

Sabe-se que a internet é uma ferramenta imprescindível na atualidade, pois possibilita o acesso fácil e rápido aos diversos tipos de informações, além de manutenção de laços afetivos por meio das redes sociais. Entretanto, em muitos casos, quando se percebe o uso descontrolado, ocorre a dependência por internet. O objetivo da pesquisa foi investigar a correlação entre indicadores do uso de internet e redes sociais e a presença de sintomas ansiosos e depressivos na comunidade discente da Faculdade de Tecnologia de Americana (Fatec-AM). Foi avaliada a prevalência de diversos indícios do uso prejudicial da internet, bem como a concepção dos participantes sobre seu uso. Não houve correlação significativa entre o tempo gasto na internet e a presença de sintomas ansiosos e depressivos com os escores BAI e BDI. Os sintomas ansiosos e depressivos foram analisados por meio do questionário aplicado e das possíveis correlações. Foi possível verificar a relação da dependência das redes sociais com a percepção de solidão. Além disso, verificou-se relação negativa da percepção de solidão variável com autoestima, ou seja, quanto maior a percepção de solidão, menor é a autoestima. Conclui-se que, no contexto analisado, a internet não é nociva em si, mas pode proporcionar um estado patológico, com consequências graves para usuários que estejam em situações fragilizadas e se utilizam da internet para alívio dos problemas. Logo, pode-se assegurar as qualidades psicométricas dos instrumentos e verifica-se que os contatos virtuais ainda não suprem a necessidade do convívio presencial.

**Palavras-chaves:** Redes sociais. Depressão. Estudantes universitários.

## Abstract

*Internet is an indispensable tool today, as it allows quick and easy access to various types of information, in addition to maintaining the links affected by the social networks. However, in many cases, when uncontrolled use is perceived, a dependency on the Internet occurs. The objective of the research was to investigate the correlation between indicators of Internet use and social networks and the presence of anxious and depressive symptoms in the student community of the American College of Technology (Fatec-AM). The prevalence of various indications of harmful use of the Internet was evaluated, as well as the participants' view of their use. There was no significant correlation between time spent on the Internet and the presence of anxious and depressive symptoms with BAI and BDI scores. Anxious and depressive symptoms were analyzed through the applied questionnaire and possible correlations. It was possible to verify the relationship of dependence of social networks with the perception of loneliness. In addition, the negative relationship of perception of the loneliness variable with self-esteem was verified, that is, the higher the perception of loneliness, the lower the self-esteem. In conclusion, without the context analyzed, an internet is not harmful in itself, but can be used as a pathological state, with serious consequences for users who are seen in fragile situations and use the Internet to avoid problems. Therefore, it can be guaranteed as psychometric qualities of the instruments and it can be verified that the virtual contacts do not yet supply the need for previous relief.*

**Keywords:** Social networks. Depression. University students

<sup>1</sup> Fatec Americana. E-mail: paulafonte24@yahoo.com.br

<sup>2</sup> Idem. E-mail: cleberon.forte@fatec.sp.gov.br

## Introdução

O uso efetivo e constante da internet tem sido motivo de preocupação para pais e especialistas da área. Percebe-se um distanciamento da socialização de jovens que vivem conectados por muito tempo nas redes sociais e isso tornou-se preocupante. Hoje muitos médicos relacionam algumas doenças de transtornos mentais, ligando-as diretamente ao uso excessivo da tecnologia digital.

Com relação a essa realidade, Lalueza e Camps (2010, pg. 10) afirmam que uma das “mais antigas abordagens centradas nas ameaças dos impactos que as tecnologias poderiam causar no ser humano, estavam centradas no desenvolvimento social e emocional”. É comum, atualmente, jovens e crianças viverem praticamente em dois mundos: virtual e real.

Na atualidade, o tempo dedicado ao mundo virtual ou digital é praticamente integral. O mundo virtual oferece jogos coloridos, salas de bate papo, músicas, filmes, conteúdos abertos sem censura e uma diversidade de atividades atrativas. Pode-se dizer que é um novo mundo sem fronteiras, que comparado ao mundo real, é muito mais atrativo. Sendo assim, estar na internet, no celular, é muito mais interessante, é sentir-se dono do próprio destino.

A fantasia entre o real e o imaginário pode acabar remetendo a várias complicações de ordem psicológica, pessoal e social, do isolamento do mundo real a dependência do virtual, pois a dependência ao mundo virtual, com o uso contínuo do computador pode estimular e até corroborar com transtornos de ansiedade; transtornos obsessivo-compulsivos; distúrbios de comportamentos ou condutas antissociais; depressão e até suicídio (EISENSTEIN e ESTEFENON, 2011).

As gerações que nasceram no contexto da cultura digital, apresentam desenvoltura intelectual, moral e social diferente das gerações anteriores a eles. Os jovens que usam as redes sociais de hoje são interativos, ágeis, e dominam as novas tecnologias, diferentes das outras gerações que eram, em suma, passivos e receptores apenas das informações. Os jovens de hoje, trazem consigo um processo de “desconexão com os excluídos, por meio da lógica unilateral de dominação estrutural e exclusão social” (CASTELLS, 1999, pg 12).

Os jovens são capazes de imaginar possibilidades, testar hipóteses e construir teorias. Estas novas capacidades cognitivas de reflexão e abstração possibilitam a discussão de ideias, a aprendizagem da complexidade dos valores sócio morais, assim como a construção de uma teoria própria sobre a realidade social (MONTEIRO e SANTOS, 1995).

Sabe-se que a internet é uma ferramenta extremamente necessária na vida atual, com acesso rico à informação, à comunicação instantânea, tendo como grupo majoritário adolescentes e jovens adultos, porém a abundância de informação e a facilidade de acesso não garantem que os indivíduos sejam mais informados. Em paralelo aos benefícios, surgem os efeitos prejudiciais do uso excessivo, gerando preocupações cada vez mais constantes com índices de depressão, ansiedade e outros problemas de saúde mental. Além dessas complicações, outros agravantes surgem: a falta de reflexão dos fatos, das informações e das comunicações, devido ao acesso rápido das informações, sem exploração do que de fato é verdade ou não.

A democratização de informações pelo acesso gratuito e em qualquer lugar, a rápida troca de mensagens, a construção de blogs, ou diários da vida real, criando milhares de seguidores, são fatores que seduzem os adolescentes. Eisenstein e Estefenon (2011, s.n.), alertam que isso pode levar a um conflito de identidade ou “a inabilidade para distinguir o verdadeiro do falso ou antagonismos verdade/mentira ou real/virtual, tornou-se o problema e a maior fonte de risco” aos adolescentes.

Antigamente os pais ficavam preocupados por terem seus filhos na rua e com a chegada da tecnologia, cada vez mais, os filhos ficam dentro de casa. Dessa forma, os pais ficam despreocupados por terem seus filhos dentro de casa, mesmo que fechados em seus quartos com o celular ou no computador e nem imaginam que muitas vezes seus filhos podem estar caindo em armadilhas digitais, se fechando para o mundo real. Só com o tempo os sintomas dos transtornos psicológicos, tais como o silêncio, tristeza profunda, agressividade, desmotivação escolar e muitos outros são percebidos.

Em muitos casos percebe-se apenas o uso excessivo da internet, que consiste no gasto de tempo exagerado, de forma descontrolada e consumindo o tempo necessário para outras atividades. São diversos os efeitos nocivos relacionados ao uso exagerado da internet, como alterações na qualidade do sono, falta de atividade física, menor desempenho acadêmico ou profissional, prejuízo nos relacionamentos interpessoais dentre outros. Alguns estudos mostram que muitos ainda apresentam transtornos de humor, déficit de atenção, hiperatividade, ansiedade, solidão, baixa autoestima, comportamento agressivo, comportamento compulsivo e no pior dos casos, o suicídio.

Um tema bastante recorrente em pesquisas no exterior, no Brasil os estudos sobre o uso excessivo da internet associado a problemas como ansiedade e depressão ainda são escassos. Quando recortamos os trabalhos de pesquisa para aqueles que consideram os universitários e a sua percepção de bem-estar em correlação com os usos das redes sociais encontramos um campo no qual aumenta ainda mais a necessidade de contribuições científicas. Por isso optou-se por investigar as correlações entre os impactos do uso excessivo da internet, assim como o uso de redes sociais, com problemas de autoestima, solidão, ansiedade e depressão na comunidade discente de uma faculdade pública do interior do estado de São Paulo.

Sendo assim, o presente estudo associa a presença de sintomas ansiosos e depressivos com indícios do uso problemático da internet em estudantes universitários. Os resultados encontrados poderão auxiliar o esclarecimento de algumas relações e servirão para alertar sobre a prevenção do uso excessivo da internet entre estudantes de forma geral, bem como poderá orientar a proposta de ações específicas de combate à evasão e à maximização do aproveitamento estudantil.

Assim, o objetivo do trabalho foi investigar a correlação existente entre indicadores do uso de internet e as redes sociais com a presença de sintomas ansiosos e depressivos na comunidade discente da Faculdade de Tecnologia de Americana.

## **1 Redes sociais**

As redes sociais fazem parte do cotidiano numa amplitude e aceleração que muitas das vezes o indivíduo não percebe quando estas ferramentas começam a interferir de forma positiva ou negativa em sua vida. A ilusão de apertar um botão e ter uma gama de informações num curto espaço de tempo, torna o indivíduo independente sem a necessidade de dialogar ou precisar do outro para qualquer coisa.

A literatura destaca que o uso da internet de forma adaptativa pode propiciar a busca de informações, a comunicação mais rápida entre amigos, além de ser uma importante ferramenta no ambiente de trabalho e um valioso recurso de entretenimento nas horas livres. Hoje em dia é muito comum pessoas que trabalham em casa por meio da internet e passam o dia trancados em uma sala, em frente ao seu computador. Porém, quando este uso torna-se excessivo ou compulsivo, segundo Abreu e outros (2008), pode se tornar viciante, levando o indivíduo a ficar incontáveis horas conectado à internet, proporcionando prazer com jogos

online, acessando sites de conteúdos sexuais, enviando e-mails, fazendo compras ou apenas navegando de forma obsessiva em busca de informações.

A utilização de celulares multitarefas com acesso à internet está desencadeando mudanças significativas na vida social e individual das pessoas; em muitos casos interferindo no rendimento do trabalho, no rendimento dos estudos, dentre outros. Criam-se comportamentos egoístas e hedonistas, tendo por consequência a escravidão por uma ferramenta tecnológica.

A dependência da internet pode causar um sofrimento intenso na vida pessoal e profissional do indivíduo, quando o uso da internet se torna um vício. Tal uso descontrolado, de acordo com Sá (2012), pode trazer prejuízos à vida afetiva do sujeito, pois faz com que não consiga se desligar do mundo virtual, estimulando o isolamento social e possíveis dificuldades no estabelecimento de um relacionamento. A dependência de internet pode trazer prejuízos na vida do indivíduo em diversas esferas de sua vida, seja em casa ou no trabalho, quando se torna um comportamento compulsivo (SILVA e outros, 2011).

Os dependentes de internet precisam de tratamento psicológico para conseguir livrar-se do vício e, um dos métodos utilizados pelos pais de dependentes, é proibir ou limitar o uso da internet. Tal conduta não soluciona o problema, pois o indivíduo vai buscar outra forma de utilizar a internet; ficar privado do vício gera uma grande fonte de ansiedade (BALLONE e MOURA, 2008).

Os prejuízos causados pela dependência da internet são psicológicos, emocionais e físicos, afetando o desempenho acadêmico, os relacionamentos e até a forma de pensar. De acordo com Young e Abreu (2011), como o usuário passa por muitas horas a mais do que desejaria “navegando”, muitas vezes pode perder compromissos acadêmicos, profissionais, sociais e/ou familiares. O prejuízo na área social tem sido visto frequentemente, visto que o tempo gasto em frente à internet pode desencadear problemas nas comunicações sociais, tendo por consequência, conflitos em diversas áreas da vida.

Para Cazaloto (2009), as redes com a virtualização podem ser compreendidas como o afastamento da experiência imediata, vivida no campo próprio do indivíduo. Acioli (2007) engloba vários aspectos não só o da tecnologia, mas podem envolver a interação social por rede eletrônica e as que envolvem relações sociais em instituições.

O avanço de novas tecnologias e o auxílio da internet, novas formas de se comportar e se relacionar vão surgir, e a interconexão destas vias de comunicação afetam as particularidades na vida dos indivíduos, onde não há uma forma de prever que impacto social estas mudanças podem causar.

Rodrigues e Araújo (2012) em seu trabalho destacaram que grandes mudanças na educação se tornaram possíveis devido à facilidade do mundo virtual, levando em conta que a pressão entre alunos e professores a de se atualizar no mundo virtual se faz necessária pelo grande espaço que a tecnologia tomou na vida cotidiana. Ainda destacaram o uso da internet no tratamento de reabilitação de doenças de longo tratamento e de extrema importância não só na distração de pensamentos negativos, no trabalho como as funções cognitivas do cérebro e a interação social que não se perde durante o tratamento.

Muitos são os fatores positivos para o uso da internet, não se pode desconsiderar que a tecnologia se bem aplicada auxilia na construção de conhecimentos no processo de evolução social. Na educação como citam os autores Rodrigues e Araújo (2012), há uma necessidade significativa de acompanhar as mudanças tecnológicas e fazer uso delas para o processo de otimização da educação, este é um processo que tem que ser dinâmico e não estático, o

conhecimento se constrói a partir do movimento e da produção deste movimento, neste sentido o uso da internet como via de acesso se mostra expressiva.

## 2 Sobre a pesquisa

Os dados foram coletados no período de 03/09/19 a 15/09/19, com os alunos da Fatec-AM, utilizando a base de dados do Google online. Dos 2437 alunos matriculados, 343 responderam o questionário, tendo uma representatividade de cada curso, sendo 63 de Análise e Desenvolvimento de Sistemas, 79 de Gestão Empresarial, 62 de Jogos Digitais, 53 de Logística, 47 de Têxtil e Moda e 53 de Segurança da Informação.

Realizou-se então o estudo descritivo e quantitativo, com amostragem por conveniência, considerando uma margem de erro de 5%. Foi utilizado como instrumento para a coleta de dados um questionário elaborado contendo trinta perguntas, no qual procurou-se verificar o tempo que os estudantes permanecem conectados no mundo virtual e como isto pode influenciar na vida social destes estudantes.

Para realizar a análise estatística, os dados quantitativos foram testados quanto à normalidade dos dados por meio do teste de Shapiro-Wilk e foram apresentados por meio de média e desvio padrão. As variáveis categóricas foram apresentadas em frequências absoluta e relativa. As análises de correlação foram realizadas utilizando o coeficiente de correlação de Pearson. A significância estatística foi estipulada em 5% ( $p \leq 0,05$ ). Para todas as análises foi utilizado o Excel. Os modelos de regressão foram testados e ajustados para idade, curso, se o indivíduo se sente ou não sozinho, tempo de permanência na internet, sentimento de liberdade quando está conectado, satisfação com o corpo e satisfação com o trabalho.

## 3 Resultados

Dos 343 estudantes que responderam o questionário, foram 116 mulheres e 227 homens, com a média de idade de 26,3 anos com desvio padrão de 7,9 (amplitude de 17 a 52 anos). Foi percebido que 96,8% (332) fazem uso diário de internet e/ou redes sociais, dos quais 73% (250) elegeram a utilização de aplicativos de mensagem instantânea (WhatsApp) como principal atrativo que os faz acessar a internet, seguida das redes sociais (Facebook e Instagram) com 25% (86). Os demais utilizam para acessar Youtube, LinkedIn e outras.

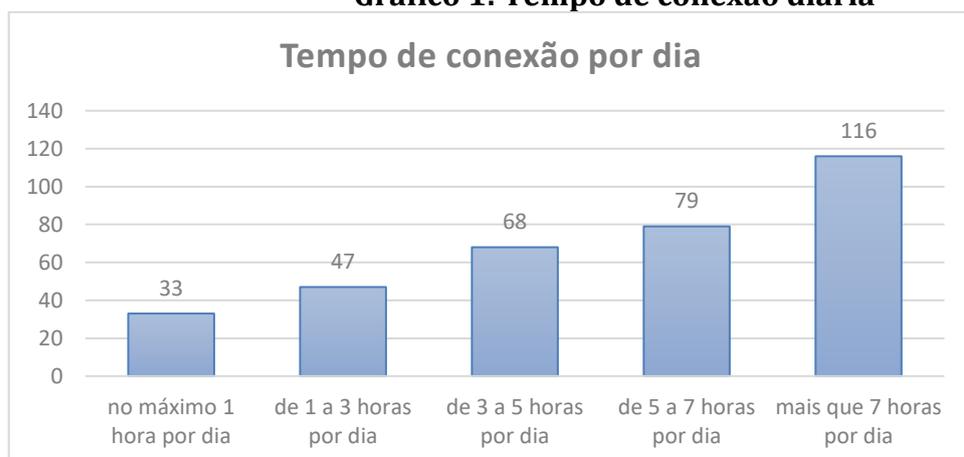
Quando questionados qual o motivo pelos quais utilizam a internet foi o à busca por fácil comunicação, 35% (120), seguida de Lazer e Entretenimento com 26% (89), Jogos com 25% (86), Trabalhos e Estudos com 10% (34) e busca por informação com 4% (14). Além desses, vários benefícios secundários foram apontados como associados ao uso da internet, como, por exemplo, busca por relacionamentos, criar e manter contatos e busca por empregos.

Os respondentes apontaram pontos positivos e negativos para o uso da internet. Os pontos positivos apontados foram: troca de informação rápida e fácil 53% (183), acompanhamento de atualizações 27% (92), relacionamentos empresariais 7% (24) e fazer novas amizades 6,5% (22), os demais não apontaram pontos positivos para o uso da internet.

Por outro lado, os respondentes também apontaram interferências negativas do uso da internet nos seguintes quesitos: Muita exposição, 21% (72); Bullying, 18% (62); desperdício de tempo 15% (51); distanciamento do contato com as pessoas, 11% (38); sedentarismo, 10% (34); falsas informações 6% (21); relacionamentos entre amigos, 8,7% (14); e apenas 9,9% (16) negaram essas interferências.

O Gráfico 1 mostra a distribuição do tempo estimado gasto na internet. Pode-se observar uma dependência da internet, ou seja, a maioria, cerca de 33,8% permanece por mais de 3 horas conectados nas redes sociais.

**Gráfico 1: Tempo de conexão diária**

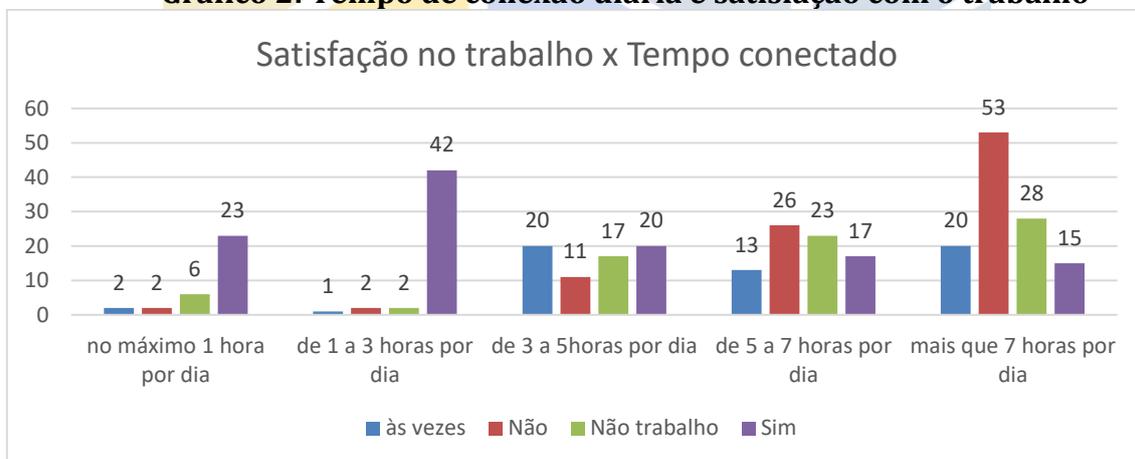


Fonte: Os autores

Comparando com o tempo que tem um dia, ou seja, 24 horas, muitos dos respondentes utilizam seu tempo livre para a navegação na internet. Graeml e Graeml (2004), classificam como dependentes aqueles que permanecem conectados em média 38,5 horas on-line por semana para uso de natureza não profissional.

Observou-se que aqueles que permanecem mais tempo conectados são os que estão mais insatisfeitos com o corpo; ou estão desempregados; ou estão insatisfeitos com o trabalho. A correlação entre o tempo gasto na internet e a satisfação com o trabalho pode ser observada no gráfico 2.

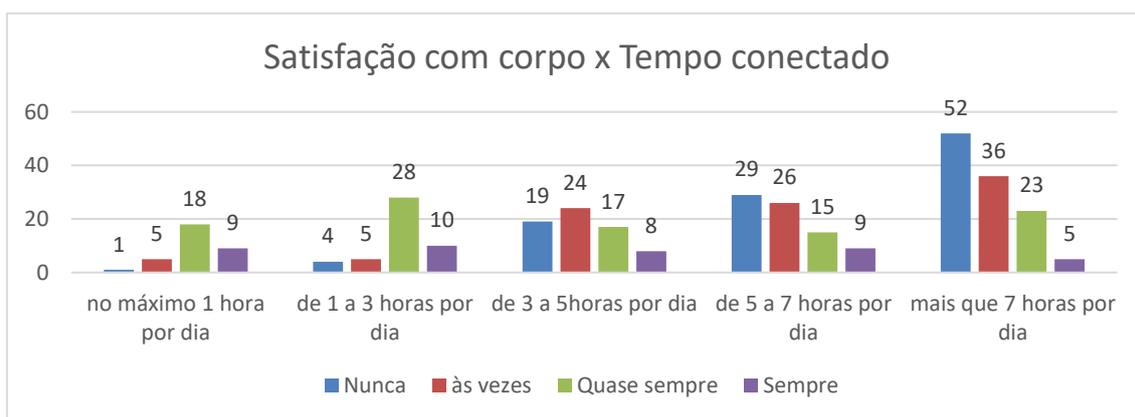
**Gráfico 2: Tempo de conexão diária e satisfação com o trabalho**



Fonte: Os autores

Pode-se notar pelo gráfico 3, que dentre todos os respondentes, a maioria encontra-se insatisfeito com o corpo (Nunca satisfeito – 30,6%; às vezes satisfeito – 28%). Porém, quando questionados sobre exercícios físicos, os mesmos respondentes que se encontram insatisfeitos, são os que não praticam exercícios físicos e ao mesmo tempo são os que mais permanecem conectados.

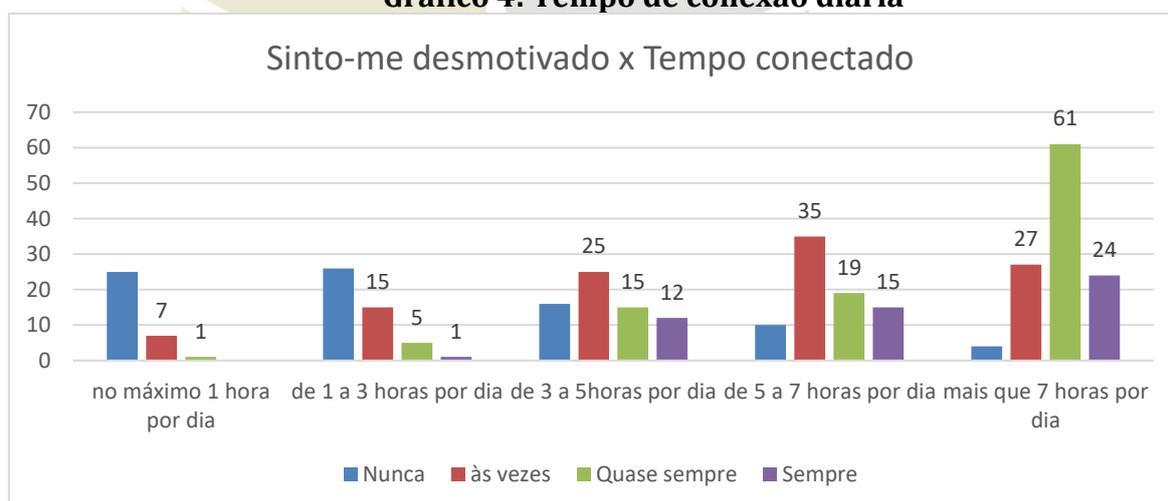
**Gráfico 3: Tempo de conexão diária e satisfação com o corpo**



Fonte: Os autores

Outra informação que chamou a atenção foi quando questionados sobre motivação. Muitos disseram que não sentem-se motivados, e cruzando novamente com o tempo que permanecem conectados, foi possível observar que a maioria dos respondentes sem motivação são os que permanecem mais tempo conectados.

**Gráfico 4: Tempo de conexão diária**



Fonte: Os autores

Já a maioria dos respondentes que estão tanto satisfeitos com o corpo, como satisfeitos com o trabalho são os que permanecem menos tempo conectados. Interessante observar que alguns desses disseram que se sentem sozinhos, porém gostam dessa sensação.

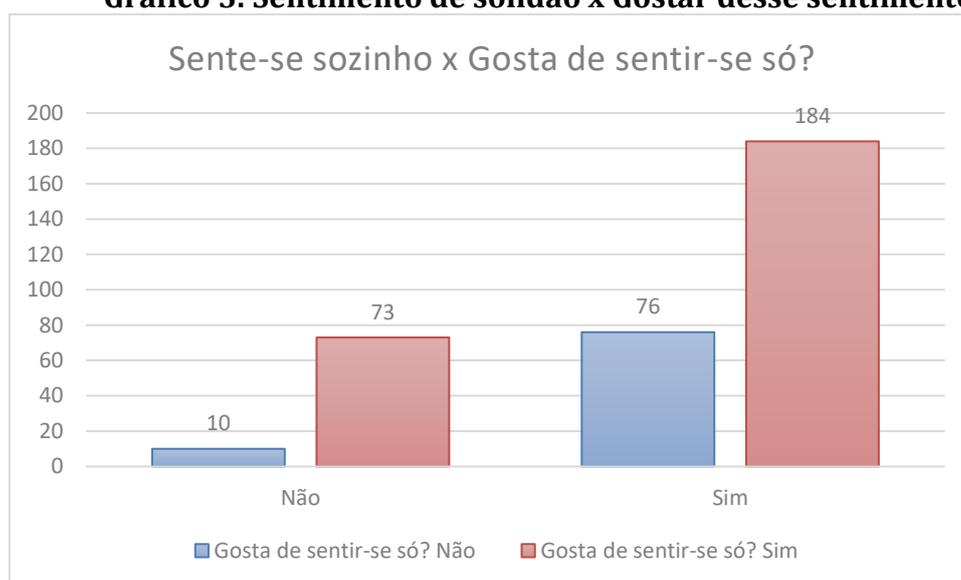
Para todos os casos foi calculado o coeficiente de correlação, e em alguns casos não se apresentou significativo. Porém, foi possível observar uma correlação alta entre o tempo que o indivíduo permanece conectado e as variáveis analisadas anteriormente, sendo que, a correlação entre tempo de conexão e satisfação no trabalho são correlacionadas linearmente com  $r = -0,91$ , ou seja, 91% de forma inversa, quanto menos satisfeito o indivíduo está com o trabalho, mais tempo permanece conectado.

Da mesma forma, foi feito o estudo de correlação linear com tempo de conexão e satisfação com o corpo. A correlação linear foi inversa, de  $r = -0,93$ , ou seja, quanto mais insatisfeito com o corpo, mais tempo o indivíduo permanece conectado.

Surpreendentemente, quando questionados sobre jogos online, era esperado que a grande maioria dos respondentes ficassem conectados por mais tempo para jogar online, porém apenas 58% dos respondentes disseram conectar-se para jogar online pelo menos 3 vezes na semana.

Quando questionados sobre o sentimento de solidão, aqueles que se sentem sozinhos e gostam desse sentimento representam a maioria dos respondentes (184 = 53,6%) como é possível observar no gráfico 5. Já 22,2% disseram que se sentem sozinhos, porém não gostam desse sentimento. Dentre os que não se sentem sozinhos em momento algum, 21,2% não teriam problemas com esse sentimento, enquanto apenas 3% nunca se sentiram sozinhos e não gostariam de sentir-se assim.

**Gráfico 5: Sentimento de solidão x Gostar desse sentimento**



Fonte: Os autores

Pode-se perceber que as redes sociais em particular, e a conexão *web* e *mobile*, de uma forma geral, vieram trazer uma oportunidade para o contato social, e é inegável que em muitos casos, tenha sido positivo. Por momentos, acreditou-se que iriam cimentar relações e construir pontes onde antes apenas o vazio poderia existir. No entanto, as redes sociais não parecem melhorar a solidão, havendo mesmo indicadores de que possam estar a agravar aspectos de saúde mental.

Em média as pessoas que responderam à pesquisa passavam 3 horas por dia conectados na internet, e acessavam suas contas das redes sociais em média 11 vezes por dia. Segundo Abreu e outros (2008), estudos indicam que pessoas que declaram entrar nas redes sociais com frequência acima da média tem 2,7 vezes maior probabilidade de depressão. Além disso, os indivíduos que passavam mais tempo nas redes sociais têm uma probabilidade 1,7 vezes maior de ter depressão. Em todo o estudo, os fatores como idade, gênero, curso e renda não alteram nenhum estudo de correlação.

#### 4 Considerações finais

Pode-se dizer que a internet é uma das invenções mais criativas do ser humano, mas também vem trazendo prejuízos pelo uso compulsivo, o qual pode desencadear uma série de problemas. Nos últimos anos o acesso as tecnologias cresceram muito tornando - se não só

mais uma questão de luxo, mas necessidade, trazendo a opção de não precisar sair de casa para nada.

Assim como a velocidade da conexão, facilidade de acesso e invenção de novos aparelhos, surge a necessidade de investigação e estudo sobre as mudanças no comportamento humano desencadeadas pela tecnologia. De acordo com as circunstâncias apresentadas, é importante refletir até que ponto esta tecnologia traz consequências boas ou ruins para a vida do indivíduo. Ao mesmo tempo em que a internet aproxima pessoas ela distancia pessoas, indivíduos deixam de ter uma socialização com pessoas próximas devido às redes sociais.

Com relação aos objetivos que direcionaram este estudo conclui-se que foi possível alcançá-los, pôde-se concluir que a internet se apresenta em dois aspectos: lado bom, quando esta ajuda a sociedade em seu contexto social, e lado ruim, quando o indivíduo se torna vulnerável as redes sociais, onde constrói um mundo virtual, apresentando muitas das vezes um comportamento de afastamento e isolamento social. Este trabalho não teve o intuito de discutir patologias no abuso ou uso excessivo da internet e sim de fazer uma reflexão sobre o assunto e apresentar possíveis correlações com sintomas de ansiedade, depressão e solidão.

A partir do estudo realizado, observou-se que a internet no contexto atual, torna-se, muitas vezes, objeto de dependência. Para muitos, a internet gera a sensação de estar livre, com acesso a tudo; além de ignorar limites do mundo real, uma vez que os usuários podem manter o anonimato. Pôde-se também constatar que a dependência pela internet ocorre porque o mundo virtual permite experiências que na vida real muitas vezes seriam frustrantes, como a aceitabilidade pelo grupo, número elevado de amigos, o acesso rápido a interações como jogos, salas de bate-papo e até mesmo a superexposição nas redes sociais, acentuando o ego.

Os problemas relativos ao excesso do uso da internet se manifestam na falta de interação com o outro no mundo real, pois a tela do computador traz segurança, assim evitam-se frustrações, rejeições, sentimentos que na realidade teriam que enfrentar. Desta forma, pode-se dizer que a internet serve como fuga da realidade, e, dependendo do nível da fuga, essa dependência precisa de tratamento, principalmente, quando interfere diretamente na qualidade de vida.

A internet cresce em ritmo acelerado e com isto muitos buscam se manter atualizados. De acordo com as circunstâncias apresentadas, se faz necessário refletir até que ponto esta tecnologia traz consequências para a vida do indivíduo, e até que ponto as pessoas são influenciadas pelas informações apresentadas na internet.

No âmbito institucional, os resultados apontam caminhos que devem ser observados na tentativa de minimização de evasão e maximização do aproveitamento do aluno. A visão holística do discente em sua complexidade humana e o entendimento de que os fatores emocionais influenciam diretamente em seu rendimento e motivação para continuidade no curso escolhido requer que as instituições estejam preparadas também para o enfrentamento de questões antes negligenciadas por elas.

Este trabalho não tem a intenção de propor soluções ou apontar vilões para que a percepção de bem estar do discente seja melhorada, mas revela caminhos e alimenta o debate sobre um tema tão complexo e importante em nossa sociedade contemporânea.

## Referências

ABREU, C.N.; GOES D. S.; VIEIRA, A.; CHWARTZMANN, F. Dependência de Internet. In: C.N. ABREU; H. TAVARES; CORDÁS, T. A. **Manual clínico dos transtornos do controle dos impulsos**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

- ABREU, C.N.; KARAM, R. G.; GOES, D. S.; SPRITZER, D.T. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, vol.30, n.2, p.156-167, 2008.
- ACIOLI, S. Redes sociais e teoria social: revendo os fundamentos do conceito. **Informação & Informação**, [S.l.], v. 12, dez. 2007. ISSN 1981-8920. Disponível em: <<http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/informacao/article/view/1784>>. Acesso em: 12 de Outubro 2019.
- BALLONE, G. J. e MOURA, E. C. Compulsão à internet: mito ou realidade, 2008. In: **PsiquWeb**, Internet. Disponível em <http://www.psiqweb.med.br/>. Acesso em: 10 out. 2019.
- CASTELLS, M. **A sociedade em rede: a era da informação: economia, sociedade e cultura**. Volume 1, 5. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1999.
- CAZELOTO, E. **Monocultura informática, permacultura e a construção de uma sociabilidade contra -hegemônica**. In: VII COMPÓS, Encontro Anual da Associação Nacional dos Programas de Pós Graduação em Comunicação. Belo Horizonte, 2009.
- EISENSTEIN, E. e ESTEFENON, S B. Geração digital: riscos das novas tecnologias para crianças e adolescentes. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**. Rio de Janeiro: UERJ, 2011.
- GRAEML, K. S., e GRAEML, A. R. O impacto do uso (excessivo) da Internet no comportamento social das pessoas. **Revista Psicologia Corporal**, vol.5, 2004.
- LALUEZA, J. L.; CAMPS, I. C. As tecnologias da informação e da comunicação e os processos de desenvolvimento e socialização. In: COLL, C. e MONEREO, C. (orgs). **Psicologia da educação virtual: aprender e ensinar com as tecnologias da informação e da comunicação**. Porto Alegre: Artmed, 2010, p. 47-65.
- RODRIGUES, M. P. C. e ARAUJO, T. C. F. Internet como suporte à pessoa com lesão medular: padrões de uso e reabilitação. **Paidéia** (Ribeirão Preto), Ribeirão Preto, v. 22, n. 53, Dec. 2012. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103863X2012000300013&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103863X2012000300013&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 23 de Setembro 2019.
- SÁ, G. M. À frente do computador: a Internet enquanto produtora de dependência e isolamento Sociologia, **Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto**, Vol. XXIV, p. 133-147, 2012.
- SILVA, C.; JESUS, A.; FERREIRA, C.; OSÓRIO, A.; CARVALHO, G. S. Concepções sobre os efeitos da internet ao nível da saúde: um projeto em estudo com alunos do 1º ciclo do ensino básico. In: **Atas do VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde**, CIEC, Instituto da Educação. Universidade do Minho, 2011. Disponível em: [https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/14513/1/SEFLS\\_Internet%26Saude\\_1351-1362.pdf](https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/14513/1/SEFLS_Internet%26Saude_1351-1362.pdf). Acesso em 10 de out. 2019
- YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. **Dependência de Internet: manual e guia de avaliação e tratamento**, Porto Alegre: Artmed, 2011.