



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO SEMI-ÁRIDO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ENGENHARIAS E TECNOLOGIA
CURSO INTERDISCIPLINAR EM TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO

VINÍCIOS RAMOM DE OLIVEIRA QUEIROZ

**EFEITOS DA PERSONALIZAÇÃO ALGORÍTMICA E DO USO DE REDES
SOCIAIS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA
DA LITERATURA**

PAU DOS FERROS - RN

2025

VINÍCIOS RAMOM DE OLIVEIRA QUEIROZ

**EFEITOS DA PERSONALIZAÇÃO ALGORÍTMICA E DO USO DE REDES
SOCIAIS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA
DA LITERATURA**

Monografia apresentada à Universidade Federal Rural do Semi-Árido - UFERSA, Campus Pau dos Ferros, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel Interdisciplinar em Tecnologia da Informação.

Orientador: Reudismam Rolim de Sousa,
Prof. Dr.

PAU DOS FERROS - RN

2025

© Todos os direitos estão reservados a Universidade Federal Rural do Semi-Árido. O conteúdo desta obra é de inteira responsabilidade do (a) autor (a), sendo o mesmo, passível de sanções administrativas ou penais, caso sejam infringidas as leis que regulamentam a Propriedade Intelectual, respectivamente, Patentes: Lei nº 9.279/1996 e Direitos Autorais: Lei nº 9.610/1998. O conteúdo desta obra tomar-se-á de domínio público após a data de defesa e homologação da sua respectiva ata. A mesma poderá servir de base literária para novas pesquisas, desde que a obra e seu (a) respectivo (a) autor (a) sejam devidamente citados e mencionados os seus créditos bibliográficos.

Q3e Queiroz, Vinícios Ramom de Oliveira.
 Efeitos da personalização algorítmica e do uso
 de redes sociais em estudantes universitários:
 uma revisão sistemática da literatura / Vinícios
 Ramom de Oliveira Queiroz. – 2025.
 49 f. : il.

 Orientador: Reudismam Rolim de Sousa.
 Monografia (graduação) – Universidade Federal
 Rural do Semi-árido, Curso de Tecnologia da
 Informação, 2025.

 1. Redes sociais. 2. Personalização algorítmica.
 3. Estudantes universitários. 4. Desempenho
 acadêmico. 5. Efeitos. I. Sousa, Reudismam Rolim
 de , orient. II. Título.

Ficha catalográfica elaborada por sistema gerador automático em conformidade
com AACR2 e os dados fornecidos pelo) autor(a).

Biblioteca Campus Pau dos Ferros
Bibliotecária: Erlanda Maria Lopes da Silva
CRB: 15/966

O serviço de Geração Automática de Ficha Catalográfica para Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC's) foi desenvolvido pelo Instituto de Ciências Matemáticas e de Computação da Universidade de São Paulo (USP) e gentilmente cedido para o Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal Rural do Semi-Árido (SISBI-UFERSA), sendo customizado pela Superintendência de Tecnologia da Informação e Comunicação (SUTIC) sob orientação dos bibliotecários da instituição para ser adaptado às necessidades dos alunos dos Cursos de Graduação e Programas de Pós-Graduação da Universidade.

VINÍCIOS RAMOM DE OLIVEIRA QUEIROZ

**EFEITOS DA PERSONALIZAÇÃO ALGORÍTMICA E DO USO DE REDES
SOCIAIS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA
DA LITERATURA**

Monografia apresentada à Universidade
Federal Rural do Semi-Árido -
UFERSA, Campus Pau dos Ferros, como
requisito parcial para a obtenção do
título de Bacharel Interdisciplinar em
Tecnologia da Informação.

Defendida em: **22/12/2025**.

BANCA EXAMINADORA

Reudismam Rolim de Sousa, Prof. Dr. - (UFERSA)
Presidente

Laysa Mabel de Oliveira Fontes, Prof.^a Dra. - (UFERSA)
Membro Examinador

Glauber Barreto Luna, Prof. Dr. - (UFERSA)
Membro Examinador

DEDICATÓRIA

*Dedico este trabalho à minha família,
pelo amor, apoio e incentivo de sempre,
que tornaram esta conquista possível.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço, com todo o meu coração e afeto, primeiramente a Deus. Ele que é meu Pai de infinita bondade, que permitiu que eu corresse atrás dos meus objetivos e me manteve firme em todos os momentos difíceis. Obrigado, Senhor, por nunca me abandonar e por ser o colo acolhedor e o porto seguro quando mais precisei. Todo esse processo também só foi possível com o auxílio e a intercessão amorosa de Nossa Senhora, a quem sou devoto e eternamente grato pelo amor e proteção constantes.

À minha família, meu alicerce inabalável, agradeço por acreditarem em mim, pelo amor que me rodeia e pelo apoio indescritível. À minha mãe querida, Jessivania Gomes de Oliveira Queiroz, que me inspira e me ensina, a cada dia, a batalhar pelos meus sonhos. Ao meu pai, Sebastião Marcos de Queiroz, por ser meu maior exemplo de humildade. À minha irmã caçula, Maria Clarice Queiroz, por me fazer acreditar em um mundo melhor todos os dias.

Minha gratidão à minha tia Cláudia Cristina, que sempre me apoia e torce pelas minhas conquistas, e aos meus primos Pedro, Lucas e Tiago. Um agradecimento muito especial à minha tia Maria do Socorro, por cumprir um papel que vai além, sendo minha grande amiga, conselheira, apoiadora e alguém sempre disposta a descobrir o mundo ao meu lado.

À minha avó materna, Dinorá Maria. E, com imenso carinho, aos meus avós paternos, Hermes Nonato e Helenilda Maria. Vocês foram meus segundos pais; obrigado por terem me educado e ensinado os princípios que me tornam um homem honesto e humilde. Os cuidados e as orações de vocês me sustentam dia após dia e, sem a sua presença, nada disso seria possível.

À minha prima Aline Nunes, que esteve ao meu lado durante todo o percurso, aos meus amigos Renan Lucas, Maria Karoline e demais amigos e colegas que se fizeram presentes em minha trajetória acadêmica.

Agradeço imensamente, e de maneira muito especial, ao meu orientador, Prof. Dr. Reudismam Rolim de Sousa. Sua presença desde o início da minha graduação foi fundamental para o meu desenvolvimento profissional e pessoal. É gratificante tê-lo como mestre; o senhor possui o dom de tornar leve tudo aquilo que parece pesado. Não posso dizer que fui o melhor orientando, mas afirmo com certeza que o senhor foi o melhor orientador.

Aos professores que compõem a banca: ao Prof. Dr. Glauber Barreto Luna, pelo enriquecimento, pelas contribuições ao trabalho e à sociedade; e à Profa. Dra. Laysa Mabel de Oliveira Fontes, pelas valiosas contribuições, pelo apoio, inspiração dentro da universidade, pelo carinho e ensinamentos.

Por fim, agradeço à Universidade Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA) pela oportunidade de ensino de qualidade, e a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização deste sonho.

EPÍGRAFE

“Quando for a hora certa, Eu, o Senhor, farei acontecer. (**Isaías 60:22 - Bíblia sagrada**)”

"Temos nosso próprio tempo. (**Legião Urbana, 1986**)."

RESUMO

O cenário contemporâneo do ensino superior global é marcado pela onipresença das mídias sociais, que transcenderam a função de entretenimento para se tornarem infraestruturas determinantes na rotina acadêmica e social dos estudantes. Entretanto, a mediação dessas interações por algoritmos de personalização opacos ("caixas pretas") introduz dinâmicas de engajamento que desafiam a autonomia e o bem-estar discente. O presente trabalho teve como objetivo realizar uma Revisão Sistemática da Literatura (RSL) para investigar e sintetizar as evidências científicas sobre a influência da personalização algorítmica e do uso de redes sociais no tempo de permanência nas plataformas, na saúde mental e nos padrões de comportamento de universitários. A metodologia seguiu o protocolo rigoroso de Kitchenham e Charters (2007), analisando 35 estudos empíricos publicados entre 2019 e 2025 nas bases Portal de Periódicos CAPES, IEEE Xplore, ACM Digital Library e ScienceDirect. Os resultados revelaram uma dualidade funcional: plataformas como Instagram e YouTube oferecem suporte à aprendizagem colaborativa e democratização da informação, mas seus mecanismos de recompensa intermitente fomentam a hiperconectividade, a fragmentação da atenção e a procrastinação. Identificou-se uma correlação positiva e robusta entre o uso intenso dessas redes e o agravamento de quadros de saúde mental, incluindo insônia, ansiedade, *Fear of Missing Out* (FOMO) e insatisfação com a autoimagem. Ademais, constatou-se uma lacuna na literacia algorítmica dos estudantes, que, apesar da fluência digital, demonstram baixa consciência sobre as estratégias de manipulação da atenção. Conclui-se que é imperativo que as instituições de ensino promovam uma educação crítica para as mídias, capacitando os universitários a mitigarem os efeitos adversos da dieta digital e a recuperarem a agência sobre seu tempo e cognição.

Palavras-chave: redes sociais; personalização algorítmica; estudantes universitários; desempenho acadêmico; efeitos.

ABSTRACT

The contemporary landscape of global higher education is marked by the omnipresence of social media, which has transcended its entertainment function to become a determining infrastructure in the academic and social routine of students. However, the mediation of these interactions by opaque personalization algorithms ("black boxes") introduces engagement dynamics that challenge student autonomy and well-being. This study aimed to conduct a Systematic Literature Review (SLR) to investigate and synthesize the scientific evidence on the influence of algorithmic personalization and the use of social networks on time spent on platforms, mental health, and behavioral patterns of university students. The methodology followed the rigorous protocol of Kitchenham and Charters (2007), analyzing 35 empirical studies published between 2019 and 2025 in the CAPES Periodicals Portal, IEEE Xplore, ACM Digital Library, and ScienceDirect databases. The results revealed a functional duality: platforms like Instagram and YouTube support collaborative learning and the democratization of information, but their intermittent reward mechanisms foster hyperconnectivity, fragmented attention, and procrastination. A robust positive correlation was identified between the intense use of these networks and the worsening of mental health conditions, including insomnia, anxiety, Fear of Missing Out (FOMO), and dissatisfaction with self-image. Furthermore, a gap in the algorithmic literacy of students was found, who, despite their digital fluency, demonstrate low awareness of attention manipulation strategies. It is concluded that it is imperative for educational institutions to promote critical media literacy, empowering university students to mitigate the adverse effects of the digital diet and regain agency over their time and cognition.

Keywords: social media; algorithmic personalization; university students; academic performance; effects.

LISTA DE GRÁFICO

Gráfico 1 – Características dos artigos referente a cada critério de qualidade.....	35
---	----

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Strings de busca aplicadas por base de dados.....	25
Quadro 2 – Critérios de inclusão e exclusão.....	26
Quadro 3 – Processo de seleção dos trabalhos.....	27
Quadro 4 – Avaliação da Qualidade dos Estudos Seleccionados.....	28
Quadro 5 – Protocolo de Extração de Dados.....	37

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	<i>Associação Brasileira de Normas Técnicas</i>
ACM	<i>Association for Computing Machinery</i>
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
CE	Critérios de Exclusão
CI	Critérios de Inclusão
CQ	Critérios de Qualidade
FOMO	<i>Fear of Missing Out</i>
IA	Inteligência Artificial
IEEE	<i>Institute of Electrical and Electronics Engineers</i>
PICO	População, Intervenção, Comparação e Outcome
QP	Questão de Pesquisa
RSL	Revisão Sistemática da Literatura
TAM	<i>Technology Acceptance Model</i>
TIC	Tecnologias da Informação e Comunicação
TTF	<i>Task-Technology Fit</i>

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	14
1.1	Problema.....	15
1.2	Objetivos.....	16
1.2.1	Objetivo geral.....	17
1.2.2	Objetivos específicos.....	17
1.3	Justificativa.....	17
1.4	Estrutura do trabalho.....	18
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	20
2.1	Revisão Sistemática da Literatura (RSL).....	20
2.2	Algoritmos, Engajamento e a "Caixa Preta".....	20
2.3	Hiperconectividade e Cognição no Ensino Superior.....	21
2.4	Saúde Mental: Ansiedade, Sono e FOMO.....	21
2.5	Comportamento Social e Subjetividade.....	21
3	METODOLOGIA.....	23
3.1	Planejamento e Questões de Pesquisa.....	23
3.2	Estratégia de Busca e Bases de Dados.....	24
3.3	CrITÉrios de Seleção.....	25
3.4	Condução e Seleção dos Estudos.....	25
3.4.1	Análise dos Resultados de Qualidade.....	35
3.5	Extração de Dados.....	36
4	RESULTADOS.....	38
4.1	A Mecânica da Atenção: Algoritmos, Agência e "Caixa Preta".....	38
4.2	Hiperconectividade e Impactos Cognitivos no Desempenho Acadêmico.....	39
4.2.1	O Custo Cognitivo da Conexão Permanente.....	39
4.2.2	A Tecnologia como Aliada: Aprendizagem Colaborativa.....	39
4.3	Saúde Mental: Do Sono à Subjetividade.....	40
4.3.1	Sono e Insônia.....	40
4.3.2	Ansiedade, FOMO e Nomofobia.....	40
4.3.3	Imagem Corporal e Subjetividade.....	41
4.4	Dinâmicas Sociais e Riscos de Convivência.....	41
4.5	Respostas às Questões de Pesquisa.....	41
4.6	Trabalhos Relacionados.....	43
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	45
5.1	Limitações e Trabalhos Futuros.....	46
	REFERÊNCIAS.....	47

1 INTRODUÇÃO

Desde as últimas décadas do século XX, a era digital vem contribuindo significativamente para a transformação de diversas áreas da sociedade. A revolução tecnológica permitiu um novo olhar na construção de ideias voltadas à ampliação da eficiência, da inovação e da integração global. Os impactos, que transcendem os setores econômicos e produtivos, trouxeram consigo novas formas de comunicação, educação e interação social. A internet, por sua vez, deixou de ser apenas um recurso adicional no cotidiano para se tornar parte essencial nas atividades diárias e nas rotinas, consolidando a estrutura que Castells (2005) caracteriza como a “sociedade em rede”.

Nesse contexto, as redes sociais emergem como ferramentas centrais dessas mudanças, funcionando como ambientes complexos capazes de conectar pessoas globalmente em tempo real. De acordo com Soares *et al.* (2024 *apud* Almeida *et al.*, 2024, p. 2183) "as mídias sociais são plataformas digitais que facilitam a interação e o compartilhamento de informações entre os usuários por meio da criação e disseminação de conteúdo". Essas plataformas consolidaram-se como poderosos espaços virtuais, abrangendo desde a convivência digital e o comércio eletrônico até a busca por validação social e a satisfação de desejos pessoais.

Contudo, a dinâmica dessas redes não é neutra. Elas operam através de sistemas de recomendação e algoritmos de personalização intrinsecamente ligados à Inteligência Artificial (IA) e ao processamento de grandes volumes de dados (*big data*). O objetivo central desses mecanismos é prever e entregar conteúdos alinhados aos interesses do usuário para maximizar a interação e o tempo de permanência na plataforma. Como destacam Rezk *et al.* (2024), a curadoria de conteúdo transformou-se em um processo recíproco influenciado por sistemas de recomendação e pelas ações individuais dos usuários, embora estes, muitas vezes, permaneçam inconscientes de seu papel ativo nesse ciclo ou hesitem em exercer controle sobre ele. Santos (2022) complementa que esses algoritmos funcionam como uma "caixa preta" indecifrável, captando dados para manter o indivíduo conectado o maior tempo possível, explorando a necessidade humana de validação social.

Esse prolongamento do uso e a "hiperconectividade" influenciam diretamente os hábitos de consumo de informação e os padrões de comportamento, impactando significativamente os jovens universitários em escala global. Este público, que se encontra em uma fase crítica de formação acadêmica e pessoal, mostra-se especialmente suscetível a essas dinâmicas. Segundo o estudo de Rufino *et al.* (2024), conduzido com uma amostra de

universitários brasileiros, os jovens adultos constituem o estrato etário com maior frequência e tempo de uso de mídias sociais. Os autores destacam que essa realidade tem gerado preocupações sobre a diminuição do bem-estar e o aumento de problemas de saúde mental, como depressão e má qualidade do sono, evidenciando o impacto direto no contexto nacional.

Além da saúde mental, o impacto estende-se ao desempenho acadêmico e às relações interpessoais. Costa Júnior *et al.* (2024) alertam que a exposição constante a redes digitais altera a dinâmica cognitiva dos estudantes, fragmentando a atenção e promovendo uma cultura de superficialidade no processamento de informações, o que desafia os métodos tradicionais de ensino. Paralelamente, fenômenos como o *cyberbullying*¹ tornaram-se prevalentes no ambiente universitário, afetando o bem-estar e a segurança dos estudantes, como evidenciado em estudos realizados na Malásia por Shaikh *et al.* (2021).

Diante desse cenário complexo, assume-se essencial compreender de forma crítica como as redes sociais, em geral, impactam a vida dos universitários, direcionando desde o tempo de permanência até a formação de novos padrões de hábitos, saúde e práticas sociais. Desta forma, este trabalho propõe-se a realizar uma Revisão Sistemática da Literatura (RSL), com o objetivo de reunir, analisar e discutir as evidências científicas sobre os efeitos das redes sociais na vida de estudantes universitários. Busca-se oferecer uma visão consolidada acerca da problemática, destacando tanto os riscos associados — como ansiedade, medo de ficar de fora — *FOMO* (*Fear of Missing Out*), insônia e dependência — quanto os potenciais benefícios para a aprendizagem colaborativa e a socialização, contribuindo para a compreensão deste fenômeno sócio-tecnológico contemporâneo.

1.1 Problema

As redes sociais, para além de terem sido inovadoras na expansão da comunicação, do consumo e do acesso à informação, introduziram tecnologias que moldam diariamente a tomada de decisão dos usuários e criam novos hábitos digitais. Nesse cenário, os estudantes universitários representam um público altamente suscetível, pois atravessam uma fase crítica de formação acadêmica, social e pessoal, o que aumenta sua vulnerabilidade às dinâmicas digitais. Embora plataformas como o Instagram mantenham um destaque significativo, o fenômeno é transversal a diversas redes (como TikTok, YouTube e WhatsApp), que se firmaram intensivamente nas rotinas de estudo, lazer e convivência virtual dessa população.

¹ O *cyberbullying* refere-se à prática de intimidação e perseguição no ambiente digital, manifestando-se frequentemente através de agressões facilitadas pelo anonimato das redes sociais e afetando o bem-estar dos estudantes.

A questão central reside na hiperconectividade e na natureza da interação com essas plataformas. A alimentação constante dos algoritmos com dados comportamentais gera ambientes altamente personalizados que, segundo Santos (2022), operam como uma "caixa preta", desenhados para capturar a atenção e prolongar o tempo de permanência por meio de recompensas rápidas e validação social. Essa personalização algorítmica não é passiva; ela cria um ciclo recíproco onde o estudante influencia e é influenciado pelo sistema, muitas vezes sem consciência crítica de sua própria agência nesse processo, como apontam Rezk *et al.* (2024).

A partir desse ponto, emergem problemas críticos sobre como essa curadoria algorítmica afeta as decisões cotidianas e o bem-estar. O consumo de informações customizadas e o engajamento prolongado têm sido associados a consequências severas. Estudos globais indicam que o uso excessivo ou problemático dessas redes está correlacionado a distúrbios do sono e insônia, afetando a recuperação física e mental necessária para o desempenho acadêmico (Liu *et al.*, 2020; Rufino *et al.*, 2024; Gomes; Nogueira, 2024). Além disso, a comparação social constante e o medo de ficar de fora exacerbam quadros de ansiedade, depressão e baixa autoestima, comprometendo a saúde mental dos universitários.

No âmbito acadêmico, a "economia da atenção" promovida por esses algoritmos gera fragmentação do foco e superficialidade no processamento de informações, desafiando a capacidade de concentração profunda exigida no ensino superior. Apesar da relevância e atualidade do tema, a literatura ainda apresenta fragmentação. Embora existam estudos isolados sobre plataformas específicas ou impactos regionais, há uma necessidade de integrar evidências sobre como a personalização algorítmica, em um contexto global, afeta sistemicamente as rotinas, o tempo de permanência e os comportamentos digitais dos universitários. Compreender esses mecanismos é essencial para o desenvolvimento de estratégias que mitiguem os danos à produtividade e à saúde dessa população.

1.2 Objetivos

Apresentam-se a seguir o objetivo geral e os objetivos específicos que estruturam esta pesquisa.

1.2.1 Objetivo geral

O objetivo principal é realizar uma Revisão Sistemática da Literatura (RSL) para investigar e consolidar as evidências científicas provenientes de diversos contextos geográficos sobre a influência da personalização algorítmica e do uso de redes sociais no tempo de permanência, na saúde mental e nos padrões de comportamento acadêmico e social de estudantes universitários.

1.2.2 Objetivos específicos

Para alcançar o objetivo geral desta Revisão Sistemática da Literatura (RSL), delinearam-se os seguintes objetivos específicos:

- Identificar as evidências científicas sobre a interação entre estudantes universitários e algoritmos de personalização em bases de dados nacionais e internacionais.
- Avaliar o impacto psicossocial e acadêmico da utilização de redes sociais, considerando variáveis como ansiedade, depressão, *Fear of Missing Out* (FOMO) e distúrbios do sono.
- Categorizar os padrões de comportamento digital e os mecanismos de engajamento algorítmico que influenciam a permanência dos discentes nas plataformas.
- Sintetizar a relação entre a arquitetura das plataformas e a autonomia do estudante, discutindo os riscos e as potencialidades do uso dessas tecnologias no cotidiano acadêmico.

1.3 Justificativa

A pertinência deste estudo reside na necessidade urgente de elucidar os efeitos da personalização algorítmica e do uso intensivo de redes sociais sobre a população universitária, um grupo demográfico estratégico para o desenvolvimento social e econômico de qualquer nação. A formação acadêmica e social de milhões de estudantes ao redor do mundo está sendo mediada por plataformas digitais que, embora ofereçam conectividade e acesso à informação, operam sob lógicas que podem comprometer o bem-estar e o desempenho discente.

A justificativa para esta investigação amplia-se ao considerar que os algoritmos de recomendação não são meras ferramentas neutras de organização de conteúdo, mas mecanismos desenhados para maximizar o tempo de permanência e moldar o comportamento

do usuário. Conforme apontam Rezk *et al.* (2024), existe uma tensão crítica entre a agência do usuário e a curadoria algorítmica, onde a falta de transparência e o desejo por conveniência podem levar a uma aceitação passiva de "bolhas de filtro" e narrativas personalizadas, limitando a diversidade de perspectivas essenciais para a formação crítica universitária.

Do ponto de vista da saúde pública e ocupacional, a relevância do estudo é corroborada por evidências robustas de que o engajamento digital excessivo transcende a esfera do lazer para se tornar um fator de risco. Liu *et al.* (2020), ao analisarem dados massivos de mídias sociais, demonstraram que a hiperconectividade está intrinsecamente ligada a distúrbios do sono em escala populacional, afetando diretamente a capacidade cognitiva e a saúde física dos estudantes. Adicionalmente, Gomes *et al.* (2024) reforçam que a dependência dessas plataformas não é um fenômeno isolado, mas um vetor para o agravamento de quadros de ansiedade e instabilidade emocional, o que justifica a necessidade de compreender essas dinâmicas para propor intervenções eficazes.

No âmbito acadêmico, a justificativa se sustenta na dualidade do impacto tecnológico. Enquanto ferramentas digitais podem facilitar o ensino-aprendizagem colaborativo, como observado por Al-Maatouk *et al.* (2020), elas também introduzem novos riscos comportamentais, como o *cyberbullying* e a distração crônica, que afetam negativamente o rendimento escolar. A complexidade dessas interações — nas quais os benefícios educacionais coexistem com riscos psicossociais — exige uma análise que vai além do senso comum.

Portanto, a realização de uma Revisão Sistemática da Literatura justifica-se pela necessidade de sintetizar e confrontar evidências dispersas em diferentes contextos geográficos e culturais, proporcionando uma compreensão holística do fenômeno. Este trabalho busca preencher lacunas no conhecimento atual, oferecendo subsídios teóricos para que educadores, gestores e profissionais de saúde possam desenvolver estratégias que mitiguem os efeitos nocivos da "dieta digital" contemporânea sobre os universitários.

1.4 Estrutura do trabalho

A organização deste trabalho é composta por cinco capítulos, além das referências bibliográficas, delineando uma trajetória lógica e sistemática sobre a influência das redes sociais e da personalização algorítmica no contexto universitário global.

O primeiro capítulo, a Introdução, estabelece o alicerce da pesquisa. Nele, contextualiza-se o cenário contemporâneo de hiperconectividade, define-se o problema

central da investigação, articulam-se os objetivos gerais e específicos, e apresenta-se a justificativa que sustenta a relevância social, acadêmica e científica do estudo.

O segundo capítulo, dedicado à Fundamentação Teórica, aprofunda-se nos conceitos estruturantes necessários para a compreensão do fenômeno. São discutidos os mecanismos de funcionamento dos algoritmos de recomendação e a "economia da atenção", além de explorar as implicações biopsicossociais do uso de redes sociais, incluindo os impactos na saúde mental (como ansiedade e distúrbios do sono) e as alterações nos padrões de comportamento e desempenho acadêmico, com base na literatura científica atual.

O terceiro capítulo, Metodologia, descreve detalhadamente os procedimentos técnicos adotados. Apresenta-se o protocolo da Revisão Sistemática da Literatura (RSL), fundamentado nas diretrizes de Kitchenham e Charters (2007). São especificados os critérios de inclusão e exclusão, as estratégias de busca em bases de dados, o processo de seleção dos estudos e os métodos de síntese, assegurando a transparência, a replicabilidade e o rigor metodológico da pesquisa.

No quarto capítulo, Resultados, sistematizam-se as evidências extraídas dos artigos selecionados. A discussão confronta dados de diversos contextos culturais e geográficos, analisando os padrões de comportamento digital, os riscos associados ao engajamento excessivo e as oportunidades das redes sociais para a aprendizagem colaborativa, respondendo diretamente aos objetivos propostos.

Por fim, o quinto capítulo, Considerações Finais, sintetiza as principais descobertas do estudo. Avaliam-se as implicações dos resultados para a comunidade acadêmica, reconhecem-se as limitações da pesquisa realizada e sugerem-se diretrizes para futuros trabalhos na área.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Neste capítulo, são apresentados termos importantes para o entendimento do trabalho. São tratados especificamente os temas: (i) Revisão Sistemática da Literatura, (ii) Algoritmos, Engajamento e a "Caixa Preta", (iii) Hiperconectividade e Cognição no Ensino Superior, (iv) Saúde Mental: Ansiedade, Sono e FOMO e (v) Comportamento Social e Subjetividade.

2.1 Revisão Sistemática da Literatura (RSL)

A Revisão Sistemática da Literatura (RSL) é um método de pesquisa secundária desenhado para identificar, avaliar e interpretar evidências relevantes para uma questão de pesquisa específica, área temática ou fenômeno de interesse. Segundo as diretrizes de Kitchenham e Charters (2007), diferentemente de uma revisão narrativa tradicional, a RSL exige um protocolo rigoroso e pré-definido, o que garante a transparência, a replicabilidade e a auditabilidade do processo, minimizando vieses na seleção dos estudos. O principal objetivo desse método é fornecer uma síntese justa e completa das evidências existentes, permitindo identificar lacunas no conhecimento atual e posicionar novas atividades de pesquisa de forma apropriada (Kitchenham; Charters, 2007). No âmbito deste trabalho, a aplicação dessa metodologia é essencial para consolidar dados qualitativos e quantitativos dispersos em diversas bases científicas, como demonstrado em estudos recentes sobre tecnologia e saúde de Almeida *et al.* (2024) e Gomes *et al.* (2024), oferecendo um panorama robusto sobre os efeitos das redes sociais.

2.2 Algoritmos, Engajamento e a "Caixa Preta"

Os sistemas de recomendação nas redes sociais operam sob uma lógica de "caixa preta": mecanismos opacos e complexos cujas regras de funcionamento são desconhecidas pelo usuário final. Santos (2022) explica que esses algoritmos não são neutros; eles são projetados com o objetivo explícito de capturar dados comportamentais e maximizar o tempo de permanência na plataforma, transformando a atenção do usuário em produto. Nesse cenário, a personalização do conteúdo cria um ciclo recíproco de influência. Rezk *et al.* (2024) argumentam que, embora os usuários forneçam os sinais (cliques, tempo de tela) que alimentam o sistema, eles muitas vezes subestimam sua própria agência ou hesitam em alterar as configurações de recomendação, o que resulta em uma experiência digital moldada predominantemente pelos interesses da plataforma, e não pelas necessidades do estudante.

2.3 Hiperconectividade e Cognição no Ensino Superior

A integração profunda dos dispositivos móveis à rotina acadêmica gerou um estado de hiperconectividade, em que as fronteiras entre o tempo de estudo e o tempo de conexão se dissolvem. Costa Júnior *et al.* (2024) observam que essa exposição constante a fluxos de informação fragmentada altera o perfil cognitivo dos universitários, incentivando o *multitasking* (multitarefa) em detrimento da atenção profunda necessária para a aprendizagem complexa. Neurobiologicamente, o uso dessas redes explora o sistema de recompensa cerebral. Galvão *et al.* (2024) descrevem como a validação social instantânea (curtidas, comentários) estimula a liberação de dopamina, criando ciclos de comportamento compulsivo que competem com atividades acadêmicas menos estimulantes, levando à procrastinação e à fadiga mental.

2.4 Saúde Mental: Ansiedade, Sono e FOMO

A literatura científica estabelece uma correlação direta entre o uso desregulado de mídias sociais e o agravamento da saúde mental.

- **Medo de Ficar de Fora (FOMO):** Ibáñez Marco e Martínez Cardama (2024) identificam o *FOMO* como um propulsor da conexão permanente, gerando ansiedade e a necessidade de verificação constante de notificações para evitar a sensação de exclusão social.
- **Distúrbios do Sono:** a qualidade do sono é severamente afetada pela hiperconectividade. Liu *et al.* (2020), em análise de *Big Data*, confirmam que a alta frequência de acesso à internet está associada a taxas elevadas de insônia. Rufino *et al.* (2024) acrescentam que o uso noturno de telas provoca um "*jet lag social*", mediando a relação entre o tempo de uso e o surgimento de sintomas depressivos.

2.5 Comportamento Social e Subjetividade

As interações mediadas por algoritmos também reconfiguram a autoimagem e as dinâmicas sociais. Patussi e Schuck (2024) destacam o fenômeno da "colonização digital" da subjetividade, em que a exposição a padrões estéticos inatingíveis no Instagram leva à comparação social negativa e à insatisfação corporal. Adicionalmente, o ambiente virtual pode facilitar comportamentos hostis. Shaikh *et al.* (2021) e Al-Rahmi *et al.* (2019) alertam para a prevalência de *cyberbullying* e *cyberstalking* entre universitários, fenômenos que

florescem no anonimato das redes e atuam como fatores de estresse que prejudicam diretamente o desempenho acadêmico e a convivência no campus.

3 METODOLOGIA

Este trabalho foi desenvolvido por meio de uma Revisão Sistemática da Literatura (RSL), um método de pesquisa secundária que permite identificar, avaliar e interpretar as pesquisas relevantes para responder a questões científicas específicas. Segundo Kitchenham e Charters (2007), a RSL distingue-se das revisões narrativas por seguir um protocolo rigoroso, auditável e replicável, garantindo que a síntese das evidências seja imparcial e abrangente.

O desenvolvimento do estudo seguiu as diretrizes metodológicas propostas por Kitchenham e Charters (2007), estruturando-se em três etapas principais: Planejamento, Condução e Relatório. Na fase de planejamento, identificou-se a necessidade da revisão e definiu-se o protocolo de pesquisa. Na fase de condução, executou-se a busca, seleção e extração dos dados. Por fim, na fase de relatório, os dados foram sintetizados para responder ao problema de pesquisa sobre os efeitos das redes sociais e da personalização algorítmica na vida de universitários.

3.1 Planejamento e Questões de Pesquisa

Para nortear a investigação e garantir o foco no objeto de estudo, utilizou-se a estratégia PICO (População, Intervenção, Comparação e *Outcome*/Resultado), adaptada da seguinte forma:

- **População:** Estudantes de graduação (universitários).
- **Intervenção:** Uso de mídias sociais e interação com algoritmos de recomendação.
- **Saída (*Outcome*):** Impactos no desempenho acadêmico, tempo de permanência, compreensão das dinâmicas digitais e saúde mental.

Com base nessa estrutura, foram formuladas quatro Questões de Pesquisa (QPs) para guiar a extração de dados:

- **QP1:** Quais são os impactos das mídias sociais no desempenho acadêmico de estudantes universitários? (Busca identificar correlações entre uso intenso, procrastinação e rendimento escolar).
- **QP2:** Os estudantes têm ciência da influência dos algoritmos de personalização em seu cotidiano? (Investiga o nível de literacia digital e percepção crítica dos discentes).

- **QP3:** Quais estratégias são utilizadas pelos algoritmos para aumentar o tempo de permanência nas plataformas? (Analisa os mecanismos de engajamento e a "economia da atenção").
- **QP4:** Quais são as plataformas de mídias sociais predominantes na rotina dos estudantes? (Mapeia as redes de maior relevância, como Instagram, TikTok e outras).

3.2 Estratégia de Busca e Bases de Dados

A coleta de dados foi realizada em quatro bases de dados eletrônicas de relevância internacional e nacional, selecionadas pela sua abrangência nas áreas de tecnologia, educação e ciências sociais: Portal de Periódicos CAPES, IEEE Xplore, ACM Digital Library e ScienceDirect.

Para a construção das *strings* de busca, foram utilizados operadores booleanos (AND, OR) combinando termos em português e inglês, visando maximizar a recuperação de estudos globais. O recorte temporal definido de 2019 a 2025, que justifica-se pela necessidade de priorizar a atualidade do fenômeno frente às constantes e rápidas mudanças tecnológicas observadas nos sistemas de recomendação e personalização. Este intervalo de seis anos é estratégico para capturar as transformações significativas ocorridas no cenário digital antes, durante e após o período da pandemia de COVID-19, marco que gerou uma elevação sem precedentes no número de usuários ativos e na intensidade do tempo de permanência nas plataformas. Ao iniciar em 2019, a pesquisa consegue sintetizar as evidências sobre como as atualizações algorítmicas e o aumento do engajamento digital nesse período crítico consolidaram o estado de hiperconectividade que hoje molda a rotina e o comportamento dos estudantes. As estratégias específicas para cada base são apresentadas no Quadro 1.

Quadro 1 – Strings de busca aplicadas por base de dados

Base de Dados	String de Busca
Portal CAPES	(Estudante OR Universitário OR Discente) AND (Mídias OR Redes) AND (socia*) AND (Impacto OR efeito OR permanência)
ACM Digital Library	("undergraduate students" OR "university students" OR "college students" OR "higher education") AND ("social media" OR "social networks" OR "social networking" OR "social platforms" OR "recommender systems" OR algorithms) AND ("academic performance" OR impact OR awareness OR "time spent" OR retention OR engagement)

(Continua)

Quadro 1 – Strings de busca aplicadas por base de dados

(Conclusão)

ScienceDirect	("social media" OR algorithm) AND (student OR university OR college) AND (performance OR impact OR retention)
IEEE Xplore	("university students" OR "undergraduate students") AND ("social media" OR "social networks") AND (effects OR impacts OR influence OR consequences)

Fonte: Autoria própria (2025).

3.3 Critérios de Seleção

Para garantir a qualidade e a pertinência dos estudos, foram estabelecidos Critérios de Inclusão (CI) e Critérios de Exclusão (CE). Os trabalhos foram submetidos a uma triagem inicial (leitura de título e resumo) e, posteriormente, a uma leitura completa. O Quadro 2 detalha os critérios aplicados.

Quadro 2 – Critérios de inclusão e exclusão

Critérios de Inclusão (CI)	Critérios de Exclusão (CE)
CI1 - Artigos científicos, teses e dissertações que abordam empiricamente a relação entre universitários e redes sociais.	CE1 - Estudos focados exclusivamente em outros níveis de ensino (básico, médio ou infantil).
CI2 - Trabalhos publicados entre 2019 e 2025, em português, inglês ou espanhol.	CE2 - Publicações sem revisão por pares, artigos de opinião, resumos expandidos ou trabalhos puramente técnicos (código/programação) sem análise social.
CI3 - Pesquisas que discutam impactos no desempenho, saúde mental ou comportamento digital (algoritmos/permanência).	CE3 - Estudos duplicados ou com acesso restrito/pago que impedisse a leitura integral.

Fonte: Autoria própria (2025).

3.4 Condução e Seleção dos Estudos

A aplicação das *strings* de busca retornou um total inicial de 819 registros. Após a aplicação dos filtros de leitura e dos critérios de elegibilidade, a maioria dos trabalhos foi excluída por não responder diretamente às questões de pesquisa ou por duplicidade. Ao final do processo de filtragem, 35 artigos foram selecionados para compor o *corpus* final da revisão e análise qualitativa. A distribuição quantitativa do processo de seleção é apresentada no Quadro 3.

Quadro 3 – Processo de seleção dos trabalhos

Base de Dados	Quantidade Inicial	Excluídos	Aceitos
CAPES	677	648	29
IEEE Xplore	12	7	5
ACM Digital Library	127	126	1
ScienceDirect	3	3	0
TOTAL	819	784	35

Fonte: Autoria própria (2025).

Após a seleção final com base nos critérios de inclusão e exclusão, o conjunto de 35 artigos foi submetido a uma avaliação minuciosa de qualidade técnica e metodológica. Esta etapa teve como objetivo assegurar que as evidências utilizadas na revisão fossem não apenas pertinentes ao tema, mas também cientificamente robustas

Para esta RSL, foram definidos cinco Critérios de Qualidade (CQ), focados na clareza metodológica, na pertinência ao contexto universitário e na profundidade da análise sobre os efeitos das redes sociais. Cada estudo foi avaliado com base nas seguintes questões:

- **CQ1: O objetivo da pesquisa está claramente definido e alinhado ao contexto universitário?** Verifica se o estudo delimita claramente o escopo da investigação, focando especificamente na população de estudantes de graduação e sua interação com mídias sociais.
- **CQ2: A metodologia utilizada é adequada e está descrita com rigor?** Avalia se os procedimentos de coleta de dados (*e.g.*, tamanho da amostra, instrumentos de pesquisa, validação de escalas) e análise são transparentes e replicáveis, garantindo a confiabilidade dos achados (como observado nos estudos quantitativos de *big data* e *surveys* analisados).
- **CQ3: Os resultados respondem diretamente a pelo menos uma das Questões de Pesquisa (QP) desta revisão?** Analisa se o estudo fornece dados concretos sobre desempenho acadêmico, saúde mental, comportamento influenciado por algoritmos ou tempo de permanência.
- **CQ4: O estudo discute as implicações dos algoritmos ou do *design* da plataforma no comportamento do usuário?** Pontua trabalhos que vão além da descrição do uso e

abordam mecanismos de engajamento, personalização ou "economia da atenção", elementos centrais para a compreensão da hiperconectividade.

- **CQ5: As conclusões são fundamentadas nos dados apresentados e discutem limitações?** Verifica a coerência entre os resultados obtidos e as conclusões, bem como a honestidade intelectual ao apontar limitações do estudo (e.g., viés regional, amostra pequena).

Cada estudo foi lido na íntegra e confrontado com os cinco Critérios de Qualidade (CQ) estabelecidos no protocolo. A avaliação verificou se os objetivos dos trabalhos estavam alinhados ao contexto universitário (CQ1), se a metodologia empregada era transparente e replicável (CQ2), e se os resultados contribuem efetivamente para responder às questões de pesquisa formuladas (CQ3). Adicionalmente, analisou-se a profundidade da discussão sobre os mecanismos algorítmicos das plataformas (CQ4) e a consistência das conclusões apresentadas (CQ5).

No quadro a seguir, mostra-se como cada artigo fornece respostas aos critérios de qualidade com "Sim", "Não" ou "Pouco".

Quadro 4 – Avaliação da Qualidade dos Estudos Seleccionados

ID	Estudo (Autor/Ano)	Título	CQ1	CQ2	CQ3	CQ4	CQ5
1	Rezk <i>et al.</i> (2024)	<i>Agency Aspirations: Understanding Users' Preferences and Perceptions of Their Role in Personalised News Curation</i>	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
2	Santos (2022)	Algoritmos, engajamento, redes sociais e educação	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim

(Continua)

Quadro 4 – Avaliação da Qualidade dos Estudos Seleccionados

(Continuação)

3	Ibáñez & Cardama (2024)	<i>Fear of Missing Out (FOMO) en estudiantes universitarios: desafíos informativos e implicaciones para la Alfabetización Digital</i>	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
4	Galvão <i>et al.</i> (2024)	Impacto neuroendócrino da utilização excessiva das redes sociais no rendimento académico de universitários	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
5	Patussi & Schuck (2024)	Os efeitos das redes sociais na subjetividade e nos modos de relação com o corpo entre jovens universitários	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
6	Liu <i>et al.</i> (2020)	<i>Social Media Big Data-Based Research on the Influencing Factors of Insomnia and Spatiotemporal Evolution</i>	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
7	Costa Júnior <i>et al.</i> (2024)	Conectados, mas desconectados: o impacto da hiperconectividade na aprendizagem	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim

(Continua)

Quadro 4 – Avaliação da Qualidade dos Estudos Seleccionados

(Continuação)

8	Rufino <i>et al.</i> (2024)	O papel mediador da dependência de mídia social e da qualidade do sono na associação entre tempo de uso de mídia social e sintomas depressivos em universitários	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
9	Gutiérrez Arenas (2024)	<i>Motivaciones y contradicciones en el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios</i>	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
10	Passos <i>et al.</i> (2023)	A influência das redes sociais no comportamento alimentar e aceitação da imagem corporal relacionada com o índice de massa corporal em académicos...	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
11	Gomes <i>et al.</i> (2024)	Avaliação da relação entre dependência de uso de internet, redes sociais e saúde emocional em estudantes universitários	Sim	Sim	Sim	Pouco	Sim
12	Carvalho & Wittitz (2024)	Consumo de mídias digitais por jovens universitários: Uma análise sobre subjetividade e sociedade	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim

(Continua)

Quadro 4 – Avaliação da Qualidade dos Estudos Seleccionados

(Continuação)

13	Ferreira (2021)	As redes sociais e o viés da negatividade: as fontes de informação e a satisfação com a democracia entre estudantes do ensino superior	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
14	Palacios-Cabre ra (2024)	<i>Las redes sociales y su influencia en los hábitos de consumo, caso: Universidad Técnica de Machala</i>	Sim	Sim	Sim	Pouco	Sim
15	Pastor Subauste (2024)	<i>Impacto de las tecnologías de la información y comunicación en la dinámica familiar de estudiantes universitarios</i>	Sim	Sim	Sim	Pouco	Sim
16	Oliveira <i>et al.</i> (2024)	As redes sociais e a saúde mental de estudantes universitários(as) em tempos de COVID 19	Sim	Sim	Sim	Pouco	Sim
17	Al-Rahmi <i>et al.</i> (2019)	<i>How Cyber Stalking and Cyber Bullying Affect Students' Open Learning</i>	Sim	Sim	Sim	Pouco	Sim

(Continua)

Quadro 4 – Avaliação da Qualidade dos Estudos Seleccionados

(Continuação)

18	Shaikh <i>et al.</i> (2021)	<i>Cyberbullying Behaviour: A Study of Undergraduate University Students</i>	Sim	Sim	Sim	Pouco	Sim
19	Al-Maatouk <i>et al.</i> (2020)	<i>Task-Technology Fit and Technology Acceptance Model Application to Structure and Evaluate the Adoption of Social Media in Academia</i>	Sim	Sim	Sim	Pouco	Sim
20	Alalwan <i>et al.</i> (2019)	<i>Integrated Three Theories to Develop a Model of Factors Affecting Students' Academic Performance in Higher Education</i>	Sim	Sim	Sim	Pouco	Sim
21	Chen (2022)	<i>El uso de las redes sociales como herramientas de marketing e su impacto en la compra en línea entre los universitarios...</i>	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
22	Martínez Verdú (2024)	<i>Redes sociales y fake news: impacto en la percepción informativa de estudiantes universitarios</i>	Sim	Sim	Sim	Pouco	Sim

(Continúa)

Quadro 4 – Avaliação da Qualidade dos Estudos Seleccionados

(Continuação)

23	Aguilar-Zambrano (2023)	<i>Estudio de las tácticas en redes sociales y su impacto en la visibilidad de la oferta académica universitaria</i>	Sim	Sim	Sim	Pouco	Sim
24	Ruiz Diaz <i>et al.</i> (2023)	<i>El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes en la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables...</i>	Pouco	Sim	Sim	Pouco	Sim
25	Gordon-Salcedo (2019)	<i>Redes sociales en universidades del país: Análisis descriptivo y planteamiento de una posible solución...</i>	Sim	Sim	Sim	Pouco	Sim
26	Ojeda-Serna (2022)	<i>Divulgación científica en YouTube en Latinoamérica: Estudio de Casos de universidades, museos y YouTubers</i>	Pouco	Sim	Pouco	Sim	Sim
27	Modesto <i>et al.</i> (2022)	O uso da tecnologia e nomofobia em estudantes universitários	Sim	Sim	Sim	Pouco	Sim

(Continua)

Quadro 4 – Avaliação da Qualidade dos Estudos Seleccionados

(Continuação)

28	Borges & Maia (2022)	O impacto do uso do smartphone e das redes sociais na atenção, memória e ansiedade de estudantes universitários	Sim	Sim	Sim	Pouco	Sim
29	Jantara <i>et al.</i> (2020)	Redes sociais e apoio social em estudantes universitários: uma revisão integrativa	Sim	Sim	Sim	Pouco	Sim
30	Santos <i>et al.</i> (2020)	Qualidade da Informação como Antecedente do uso da Tecnologia: Análise da Mídia Social Youtube sob a Ótica de Graduandos...	Sim	Sim	Sim	Pouco	Sim
31	Almeida <i>et al.</i> (2024)	Impactos e desafios das mídias sociais no ensino da saúde: uma revisão integrativa	Sim	Sim	Sim	Pouco	Sim
32	Teixeira <i>et al.</i> (2019)	NOMOFOBIA: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários	Sim	Sim	Sim	Pouco	Sim
33	Gomes & Nogueira (2024)	O uso exacerbado das tecnologias frente aos impactos negativos no sono e na aprendizagem	Pouco	Sim	Sim	Pouco	Sim

(Continua)

Quadro 4 – Avaliação da Qualidade dos Estudos Seleccionados

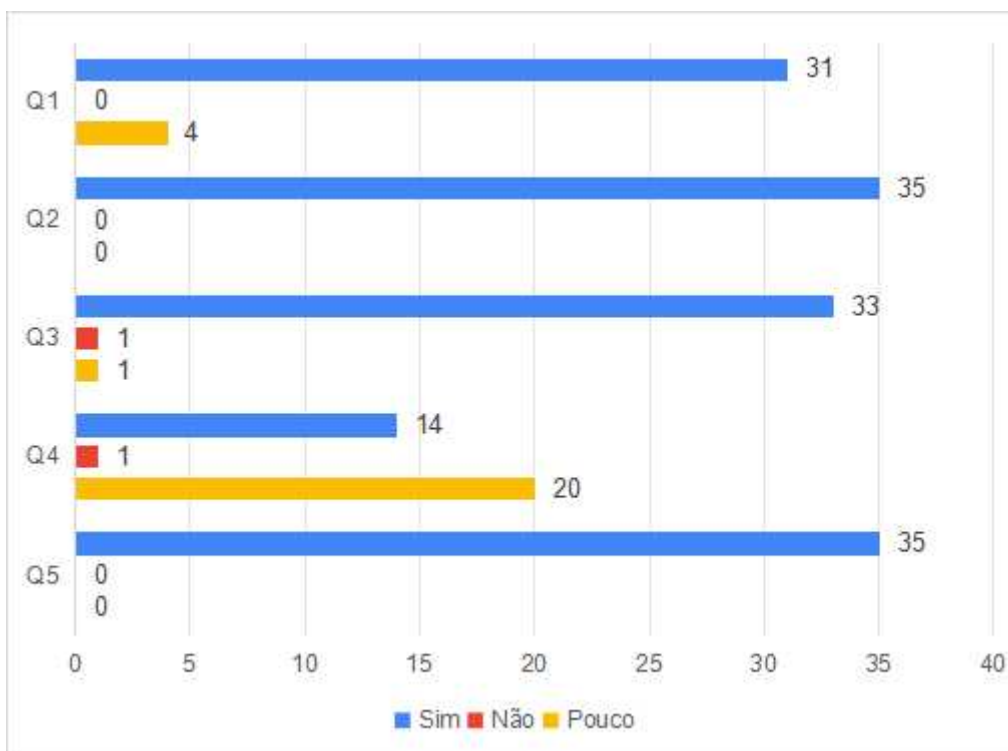
(Conclusão)

34	Tedesco <i>et al.</i> (2020)	Internet, mídias sociais e o ensino online: uma análise dos diferentes impactos sobre adolescentes em período de pandemia	Pouco	Sim	Sim	Pouco	Sim
35	Leonardo <i>et al.</i> (2019)	Relacionamentos Interpessoais Formal e Informal: Interação das Redes no Ambiente Acadêmico	Sim	Sim	Não	Não	Sim

Fonte: Autoria própria (2025)

A aplicação destes critérios permitiu não apenas validar a inclusão dos 35 artigos no *corpus* final, mas também classificar o nível de evidência disponível, assegurando que a discussão dos resultados nos capítulos subsequentes seja baseada em dados científicos sólidos e verificáveis. O resultado dessa avaliação, que valida a inclusão dos estudos nesta RSL, é detalhado no gráfico da Figura 1.

Gráfico 1 - Características dos artigos referente a cada critério de qualidade



Fonte: Autoria própria (2025)

3.4,1 Análise dos Resultados de Qualidade

A síntese da avaliação de qualidade, consolidada na Figura 1, evidencia que o corpus desta Revisão Sistemática possui um alto rigor metodológico, embora apresente variações importantes na profundidade técnica da discussão algorítmica. A distribuição dos resultados entre os 35 artigos permite as seguintes observações:

- **Rigor Metodológico e Consistência (CQ2 e CQ5):** Verificou-se uma conformidade de 100% (35 artigos) com os critérios de transparência metodológica e fundamentação das conclusões. Isso demonstra que as evidências selecionadas são cientificamente robustas e replicáveis.
- **Pertinência Temática (CQ1 e CQ3):** O critério CQ1 (alinhamento ao contexto universitário) foi plenamente atendido por 31 artigos, enquanto 4 estudos (11,4%) abordaram o tema de forma mais generalista, sendo classificados como "Pouco". Já o CQ3 revela que 33 artigos (94,2%) fornecem respostas diretas às Questões de Pesquisa (QPs) formuladas nesta RSL.

- **A Lacuna na Discussão de Algoritmos (CQ4):** Este critério apresentou o desempenho mais heterogêneo da avaliação. Apenas 14 artigos (40%) discutiram profundamente os mecanismos de funcionamento da "caixa preta" e as estratégias de engajamento persuasivo. A maioria, composta por 20 artigos (57,1%), tratou a influência algorítmica de maneira superficial ("Pouco"), e 1 estudo não apresentou discussão sobre o tema.

Essa análise demonstra que, embora o impacto comportamental das redes sociais nos universitários seja bem documentado, existe uma carência na literatura de estudos que integrem as consequências sociais à arquitetura técnica dos algoritmos. Essa descoberta reforça a relevância desta pesquisa ao buscar conectar os efeitos no usuário à lógica de personalização das plataformas.

3.5 Extração de Dados

Concluída a etapa de avaliação da qualidade, procedeu-se à fase de Extração de Dados (EXT). O objetivo desta etapa foi sistematizar as informações relevantes dos 35 artigos selecionados, organizando as evidências de modo a facilitar a análise comparativa e a resposta às questões norteadoras da pesquisa.

Para padronizar a coleta das informações, foram definidos campos específicos de extração, conforme detalhado no Quadro 4. Estes campos foram desenhados para capturar tanto os dados bibliométricos (para situar o estudo no tempo e espaço) quanto os achados qualitativos e quantitativos sobre o fenômeno estudado.

Quadro 5 – Protocolo de Extração de Dados

Código	Dado a ser Extraído	Justificativa
EXT01	Título, Autores e Ano	Identificação e análise temporal da produção científica.
EXT02	País/Região do Estudo	Mapeamento da abrangência global e contextos culturais.
EXT03	Plataformas Analisadas	Identificação das redes predominantes (e.g., Instagram, TikTok).

(Continua)

Quadro 5 – Protocolo de Extração de Dados

(Conclusão)

EXT04	Impactos Acadêmicos	Dados sobre desempenho, concentração e uso educativo.
EXT05	Efeitos Psicossociais	Evidências sobre saúde mental (ansiedade, sono, <i>FOMO</i>).
EXT06	Dinâmicas Algorítmicas	Informações sobre engajamento, personalização e tempo de uso.

Fonte: Autoria própria (2025).

Para operacionalizar esta etapa e otimizar o tratamento das informações, utilizou-se uma planilha eletrônica estruturada, em que cada artigo foi catalogado individualmente. Esse procedimento permitiu o cruzamento de dados e garantiu a rastreabilidade das evidências.

Dessa forma, o percurso metodológico adotado assegura que a discussão dos resultados, apresentada no capítulo seguinte, não se limite a uma descrição superficial, mas ofereça uma síntese crítica e integrada. A metodologia rigorosa fundamenta a compreensão de como a arquitetura das redes sociais interfere na rotina universitária, fornecendo subsídios sólidos para as reflexões sobre o uso consciente e ético dessas tecnologias no ensino superior.

4 RESULTADOS

A análise dos 35 estudos selecionados revelou um panorama multifacetado sobre a influência das redes sociais no ensino superior. As evidências indicam que a "hiperconectividade" não é apenas um traço comportamental da geração atual, mas um fenômeno estrutural mediado por algoritmos que impacta desde a neurobiologia da atenção até a construção da subjetividade e o desempenho acadêmico. A seguir, apresentam-se os resultados detalhados por categorias de análise.

4.1 A Mecânica da Atenção: Algoritmos, Agência e "Caixa Preta"

Um dos achados mais críticos desta revisão diz respeito à invisibilidade dos mecanismos que regem as redes sociais. Santos (2022) descreve os algoritmos de recomendação como "caixas pretas": sistemas opacos cujos critérios de funcionamento são desconhecidos pelos estudantes, mas que possuem o poder de direcionar o fluxo de informações e moldar o comportamento através da "economia da atenção".

Rezk *et al.* (2024), em estudo sobre a curadoria de notícias, identificaram uma tensão paradoxal na relação entre usuário e plataforma. Embora os sistemas de recomendação sejam alimentados pelos dados fornecidos pelos próprios estudantes (cliques, tempo de visualização), cria-se um ciclo recíproco em que a agência do usuário é frequentemente suprimida. Os autores observaram que, mesmo quando os participantes expressam desejo de controle sobre o que consomem, há uma tendência comportamental à passividade, aceitando a personalização automática como uma conveniência, sem perceber que isso limita o acesso a uma pluralidade de visões.

Essa passividade é agravada pela falta de literacia algorítmica. Ibáñez Marco e Martínez Cardama (2024) constataram que, apesar de os universitários serem nativos digitais, existe um desconhecimento profundo sobre conceitos como "filtros bolha"² e "câmaras de eco".³ A pesquisa revelou que a maioria dos estudantes não compreende como os algoritmos priorizam conteúdos que evocam reações emocionais fortes ou que confirmam vieses preexistentes, tornando-os vulneráveis à manipulação e à desinformação. Ferreira (2021)

² Filtro de bolha (*Filter Bubble*): Conceito introduzido por Eli Pariser que descreve o isolamento intelectual resultante da personalização algorítmica, onde o sistema seleciona informações alinhadas aos interesses e comportamentos prévios do usuário, omitindo perspectivas divergentes.

³ Câmara de eco (*Echo Chamber*): Refere-se a ambientes virtuais onde opiniões e crenças são amplificadas e reforçadas por meio da repetição e interação com conteúdos de ideologias semelhantes, limitando o contato com o contraditório e consolidando vieses.

corroborar esse dado ao discutir o "viés da negatividade", em que as redes sociais tendem a amplificar conteúdos que geram indignação, afetando a satisfação com a democracia e a percepção política dos jovens.

4.2 Hiperconectividade e Impactos Cognitivos no Desempenho Acadêmico

A relação entre o uso de mídias sociais e o desempenho acadêmico apresentou resultados duais, dependendo da intencionalidade do uso e da capacidade de autorregulação do estudante.

4.2.1 O Custo Cognitivo da Conexão Permanente

Costa Júnior *et al.* (2024) definem o cenário atual como de "hiperconectividade", em que a conexão constante fragmenta a atenção e altera o perfil cognitivo dos estudantes. A prática do *multitasking* (realizar tarefas acadêmicas simultaneamente ao uso de redes sociais) foi identificada como um fator deletério para a aprendizagem profunda. O estudo aponta que a interrupção constante para verificar notificações impede o cérebro de entrar em estados de fluxo necessários para a assimilação de conteúdos complexos.

Borges e Maia (2022) reforçam que a simples presença do *smartphone* no ambiente de estudo, mesmo que não utilizado ativamente, drena recursos cognitivos, prejudicando a memória de trabalho e a capacidade de foco. Essa "fuga atencional" é impulsionada por mecanismos de recompensa intermitentes. Galvão *et al.* (2024) explicam que o *design* das plataformas (rolagem infinita, *likes*) estimula o sistema dopaminérgico, criando um ciclo de busca por gratificação imediata que compete deslealmente com a recompensa de longo prazo dos estudos, levando à procrastinação crônica e à queda no rendimento.

4.2.2 A Tecnologia como Aliada: Aprendizagem Colaborativa

Em contrapartida, quando há um alinhamento estratégico entre a ferramenta e a tarefa pedagógica, os resultados são positivos. Al-Maatouk *et al.* (2020) e Alalwan *et al.* (2019), utilizando modelos teóricos como o TAM (*Technology Acceptance Model*) e a Teoria da Adequação Tarefa-Tecnologia (TTF), demonstraram que as redes sociais facilitam a aprendizagem colaborativa. A facilidade de comunicação e a utilidade percebida dessas plataformas permitem a troca rápida de materiais, a resolução de dúvidas entre pares e a formação de comunidades de prática, que aumentam o engajamento e a satisfação com o curso.

No campo específico da saúde, Almeida *et al.* (2024) destacam que plataformas como o YouTube e o Instagram têm sido utilizadas eficazmente para o ensino visual e a disseminação de conhecimento prático, desde que mediadas por uma curadoria docente adequada. Similarmente, Santos *et al.* (2020) observaram que estudantes de Ciências Contábeis utilizam o YouTube como fonte complementar de qualidade, valorizando a atualização e a didática dos conteúdos disponíveis.

4.3 Saúde Mental: Do Sono à Subjetividade

A revisão evidenciou que a saúde mental é a dimensão mais afetada pela onipresença das redes sociais na vida universitária.

4.3.1 Sono e Insônia

A qualidade do sono emergiu como uma variável crítica. Liu *et al.* (2020), em um estudo de larga escala baseado em *Big Data* na China, encontraram uma correlação positiva e crescente entre a conectividade à internet e a prevalência de insônia. O uso noturno de dispositivos móveis atrasa o ciclo circadiano e reduz a qualidade do descanso. No contexto brasileiro, Rufino *et al.* (2024) demonstraram que a má qualidade do sono não é apenas um efeito colateral, mas um mediador estatístico entre o tempo de uso das redes sociais e o surgimento de sintomas depressivos. Ou seja, o uso excessivo leva à privação de sono, que por sua vez catalisa quadros de depressão e ansiedade. Gomes e Nogueira (2024) corroboram que a luz azul das telas e a excitação cognitiva pré-sono são fatores determinantes para esse prejuízo.

4.3.2 Ansiedade, FOMO e Nomofobia

O medo de ficar desconectado ou de perder experiências sociais (*Fear of Missing Out* - FOMO) foi identificado por Ibáñez Marco e Martínez Cardama (2024) como um motor da ansiedade digital. Esse fenômeno leva à verificação compulsória do celular, gerando um estado de alerta constante que exaure mentalmente o estudante. Paralelamente, a Nomofobia (fobia de ficar sem o celular) foi analisada por Teixeira *et al.* (2019) e Modesto *et al.* (2022), que identificaram níveis significativos de dependência entre universitários, associados a sintomas físicos de taquicardia e angústia quando o aparelho está indisponível.

4.3.3 Imagem Corporal e Subjetividade

A construção da autoimagem na era dos algoritmos visuais é um ponto de tensão. Patussi e Schuck (2024) argumentam que o Instagram promove uma "colonização digital" das subjetividades, em que os corpos são transformados em mercadorias visuais sujeitas à aprovação métrica (*likes*). A exposição contínua a padrões estéticos inatingíveis e editados gera comparação social negativa e insatisfação corporal. Passos *et al.* (2023) validam essa perspectiva com dados quantitativos, mostrando que a pressão midiática do Instagram supera a influência de familiares e amigos na insatisfação corporal de estudantes, aumentando o risco de transtornos alimentares mesmo em indivíduos eutróficos (com peso normal).

4.4 Dinâmicas Sociais e Riscos de Convivência

O ambiente virtual universitário também reproduz e amplifica violências. Shaikh *et al.* (2021) investigaram o comportamento de *cyberbullying* entre universitários, concluindo que o uso frequente de mídias sociais atua como um moderador que facilita a conversão de intenções agressivas em comportamento real. Fatores psicológicos como traços antissociais e baixa autoestima foram identificados como preditores dessa conduta. Al-Rahmi *et al.* (2019) adicionam que a presença de *cyberstalking* (perseguição virtual) e *cyberbullying* no ambiente acadêmico atua como uma variável amortecedora, diminuindo os benefícios da aprendizagem colaborativa e criando um clima de insegurança que afeta o rendimento dos estudantes.

Jantara *et al.* (2020) oferecem um contraponto importante, destacando que as redes sociais também são espaços vitais de apoio social. Para muitos estudantes, especialmente aqueles deslocados de suas cidades de origem, a conexão digital com familiares e amigos funciona como um suporte emocional indispensável para a permanência na universidade.

4.5 Respostas às Questões de Pesquisa

A síntese dos resultados permite responder objetivamente às questões formuladas na metodologia:

QP1: Quais são os impactos das mídias sociais no desempenho dos universitários? Os impactos são bidirecionais e dependem do contexto de uso.

- **Negativos:** Fragmentação da atenção, *multitasking* ineficaz, procrastinação induzida por dopamina e fadiga mental decorrente da privação de sono (Costa Júnior *et al.*, 2024; Rufino *et al.*, 2024).

- **Positivos:** Facilitação da aprendizagem colaborativa, acesso rápido a materiais complementares e suporte social entre pares, quando a tecnologia é adequada à tarefa acadêmica (Al-Maatouk *et al.*, 2020; Al-Rahmi *et al.*, 2019).

QP2: Os estudantes têm ciência dos impactos desses algoritmos no cotidiano? A consciência é limitada. Embora os estudantes percebam os efeitos superficiais (como o tempo gasto), há uma lacuna significativa na compreensão dos mecanismos profundos de filtragem e manipulação comportamental. Ibáñez Marco e Martínez Cardama (2024) demonstram que a maioria desconhece como as "câmaras de eco" são formadas, e Rezk *et al.* (2024) apontam que, mesmo quando conscientes, muitos optam por uma postura passiva diante da conveniência da personalização.

QP3: Quais são as estratégias dos algoritmos para aumentar o tempo de permanência? As estratégias identificadas baseiam-se na exploração de vulnerabilidades cognitivas e emocionais:

- **Personalização Extrema:** Criação de *feeds* infinitos ajustados dinamicamente aos interesses do usuário para reduzir a fricção de saída (Rezk *et al.*, 2024).
- **Recompensa Intermitente:** Uso de notificações e métricas de validação social (*likes*) para estimular a liberação de dopamina e criar hábitos compulsivos (Galvão *et al.*, 2024).
- **Engajamento Emocional:** Priorização de conteúdos que geram forte resposta emocional, incluindo o viés da negatividade (Ferreira, 2021).

QP4: Quais são as plataformas de mídias sociais mais predominantes no dia a dia dos estudantes? O Instagram é a plataforma dominante para a socialização, construção de identidade e entretenimento, sendo central nas discussões sobre saúde mental e imagem corporal (Passos *et al.*, 2023; Patussi & Schuck, 2024). O WhatsApp é a infraestrutura essencial para a comunicação acadêmica e logística. O YouTube consolida-se como ferramenta de suporte pedagógico e autoaprendizagem (Ojeda-Serna, 2022). O TikTok aparece como vetor de consumo rápido e potencial distração (Ibáñez Marco & Martínez Cardama, 2024). Em contextos asiáticos, o WeChat e o Sina Weibo cumprem funções análogas de integração total à rotina (Chen, 2022; Liu *et al.*, 2020).

4.6 Trabalhos Relacionados

Embora o impacto das redes sociais no público universitário tenha sido objeto de investigações crescentes, a sistematização dessas evidências através de revisões sistemáticas ainda apresenta recortes variados. Compreender como esta pesquisa se posiciona em relação aos estudos anteriores é fundamental para delimitar sua contribuição acadêmica, especialmente no que tange à interseção entre tecnologia e saúde.

Um dos trabalhos mais relevantes e recentes é a revisão sistemática conduzida por Martínez-Líbano, González Campusano e Pereira Castillo (2022), que investigou a influência das redes sociais na saúde mental de estudantes de ensino superior. Os autores analisaram 13 estudos publicados entre 2018 e 2021, utilizando a metodologia PRISMA para consolidar fatores de risco e impactos psicossociais.

Os resultados de Martínez-Líbano *et al.* (2022) corroboram que o uso intensivo de plataformas digitais está intrinsecamente ligado ao surgimento de quadros de depressão, ansiedade e estresse, além de fenômenos específicos como a adicção à internet e o síndrome de FOMO (*Fear of Missing Out*). A pesquisa destaca que a transição para a educação superior é um momento de vulnerabilidade, frequentemente agravado por padrões de uso desadaptativos que interferem na regulação emocional e na qualidade do sono.

Entretanto, observa-se que a revisão de Martínez-Líbano *et al.* (2022) foca predominantemente na dimensão clínica e nos desfechos de saúde mental, sem aprofundar-se na arquitetura técnica que sustenta esses comportamentos. É neste ponto que a presente Revisão Sistemática da Literatura (RSL) se diferencia e avança:

- **Foco na Personalização Algorítmica:** Enquanto revisões anteriores tratam as redes sociais como plataformas de interação genérica, este trabalho investiga especificamente a "caixa preta" dos algoritmos de recomendação e como a curadoria automatizada de conteúdo influencia a agência e o tempo de permanência do estudante.
- **Amplitude do Corpus e Atualidade:** Esta RSL analisa um volume significativamente maior de evidências (35 artigos selecionados frente aos 13 da revisão citada) e estende o recorte temporal até 2025, capturando os efeitos da Inteligência Artificial Generativa e das novas dinâmicas de engajamento pós-pandemia.

- **Interdisciplinaridade entre TI e Comportamento:** Além dos impactos na saúde, esta pesquisa sistematiza a literacia algorítmica dos discentes, buscando entender se a fluência tecnológica se traduz em consciência crítica sobre os mecanismos de manipulação da atenção.

Dessa forma, este estudo não apenas atualiza os achados de Martínez-Líbano *et al.* (2022) sobre o sofrimento psíquico, mas propõe uma visão integrada que coloca os algoritmos de personalização das plataformas como variável central para compreender o comportamento digital do universitário contemporâneo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente Revisão Sistemática da Literatura (RSL) cumpriu o objetivo de investigar e consolidar as evidências científicas globais sobre a influência das redes sociais e da personalização algorítmica na vida de estudantes universitários. A análise dos 35 estudos selecionados permitiu traçar um diagnóstico complexo: o ambiente acadêmico contemporâneo não pode mais ser dissociado da esfera digital, uma vez que a "hiperconectividade" se estabeleceu como uma condição estrutural da experiência estudantil.

Conclui-se que a relação entre universitários e mídias sociais é marcada por uma ambivalência profunda. Por um lado, as plataformas digitais, quando integradas intencionalmente às práticas pedagógicas, demonstraram ser ferramentas valiosas para a democratização do conhecimento, o suporte social e a aprendizagem colaborativa, confirmando a teoria da Adequação Tarefa-Tecnologia. Por outro lado, a arquitetura persuasiva dessas redes, regida por algoritmos de "caixa preta" e sistemas de recompensa intermitente, impõe custos cognitivos e emocionais severos.

Os resultados evidenciam que a autonomia do estudante pode ser prejudicada. A personalização algorítmica, muitas vezes percebida como uma conveniência, atua sutilmente para maximizar o tempo de permanência, explorando vulnerabilidades neurobiológicas que levam à procrastinação e à fragmentação da atenção. A baixa literacia algorítmica identificada entre os discentes agrava esse cenário, tornando-os suscetíveis a bolhas informativas e à manipulação comportamental, sem que tenham plena consciência dos mecanismos que regem sua dieta digital.

No âmbito da saúde e bem-estar, as evidências são contundentes ao apontar o uso excessivo como um vetor de risco. A correlação direta entre a alta conectividade, a privação de sono e o surgimento de sintomas depressivos e ansiosos sugere que a "economia da atenção" opera, muitas vezes, em detrimento da saúde fisiológica necessária para o desempenho intelectual. Adicionalmente, a colonização digital da subjetividade, impulsionada pela comparação social em plataformas visuais como o Instagram, impõe padrões normativos que geram sofrimento psíquico e insatisfação corporal.

Diante do exposto, este estudo sugere que as Instituições de Ensino Superior não podem se limitar a incorporar tecnologias em sala de aula; elas devem assumir um papel ativo na promoção da educação crítica para as mídias. É imperativo desenvolver competências que vão além do uso instrumental, capacitando os estudantes a compreenderem a lógica dos

algoritmos, a gerenciarem seu tempo de conexão e a protegerem sua saúde mental contra os excessos da era digital.

5.1 Limitações e Trabalhos Futuros

Reconhece-se que esta pesquisa apresenta limitações. A predominância de estudos transversais impede a análise de causalidade a longo prazo, e a rápida evolução das plataformas (como a ascensão meteórica do TikTok durante o período da revisão) pode tornar alguns dados obsoletos rapidamente. Além disso, a heterogeneidade cultural dos estudos — abrangendo desde a China até a América Latina — exige cautela nas generalizações.

Para investigações futuras, recomenda-se a realização de estudos longitudinais que acompanhem os estudantes ao longo de toda a graduação, bem como pesquisas focadas especificamente em estratégias de intervenção e "desintoxicação digital" no ambiente universitário. Também seria relevante investigar o impacto de novas tecnologias emergentes, como a Inteligência Artificial Generativa integrada às redes sociais, na integridade acadêmica e na cognição dos estudantes.

Em suma, as redes sociais são territórios de disputa pela atenção. Compreender suas dinâmicas não é apenas uma questão técnica, mas uma necessidade educacional e de saúde pública, essencial para garantir que a tecnologia sirva ao desenvolvimento humano, e não à sua exaustão.

REFERÊNCIAS

- CASTELLS, Manuel. **A sociedade em rede**. São Paulo: Paz e Terra, 2005. Disponível em: <https://globalizacaoeintegracaoaregionalufabc.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/10/castells-m-a-sociedade-em-rede.pdf>. Acesso em: 26 set. 2025.
- AGUILAR-ZAMBRANO, J. M.; GALLARDO-MEDINA, W. M.; ERAZO ALVAREZ, G. O. Estudio de las tácticas en redes sociales y su impacto en la visibilidad de la oferta académica universitaria. **Journal Scientific MQRInvestigar**, v. 7, n. 4, p. 775-800, 2023. Disponível em: <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/734>. Acesso em: 30 dez. 2025.
- AL-MAATOUK, Q. et al. Task-Technology Fit and Technology Acceptance Model Application to Structure and Evaluate the Adoption of Social Media in Academia. **IEEE Access**, v. 8, p. 78391-78405, 2020. Disponível em: <https://ieeexplore.ieee.org/document/9081966>. Acesso em: 30 dez. 2025.
- AL-RAHMI, W. M. et al. How Cyber Stalking and Cyber Bullying Affect Students' Open Learning. **IEEE Access**, v. 7, p. 20199-20210, 2019. Disponível em: <https://ieeexplore.ieee.org/document/8640816>. Acesso em: 30 dez. 2025.
- ALALWAN, N. et al. Integrated Three Theories to Develop a Model of Factors Affecting Students' Academic Performance in Higher Education. **IEEE Access**, v. 7, p. 98725-98742, 2019. Disponível em: <https://ieeexplore.ieee.org/document/8759860>. Acesso em: 30 dez. 2025.
- ALMEIDA, E. P. de O. et al. Impactos e desafios das mídias sociais no ensino da saúde: uma revisão integrativa. **Revista de Gestão e Secretariado (GESEC)**, v. 15, n. 7, p. 1-13, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistagesec.org.br/secretariado/article/view/3807>. Acesso em: 30 dez. 2025.
- BORGES, H. M.; MAIA, R. da S. O impacto do uso do smartphone e das redes sociais na atenção, memória e ansiedade de estudantes universitários: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, e539111537422, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37422>. Acesso em: 30 dez. 2025.
- CARVALHO, E. M. B.; WITTITZ, M. Consumo de mídias digitais por jovens universitários: Uma análise sobre subjetividade e sociedade. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 3, e13313345382, 2024. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/45382>. Acesso em: 30 dez. 2025.
- CHEN, T. El uso de las redes sociales como herramientas de marketing y su impacto en la compra en línea entre los universitarios de la ciudad china de Nanjing, 2020. **Revista Latina de Comunicación Social**, n. 80, p. 389-401, 2022. Disponível em: <https://nuevaepoca.revistalatinacs.org/index.php/revista/article/view/1740>. Acesso em: 30 dez. 2025.

COSTA JÚNIOR, J. F.; D'OLIVEIRA, K. S.; SANTOS, M. C. F. dos. Conectados, mas desconectados: o impacto da hiperconectividade na aprendizagem. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, v. 17, n. 13, e117, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/13412>. Acesso em: 30 dez. 2025.

FERREIRA, G. B. As redes sociais e o viés da negatividade: as fontes de informação e a satisfação com a democracia entre estudantes do ensino superior. **Observatorio (OBS) Journal**, v. 15, n. 2, p. 100-119, 2021. Disponível em: <https://obs.obercom.pt/index.php/obs/article/view/1743>. Acesso em: 30 dez. 2025.

GALVÃO, J. L. P.; FONSECA, M. H. da S.; GONDIM, R. S. D. Impacto neuroendócrino da utilização excessiva das redes sociais no rendimento acadêmico de universitários. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 9, e17049, 2024. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/17049>. Acesso em: 30 dez. 2025.

GOMES, G. M. M.; MARCONDES, B. K. N.; AMÉRICO, C. V. Avaliação da relação entre dependência de uso de internet, redes sociais e saúde emocional em estudantes universitários: uma revisão integrada. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 7, p. 1-14, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/5123>. Acesso em: 30 dez. 2025.

GOMES, L. C. C.; NOGUEIRA, G. S. O uso exacerbado das tecnologias frente aos impactos negativos no sono e na aprendizagem. **Revista Foco**, v. 17, n. 9, e54751, 2024. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/5896>. Acesso em: 30 dez. 2025.

GORDON-SALCEDO, E. et al. Redes sociales en universidades del país: Análisis descriptivo y planteamiento de una posible solución para mejorar el impacto en la actividad académica. **Revista Cátedra**, v. 2, n. 3, p. 16-38, 2019. Disponível em: <https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CATEDRA/article/view/1713>. Acesso em: 30 dez. 2025.

GUTIÉRREZ ARENAS, M. P. et al. Motivaciones y contradicciones en el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios. **Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación**, n. 69, p. 243-273, 2024. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9362954>. Acesso em: 30 dez. 2025.

IBÁÑEZ MARCO, M.; MARTÍNEZ CARDAMA, S. Fear of Missing Out (FOMO) en estudiantes universitarios: desafíos informativos e implicaciones para la Alfabetización Digital. **Revista General de Información y Documentación**, v. 34, n. 1, p. 85-97, 2024. Disponível em: <https://revistas.ucm.es/index.php/RGID/article/view/93742>. Acesso em: 30 dez. 2025.

JANTARA, R. D. et al. Redes sociais e apoio social em estudantes universitários: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, e4709108695, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8695>. Acesso em: 30 dez. 2025.

KITCHENHAM, B.; CHARTERS, S. **Guidelines for performing Systematic Literature Reviews in Software Engineering**. Technical Report EBSE 2007-01. Keele University and Durham University Joint Report, 2007. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016412120600197X>. Acesso em: 30 dez. 2025.

LEONARDO, S. B. et al. Relacionamentos Interpessoais Formal e Informal: Interação das Redes no Ambiente Acadêmico. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 23, n. 3, p. 395-415, 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rac/a/9kMWvkskWQn7kRghw7BH6VP/?lang=pt>. Acesso em: 30 dez. 2025.

LIU, Y. et al. Social Media Big Data-Based Research on the Influencing Factors of Insomnia and Spatiotemporal Evolution. **IEEE Access**, v. 8, p. 41516-41529, 2020. Disponível em:

<https://ieeexplore.ieee.org/document/9018381>. Acesso em: 30 dez. 2025.

MARTÍNEZ VERDÚ, R. Redes sociales y fake news: impacto en la percepción informativa de estudiantes universitarios. **European Public & Social Innovation Review**, v. 9, p. 1-14, 2024. Disponível em: <https://epsir.net/index.php/epsir/article/view/1841>. Acesso em: 30 dez. 2025.

MODESTO, J. G.; FONSECA, G. A.; SOUSA, G. P. de. O uso da tecnologia e nomofobia em estudantes universitários. **Conhecimento Online**, Novo Hamburgo, v. 2, p. 6-20, 2022. Disponível em:

<https://periodicos.feevale.br/seer/index.php/revistaconhecimentoonline/article/view/3025>. Acesso em: 30 dez. 2025.

OJEDA-SERNA, V.; GARCÍA-RUIZ, R. Divulgación científica en YouTube en Latinoamérica: Estudio de Casos de universidades, museos y YouTubers. **Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias**, v. 19, n. 2, 2204, 2022. Disponível em:

<https://revistas.uca.es/index.php/eureka/article/view/8226>. Acesso em: 30 dez. 2025.

OLIVEIRA, E. M.; GOMES, C. O.; ARRUDA, S. V. As redes sociais e a saúde mental de estudantes universitários(as) em tempos de COVID 19. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, v. 17, n. 3, e233, 2024. Disponível em:

<https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/5595>. Acesso em: 30 dez. 2025.

PALACIOS-CABRERA, A. C.; ZHIMINAI CELA-CABRERA, K. E.; ÁVILA-RIVAS, V. A. Las redes sociales y su influencia en los hábitos de consumo, caso: Universidad Técnica de Machala. **593 Digital Publisher CEIT**, v. 9, n. 4, p. 312-322, 2024. Disponível em:

https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/2415. Acesso em: 30 dez. 2025.

PASSOS, C. T. dos et al. A influência das redes sociais no comportamento alimentar e aceitação da imagem corporal relacionada com o índice de massa corporal em acadêmicos de um centro universitário de Foz do Iguaçu - PR. **Health Residencies Journal**, v. 4, n. 19, p. 493-513, 2023. Disponível em:

<https://periodicos.ufff.br/index.php/hurevista/article/view/39455>. Acesso em: 30 dez. 2025.

PASTOR SUBAUSTE, M. A. Impacto de las tecnologías de la información y comunicación en la dinámica familiar de estudiantes universitarios. **Educare et Comunicare**, v. 12, n. 2, p. 103-111, 2024. Disponível em: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/educare/article/view/1167>. Acesso em: 30 dez. 2025.

PATUSSI, A.; SCHUCK, A. L. Os efeitos das redes sociais na subjetividade e nos modos de relação com o corpo entre jovens universitários. **Diversidade e Educação**, v. 11, p. 216-236, 2024. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/divedu/article/view/17203>. Acesso em: 30 dez. 2025.

REZK, A. M. et al. Agency Aspirations: Understanding Users' Preferences and Perceptions of Their Role in Personalised News Curation. In: CHI CONFERENCE ON HUMAN FACTORS IN COMPUTING SYSTEMS, 2024, Honolulu. **Proceedings...** Nova York: ACM, 2024. p. 1-18. Disponível em: <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3613904.3642634>. Acesso em: 30 dez. 2025.

RUFINO, J. V. et al. O papel mediador da dependência de mídia social e da qualidade do sono na associação entre tempo de uso de mídia social e sintomas depressivos em universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 40, n. 2, e00097423, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/C39dpsF63Qgy6NSCyfmrRFR/?lang=pt>. Acesso em: 30 dez. 2025.

RUIZ DIAZ DE SALVIONI, V. V.; ONISHI DE ARMOA, F. M.; ARMOA, A. El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes en la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables Filial Ciudad del Este. **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, v. 4, n. 1, p. 4070-4083, 2023. Disponível em: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/677>. Acesso em: 30 dez. 2025.

SANTOS, M. C. dos et al. Qualidade da Informação como Antecedente do uso da Tecnologia: Análise da Mídia Social Youtube sob a Ótica de Graduandos do Curso de Ciências Contábeis. **Revista de Administração IMED**, v. 10, n. 1, p. 3-24, 2020. Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/raimed/article/view/4013>. Acesso em: 30 dez. 2025.

SANTOS, R. O. dos. Algoritmos, engajamento, redes sociais e educação. **Acta Scientiarum. Education**, v. 44, e52736, 2022. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciEduc/article/view/52736>. Acesso em: 30 dez. 2025.

SHAIKH, F. B. et al. Cyberbullying Behaviour: A Study of Undergraduate University Students. **IEEE Access**, v. 9, p. 92715-92734, 2021. Disponível em: <https://ieeexplore.ieee.org/document/9446860>. Acesso em: 30 dez. 2025.

TEDESCO, W. J.; LEMOS, D. I. M. de; ALVES, H. Internet, mídias sociais e o ensino online: uma análise dos diferentes impactos sobre adolescentes em período de pandemia: um estudo de revisão. **Revista Eletrônica Leopoldianum**, Santos, v. 46, n. 128, p. 135-154, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unisantos.br/leopoldianum/article/view/1425>. Acesso em: 30 dez. 2025.

TEIXEIRA, I. et al. NOMOFOBIA: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. **Revista Observatório**, v. 5, n. 5, p. 209-240, 2019.

Disponível em:

<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/observatorio/article/view/8220>. Acesso em: 30 dez. 2025.

MARTÍNEZ-LÍBANO, J.; GONZÁLEZ CAMPUSANO, N.; PEREIRA CASTILLO, J. I. Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. **REIDOCREA**, v. 11, n. 4, p. 44-57, 2022. Disponível em:

<https://digibug.ugr.es/handle/10481/72270> Acesso em: 30 dez. 2025.