

# RELAÇÃO ENTRE O USO DE REDES SOCIAIS E AUTOESTIMA ACADÊMICA EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS

Augusto Kusmirski De ARAUJO<sup>1</sup>

Florencia TSEN<sup>1</sup>

Ana Maria MUXFELDT<sup>2</sup>

[anamuxfeldt@fag.edu.br](mailto:anamuxfeldt@fag.edu.br)

## RESUMO

Esse estudo teve como objetivo investigar a relação entre o uso de redes sociais e a autoestima acadêmica de universitários com idades entre 18 e 20 anos. A pesquisa adotou uma abordagem quantitativa e descritiva com aplicação de um questionário *online* contendo escalas validadas adaptadas para mensurar a autoestima acadêmica e o uso de redes sociais. A amostra foi composta por 49 estudantes de graduação do curso de Psicologia de uma IES, residentes em Cascavel – PR. A coleta de dados ocorreu via plataforma *Google Forms* com recrutamento realizado por meio da divulgação em grupos de *Whatsapp* compostos por universitários e por painéis institucionais disponibilizados nas salas de aula. A análise dos dados foi feita a partir de estatística descritiva e inferencial. Os resultados obtidos permitem identificar padrões de uso das redes sociais que se relacionam de maneira distinta com a percepção que os estudantes têm sobre seu próprio desempenho e valor acadêmico. Os achados oferecem um panorama inicial sobre como os níveis de autoestima acadêmica podem variar de acordo com a utilização das redes sociais. Assim, o estudo contribuiu para ampliar a compreensão sobre a presença das redes sociais na rotina universitária e suas implicações para a experiência acadêmica, tendo assim, potencial de favorecer futuras iniciativas voltadas ao uso mais consciente dessas plataformas no contexto estudantil.

**Palavras-chave:** Autoestima acadêmica. Redes sociais. Jovens universitários. Psicologia. Saúde mental.

<sup>1</sup> Acadêmicos do 10º período do curso de Psicologia do Centro Universitário FAG.

<sup>2</sup> Orientadora Psicóloga Especialista docente do curso de Psicologia do Centro Universitário FAG.

## **RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND ACADEMIC SELF-ESTEEM IN UNIVERSITY STUDENTS**

Augusto Kusmirski De ARAUJO<sup>1</sup>

Florencia TSEN<sup>1</sup>

Ana Maria MUXFELDT<sup>2</sup>

anamuxfeldt@fag.edu.br

### **ABSTRACT**

This study aimed to investigate the relationship between social media use and academic self-esteem among university students aged 18 to 20. A quantitative and descriptive approach was adopted, using an online questionnaire that included validated scales adapted to measure both academic self-esteem and social media use. The sample consisted of 49 undergraduate Psychology students from a higher education institution in Cascavel, Paraná (Brazil). Data were collected via Google Forms, with recruitment carried out through disclosure in WhatsApp groups composed of university students and informational panels posted in classrooms. The data were analyzed using descriptive and inferential statistics. The results identified patterns of social media use that relate differently to how students perceive their own academic performance and academic worth. The findings offer an initial overview of how levels of academic self-esteem may vary according to different uses of social media. Thus, the study contributes to a broader understanding of the presence of social media in university students' daily routines and its implications for the academic experience, with the potential to inform future initiatives that promote more conscious and intentional use of these platforms in educational contexts.

**Key words:** Academic self-esteem. Social media. University students. Psychology. Mental health.

<sup>1</sup> Students in the 10th semester of the Psychology program at Centro Universitário FAG.

<sup>2</sup> Advisor, Psychologist, Specialist, and faculty member of the Psychology program at Centro Universitário FAG.

## 1 INTRODUÇÃO

As redes sociais digitais tornaram-se uma das principais formas de comunicação e interação, especialmente entre jovens universitários. O acesso diário a essas plataformas influencia aspectos emocionais, sociais e cognitivos, interferindo na forma como os indivíduos constroem sua autoimagem e autoestima (ROSENBERG, 1965). No contexto acadêmico, essa influência pode afetar diretamente a autoestima acadêmica, compreendida como a percepção que o estudante tem sobre seu valor e desempenho dentro do ambiente educacional (VACALARES *et al.*, 2023).

De acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – TIC 2023, realizada pelo IBGE, 92,5% dos domicílios brasileiros têm acesso à internet, evidenciando o alcance massivo das redes sociais. Essa exposição constante tende a intensificar processos de comparação social, validação externa e idealização de padrões de vida, o que pode impactar negativamente o bem-estar subjetivo dos usuários, principalmente em fases de maior vulnerabilidade emocional, como a adolescência e o início da vida adulta (LIRA *et al.*, 2017).

Estudos indicam que o uso intenso de redes sociais pode estar associado à insatisfação corporal, sentimentos de inadequação e baixa autoestima, sobretudo entre adolescentes e jovens adultos (FREITAS *et al.*, 2021). Tais efeitos são potencializados quando os usuários internalizam padrões irreais de sucesso, beleza e produtividade amplamente difundidos nessas plataformas, podendo comprometer sua percepção de valor pessoal e acadêmico.

Diante disso, surge o questionamento se o uso de redes sociais influencia a autoestima de jovens adolescentes na vida acadêmica, o que torna relevante a investigação acerca da forma como o uso de redes sociais se relaciona com a autoestima acadêmica de jovens universitários. A compreensão dessa relação pode, futuramente, subsidiar estratégias de profissionais na promoção da saúde mental no contexto educacional e clínico, além de contribuir para o desenvolvimento de intervenções mais efetivas voltadas a esse público.

Tendo isso em vista, esse artigo teve como objetivo investigar a relação entre a utilização de redes sociais e a autoestima acadêmica de universitários entre 18 e 20 anos. Para tanto, foram mensurados: o tempo médio diário de uso das redes sociais entre universitários de 18 a 20 anos; a quantidade de redes sociais utilizadas pelos participantes; avaliado os níveis de autoestima acadêmica dos universitários utilizando um instrumento validado adaptado para o objetivo da pesquisa e verificado como a utilização das redes sociais influenciam a autoestima acadêmica dos universitários.

## 2 MÉTODOS

Esta pesquisa caracteriza-se, quanto à natureza, como uma pesquisa básica. Em relação aos objetivos, trata-se de um estudo descritivo. No que diz respeito aos procedimentos técnicos, foi realizada como uma pesquisa de levantamento. Quanto à abordagem do problema, adota uma perspectiva quantitativa.

O número total de participantes foi determinado por meio de cálculos amostrais, considerando uma margem de erro de 5% e um grau de confiabilidade de 95%. Sendo definidos a partir do site Survey Monkey - Calculadora de amostras, considerando uma amostra de 208 participantes, de uma população de 450 acadêmicos. Os critérios de inclusão para a participação no estudo foram: ter entre 18 e 20 anos, estar matriculado no curso de Psicologia na instituição de ensino pesquisada, ser residente na cidade de Cascavel e ter capacidade de compreender e responder ao formulário em português.

Foram excluídos indivíduos em situação de fragilidade social que os impossibilitou de responderem o formulário por não terem acesso à internet ou equipamento para tal ou que tenham alguma deficiência que impediu a compreensão ou participação no formulário. O recrutamento foi feito por meio de um convite aberto, divulgado em *folders* informativos disponibilizados nos painéis de divulgação da instituição pesquisada e grupos de Whatsapp do curso de Psicologia da IES. Os *folders* continham informações sobre os objetivos do estudo, critérios de inclusão e exclusão, além de um QR Code que permitia o acesso ao formulário de participação.

A coleta ocorreu no mês de outubro, enquanto a análise de dados no mês de novembro. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva da Escala de Autoestima de Rosenberg (ROSENBERG, 1965), adaptada para o contexto acadêmico para atender aos objetivos da pesquisa.

### 3 RESULTADOS

Apesar de ter sido estabelecida uma amostra de 208 estudantes dentro do recorte definido, apenas 49 concluíram o questionário, resultando em uma taxa de resposta de aproximadamente 23,6%. Esse descompasso entre convidados e respondentes impõe limites à generalização dos achados, já que quem optou por participar pode diferir sistematicamente de quem não participou em variáveis centrais como tempo de uso de redes ou crenças sobre desempenho acadêmico. Ainda assim, o conjunto de respostas obtidas descreve com nitidez padrões relevantes para o público-alvo e sustenta as inferências apresentadas, desde que interpretadas com cautela. Em trabalhos futuros, seria ideal ampliar o alcance por múltiplos canais institucionais e estender o período de coleta para elevar a adesão.

Em relação ao perfil sociodemográfico dos participantes, as idades encontradas são representadas por 46,9% dos participantes que possuem 18 anos, 16,3% tem 19 anos e 36,7% possuem 20 anos. A amostra concentra-se exatamente no público-alvo pretendido. Há predominância de jovens com 18 e 20 anos, com leve minoria de 19, o que mantém o recorte etário coeso. Observou-se um forte desequilíbrio de gênero, com predominância feminina (85,7%). Este perfil demográfico é relevante para a discussão, pois é composto por jovens em uma fase de intensas transformações identitárias, onde o uso de redes sociais tem papel central.

No contexto socioeconômico imediato, a maior parte dos respondentes trabalha - verificou-se que 63,3% das pessoas pesquisadas trabalham atualmente, além de frequentarem os compromissos inerentes à graduação, como aulas e estágios, e 36,7% apenas estudam na ocasião da coleta dos dados. Ainda assim, aproximadamente quatro em cada cinco moram com os pais, 79,6% moram com os pais e 20,4% não. Esse arranjo é típico de universitários que transitam entre maior autonomia financeira e permanência no ambiente familiar, e pode modular tanto rotinas de estudo quanto disponibilidade para lazer e redes sociais.

Quanto ao tempo de uso, o cenário é de conexão ampla e diária. Dos participantes da pesquisa, 4% utiliza menos de 1h, 12,2% utiliza entre 1h e 2h, 38,8% utiliza entre 2h e 4h, 28,6% utiliza entre 4h e 6h, 18,4% utiliza mais de 6h. Sendo a maior porcentagem utilizando em média por dia entre 2h e 4h, mas é expressivo o contingente que ultrapassa quatro horas, chegando a mais de seis horas em parte dos participantes.

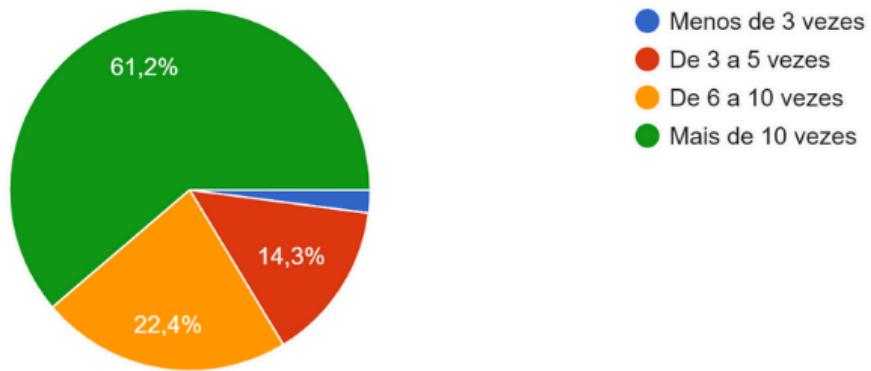
Outro aspecto concernente ao tempo de uso das redes sociais é a quantidade de acessos ao longo do dia, demonstrando que, independentemente do tempo de uso, os participantes recorrem ao acesso aos aplicativos de maneira recorrente, representando uma

expressiva maioria (61,2%) em que a frequência diária de acesso às redes sociais ocorre mais de 10 vezes por dia, conforme Gráfico 1.

Gráfico 1- Frequência diária de acesso às redes sociais pelos participantes.

Com que frequência você acessa redes sociais por dia?

49 respostas



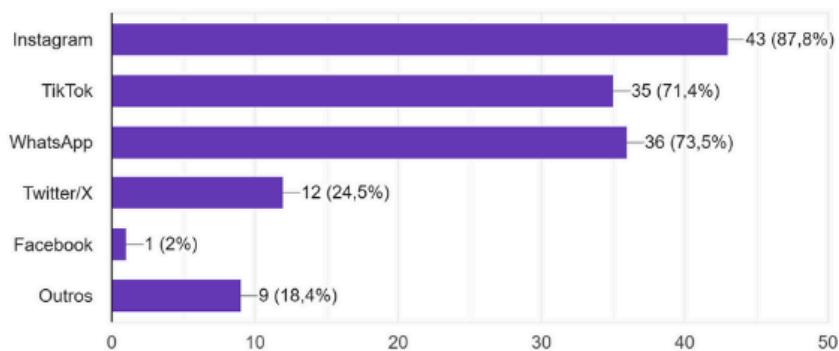
Fonte: Os autores (2025).

Em termos das plataformas de preferência, o *Instagram* lidera seguido de *WhatsApp* e *TikTok*, o que combina socialização, comunicação cotidiana e entretenimento de consumo rápido. A frequência de utilização do *Instagram* é de 87,8%, *WhatsApp* de 73,5% e *TikTok* de 71,4%. Além disso, os 18,4% dos participantes indicaram que usam outros aplicativos.

Gráfico 2- Redes sociais mais utilizadas pelos participantes

Qual(is) rede(s) social(is) você mais utiliza? (Pode marcar mais de uma)

49 respostas



Fonte: Os autores (2025).

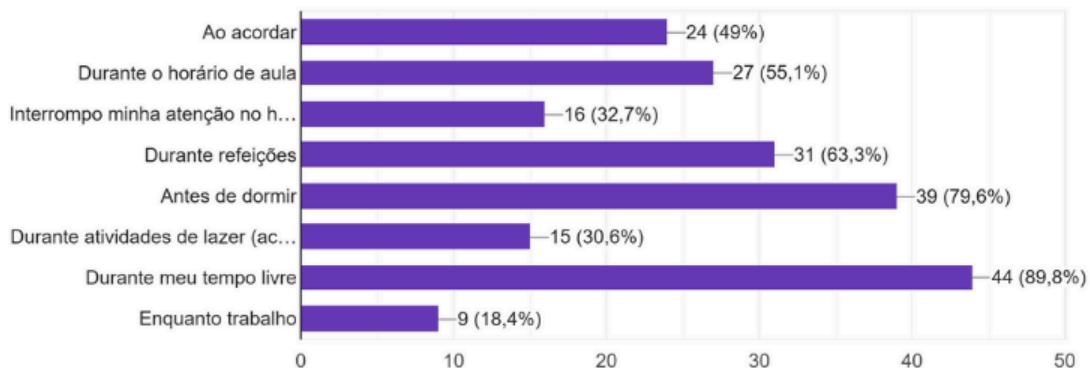
As respostas indicam que o momento mais frequente de uso das redes sociais é o tempo livre, com 44 marcações (89,8%). Em seguida, destacam-se antes de dormir (39 marcações; 79,6%) e durante as refeições (31 marcações; 63,3%). O uso durante o horário de

aula também aparece com alta frequência, somando 27 marcações (55,1%). Além disso, houve 24 marcações (49%) para ao acordar, 16 (32,7%) para interromper a atenção em outra atividade, 15 (30,6%) durante atividades de lazer e 9 (18,4%) enquanto trabalham.

Gráfico 3- Momentos do dia em que os participantes costumam utilizar redes sociais

Geralmente, em quais momentos você costuma usar redes sociais? (Pode marcar mais de uma)

49 respostas



Fonte: Os autores (2025).

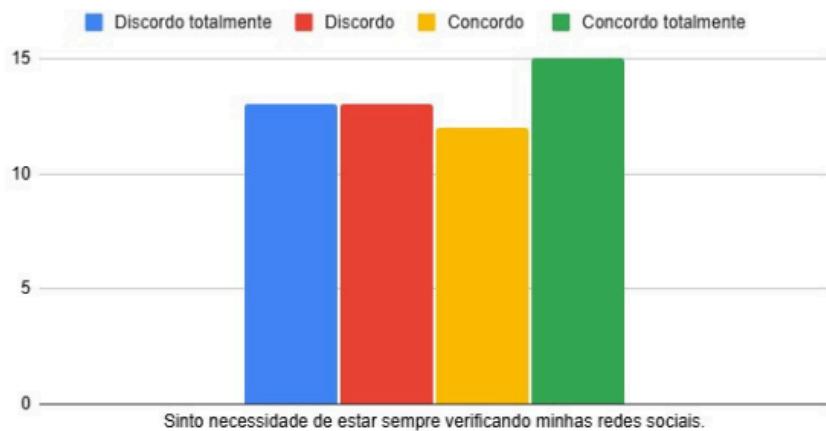
Mais importante do que o total de horas é a inserção do uso em momentos sensíveis da rotina. O uso aparece majoritariamente no tempo livre e antes de dormir, mas também durante refeições e, de modo preocupante, em horário de aula para mais da metade dos respondentes. O uso em momentos que interrompem a atenção indica potencial competição entre estímulos acadêmicos e notificações. Pesquisas sobre interrupções mostram efeitos mensuráveis sobre o processamento imediato de informações. Oulasvirta e Saariluoma (2006), ao investigarem tarefas interrompidas, observaram que a interrupção “causou uma redução na precisão de reconhecimento, diminuindo acertos e aumentando omissões”. Esse resultado indica que o simples ato de interromper uma atividade influencia negativamente a capacidade de reconhecer informações que haviam sido processadas pouco antes da interrupção.

No que se refere ao nível de concordância e discordância dos participantes, os indicadores de “uso problemático” revelam um quadro distribuído e ambivalente. Há um bloco relevante que discorda de enunciados associados à dependência, como necessidade de verificar continuamente (60,46% totalizando discordância parcial e total), inquietação na ausência de acesso e prejuízo de desempenho (63,04% totalizando discordância parcial e total). Em paralelo, outro bloco admite comportamentos e efeitos que sugerem risco, como deixar de cumprir atividades importantes (75,47% totalizando concordância parcial e total), tentar reduzir sem sucesso (63,26% totalizando concordância parcial e total) e recorrer às redes para aliviar emoções negativas (63,63% totalizando concordância parcial e total). Em

suma, os dados sugerem um padrão distribuído, com uma parcela de usuários funcionais e uma parcela que experimenta dificuldades auto referidas de controle e possíveis impactos no rendimento.

Os participantes se posicionam diante da sensação de precisar verificar constantemente as redes sociais. A distribuição é equilibrada entre concordância e discordância, com leve predominância dos que afirmam concordar totalmente (28,30%). Isso indica que, embora parte dos estudantes mantenha um uso mais controlado, outra parte vivencia essa necessidade de forma mais intensa. Comportamentos de verificação frequente podem aumentar a exposição à comparação social e a conteúdos avaliativos, fatores que podem influenciar a forma como o estudante percebe seu próprio desempenho e valor acadêmico.

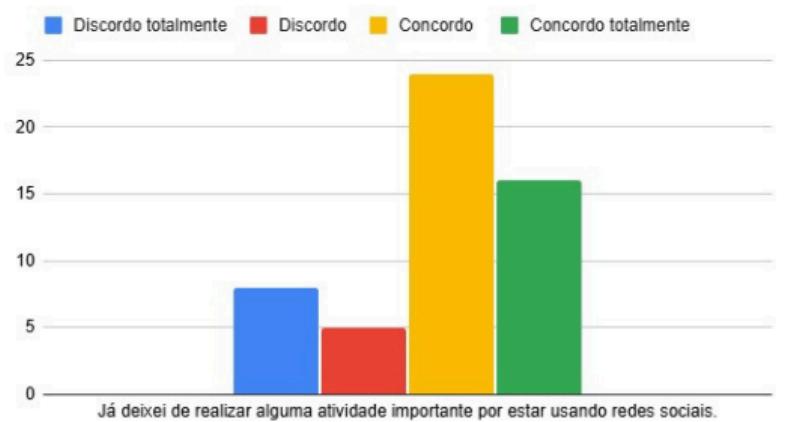
Gráfico 4- Nível de concordância e discordância dos participantes em relação à necessidade de verificar constantemente as redes sociais.



Fonte: Os autores (2025).

As respostas obtidas em relação a deixar de realizar atividades importantes devido ao uso das redes sociais, 45,28% concordam parcialmente e 30,18% concordam totalmente, que já deixou de realizar atividades importantes devido ao uso das redes sociais. A soma de concordância e concordância total supera com folga os níveis de discordância, sugerindo que esse comportamento é comum entre os estudantes. Esse achado é relevante porque o fato de priorizar o uso das redes sociais em detrimento de tarefas essenciais pode afetar a organização acadêmica, cumprimento de prazos e percepção de competência. Assim, esse padrão de uso pode contribuir para variações na autoestima acadêmica, especialmente quando o estudante percebe queda no próprio desempenho.

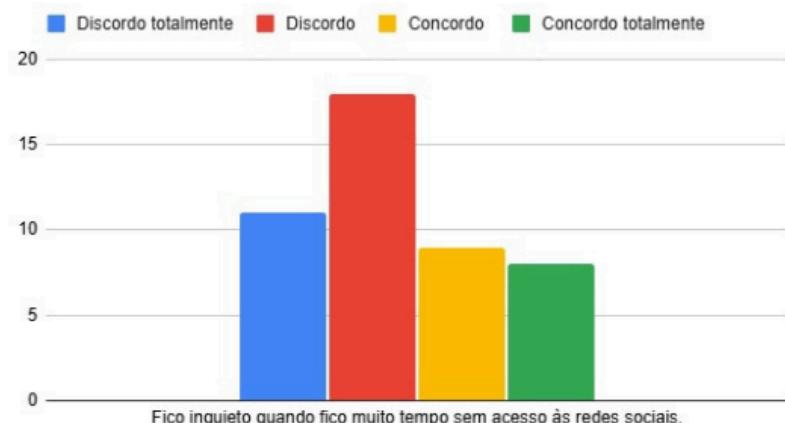
Gráfico 5- Nível de concordância e discordância dos participantes em relação a deixar de realizar atividades importantes devido ao uso das redes sociais.



Fonte: Os autores (2025).

Boa parte dos participantes relata sentir algum nível de inquietação quando fica muito tempo sem acessar as redes sociais. Apesar da discordância se apresentar de forma expressiva, 39,13% discordando parcialmente e 23,91% totalmente, os níveis de concordância ainda devem ser considerados, 19,56% concordam parcialmente e 17,39% concordam totalmente, uma vez que indicam que esse desconforto está presente em parte considerável da amostra. Esse dado é relevante para a pesquisa porque a inquietação diante da ausência das redes pode estar ligada a hábitos de uso mais compulsivos. Esse padrão tende a aumentar a exposição a comparações sociais e conteúdos avaliativos, aspectos que podem influenciar a percepção que o estudante tem de seu próprio desempenho e de suas capacidades acadêmicas.

Gráfico 6- Nível de concordância e discordância dos participantes em relação à inquietação ao ficar sem acesso às redes sociais.



Fonte: Os autores (2025).

A maioria dos participantes concorda, total (36,73%) ou parcialmente (26,53%), que já tentou reduzir o tempo de uso das redes sociais, mas não conseguiu. As respostas de

concordância superam com folga as de discordância, sugerindo que muitos reconhecem dificuldade em controlar o próprio tempo de uso. Dificuldades de regulação do uso podem levar a maior dispersão, perda de foco e impacto na organização acadêmica, fatores que influenciam a percepção do estudante sobre sua produtividade e desempenho. Assim, esse padrão pode se relacionar a variações na autoestima acadêmica.

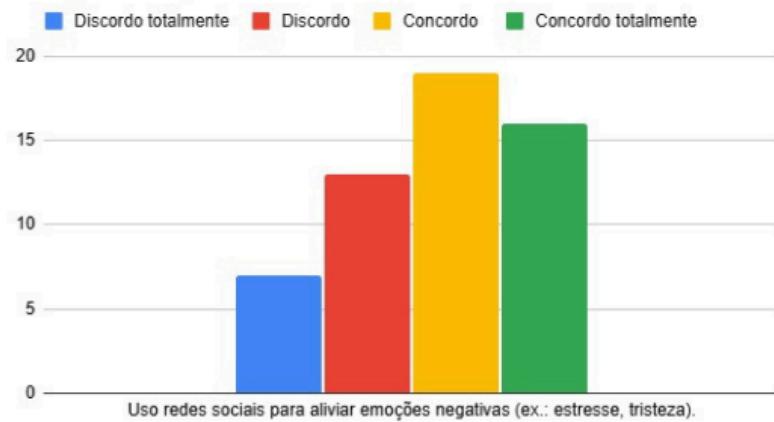
Gráfico 7- Nível de concordância e discordância dos participantes em relação à tentativa de reduzir o tempo de uso das redes sociais.



Fonte: Os autores (2025).

A maioria dos participantes concorda, em diferentes níveis, sendo 34,54% concordam parcialmente e 29,09% concordam totalmente, que utilizam as redes sociais para aliviar emoções negativas, como estresse ou tristeza. As respostas de concordância são claramente superiores às de discordância, indicando que esse é um comportamento frequente entre os estudantes. Esse resultado é relevante porque o uso das redes como forma de regulação emocional pode reforçar padrões de dependência e elevar a exposição a conteúdos comparativos. Esses fatores podem interferir tanto na percepção de competência quanto na motivação acadêmica, influenciando aspectos da autoestima acadêmica.

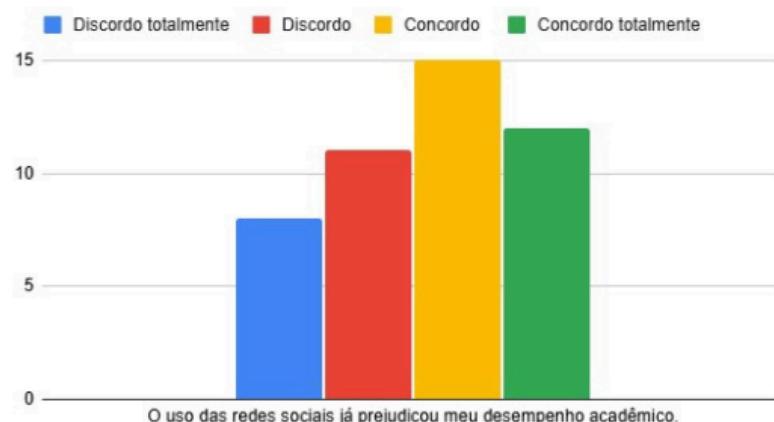
Gráfico 8- Nível de concordância e discordância dos participantes em relação ao uso das redes sociais para aliviar emoções negativas.



Fonte: Os autores (2025).

Em relação ao impacto das redes sociais no desempenho acadêmico, 32,6% dos participantes concordam que o uso das redes sociais já impactou negativamente seu desempenho acadêmico. As respostas de concordância total e parcial superam de forma consistente as de discordância, sugerindo que muitos estudantes percebem prejuízos relacionados ao excesso de uso. Aqui observamos uma relação direta entre o comportamento nas redes e a percepção de desempenho acadêmico, um dos elementos que compõem a autoestima acadêmica. Quando o estudante reconhece que seu rendimento foi afetado, isso pode influenciar a forma como avalia suas próprias capacidades e seu valor no contexto universitário.

Gráfico 9- Nível de concordância e discordância dos participantes em relação ao impacto negativo das redes sociais no desempenho acadêmico

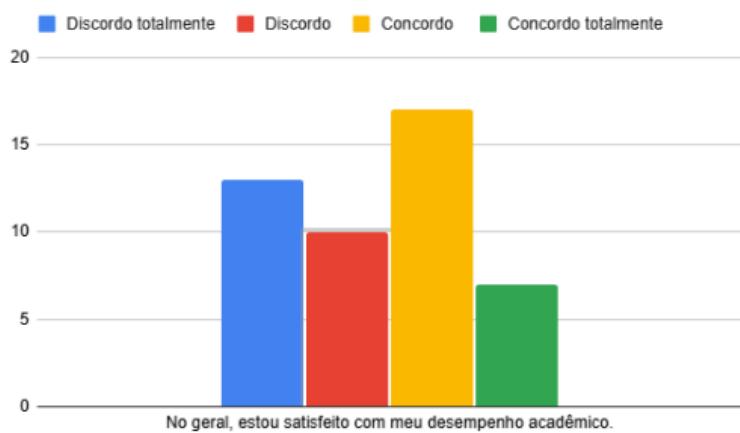


Fonte: Os autores (2025).

A maior parte dos participantes concorda, em algum nível, que está satisfeita com o próprio desempenho acadêmico. No entanto, chama atenção o fato de que as respostas de discordância (parcial 21,27% e total 27,65%) superam o número de concordância total

(14,89%), indicando que, embora exista uma tendência geral de satisfação, ela não é plenamente consolidada na amostra. Esse dado é relevante porque a percepção de desempenho é um componente central da autoestima acadêmica. A presença significativa de estudantes que não se consideram totalmente satisfeitos sugere variações importantes na forma como avaliam suas competências e resultados no contexto universitário.

Gráfico 10- Nível de concordância e discordância dos participantes em relação à satisfação com o próprio desempenho acadêmico



Fonte: Os autores (2025).

Em relação à autopercepção acerca de ser ou não um bom estudante, 46,66% dos participantes concordam parcialmente com a afirmação de que às vezes sente que não é um bom estudante. As respostas de concordância superam expressivamente as de discordância, indicando que essa percepção é relativamente comum na amostra. Considerando a autopercepção de competência como um elemento central da autoestima acadêmica, quando muitos estudantes relatam dúvidas sobre sua qualidade enquanto alunos, isso sugere possíveis fragilidades na forma como avaliam suas capacidades, o que pode influenciar sua motivação e confiança no contexto universitário.

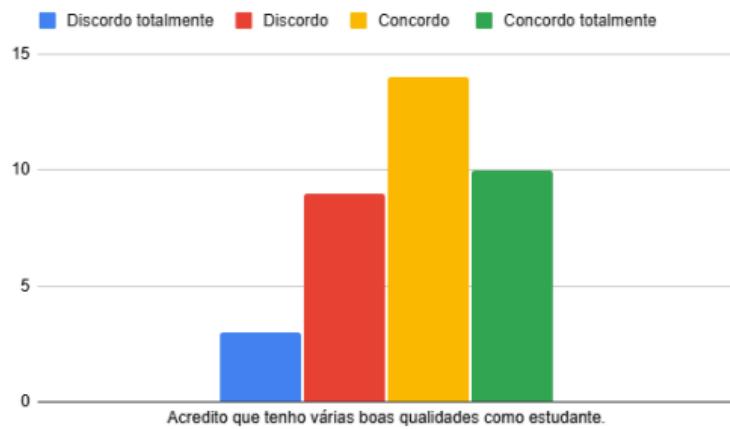
Gráfico 11- Nível de concordância e discordância dos participantes em relação à percepção de não ser um bom estudante.



Fonte: Os autores (2025).

Somaram 66,66% dos participantes que concordam, em diferentes níveis, que possuem boas qualidades como estudante. As respostas de concordância e concordância total são predominantes, enquanto a discordância aparece em menor proporção. Esse resultado é relevante porque indica uma percepção positiva de competências acadêmicas, aspecto componente da autoestima acadêmica. Mesmo com a presença de alguns níveis de discordância, o dado sugere que boa parte dos estudantes reconhece habilidades e pontos fortes em seu próprio desempenho.

Gráfico 12- Nível de concordância e discordância dos participantes em relação à percepção de possuir boas qualidades como estudante.

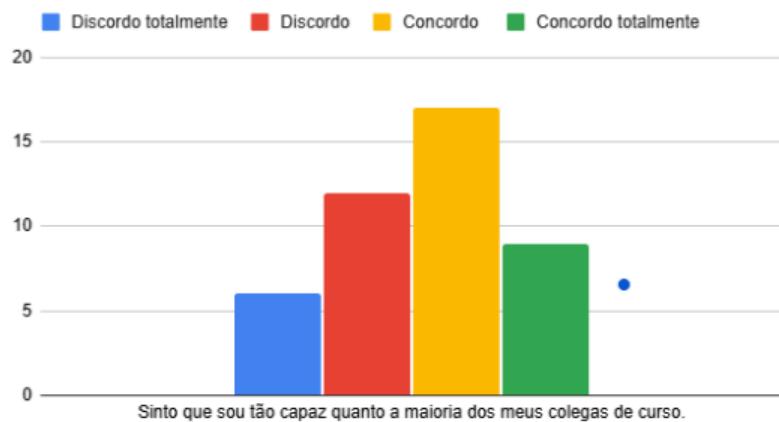


Fonte: Os autores (2025).

A maioria dos participantes concorda que se sente tão capaz quanto a maior parte dos colegas do curso. As respostas de concordância totalizam em 59,09%, mostrando superiores às de discordância, embora o nível máximo de concordância apareça em menor proporção. Esse achado é relevante porque a comparação com pares é um componente importante da

autoestima acadêmica. A predominância de respostas positivas sugere que grande parte da amostra percebe suas capacidades de forma semelhante à dos colegas, o que contribui para uma avaliação mais equilibrada do próprio desempenho.

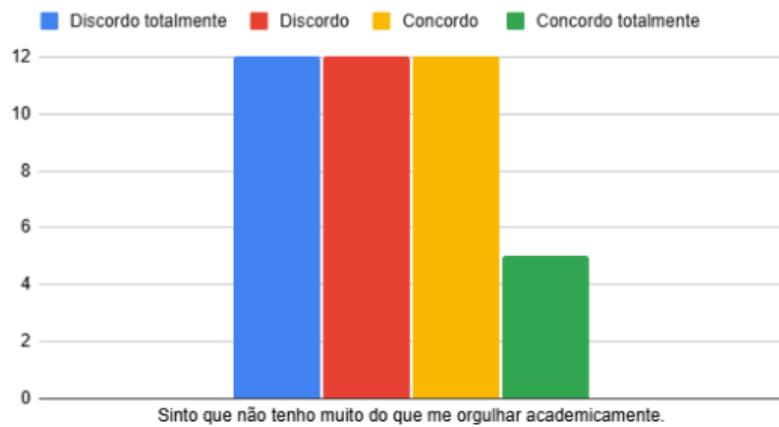
Gráfico 13- Nível de concordância e discordância dos participantes em relação à percepção de capacidade acadêmica comparada aos colegas.



Fonte: Os autores (2025).

Existe uma distribuição equilibrada entre discordância e concordância em relação à afirmação de que o participante não tem muito do que se orgulhar academicamente, sendo apresentado conforme os dados, 29,26% discordam totalmente, 29,26% discordam parcialmente e 29,26% concordam parcialmente, com apenas 12,19% concordando totalmente em relação ao orgulho acadêmico. Embora haja um número expressivo de respostas concordantes, a presença equivalente de discordância indica que a percepção de orgulho acadêmico é variada dentro da amostra. Sentimentos de orgulho ou falta dele compõem a dimensão emocional da autoestima acadêmica. A divisão das respostas sugere que, enquanto alguns estudantes reconhecem limitações no próprio desempenho, outros se percebem de forma mais positiva, refletindo diferentes experiências e expectativas no contexto universitário.

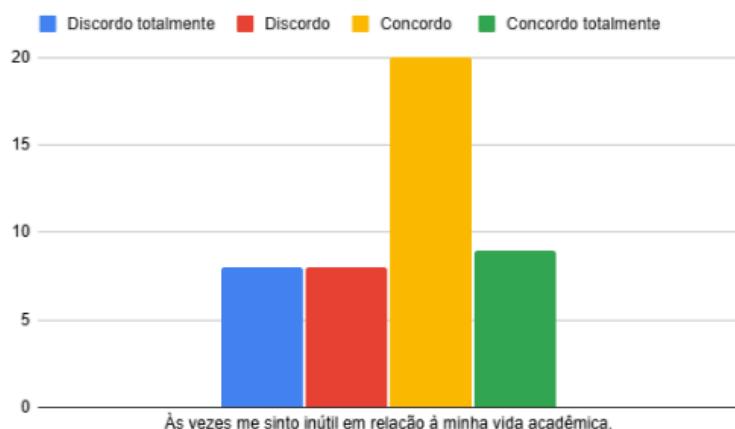
Gráfico 14- Nível de concordância dos participantes em relação à falta de orgulho quanto ao próprio desempenho acadêmico.



Fonte: Os autores (2025).

No que concerne ao sentimento de inutilidade diante da vida acadêmica, 44,44% dos participantes concorda, parcialmente, com a afirmação de que às vezes se sente inútil em relação à vida acadêmica. As respostas de concordância são substancialmente superiores às de discordância, mostrando que esse sentimento é relativamente comum entre os estudantes. Sentimentos de inutilidade estão diretamente relacionados a dimensões emocionais da autoestima acadêmica. Quando esses sentimentos aparecem com frequência, podem impactar a motivação, a confiança e a percepção geral de competência do estudante no ambiente universitário.

Gráfico 15- Nível de concordância dos participantes em relação ao sentimento de inutilidade diante da vida acadêmica.

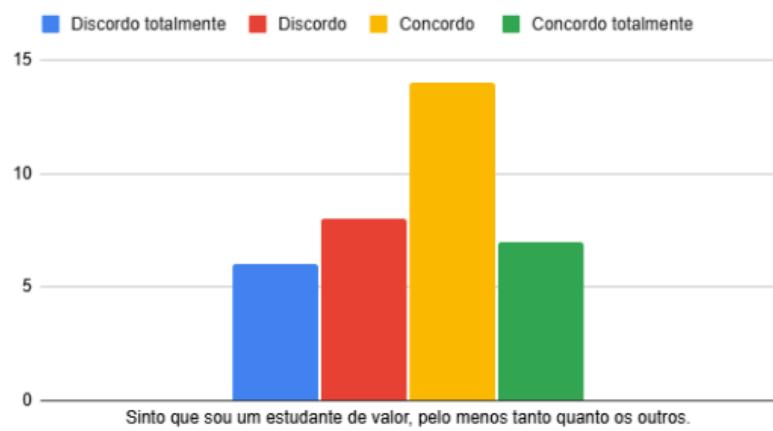


Fonte: Os autores (2025).

Em se tratando da percepção sobre ser um estudante de valor comparável aos demais, 60% dos participantes concordam, em algum grau, que se percebe como um estudante de valor comparável aos demais. As respostas de concordância predominam, embora o nível

máximo de concordância apareça em menor quantidade. A percepção de valor pessoal em relação aos colegas também é um aspecto central da autoestima acadêmica. A tendência geral de concordância sugere que muitos estudantes reconhecem seu próprio valor no contexto do curso, mas ainda existe um número expressivo de participantes na amostra que demonstra sinais de baixa autoestima acadêmica nesse aspecto.

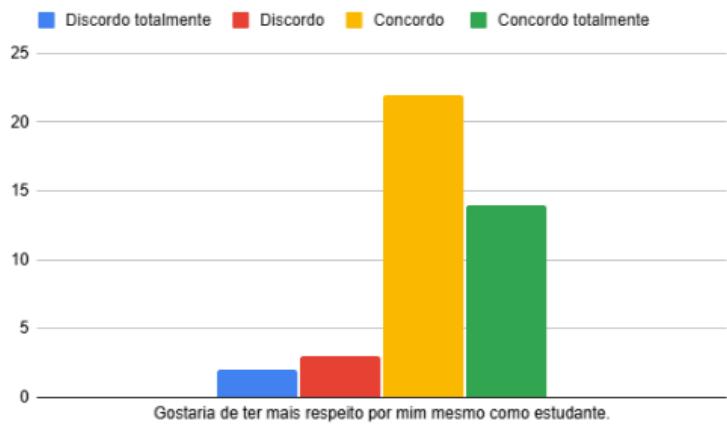
Gráfico 16- Nível de concordância dos participantes em relação à percepção de ser um estudante de valor comparável aos demais.



Fonte: Os autores (2025).

A grande maioria, totalizando 87,80% dos participantes concorda, parcial ou totalmente, que gostaria de ter mais respeito por si mesmo enquanto estudante. As respostas de concordância são amplamente superiores às de discordância, indicando que esse desejo é comum entre os estudantes. Esse resultado reflete uma insatisfação com a própria forma de se perceber no contexto acadêmico, o que aponta para fragilidades na dimensão emocional da autoestima acadêmica. O desejo de maior autorrespeito sugere que muitos estudantes reconhecem lacunas na maneira como valorizam suas próprias atitudes, esforços e capacidades no contexto acadêmico.

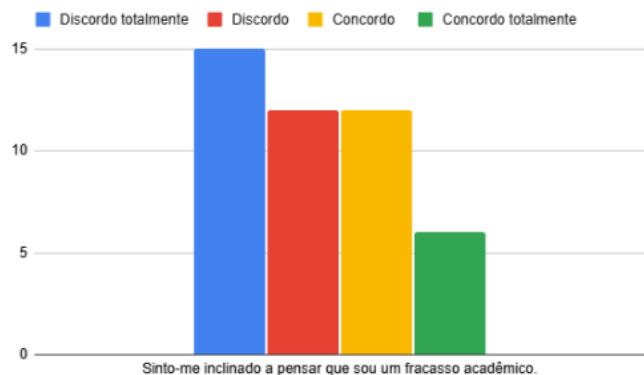
Gráfico 17- Nível de concordância dos participantes em relação ao desejo de maior respeito por si mesmo como estudante.



Fonte: Os autores (2025).

As respostas estão distribuídas entre discordância e concordância quanto à inclinação a se perceber como um fracasso acadêmico. Embora haja um número expressivo de participantes que discordam totalmente (33.33%) dessa afirmação, também é significativo o grupo que relata algum nível de concordância. Esse equilíbrio indica que sentimentos de inadequação ou fracasso aparecem para uma parte relevante dos estudantes, mesmo que não sejam predominantes. Isso é relevante para a pesquisa porque tais percepções afetam diretamente a autoestima acadêmica, influenciando a maneira como o estudante avalia suas capacidades e interpreta suas experiências acadêmicas.

Gráfico 18- Nível de concordância dos participantes em relação à percepção do fracasso acadêmico.

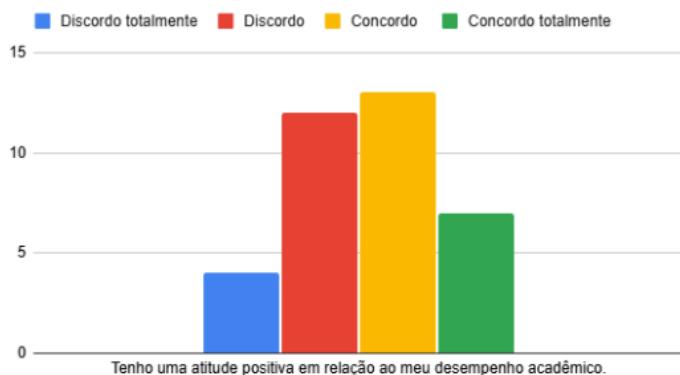


Fonte: Os autores (2025).

A maior parte dos participantes concorda, em algum grau, representando parcial 36,11% e total 19,44%, que mantém uma atitude positiva em relação ao próprio desempenho acadêmico. As respostas de concordância superam as de discordância, embora o nível máximo de concordância apareça em menor proporção. Esse resultado é relevante porque atitudes positivas diante do próprio desempenho são componentes importantes da autoestima

acadêmica. A predominância de concordância sugere que muitos estudantes conseguem adotar uma visão mais favorável sobre suas capacidades, ainda que nem todos expressem essa percepção de forma plenamente consolidada.

Gráfico 19- Nível de concordância dos participantes em relação à atitude positiva diante do próprio desempenho acadêmico.



Fonte: Os autores (2025).

A autoestima acadêmica também se mostrou matizada. Muitos participantes expressam satisfação geral com o desempenho (Gráfico 10) e a crença de possuir boas qualidades enquanto estudantes (Gráfico 12). No entanto, essas crenças positivas coexistem com autocríticas, como pensar às vezes que não são bons estudantes (Gráfico 11) ou inclinar-se a sentir-se um fracasso acadêmico (Gráfico 18). Um dado notável é o desejo de "ter mais respeito por mim mesmo como estudante", relatado por uma parte substancial da amostra (Gráfico 17) e percentuais apenas moderados para uma "atitude positiva" frente ao próprio desempenho. Esse conjunto de respostas aponta para uma ambivalência típica de contextos avaliativos intensos, nos quais a comparação social é frequente e padrões de autoexigência podem ser elevados.

Ao conectar os dois blocos de resultados, emerge um retrato coerente com a vida universitária contemporânea. As redes sociais cumprem papéis de informação, vínculo e regulação emocional, porém se infiltram em janelas críticas como aulas e descanso noturno. Quando esse uso se estende e passa a competir com tarefas acadêmicas, observa-se maior probabilidade de relatos de dificuldade de controle e de sentimentos acadêmicos negativos. Por outro lado, onde o uso permanece circunscrito e autorregulado, a satisfação e as crenças positivas tendem a se manter mais estáveis.

Limitações importantes devem ser registradas. Os dados são auto relatados e baseados em percentuais, sem estratificações detalhadas ou medidas objetivas de desempenho, o que restringe inferências causais. A composição amostral, com maioria feminina, também limita

generalizações. Mesmo assim, o padrão captado é informativo e consistente com o cotidiano acadêmico, oferecendo base sólida para discutir relações entre uso de redes e autoestima acadêmica.

## 4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A interpretação dos resultados obtidos permite compreender a relação entre o uso das redes sociais digitais e a autoestima acadêmica dos jovens universitários analisados, articulando os dados empíricos com os referenciais teóricos apresentados. Embora a amostra final tenha sido composta por 49 respondentes, as informações coletadas refletem de maneira consistente o perfil dos estudantes entre 18 e 20 anos. Nesse período do desenvolvimento, marcado por intensa construção identitária, as redes digitais ocupam posição central na definição do autoconceito e na percepção de valor pessoal. A predominância do uso de plataformas como *Instagram*, *WhatsApp* e *TikTok* confirma achados prévios (LIRA *et al.*, 2017; IBGE, 2023) sobre a presença das mídias sociais como eixo estruturante da vida cotidiana dos jovens.

O primeiro objetivo específico, mensurar o tempo médio diário de uso, foi atendido, uma vez que os dados revelaram um padrão de acesso prolongado entre os estudantes, indicando que a maioria utiliza redes sociais por várias horas ao dia. Já o objetivo de identificar a quantidade de redes sociais utilizadas também foi alcançado, demonstrando que os participantes recorrem a múltiplas plataformas simultaneamente, o que reforça a multiplicidade de funções atribuídas às redes no cotidiano acadêmico e pessoal.

O terceiro objetivo, avaliar os níveis de autoestima acadêmica por meio de instrumento adaptado, foi igualmente cumprido. As respostas obtidas permitiram identificar um perfil marcado por ambivalência: embora muitos estudantes reconheçam qualidades e expressem satisfação parcial com o próprio desempenho, também manifestam dúvidas sobre competência, valor comparativo e merecimento de reconhecimento. Essa dualidade está alinhada ao modelo de Rosenberg (1965), que relaciona a autoestima às dinâmicas de comparação social, intensificadas pelo ambiente digital, e ao que apontam Vacalares *et al.* (2023) sobre vulnerabilidades emocionais no contexto universitário.

Por fim, o quarto objetivo, verificar se o tempo de uso e a quantidade de redes influenciam a autoestima acadêmica, foi parcialmente atendido. Embora os dados indiquem tendências claras, como maior presença de sentimentos de inadequação entre estudantes que relatam uso mais intenso ou desregulado, não é possível afirmar causalidade devido ao desenho metodológico. Ainda assim, a associação entre uso prolongado, interferências em atividades importantes e maior autocrítica sugere que padrões de uso podem contribuir para flutuações na percepção de competência acadêmica.

No conjunto, os achados podem indicar a necessidade de práticas institucionais que auxiliem os estudantes a reconhecerem padrões de uso que favoreçam bem-estar e desenvolvimento acadêmico. Ao mesmo tempo, apontam para a importância de novas pesquisas que aprofundem as relações entre intensidade de uso, qualidade das interações online e dimensões específicas da autoestima acadêmica.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo oferecem um panorama amplo da presença das redes sociais no cotidiano dos universitários participantes. As plataformas digitais aparecem inseridas em diferentes momentos da rotina, especialmente no período noturno, no tempo livre e, em alguns casos, durante atividades acadêmicas. Em conjunto, os dados mostram que comportamentos de uso mais prolongado coexistem, na mesma amostra, com relatos de dificuldade de controle, adiamento de tarefas e uso das redes como forma de regulação emocional. Por outro lado, também coexistem indicadores de uso mais moderado com percepções mais estáveis sobre o próprio desempenho. Esses padrões não permitem identificar relações individuais entre as variáveis, mas ajudam a compor um cenário descritivo sobre como diferentes formas de uso se manifestam simultaneamente no contexto universitário.

No que diz respeito à autoestima acadêmica, observou-se uma ambivalência marcante. Parte dos estudantes reconhece qualidades e demonstra satisfação parcial com seu desempenho, enquanto outra parte relata dúvidas sobre competência, sentimentos de inadequação e menor valorização de si como estudante. Esses indicadores aparecem distribuídos ao longo da amostra, coexistindo com diferentes relatos de uso das redes sociais. Embora os dados não permitam afirmar que níveis específicos de autoestima estejam associados a determinados padrões individuais de uso, é possível observar que percepções acadêmicas mais críticas aparecem na mesma amostra em que também se concentram relatos de uso mais intenso e interferências na rotina de estudos. Da mesma forma, percepções mais positivas coexistem com relatos de uso mais equilibrado, compondo um quadro descritivo que ajuda a compreender como esses fenômenos surgem de maneira paralela entre os participantes.

Do ponto de vista prático, os achados podem sugerir a importância de futuras ações institucionais voltadas ao desenvolvimento de técnicas que melhor conversem com esse aspecto do atual cenário acadêmico. Estratégias simples, como períodos sem notificações, acordos de atenção em sala e alternativas de regulação emocional para além das redes, podem favorecer organização, concentração e bem-estar acadêmico. Essas medidas poderiam agir à fim de oferecer caminhos realistas para equilibrar o uso das redes com as demandas universitárias.

É importante reconhecer limitações relevantes: o número reduzido de participantes ( $n=49$ ) restringe a generalização dos resultados; a predominância feminina pode ter

influenciado algumas tendências observadas; e o uso de autorrelato limita a precisão das informações, uma vez que não há medidas objetivas de desempenho acadêmico. Ainda assim, os dados reunidos são coerentes com o cotidiano de jovens universitários e oferecem subsídios que podem orientar discussões e intervenções no ambiente educacional.

Por conseguinte, o problema de pesquisa, que se tratava de investigar a relação entre tempo de uso, quantidade de redes sociais e autoestima acadêmica, foi respondido dentro dos limites metodológicos do estudo. Os resultados não permitem cruzar diretamente as respostas de cada participante, portanto não é possível afirmar que indivíduos com maior tempo de uso apresentaram necessariamente menor autoestima. No entanto, as tendências observadas na amostra mostram que comportamentos de uso mais intenso aparecem junto de indicadores mais negativos de autoestima acadêmica. Assim, é possível descrever uma relação entre as variáveis, ainda que não individual nem causal. Embora não seja possível estabelecer causalidade ou identificar vínculos individuais entre as variáveis, as tendências descriptivas observadas apontam para a existência de uma relação entre os fenômenos estudados, reforçando a pertinência de investigações futuras com amostras maiores e indicadores objetivos de rendimento.

Por fim, recomenda-se que pesquisas futuras ampliem o tamanho e a diversidade da amostra, permitindo análises comparativas entre cursos e diferentes contextos universitários. Estudos com delineamentos correlacionais ou longitudinais também seriam valiosos para examinar de forma mais precisa a relação entre padrões de uso das redes sociais e variáveis acadêmicas, incluindo medidas objetivas de desempenho.

## REFERÊNCIAS

FREITAS, Rodrigo Jácob Moreira de; OLIVEIRA, Thaisa Natália Carvalho; MELO, Juce Ally Lopes de; SILVA, Jennifer do Vale e; MELO, Kísia Cristina de Oliveira e; FERNANDES, Samara Fontes. Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. **Enfermería Global**, Murcia, n. 64, p. 338-351, out. 2021. Disponível em: [https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v20n64/pt\\_1695-6141-eg-20-64-324.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v20n64/pt_1695-6141-eg-20-64-324.pdf). Acesso em: 21 abr. 2025.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Informações atualizadas sobre Tecnologias da Informação e Comunicação**. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/21581-informacoes-atualizadas-sobre-tecnologias-da-informacao-e-comunicacao.html>. Acesso em: 8 abr. 2025.

LIRA, Ariana Galhardi; GANEN, Aline de Piano; LODI, Aline Sinhorini; ALVARENGA, Marle dos Santos. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 66, n. 3, p. 164-171, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/5z8ZPqJ6G8fLcsXMSjkKppg>. Acesso em: 21 abr. 2025.

OLIVEIRA, Beatriz Acampora e Silva de. **Autoestima, qualidade de vida e saúde**. São Paulo: Pimenta Cultural, 2019.

OULASVIRTA, A.; SAARILUOMA, P. Surviving task interruptions: Investigating the implications of long-term working memory theory. **International Journal of Human-Computer Studies**, v. 64, n. 10, p. 941–961, 2006.

ROSENBERG, Morris. **Society and the adolescent self-image**. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.

SURVEYMONKEY. **Sample size calculator**. Disponível em: <https://pt.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/>. Acesso em: 25 maio 2025.

VACALARES, Sophomore Talle; OCLIAMAN, Jamaica; MAGLANGIT, Jessa Mae; LEDESMA, Fraxine Gail R. The self-esteem and academic performance in purposive communication class at the tertiary level. **International Journal of Research and Review**, [S.l.], v. 10, n. 6, p. 62–69, jun. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.52403/ijrr.20230609>. Acesso em: 25 maio 2025.