

O USO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS POR ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS EM TEMPOS DE PANDEMIA

THE USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES BY UNIVERSITY STUDENTS IN TIMES OF PANDEMIC

Vanessa Santos Silva¹ 

Isabela Vieira dos Santos Mendonça² 

RESUMO

A pandemia da COVID-19 provocou mudanças significativas na rotina dos estudantes universitários, especialmente em decorrência das medidas de distanciamento social e da adoção do ensino remoto mediado por tecnologias digitais. Nesse contexto, este estudo teve como objetivo analisar de que forma as tecnologias digitais contribuíram para as dimensões educacional, emocional e de entretenimento durante o período de isolamento social. Trata-se de uma pesquisa de natureza descritiva e exploratória, com abordagem quali-quantitativa, realizada por meio da aplicação de um questionário on-line a universitários com idade entre 17 e 30 anos. Os dados evidenciaram que as tecnologias digitais desempenharam papel relevante na continuidade das atividades acadêmicas, na manutenção das relações sociais e no acesso ao entretenimento, constituindo importante recurso para enfrentar os desafios impostos pela pandemia. Entretanto, os resultados também indicaram que o uso intensivo das tecnologias produziu efeitos distintos entre os participantes, uma vez que, para parte dos estudantes, a exposição contínua às redes sociais esteve associada ao aumento da ansiedade, do estresse e de outros impactos emocionais. Conclui-se que as tecnologias digitais assumiram papel fundamental durante o período pandêmico, favorecendo a comunicação, o acesso à educação e às informações, embora seus efeitos sobre a saúde mental variem conforme as condições individuais e o contexto de utilização.

Palavras-chave: Tecnologias Digitais. Pandemia. Ensino Remoto. Estudantes Universitários. Saúde Mental.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic caused significant changes in the daily lives of university students, especially due to social distancing measures and the adoption of remote learning mediated by digital technologies. In this context, this study aimed to analyze how digital technologies contributed to the educational, emotional, and entertainment dimensions during the period of social isolation. This is a descriptive and exploratory study with a qualitative and quantitative approach, conducted through an online questionnaire administered to university students aged 17 to 30 years. The findings showed that digital technologies played an important role in ensuring the continuity of academic activities, maintaining social relationships, and providing access to entertainment, becoming an essential resource for coping with the challenges imposed by the pandemic. However, the results also indicated that the intensive use of digital technologies produced different effects among participants, as, for some students, continuous exposure to social media was associated with increased anxiety, stress, and other emotional impacts. It is concluded that digital technologies played a fundamental role during the pandemic by facilitating communication, access to education, and

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão – IFMA, Campus São Luís Monte Castelo – vanessasantosilva0205@gmail.com - <https://orcid.org/0000-0003-2413-6490> - <http://lattes.cnpq.br/7602241463275432>

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão – IFMA, Campus São Luís Monte Castelo – Isabela@ifma.edu.br - <https://orcid.org/0000-0001-8362-2427> - <http://lattes.cnpq.br/8048720593774084>

information, although their effects on mental health vary according to individual conditions and the context in which they are used.

Keywords: digital Technologies. Pandemic. remote learning. university students. mental health.

INTRODUÇÃO

Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a pandemia da COVID-19 em decorrência da rápida disseminação do vírus SARS-CoV-2, desencadeando uma crise sanitária de proporções globais. Como estratégia para reduzir a transmissão da doença e evitar o colapso dos sistemas de saúde, diversos países adotaram medidas de distanciamento social, suspensão de atividades presenciais e restrição da circulação de pessoas, ocasionando profundas mudanças nas indústrias, na economia, nas relações sociais e, sobretudo, nos sistemas educacionais (Opas, 2020).

No campo da educação, escolas e universidades interromperam as atividades presenciais e passaram a adotar, de forma emergencial, o ensino remoto mediado por tecnologias digitais. Essa transição ocorreu em um curto espaço de tempo e exigiu adaptações por parte das instituições de ensino, docentes e estudantes, que passaram a utilizar plataformas virtuais, aplicativos de comunicação e ambientes digitais como principais meios para a continuidade das atividades acadêmicas (Huang et al., 2020; Saraiva; Traversini; Lockmann, 2020).

Embora as tecnologias digitais já integrassem o cotidiano da população, a pandemia intensificou significativamente sua utilização. Além de possibilitar a continuidade do processo educativo, essas ferramentas passaram a desempenhar papel relevante na comunicação interpessoal, no acesso à informação, no entretenimento e na manutenção dos vínculos sociais durante o período de isolamento. Nesse contexto, a internet e as redes sociais assumiram funções que extrapolaram a dimensão tecnológica, tornando-se importantes recursos para minimizar os efeitos do distanciamento físico e preservar as interações sociais (Deslandes; Coutinho, 2020).

Entre os diferentes segmentos da população, os estudantes universitários estavam entre os mais impactados pelas mudanças impostas pela pandemia. Além da necessidade de adaptação ao ensino remoto, esse público passou a conviver com incertezas relacionadas à formação acadêmica, às dificuldades de acesso às tecnologias, às limitações estruturais do ambiente doméstico para os estudos e às repercussões emocionais decorrentes do isolamento social. Tais fatores contribuíram para o aumento de sentimentos como ansiedade, estresse, insegurança e sobrecarga psicológica, exigindo novas estratégias de adaptação ao contexto vivenciado (Brooks et al., 2020; Bezerra et al., 2020).

Ao mesmo tempo em que favoreceram a continuidade das atividades educacionais e das relações sociais, as tecnologias digitais também passaram a ocupar espaço central na rotina dos estudantes, ampliando o tempo de exposição às telas e às redes sociais. Embora essa utilização tenha proporcionado oportunidades de aprendizagem, comunicação e entretenimento, estudos apontam que o uso intensivo desses recursos pode produzir efeitos distintos sobre a saúde mental, contribuindo tanto para o fortalecimento dos vínculos sociais quanto para o agravamento de sentimentos de ansiedade, estresse e exaustão emocional, especialmente em cenários marcados pela circulação intensa de informações e pela disseminação de notícias falsas (Araújo, 2020; Ribeiro et al., 2020).

Diante desse cenário, torna-se relevante compreender de que maneira as tecnologias digitais influenciaram a experiência dos estudantes universitários durante o período de isolamento social. Mais do que identificar os recursos tecnológicos utilizados, é importante analisar sua contribuição para a continuidade dos estudos, para a manutenção das relações interpessoais e para o enfrentamento dos impactos emocionais produzidos pela pandemia. Essa discussão amplia a compreensão sobre o papel das tecnologias digitais em situações de crise e fornece subsídios para o planejamento de estratégias educacionais e de promoção da saúde mental no ensino superior.

Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar a contribuição das tecnologias digitais para as dimensões educacional, emocional e de entretenimento na vida de estudantes universitários durante o período de isolamento social provocado pela pandemia da COVID-19. Especificamente, buscou-se identificar a frequência de utilização dessas tecnologias, verificar as condições de acesso à internet, caracterizar os recursos digitais mais empregados pelos participantes e analisar a percepção dos estudantes acerca das contribuições e limitações dessas ferramentas no contexto pandêmico.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva e exploratória, com abordagem quali-quantitativa, por possibilitar a descrição das características do fenômeno investigado e a compreensão das percepções dos participantes acerca do uso das tecnologias digitais durante o período de isolamento social provocado pela pandemia da COVID-19. Segundo Gil (2008), pesquisas descritivas têm como finalidade identificar e descrever características de determinada população ou fenômeno, enquanto as pesquisas exploratórias contribuem para ampliar o conhecimento sobre temas ainda pouco investigados.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado, elaborado na plataforma Google Forms, composto por nove questões, sendo objetivas e subjetivas. O instrumento contemplou perguntas relacionadas ao perfil dos participantes, às condições de acesso à internet, aos dispositivos tecnológicos utilizados, à frequência de uso das tecnologias digitais, às principais finalidades desse uso (educação, entretenimento e interação social) e à percepção dos estudantes sobre a contribuição dessas ferramentas durante o período de isolamento social. A utilização do questionário on-line mostrou-se adequada ao contexto pandêmico, uma vez que possibilitou a participação dos respondentes sem a necessidade de contato presencial (Chaer; Diniz; Ribeiro, 2011).

O questionário foi divulgado entre estudantes universitários matriculados em instituições públicas e privadas de ensino superior, por meio das redes sociais WhatsApp e Instagram, utilizando-se a técnica de amostragem por conveniência, em razão das limitações impostas pelo distanciamento social. A divulgação ocorreu mediante compartilhamento do link do formulário em grupos e redes de contatos dos pesquisadores, ampliando o alcance do instrumento e favorecendo a participação voluntária dos estudantes.

Participaram inicialmente da pesquisa 116 respondentes. Entretanto, considerando os critérios de inclusão previamente estabelecidos, foram analisadas apenas as respostas de 99 estudantes universitários com idade entre 17 e 30 anos, faixa etária definida como público-alvo da investigação. Os participantes que não atenderam aos critérios estabelecidos foram excluídos da análise dos dados.

Os dados quantitativos foram organizados e analisados por meio de estatística descritiva, utilizando frequências absolutas e relativas, apresentadas em tabelas e figuras. As respostas às questões discursivas foram submetidas à análise interpretativa, buscando identificar percepções recorrentes acerca da utilização das tecnologias digitais nos aspectos educacional, emocional e de entretenimento durante a pandemia. A integração entre os dados quantitativos e qualitativos permitiu uma compreensão mais abrangente do fenômeno investigado, favorecendo a interpretação dos resultados à luz da literatura científica.

A pesquisa concentrou-se em três dimensões centrais relacionadas ao uso das tecnologias digitais: a dimensão educacional, referente à continuidade das atividades acadêmicas e ao acesso ao ensino remoto; a dimensão emocional, relacionada à manutenção das relações interpessoais e ao enfrentamento dos impactos psicológicos decorrentes do isolamento social; e a dimensão do entretenimento, voltada às formas de lazer proporcionadas pelos recursos digitais durante o

período de distanciamento físico. Essas dimensões orientaram tanto a elaboração do instrumento de coleta quanto a interpretação dos resultados apresentados.

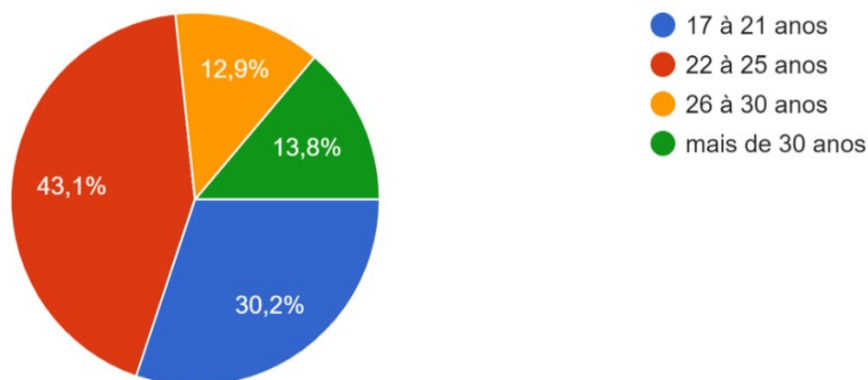
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos permitiram compreender como as tecnologias digitais foram incorporadas ao cotidiano dos estudantes universitários durante o período de isolamento social decorrente da pandemia da COVID-19. A análise evidenciou aspectos relacionados ao perfil dos participantes, às condições de acesso à internet, aos recursos tecnológicos utilizados, às finalidades de uso das tecnologias digitais e às repercussões dessas ferramentas nas dimensões educacional, social e emocional.

Perfil dos participantes

O primeiro conjunto de resultados refere-se à caracterização da amostra pesquisada, considerando idade, sexo e demais informações sociodemográficas dos participantes.

Figura 1 – Perfil sociodemográfico dos participantes



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

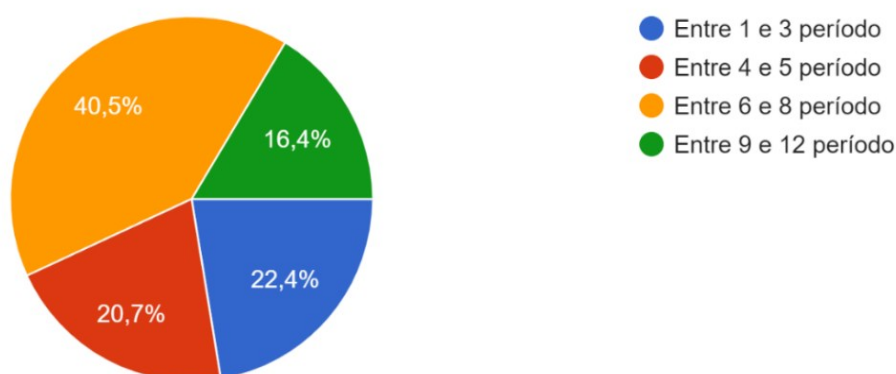
Os dados apresentados na Figura 1 evidenciam que a amostra foi composta por estudantes universitários com idade entre 17 e 30 anos, pertencentes a diferentes cursos de graduação. A caracterização do público investigado é relevante por possibilitar melhor compreensão do contexto em que ocorreu a utilização das tecnologias digitais durante a pandemia. Estudos apontam que jovens universitários constituíram um dos grupos mais impactados pelas mudanças impostas pelo ensino remoto, especialmente em razão das

adaptações exigidas para manter a continuidade da formação acadêmica (Saraiva; Traversini; Lockmann, 2020).

Condições de acesso à internet

A Figura 2 apresenta as condições de acesso à internet informadas pelos participantes.

Figura 2 – Condições de acesso à internet



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

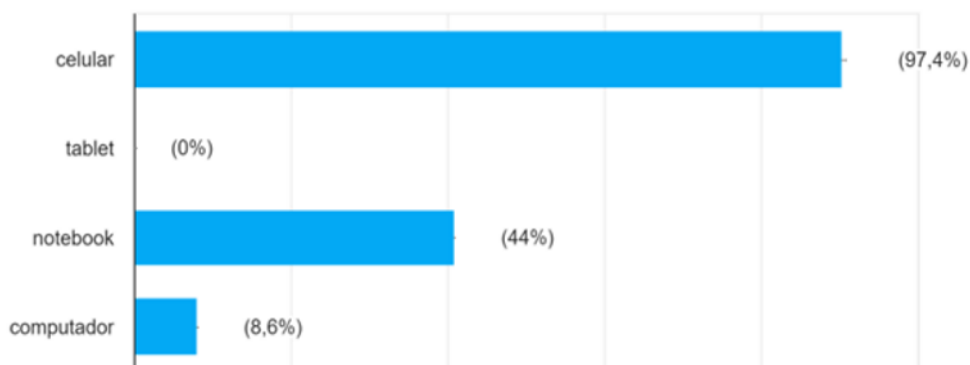
Observa-se que a maior parte dos participantes declarou possuir acesso contínuo à internet, condição que favoreceu a participação nas atividades acadêmicas desenvolvidas remotamente. Entretanto, uma parcela dos estudantes relatou limitações relacionadas à qualidade da conexão, evidenciando que o acesso às tecnologias digitais permaneceu marcado por desigualdades estruturais.

Esse resultado reforça que a inclusão digital não depende exclusivamente da disponibilidade de equipamentos, mas também da qualidade da conectividade, aspecto que se tornou essencial para garantir o acompanhamento das aulas remotas. Nesse sentido, Castioni et al. (2020) destacam que a pandemia evidenciou diferenças significativas nas condições de acesso às tecnologias entre os estudantes brasileiros, comprometendo a equidade educacional.

Dispositivos tecnológicos utilizados

A Figura 3 apresenta os dispositivos mais utilizados pelos estudantes durante o período de ensino remoto.

Figura 3 – Dispositivos utilizados para acesso às atividades acadêmicas



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

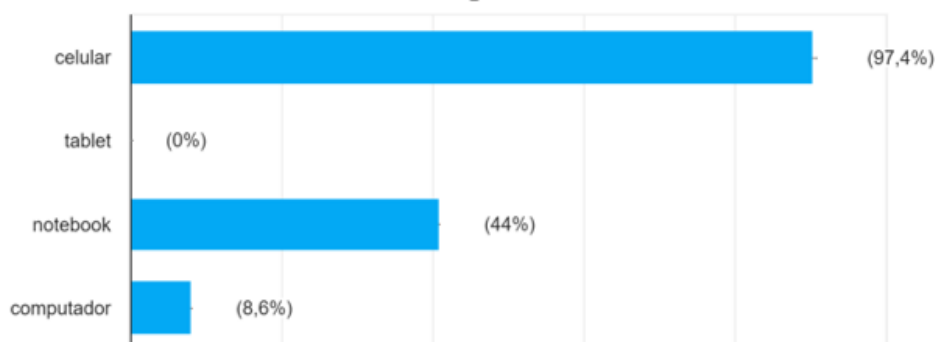
Os resultados demonstram predominância da utilização de smartphones, seguidos por computadores e notebooks. A ampla utilização de dispositivos móveis evidencia que esses equipamentos assumiram papel central na continuidade das atividades acadêmicas e na comunicação entre estudantes e professores.

Embora o smartphone tenha ampliado o acesso ao ensino remoto, sua utilização também apresenta limitações relacionadas ao tamanho da tela, à realização de atividades mais complexas e ao acesso simultâneo a diferentes plataformas digitais. Esses fatores podem influenciar diretamente a qualidade da aprendizagem, conforme discutem Huang et al. (2020).

Principais tecnologias digitais utilizadas

A Figura 4 apresenta os aplicativos e plataformas digitais mais utilizados pelos participantes durante o período investigado.

Figura 4 – Tecnologias digitais mais utilizadas durante a pandemia



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

Observa-se predominância da utilização de aplicativos de mensagens instantâneas e redes sociais, seguidos por plataformas de videoconferência e ambientes virtuais de aprendizagem. Esses recursos desempenharam papel fundamental na manutenção das atividades acadêmicas, da comunicação interpessoal e das relações sociais durante o período de distanciamento físico.

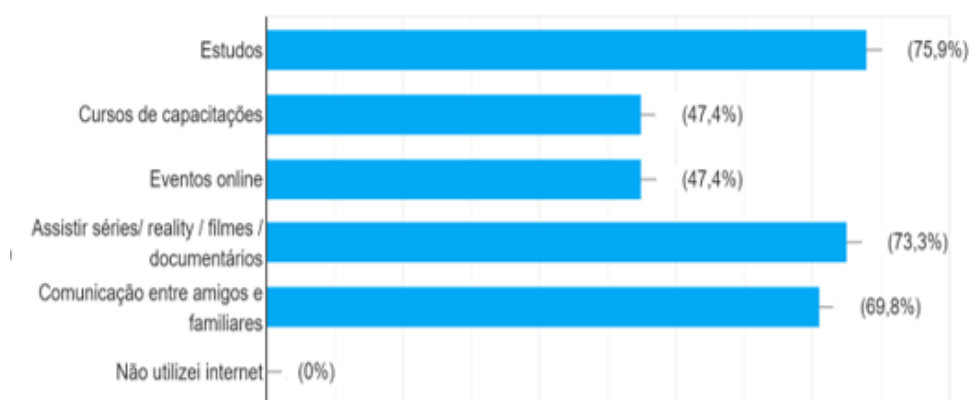
Os resultados corroboram Deslandes e Coutinho (2020), que destacam que as tecnologias digitais deixaram de desempenhar apenas função comunicacional para assumirem papel estratégico na manutenção dos vínculos sociais e educacionais durante a pandemia.

Saindo do contexto mais amplo para o mais restrito, os jovens foram questionados quanto ao uso de redes sociais, verifica-se que 98,3% citou o uso do WhatsApp, seguido por 94% o uso do Instagram e (63,3%) o facebook.

Finalidade do uso das tecnologias digitais

A Figura 5 apresenta as principais finalidades atribuídas ao uso das tecnologias digitais pelos estudantes.

Figura 5 – Finalidades do uso das tecnologias digitais.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021)

Os resultados demonstram que, embora as tecnologias digitais tenham favorecido a continuidade dos estudos e das relações sociais, seu uso intensivo também esteve associado ao aumento de sentimentos como ansiedade, estresse e sobrecarga emocional entre parte dos estudantes.

Esse cenário evidencia que os efeitos das tecnologias digitais não são homogêneos, podendo produzir benefícios e limitações conforme o contexto de utilização. Enquanto favoreceram a comunicação e o acesso às informações, também ampliaram a exposição contínua

às redes sociais, ao excesso de informações e às notícias relacionadas à pandemia, fatores que contribuíram para o desgaste emocional. Ribeiro et al. (2020) destacam que a elevada exposição aos meios digitais durante o isolamento social esteve associada ao aumento de sintomas de ansiedade e sofrimento psicológico.

Diante do resultado apresentado e do momento em que os estudantes participantes da pesquisa estavam, recorda-se o fato de que a maioria dos setores pararam durante o pico da pandemia, mas o da educação na maioria das universidades não pararam e foram adaptados para o ensino remoto com intuito de amenizar os efeitos que a provável pandemia poderia causar na educação, setor que antes da pandemia já era precário.

Contudo Saraiva *et al.* (2020), aponta que a justificativa de que as escolas não podem parar e devem funcionar mesmo que de modo precário seria de evitar danos. Logo, de uma forma ou de outra, o resultado a respeito do uso da internet voltado para os estudos durante o período da pesquisa, já era esperado, devido a esta adoção do ensino remoto.

Além do uso da internet voltado para a área educacional, muitos destes jovens utilizaram como um passatempo durante o confinamento, se dedicaram para assistir séries, *reality*, *lives* de artistas, filmes e até mesmo documentários, alternativas para preencher o tempo vago e cuidar da saúde mental (Saraiva *et al.*, 2020). Aproveitando o momento oportuno que diversos canais, operadoras, plataformas haviam liberado o uso para milhares de pessoas, na tentativa de ajudá-las a saírem do tédio, gerado a partir do confinamento (Uol, 2020).

O isolamento social estimulou muito as relações entre as pessoas de maneira online. Na Figura 8 é apresentado sendo o 3º motivo que as pessoas mais utilizaram durante a quarentena com 69,8%, o que significa deixar claro que em um momento como de uma pandemia o medo de perder as pessoas aumenta, a insegurança, as emoções, os levam a querer estar mais perto da família e amigos (Deslandes; Coutinho, 2020). Diante de tudo isso, todos os sujeitos utilizaram a internet para uma ou para várias finalidades.

A última pergunta presente no questionário, de caráter subjetivo, tinha como propósito saber se as redes sociais juntamente com as ferramentas tecnológicas ajudaram eles (identificados por “A”) e de que maneira. O posicionamento um tanto que diversificado, onde a maioria respondeu que havia “sim” ajudado (tabela 1), com quantidade intermediária de resposta obteve de “certa forma” e a minoria respondeu que “não” (identificados por “B”) ajudou (tabela 2):

Tabela 1 – Percepção dos jovens pesquisados sobre o apoio das redes sociais e os meios tecnológicos durante o “Pico” do isolamento social, nos meses de abril a agosto de 2020.

-
- A1 “Sim, pois foi um dos únicos meios de se conectar com o mundo, os familiares, amigos e também ter entretenimento e informação”.
- A2 “Sim. Principalmente para informações acerca do coronavírus, mas também como forma de comunicação, diversão e estudos”.
- A3 “Sim, ajudou muito. Tanto na questão dos estudos quanto para distração”.
- A4 “Me deixou mais próximo dos amigos e familiares, me ajudando a não ficar tão só”.
- A5 “Sim, ajudou, pois, com o uso da tecnologia descobrimos meios nunca usados antes, principalmente em relação às lives. Em relação aos estudos, ajudou com manuseio de ferramentas também não usadas como salas do Google classroom e outros”.
- A6 “Sim, pois proporcionou a chance de estar em contato mesmo à distância com familiares e amigos. Ajudaram em algumas necessidades como compras, estudo, socialização e entretenimento”.
- A7 “Estávamos sem poder nos comunicar pessoalmente, então a tecnologia ajudou a nos aproximar das pessoas, ainda que virtualmente”
- A8 “Sim. Ajudou a passar o tempo e controlar a ansiedade e a vontade de sair de casa, sobretudo no entretenimento e recebimento de notícias. Jogos on-lines, séries, leituras, redes sociais foram primordiais no período inicial do isolamento”.
- A9 “O fato de poder continuar em contato com pessoas de forma virtual ou acompanhar entretenimentos ajudou a aliviar o estresse e ansiedade, mas ao mesmo tempo para outras pessoas aumentou”.
- A 10 “Com advento da pandemia, as redes sociais me ajudaram muito com as interações com as pessoas que estavam longe, exemplo os meus familiares, além de distrair com vídeos, séries e filmes nesse período”.
-

Fonte: Elaborado pelas autoras (2021).

De acordo com os dados apresentados acima, a internet, os meios tecnológicos juntamente com as mídias e redes sociais, de certa forma contribuíram para que estes jovens mantivessem seus laços familiares, sociais, de estudos, entretenimento e de informações do que

estava acontecendo no mundo durante a pandemia, de acordo com Brooks *et al.* (2020); Derlandes e Coutinho (2020), explicitaram que a interação nos ambientes digitais no contexto da pandemia possibilita evitar os diversos efeitos colaterais que o isolamento pode ocasionar, isto é, ajudar a manter o equilíbrio e a distração, a fim de minimizar possíveis preocupações com as implicações decorrentes da pandemia.

Muitos participantes colocaram que um dos principais usos da tecnologia foi para os estudos, o que implica abordar a questão muito relatada por diversos autores relacionada ao aumento da evasão escolar durante a pandemia. Todavia, muitos universitários conseguiram persistir nos estudos não deixando que alguns impasses como o ambiente familiar, a falta de motivação que consequentemente leva a escassez de criatividade neste momento caótico proporcionou a pelo menos um terço da população, não afetasse o processo de aprendizagem (POSSA, 2020).

Na tabela 2, agora apresentando as respostas onde na percepção destes jovens as redes, mídias, plataformas, ou seja, a tecnologia em geral, não foi nada ou parcialmente motivador neste período.

Tabela 2: Respostas relativas aos jovens que mencionaram a tecnologia com uma visão negativa frente a questões emocionais durante o “Pico” do isolamento social, nos meses de abril a agosto de 2020.

-
- | | |
|----------------------|---|
| B
1 | “Não. Muito pelo contrário. Contribuíram bastante para piorar a minha saúde mental. Tanto que me desconectei por um tempo para me recuperar”. |
| B
2 | “Não, causaram mais frustrações e desesperos”. |
| B
3 | “Fui diagnosticada com ansiedade após o pico. Então as redes sociais não tiveram efeito algum.” |
-

Fonte: Elaborado pelas autoras (2021).

As respostas obtidas evidenciam que a utilização das tecnologias digitais durante a pandemia produziu impactos distintos na saúde mental dos estudantes universitários. Enquanto parte dos participantes reconheceu que esses recursos contribuíram para manter vínculos sociais e amenizar os efeitos do isolamento, outros relataram que o uso contínuo das redes sociais intensificou sentimentos de ansiedade, estresse e sofrimento emocional. Esses achados corroboram o estudo de Bezerra et al. (2020), que aponta o aumento de quadros de ansiedade,

depressão e insegurança durante a pandemia, agravados pelo contexto de incertezas e pelas restrições impostas ao convívio social.

Os relatos dos participantes sugerem que, para alguns estudantes, o período de isolamento funcionou como um fator desencadeador de dificuldades emocionais já existentes. Essa percepção torna-se evidente no depoimento da participante B1, ao afirmar que as tecnologias digitais "contribuíram para piorar a minha saúde mental". Tal manifestação indica que o ambiente digital, embora tenha representado uma alternativa para a manutenção das relações sociais, também potencializou vulnerabilidades emocionais anteriormente presentes, evidenciando que os efeitos das tecnologias variam conforme as condições individuais e o contexto de utilização.

Outro aspecto relevante refere-se à influência da intensa circulação de informações durante a pandemia. O elevado volume de notícias compartilhadas, aliado à disseminação de informações falsas (fake news), favoreceu o surgimento de sentimentos de medo, insegurança e desesperança entre a população. Conforme destaca Araújo (2020), a rapidez na produção e no compartilhamento de conteúdos pelas redes sociais ampliou a exposição dos usuários a informações contraditórias, contribuindo para o aumento da ansiedade e da sobrecarga emocional. Nesse contexto, alguns participantes relataram a necessidade de reduzir ou interromper temporariamente o uso das redes sociais como estratégia para preservar o equilíbrio emocional.

Esses resultados convergem com Bezerra et al. (2020), ao demonstrarem que o isolamento social, associado à intensa utilização das tecnologias digitais, favoreceu o aparecimento de sentimentos como frustração, ansiedade e tristeza. Os autores ressaltam que, mesmo permanecendo conectadas, muitas pessoas experimentaram a necessidade de afastamento voluntário dos ambientes virtuais, fenômeno denominado de "autoisolamento", caracterizado pela busca de momentos de recolhimento diante do desgaste psicológico provocado pelo excesso de informações e pelas mudanças impostas pela pandemia.

Embora parte dos estudantes tenha associado o uso das tecnologias digitais ao agravamento de sintomas emocionais, os resultados também evidenciam que esses recursos desempenharam papel essencial na rotina acadêmica e social durante o período de confinamento. A comunicação com familiares, amigos e colegas de universidade, bem como a continuidade das atividades educacionais, somente foi possível graças ao uso intensivo das plataformas digitais. Assim, verificou-se que as tecnologias digitais exerceram funções simultaneamente protetivas e

desafiadoras, demonstrando que seus impactos não podem ser analisados de forma exclusivamente positiva ou negativa.

Essa dualidade também foi identificada por Doll, Machado e Cachioni (2016), ao afirmarem que as redes sociais fortalecem a interação entre as pessoas, promovem sensação de proximidade e favorecem a manutenção dos vínculos afetivos, especialmente em situações de isolamento físico. No entanto, o mesmo ambiente virtual que proporciona suporte social pode favorecer sentimentos de angústia, sobrecarga e exaustão emocional quando utilizado de maneira excessiva ou associado à exposição contínua a conteúdos negativos.

Os resultados desta pesquisa reforçam que as tecnologias digitais contribuíram significativamente para minimizar os efeitos do isolamento social, oferecendo alternativas para comunicação, lazer, acesso à informação e continuidade dos estudos. Entretanto, os benefícios observados não foram percebidos de maneira homogênea entre os participantes, uma vez que fatores individuais, emocionais e sociais influenciaram diretamente a forma como cada estudante vivenciou a experiência do ensino remoto e da permanência prolongada nos ambientes digitais.

Silva (2020) ressalta que o distanciamento social imposto pela pandemia provocou consequências que ultrapassaram os aspectos sanitários, alcançando dimensões emocionais, sociais e psicológicas. A ausência do contato presencial favoreceu o surgimento de sentimentos de solidão, vazio e insegurança, os quais nem sempre puderam ser compensados pelas interações virtuais. Essa realidade foi igualmente observada entre os participantes deste estudo, alguns dos quais relataram a necessidade de afastamento temporário das redes sociais como forma de preservar o bem-estar emocional.

Considerando o conjunto dos resultados, observa-se que fatores como faixa etária, acesso à internet, disponibilidade de equipamentos tecnológicos e utilização das redes sociais favoreceram a continuidade das atividades acadêmicas durante a pandemia. Contudo, tais condições não foram suficientes para impedir o surgimento de impactos emocionais decorrentes do contexto pandêmico. A experiência vivenciada pelos estudantes evidencia que a saúde mental foi influenciada por múltiplos fatores, entre eles o isolamento social, as incertezas quanto ao futuro, a sobrecarga informacional e as características individuais de cada participante.

Dessa forma, conclui-se que as tecnologias digitais desempenharam papel indispensável durante o período de confinamento, permitindo a continuidade da educação, da comunicação e das relações sociais. Ao mesmo tempo, os resultados demonstram que seu uso intensivo também esteve associado ao agravamento de sintomas emocionais em parte dos estudantes, evidenciando a necessidade de estratégias institucionais que promovam o uso equilibrado dessas ferramentas e

fortaleçam ações de acolhimento e promoção da saúde mental no contexto universitário. Essa compreensão amplia a discussão sobre o papel das tecnologias digitais em situações de crise e reforça a importância de políticas que integrem inclusão digital e cuidado com o bem-estar psicológico dos estudantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia da COVID-19 provocou mudanças significativas na rotina da população, especialmente no contexto educacional, tornando as tecnologias digitais elementos indispensáveis para a continuidade das atividades acadêmicas e para a manutenção das relações sociais. Nesse cenário, este estudo teve como objetivo analisar as contribuições das tecnologias digitais para as dimensões educacional, emocional e de entretenimento na vida de estudantes universitários durante o período de isolamento social.

Os resultados evidenciaram que as tecnologias digitais desempenharam papel fundamental na continuidade do ensino remoto, possibilitando o acesso às aulas, aos materiais didáticos e à comunicação entre estudantes e professores. Além do contexto educacional, esses recursos favoreceram a manutenção dos vínculos familiares e sociais, ampliaram as possibilidades de acesso à informação e constituíram importante alternativa de lazer durante o período de distanciamento físico.

Entretanto, os achados também demonstraram que os efeitos das tecnologias digitais não ocorreram de maneira homogênea entre os participantes. Embora muitos estudantes tenham relatado benefícios relacionados à comunicação e ao enfrentamento do isolamento social, outros associaram o uso intenso das redes sociais ao aumento da ansiedade, do estresse e de outros impactos emocionais. Esses resultados reforçam que os efeitos das tecnologias dependem das características individuais dos usuários, do contexto de utilização e das condições emocionais vivenciadas durante a pandemia.

Os resultados obtidos convergem com a literatura ao evidenciar que as tecnologias digitais assumiram papel estratégico durante a crise sanitária, ao mesmo tempo em que revelaram desafios relacionados à saúde mental e às desigualdades de acesso aos recursos tecnológicos. Dessa forma, torna-se evidente que políticas voltadas à inclusão digital devem estar associadas a ações de promoção do bem-estar psicológico, especialmente no âmbito das instituições de ensino superior.

Como limitação deste estudo, destaca-se a utilização de uma amostra por conveniência, composta por estudantes universitários que responderam voluntariamente ao questionário on-

line, o que restringe a generalização dos resultados para outros contextos. Além disso, a pesquisa retrata um momento específico da pandemia, não permitindo acompanhar possíveis mudanças nas percepções dos participantes ao longo do tempo.

Sugere-se que pesquisas futuras ampliem o número de participantes, contemplem diferentes regiões do país e adotem estudos longitudinais capazes de acompanhar os efeitos das tecnologias digitais após o período pandêmico. Também se recomenda o aprofundamento das investigações sobre estratégias institucionais voltadas ao uso saudável das tecnologias digitais e à promoção da saúde mental entre estudantes universitários.

Conclui-se que as tecnologias digitais constituíram recursos essenciais para minimizar os impactos do isolamento social, favorecendo a continuidade das atividades acadêmicas, da comunicação e das relações interpessoais. Contudo, sua utilização também evidenciou desafios relacionados ao bem-estar emocional, indicando que o fortalecimento das políticas de inclusão digital deve ocorrer de forma integrada às ações de acolhimento, acompanhamento psicológico e promoção da saúde mental no ambiente universitário. Dessa maneira, espera-se que este estudo contribua para ampliar as discussões sobre o papel das tecnologias digitais em contextos de crise e subsidie a formulação de práticas educacionais mais inclusivas, humanizadas e alinhadas às demandas contemporâneas do ensino superior.

REFERÊNCIAS

AEKER, D. A.; KUMAR, V.; DAY, G.S. **Pesquisa de marketing**. São Paulo: Atlas, 2004.

ARAÚJO, ALECIA HERCIDIA; SILVA, ISABELLA LINS; SANTOS, ROSELY LEYLIANE DOS. Evidências científicas acerca do impacto das mídias sociais no enfrentamento da pandemia da covid-19. Universidade regional do cariri (urca). **Revista interfaces**, 2020.

AVENI, ALESSANDRO; SILVA, GUSTAVO JAVIER CASTRO; GONÇALVES, JONAS RODRIGO. **Aspecto multidisciplinares que envolvem direito, gestão e finanças acerca da covid-19**. 1ª edição 2020. Disponível em: <https://licitacao.paginas.ufsc.br/files/2020/03/Livo-Aspectos-Multidisciplinares-da-Covid-19.pdf#page=16>. Acesso em: 05 mai 2021.

BARBOSA, ALEXANDRE et al. Influência da CoVid - 19 na qualidade da internet no Brasil. **Núcleo de informação e coordenação do ponto BR**. Disponível em: https://www.ceptro.br/assets/publicacoes/pdf/Relatorio_Influencia_Covid-19_Qualidade_Internet_Brasil.pdf. Acesso em: 05 mai 2021.

BERG, JULIANA; VESTENA, CARLA L. BLUM; COSTA-LOBO, CRISTINA. Criatividade e Autonomia em Tempo de Pandemia: Ensaio Teórico a partir da Pedagogia Social. **Revista Internacional de Educación para la Justicia Social**, 2020, 9(3e).

BEZERRA, A. C. VASCONCELOS; SILVA, C. EDUARDO MENEZES; SOARES, F. R. GAMELEIRA; SILVA, J. A. MENEZES. **Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de covid – 19**. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020006702411&tlng=pt#:~:text=O%20conv%C3%ADvio%20social%20foi%20o,no%20sono%2050%2C%25. Acesso em: 05 mai 2021

BROOKS, S. K.; WEBSTER, R. K.; SMITH, L. E.; WOODLAND, L.; WESSELY, S., Greenberg, N.; RUBIN, G. J. (2020). **Impacto psicológico da quarentena e como reduzi-la: revisão rápida das evidências**. The Lancet, 395(102227), 912-20. [http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

CASTIONI, REMI; MELO, A. A. S.; NASCIMENTO, P. MEYER; RAMOS, D. LIMA. Universidades Federais na Pandemia da covid-19: acesso discente à internet e ensino remoto emergencial. **Educ. Soc.** Vol. 41. Campinas, 2020. Epub Sep 25, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sciarttext&pid=S010173020200001008002&tlng=pt>. Acesso em 30 abr 2021.

CHAER, GALDINO; DINIZ, R. R. PEREIRA; RIBEIRO, ELISA ANTÔNIA. **A técnica do questionário na pesquisa educacional**. Evidência, Araxá, v. 7, n.7, p. 251-266, 2011. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/maio2013/sociologia_artigos/pesquisa_social.pdf. Acesso em: 07 abr 2021.

DESLANDES, SUELY FERREIRA; COUTINHO, TIAGO. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da Covid-19 e os riscos para violências autoinflingidas. **Ciência & Saúde Coletiva Ciênc. saúde coletiva** vol.25 supl.1 Rio de Janeiro - Junho 2020 Epub June 05, 2020. DOI: 10.1590/1413-81232020256.1.11472020

DOLL, J.; MACHADO, L. R.; CACHIONI, M. (2016). **O idoso e as novas tecnologias**. 3585-3603. In: Freitas, E., Py, L., Cançado, F., Doll, J., & Gorzoni, M. L. (orgs.). Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

HUANG, R. H.; LIU, D. J.; TLILL, A.; YANG, J. F.; WANG, H. H. (2020). Handbook on facilitating flexible learning during educational disruption: The chinese experience in maintaining undisrupted learning in covid-19 outbreak. **Institute of Beijing Normal University**. Disponível em: <https://learningportal.iiep.unesco.org/en/library/handbook-on-facilitating-flexible-learning-during-educational-disruption-the-chinese>. Acesso em: 22 mar 23.

IBGE. **Divulga o rendimento domiciliar per capita 2019**. Agência IBGE Notícias. 28 fev. 2020. **Estatísticas sociais**. Disponível em: <https://bityli.com/eE7Ok>. Acesso em: 13 mar. 2021.

LOLE, ANA; STAMPA, INEZ; GOMES, RODRIGO LIMA RIBEIRO. **Para além da quarentena: reflexões sobre a pandemia**. Rio de janeiro 2020. Disponível em: <https://mórula.com.br>. acesso em: 27 abr 2021.

MALAVÉ, MAYA. O papel das redes sociais durante a pandemia. **Instituto nacional de saúde da mulher da criança e do adolescente (IFF)**. Disponível em: <http://www.iff.fiocruz.br/index.php/8noticias/675papelredessociais#:~:text=Antes%20da%20pandemia%2C%20falava%2Dse,de%20solid%C3%A3o%20e%20isolamento%20social.&text=A%20%22rotina%20saud%C3%A1vel%22%20n%C3%A3o%20%C3%A9,usos%20diversos%20das%20redes%20sociais>. Acesso em: 07 maio 2021.

MELLO, MÁRCIA. G. S; PAULA, FÁBIO ROCHA. Análise de Redes Sociais: **a formação de grupos do Facebook frente à epidemia da COVID-19 no Brasil**. Vittalle v. 32, n. 1 (2020) 32-42. Disponível em: <<http://www.11406-Texto%20do%20artigo-35598-1-10-20200720.pdf>>. Acesso em 16 mar 2020.

MENEZES, J. ARAÚJO; BOTELHO, S. SILVA; SILVA, R. AMORIM DA; SANTOS A. C. DE HOLANDA; LEÃO, D. S. DE SOUZA et.al. **A contação de histórias no instagram como tecnologia leve em tempos pesados de pandemia**. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1807-0310/2020v32240330>. Acesso em: 05 mai 2021.

MIRANDA, GIL. L. Limites e possibilidades das TIC na educação. Sísifo. **Revista de Ciências da Educação**, 03, pp. 41-50. 2007.

MORAIS, ANNE HARLLE DA SILVA; SEIXAS, BERNARDO SILVA DE; FERNANDES, LORENA DE CASTRO. **A covid-19 e a decisão judicial que determinou o lockdown na região metropolitana de são Luís-ma**. Disponível em: <https://fadisp.com.br/revista/ojs/index.php/pensamentojuridico/article/view/211/270>. Acesso em: 06 mai 2021.

NACIONAL I. PORTARIA No 343, DE 17 DE MARÇO DE 2020 - DOU – **Imprensa Nacional [Internet]**. Disponível em: <http://www.in.gov.br/web/dou>. Acesso 23 jul. 2020.

NASSIF, VÂNIA MARIA JORGE; CORRÊA, VICTOR SILVA; ROSSETTO, DENNYS EDUARDO. Estão os empreendedores e as pequenas empresas reparadas para as adversidades contextuais? Uma reflexão à luz da pandemia do Covid-19. **Revista Empreendedorismo Gest. Pequenas Empres.** | São Paulo, v.9 | n.2 | p. i-xii| Jan/Apr. 2020.

OLIVEIRA, VICTOR HUGO NEDEL; SANTOS, ANDREIA MENDES. “Juventudes, escola e cidade na pandemia da COVID-19”. **Boletim da Conjuntura (BOCA)**, vol. 4, n. 10, abril, 20a. Ano III | Volume 6 | Nº 16 | Boa Vista | 2021. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4643061>. Disponível em: <http://www.ioles.com.br/boca>. Acesso em: 06 maio 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia**. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6120:omsafirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-comopandemia&Itemid=812. Acesso em: 14 Jul 2020.

POSSA, ANDERSON AORIVAN DA CUNHA. Iniciativas comportamentais para Redução da evasão escolar dos jovens de 15 a 29 anos em Tempos de pandemia. **Boletim Economia**

Empírica, v. 1, n. 4 (2020). Disponível em:
<https://www.portaldeperiodicos.idp.edu.br/bee/article/view/4784>. Acesso em: 25 abr 2021.

RIBEIRO, ÍTALO A. PEREIRA; ROCHA, MARIZA OZÓRIO; CUNHA, DENILSON L. CUNHA; ARAÚJO, ADRIANA DA SILVA; AMARAL, ISADORA NUNES; MARQUES, LETÍCIA LACERDA; CUNHA, MORGANA BOAVENTURA. Isolamento social em tempos de pandemia por covid-10: impactos na saúde mental da população. **Revista Enfermagem Atual in derme** 2020 – 92 – 30.

RODRIGUES, M. A. DE SOUZA; KAMLOT, DANIEL; CARVALHO, A. VASCONCELOS. Pandemia, Samba e as Lives de Diogo Nogueira: Desafios de Gestão de Plataformas. **Revista de Administração Contemporânea Journal of Contemporary Administration**. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rac/v25nspe/pt_1982-7849-rac-25-spe-e200225.pdf. Acesso em: 04 mai 2021.

SANTOS, GLEYDSON RODRIGUES DOS. Manual de diretrizes para atuação em redes sociais do Sistema de Bibliotecas da Unilab. **S. de B. da Unilab** (2020). Disponível em: <http://repositorio.unilab.edu.br:8080/jspui/handle/123456789/1966>. Acesso em: 03 mai 2021.

SARAIVA, KARLA; TRAVERSINI, CLARICE; LOCKMANN, KAMILA. A educação em tempos de COVID-19: ensino remoto e exaustão docente. **Práxis educativa**. Ponta Grossa, PR. Vol. 15 (2020), e2016289, p. 1-24.

SILVA; ANDRÉIA CORREIA. **A tecnologia pode ser aliada da saúde mental durante a pandemia. Psicóloga e hipnoterapeuta clínica** (CRP 06/100459). Disponível em: <https://site.vidalink.com.br/site/blog/3163/tecnologia-aliada-saude-mentalpandemia/#:~:text=Para%20se%20ter%20uma%20ideia,desde%20que%20a%20quarentena%20come%C3%A7ou>. Acesso em: 25 abr. 2021

SPOSITO, MARILIA PONTES. Estudos sobre juventude em educação. Faculdade de Educação, **Universidade de São Paulo**. Mai/Jun/Jul/Ago 1997 N° 5 Set/Out/Nov/Dez

TELES, L. F.; MIRANDA, T. C. R. A comunicação instantânea por dispositivos móveis como suporte pedagógico no processo de ensino e aprendizagem. **Revista Educação, Artes e Inclusão**, v. 15, n. 1, p. 8-26, 2019.

VIEIRA, LETÍCIA; RICCI, MAIKE C. C. **A educação em tempos de pandemia: soluções emergenciais pelo mundo**. Editorial de abril/2020. Disponível em: https://www.udesc.br/arquivos/udesc/id_cpmenu/7432/EDITORIAL_DE_ABRIL__Leticia_Vieira_e_Maike_Ricci_final_15882101662453_7432.pdf. Acesso em: 24 Jul 2020.