

ISOLAMENTO SOCIAL E SOLIDÃO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E FATORES RELACIONADOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

SOCIAL ISOLATION AND LONELINESS IN UNIVERSITY STUDENTS AND RELATED FACTORS: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

AIISLAMIENTO SOCIAL Y SOLEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y FACTORES RELACIONADOS: UNA REVISIÓN INTEGRADORA DE LA LITERATURA

Romario Daniel Jantara¹, Daiane Porto Gautério Abreu², Ana Cláudia Schuab Faria de Paula³,
Adrieli Jantara⁴, Jarbas da Silva Ziani⁵

Como citar este artigo: Isolamento social e solidão em estudantes universitários e fatores relacionados: uma revisão integrativa de literatura. Rev Enferm Atenção Saúde [Internet]. 2024 [acesso: ____]; 13(3): e202442. DOI: <https://doi.org/10.18554/reas.v13i3.5930>

RESUMO

Objetivo: identificar as publicações sobre o isolamento social e a solidão em estudantes universitários e os fatores relacionados a essas problemáticas de saúde. **Método:** Revisão integrativa de literatura, realizada a partir de uma busca em cinco bases de dados: Medline, PsycInfo, Science Direct, Web of Science e LILACS, a partir dos seguintes termos: Social Isolation, Loneliness e Students. Após aplicação de critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 28 artigos de diferentes nacionalidades. **Resultados:** Evidenciou-se que o isolamento social e a solidão em universitários estão associados a inúmeras condições negativas e comportamentos de risco à saúde. Em contrapartida, identificou-se o importante papel do apoio social e do senso de comunidade no enfrentamento da solidão. **Conclusões:** observa-se impactos do isolamento social e solidão na saúde dos universitários, caracterizando esses dois fenômenos como importantes problemas de saúde pública, que demandam atenção de pesquisadores e trabalhadores da saúde.

Descritores: Isolamento social; Solidão; Estudantes; Saúde mental.

¹ Enfermeiro graduado pelo Instituto Federal do Paraná - Campus Palmas. Doutorando em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande, onde cursou mestrado. Universidade Federal do Rio Grande. <https://orcid.org/0000-0002-7417-499X>

² Graduação em Enfermagem, Especialização Multiprofissional em Saúde da Família, Mestrado em Enfermagem e Doutorado em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande. Professora da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande. Universidade Federal do Rio Grande. <https://orcid.org/0000-0002-1125-4693>

³ Enfermeira graduada pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal de Rio Grande (FURG). Universidade Federal do Rio Grande. <https://orcid.org/0000-0002-4947-435X>

⁴ Licenciada em Ciências Biológicas pelo Instituto Federal do Paraná (2017), com especialização em Metodologia da Educação no Ensino Superior (UNINTER). Mestranda em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande. Universidade Federal do Rio Grande. <https://orcid.org/0000-0002-7204-0269>

⁵ Acadêmico do curso de Enfermagem pela Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA). Universidade Federal do Pampa - Campus Uruguaiana. <https://orcid.org/0000-0002-9325-9390>

ABSTRACT

Objective: to identify publications on social isolation and loneliness in university students and factors related to these health problems. **Method:** Integrative literature review, based on a search in five databases: Medline, PsycInfo, Science Direct, Web of Science and LILACS, using the following terms: Social Isolation, Loneliness and Students. After applying inclusion and exclusion criteria, 28 articles of different nationalities were selected. **Results:** It was evident that social isolation and loneliness in university students are associated with numerous negative conditions and health risk behaviors. On the other hand, the important role of social support and a sense of community in coping with loneliness was identified. **Conclusions:** there are impacts of social isolation and loneliness on the health of university students, characterizing these two phenomena as important public health problems that demand attention from researchers and health workers.

Descriptors: Social isolation; Loneliness; Students; Mental health.

RESUMEN

Objetivo: identificar publicaciones sobre aislamiento social y soledad en estudiantes universitarios y factores relacionados con estos problemas de salud. **Método:** Revisión integrativa de la literatura, basada en una búsqueda en cinco bases de datos: Medline, PsycInfo, Science Direct, Web of Science y LILACS, utilizando los siguientes términos: Aislamiento social, Soledad y Estudiantes. Tras aplicar criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 28 artículos de distintas nacionalidades. **Resultados:** Se evidenció que el aislamiento social y la soledad en los estudiantes universitarios se asocian con numerosas condiciones negativas y conductas de riesgo para la salud. Por otro lado, se identificó el importante papel del apoyo social y el sentido de comunidad para hacer frente a la soledad. **Conclusiones:** existen impactos del aislamiento social y la soledad en la salud de los estudiantes universitarios, caracterizando estos dos fenómenos como importantes problemas de salud pública que demandan atención por parte de investigadores y trabajadores de la salud. **Descriptor:** Aislamiento social; Soledad; Estudiantes; Salud mental.

INTRODUÇÃO

O isolamento social é conceituado como a ausência de relacionamentos sociais ou laços significativos.¹ Em geral, um indivíduo em isolamento social se encontra com uma rede reduzida de relações familiares e não familiares.² A solidão pode ser delimitada como a percepção do isolamento social ou ainda como a sensação subjetiva de estar sozinho.³ Compreende-se também a solidão como o próprio isolamento social percebido.⁴

O isolamento social pode ser caracterizado como o risco mais

preocupante a saúde pública de todos os tempos, sendo considerado uma epidemia em ascensão. Evidencia-se consequências prejudiciais na saúde das pessoas em decorrência da falta de conexão social, solidão e isolamento social, sendo comparáveis aos efeitos da obesidade, tabagismo e violência, que acabam enfraquecendo e diminuindo o tempo de vida das pessoas.⁴

Do mesmo modo, a solidão representa um grave problema de saúde pública, uma vez que estimativas apontam que cerca de 8% da população adulta nos países

ocidentais experimentam solidão intensa e outros 20% solidão moderada ou leve.² No entanto, destaca-se que a prevalência de solidão e isolamento social pode ser bem maior, ao considerar a multidimensionalidade destes fenômenos e sua amplitude, sendo ainda que, estimativas globais precisas são difíceis de serem obtidas, em decorrência da variação ao longo da vida da incidência da solidão e do isolamento social, das diferenças culturais e de gênero e do uso de diferentes métodos e escalas de mensuração existentes.⁵⁻⁶

A solidão e o isolamento social podem afetar a saúde por meio de seus efeitos nos comportamentos de saúde.⁷ Estas duas problemáticas de saúde estão associadas ao aumento do uso de tabaco, doenças cardiovasculares e baixo nível de atividade física.⁶ A desconexão social pode prever aumento no sentimento de solidão, que, por sua vez, é capaz de prever maiores quantidades de sintomas de depressão e ansiedade. Em contrapartida, os sintomas de depressão e ansiedade também podem prever maiores quantidades de solidão, que, por sua vez, pode prever maiores quantidades de desconexão social. Desse modo, a solidão, pode ser compreendida como ponto crucial, através do qual, a desconexão social leva a distúrbios afetivos, e a partir do qual, a depressão e a ansiedade precipitam o afastamento social.⁸

Evidencia-se que além de estar associada a morbidade e mortalidade, a solidão também está envolvida em vários processos fisiológicos deletérios.⁹ Os efeitos da solidão na saúde ocorrem de forma direta e indireta e são difíceis de discutir individualmente. Isso ocorre porque o corpo humano funciona a partir da integração de diferentes órgãos e sistemas, trabalhando juntos para garantir a sobrevivência e a aptidão do indivíduo.¹⁰

Considera-se que dois aspectos das relações sociais, isolamento social e solidão, estão ganhando cada vez mais destaque na literatura científica. No entanto, a pesquisa destes dois tópicos envolve um desafio, que é compreender todo o escopo e a complexidade da influência das relações sociais na saúde, devendo ser considerada, além do número absoluto ou extensão das relações sociais, a qualidade das mesmas.³

Observa-se que apesar da vida universitária ser um período marcado por inúmeras possibilidades, envolve também a necessidade de adaptação, cobranças e escolhas, representando assim, uma fase em que podem aparecer situações que colocam o estudante universitário frente a frente com a solidão e o isolamento social. Desse modo, a solidão passou a ser estudada no meio universitário.¹¹ Vale destacar que sentimentos de solidão no ambiente acadêmico, podem acarretar na ocorrência de sintomas depressivos e efeitos deletérios

para a saúde dos estudantes, bem como afetar sua formação acadêmica.¹²

A solidão mínima já foi evidenciada em 53% dos estudantes e a solidão intensa em 2,4% em uma amostra de 574 universitários brasileiros, sendo descrita correlação desta com a depressão, com hábitos dos universitários, área do curso e suporte social¹¹. Contudo, no momento da busca realizada nas bases dados da presente revisão, nenhum estudo brasileiro estimou o isolamento social da forma como a literatura definiu¹, demonstrando a necessidade de se dirigir para este foco de pesquisa.

Nesse contexto, verifica-se a importância desta temática, ainda pouco explorada nacionalmente, uma vez que o isolamento social e solidão estão associados a maus resultados de saúde⁷ e que os estudantes universitários podem se encontrar suscetíveis a essas duas problemáticas de saúde¹¹. Assim sendo, emergiram como questões norteadoras do estudo: o que vem sendo publicado sobre o isolamento social e solidão em estudantes universitários? Quais os fatores relacionados ao isolamento social e solidão em estudantes universitários?

Diante disso, o objetivo deste estudo é identificar as publicações sobre o isolamento social e a solidão em estudantes universitários e os fatores relacionados a essas problemáticas de saúde.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, a qual possui a finalidade de sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente. Foi elaborada a partir dos passos descritos na literatura, a saber: elaboração da pergunta norteadora - o que vem sendo publicado sobre o isolamento social e solidão em estudantes universitários? Quais os fatores relacionados ao isolamento social e solidão em estudantes universitários?; busca ou amostragem na literatura; coleta de dados; análise crítica dos estudos incluídos; discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa.¹³

Para a seleção dos estudos, realizou-se uma busca nas seguintes bases de dados: Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online, acessado pelo Pubmed), PsycInfo (American Psychological Association), Science Direct (Elsevier), Web of Science (Clarivate Analytics), e LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde). Os termos utilizados foram os descritores e MeSH: “Social Isolation”, Loneliness e Students e os operadores booleanos utilizados foram “OR” e “AND”, combinados na seguinte estratégia de busca: “Social Isolation” OR Loneliness AND Students.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: estudos relacionados à temática publicados nos últimos cinco anos e com acesso gratuito. A busca foi realizada no mês de junho 2020, mediante acesso ao Portal de Periódicos Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), sendo realizada pelas palavras-chave nas bases PsycInfo e Web of Science, pelo título, resumo e palavras-chave na Science Direct e LILACS, e pelas palavras MeSH na Medline/Pubmed.

Vale destacar que a condução do estudo se deu por três pesquisadores independentes. Dois pesquisadores realizaram a busca na literatura e seleção dos estudos, sendo que um terceiro pesquisador resolvia divergências quanto à elegibilidade de um estudo que gerava dúvida. Foi utilizado um instrumento elaborado com base em outras revisões de literatura e *guidelines* disponíveis para guiar a condução desse tipo de estudo. O instrumento continha colunas para identificação do estudo, dos objetivos, da metodologia e para descrição da síntese dos resultados e conclusões.

Além disso, foram extraídas informações relativas aos autores, título e país de origem de cada publicação. O *software* gerenciador de referências bibliográficas *Mendley*[®] foi empregado para organização das referências. Realizou-se uma avaliação do nível de evidência de cada

estudo, sendo considerado nível I: revisões sistemáticas ou metanálises de ensaios clínicos randomizados controlados ou diretrizes clínicas baseadas em revisões sistemáticas de ensaios clínicos randomizados controlados; nível II: ensaios clínicos randomizados controlados bem delineados; nível III: ensaios clínicos bem delineados sem randomização; nível IV: estudos de coorte e de caso-controle bem delineados; nível V: revisão sistemática de estudos descritivos e qualitativos; nível VI: estudos descritivos ou qualitativos; nível VII: opiniões de autoridades e/ou relatório de comitês de especialistas.¹⁴ Após a análise crítica dos estudos, realizou-se uma categorização temática dos estudos, considerando os fatores relacionados à solidão e isolamento social.

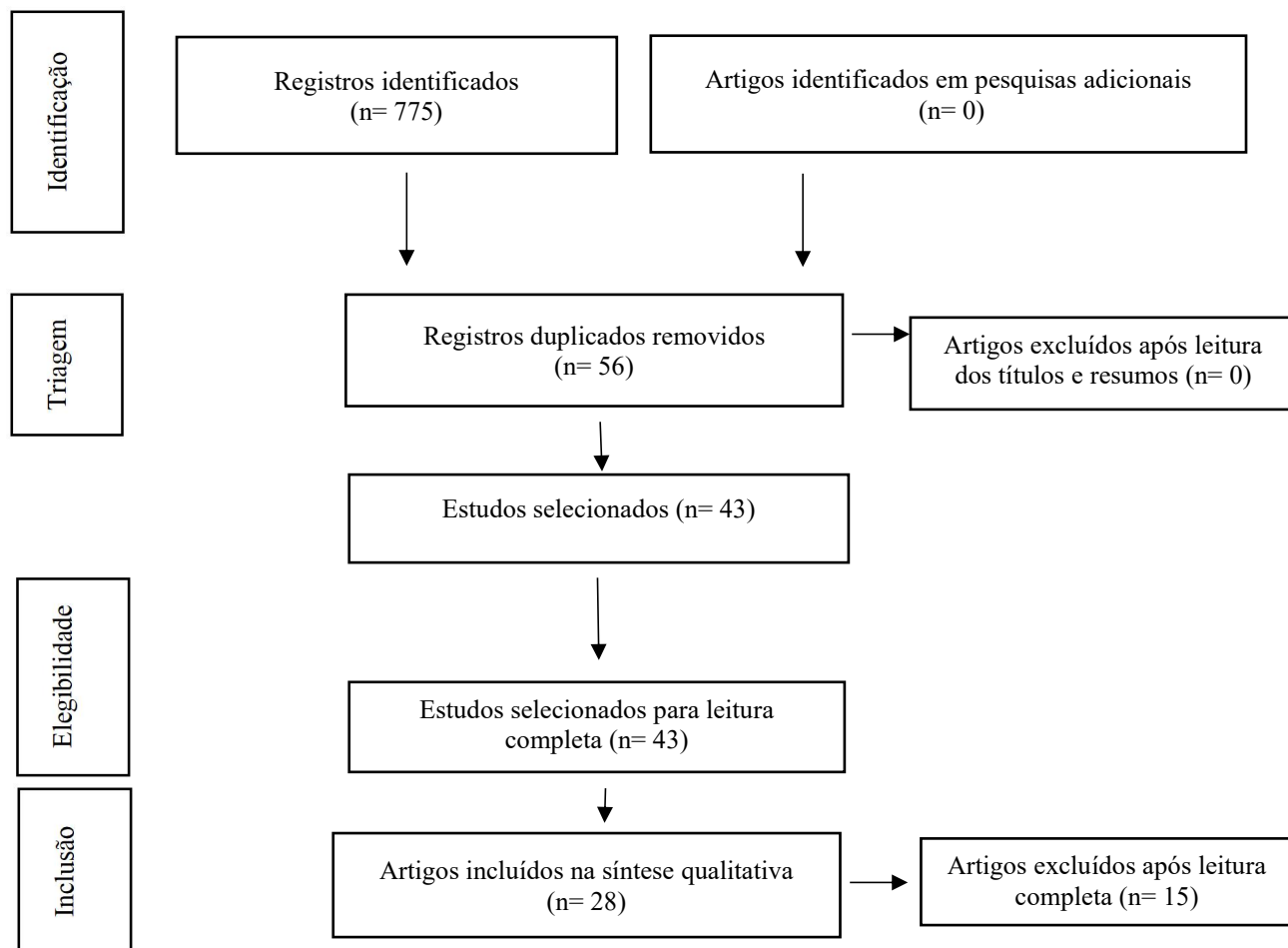
RESULTADOS

Identificação das publicações sobre isolamento social e solidão em estudantes universitários

Inicialmente, recuperou-se 490 resultados através da Medline/Pubmed, 7.796 na PsycInfo, 2.743 na Science Direct, 1.687 na Web of Science e 52 na Lilacs. Após aplicação dos filtros e leitura completa dos estudos que atendiam aos critérios de inclusão, foram selecionados 28 artigos para análise crítica e discussão dos resultados, conforme demonstra-se na figura 1,

elaborada a partir das recomendações do modelo PRISMA.¹⁵ Além disso, os artigos foram codificados e caracterizados, conforme disposto no quadro 1.

Figura 1. Diagrama de identificação e seleção dos estudos, conforme modelo PRISMA.



Fonte: Autoria própria, 2020.

Quadro 1. Caracterização dos estudos identificados quanto aos autores, ano, nível de evidência, título, base de dados/periódico e local. Rio Grande, RS, Brasil, 2020.

Código	Autores, ano, nível de evidência	Título	Bases de Dados / Periódico	Local
A01	Adams et al., 2016 ¹⁶ , VI	The relationship between financial strain, perceived stress, psychological symptoms, and academic and social integration in undergraduate students	Medline / Journal of American college health	Estados Unidos da América (EUA)
A02	Chu et al., 2016 ¹⁷ , VI	Is Insomnia Lonely? Exploring Thwarted Belongingness as an Explanatory Link between Insomnia and Suicidal Ideation in a Sample of South Korean University	Medline / Journal of clinical sleep medicine	Coréia do Sul

Código	Autores, ano, nível de evidência	Título	Bases de Dados / Periódico	Local
		Students		
A03	Bolaños e Reyes Rodríguez Blanco, 2016 ¹⁸ , VI	Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica	Lilacs / Enferm. actual Costa Rica (Online)	Costa Rica
A04	Chow et al., 2017 ¹⁹ , VI	Using Mobile Sensing to Test Clinical Models of Depression, Social Anxiety, State Affect, and Social Isolation Among College Students	Medline e Psycinfo /Journal of medical Internet research	EUA
A05	Hom et al., 2017 ²⁰ , VI	Investigating insomnia as a cross-sectional and longitudinal predictor of loneliness: Findings from six samples	Medline / Psychiatry research	EUA
A06	Kim et al., 2017 ²¹ , VI	Structural Equation Model of Smartphone Addiction Based on Adult Attachment Theory: Mediating Effects of Loneliness and Depression	Medline e Science Direct / Asian nursing research	Coréia do Sul
A07	Pereira et al., 2017 ²² , VI	Searching for psychological predictors of suicidal ideation in university students	Psycinfo / Psicologia: Teoria e Pesquisa	Portugal
A08	Thomas et al., 2017 ²³ , VI	Understanding social media and identity work in young people transitioning to university	Science Direct / Computers in Human Behavior	Reino Unido
A09	Dutta e Chye, 2017 ²⁴ , VI	Internet Use and Psychological Wellbeing: A Study of International Students in Singapore	Web of Science / Journal of International Students	Cingapura
A10	Mcintyre et al., 2018 ²⁵ , VI	Academic and non-academic predictors of student psychological distress: the role of social identity and loneliness	Medline e Web of Science / Journal of mental health	Reino Unido
A11	Sadeghi Bahmani et al., 2018 ²⁶ , VI	Is emotional functioning related to academic achievement among university students? Results from a cross-sectional Iranian sample	Medline, Lilacs, Psycinfo e Web of Science / Revista brasileira de psiquiatria	Irã
A12	Dinçyurek et al., 2018 ²⁷ , VI	Identifying the relationship of food addiction, impulsiveness and loneliness with different variables in university students	Psycinfo e Web of Science/Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education	Chipre
A13	Ozdemir et al., 2018 ²⁸ , VI	Prevalence of nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students	Psycinfo/Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education	Paquistão e Turquia
A14	Diehl et al., 2018 ²⁹ , VI	Loneliness at Universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students	Medline e Web of Science / International Journal of Environmental Research and Public Health	Alemanha
A15	Muyan-Yilik	Predictors of Loneliness among	Web of Science /	Turquia

Código	Autores, ano, nível de evidência	Título	Bases de Dados / Periódico	Local
	et al., 2018 ³⁰ , VI	University Students in Turkey: Shyness and Gender	Cukurova University Faculty of Education Journal	
A16	Barroso et al., 2018 ³¹ , VI	Solidão como variável preditora na depressão em adultos	Lilacs / Estud. Interdiscip. Psicol	Brasil
A17	Fonsêca et al., 2018 ³² , VI	Uso de redes sociales y soledad: evidencias psicométricas de escalas	Lilacs / Arq. bras. psicol	Brasil
A18	Moeller e Seehuus, 2019 ³³ , VI	Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety	Medline / Journal of adolescence	Estados Unidos da América
A19	Jafari et al., 2019 ³⁴ , VI	The relationship between addiction to mobile phone and sense of loneliness among students of medical sciences in Kermanshah, Iran	Medline / BMC research notes	Irã
A20	Dagnew e Dagne, 2019 ³⁵ , VI	Year of study as predictor of loneliness among students of University of Gondar	Medline / BMC research notes	Etiópia
A21	Çinar e Toker, 2019 ³⁶ , VI	An examination of the effect of loneliness on the innovative behavior of health science faculty students	Medline / Chinese medical jornal	Turquia
A22	Sæther et al., 2019 ³⁷ , VI	Alcohol consumption, life satisfaction and mental health among norwegian college and university students	Psycinfo e Science Direct /Addictive Behaviors Reports	Noruega
A23	Aydiner-Boylu et al., 2019 ³⁸ , VI	The Investigation of the Effect of Perceived Social Support on Loneliness in University Students	Web of Science / Sosyoekonomi	Turquia
A24	Chang et al., 2019 ³⁹ , VI	The positive role of hope on the relationship between loneliness and unhappy conditions in Hungarian young adults: How pathways thinking matters!	Web of Science / Journal of Positive Psychology	Hungria
A25	Primack et al., 2019 ⁴⁰ , VI	Positive and Negative Experiences on Social Media and Perceived Social Isolation	Web of Science / American Journal of Health Promotion	Estados Unidos da América
A26	Anderssen et al., 2020 ⁴¹ , VI	Life satisfaction and mental health among transgender students in Norway	Medline e Web of Science /BMC public health	Noruega
A27	Thomas et al., 2020 ⁴² , VI	Student loneliness: The role of social media through life transitions	Psycinfo e Science Direct /Computers & Education	Reino Unido
A28	Ribeiro et al., 2020 ⁴³ , VI	Prevalence of and Factors Associated with Depression and Anxiety in Brazilian Medical Students	Lilacs / Rev. bras. educ. méd	Brasil

Observou-se que, dos estudos selecionados, apenas um (3,5%) apresenta abordagem qualitativa (A08). O restante dos estudos (96,5%) utilizou da abordagem quantitativa, sendo quase todos de corte transversal (96,2%), com exceção de um (A02 - 3,8%), que apresentou resultados longitudinais. Apenas três estudos selecionados (A17-A18, A28) são de origem brasileira, o que denota pouca publicação relacionada ao tema no Brasil. Todos os estudos (100%) foram classificados com nível de evidência VI. Ressalta-se ainda que em um deles (A28), a solidão e o isolamento social não apareceram como tema central, no entanto, foi incluído por citar alunos que se sentiam isolados em seus resultados.

Fatores relacionados à solidão e isolamento social em estudantes universitários

Determinou-se associação da solidão com o sexo masculino (A15, A20) e ano de estudo (A20). Evidenciou-se maior solidão em universitários na faixa etária de 21 anos ou mais (A20), que estudam ciências sociais (A14), moradores de áreas rurais antes de ir para a faculdade (A20), e estudantes imigrantes (A14). Destaca-se ainda que, o fato de estar casado ou em um relacionamento emergiu como um fator de proteção para a solidão (A14).

A solidão em estudantes universitários foi relacionada com uma série de condições

negativas, a saber: problemas de saúde mental (A10), depressão (A05, A07, A11, A14, A16, A18, A24, A28), ideação suicida (A2, A07, A24), ansiedade (A14, A24), insônia (A02, A05), tabagismo (A12, A20), consumo de álcool (A22), consumo de *khat* (planta indígena originária da Etiópia e do Iêmen com efeito estimulante) em estudantes da Etiópia (A20), dificuldades financeiras (A01), Síndrome de Burnout (A03), menor satisfação social (A11), automutilação (A26), menor satisfação com a vida (A26), dependência das redes sociais (A17), baixa autoestima (A17), impulsividade (A12), dependência alimentar (A12), nomofobia (A13), e inatividade física (A14), maior timidez (A15), menor habilidade social verbal (A18), menor comportamento inovador (A21) e experiências negativas nas mídias sociais (A25).

Identificou-se que o isolamento social foi associado a maior tempo em casa (A04) e maior ansiedade social (A04). Tanto a solidão quanto o isolamento social foram associados à depressão (A06), emoções negativas (A06), vício em smartphones (A06, A19) e uso problemático da internet (A09).

Além disso, apontou-se que o apoio social (A23) e o senso de comunidade (A27) diminuem a solidão, estabelecendo uma relação de proteção para com esta. Destaca-se ainda, que um estudo (A08), apontou que as mídias sociais podem tanto exacerbar como auxiliar no enfrentamento da solidão e

isolamento social. Outros achados demonstram que a solidão emocional é mais frequente que a social (A14).

DISCUSSÃO

Foi possível identificar a partir da revisão características dos universitários e fatores que se relacionam com a solidão e com o isolamento social. Também foi possível identificar os fatores relacionados ao isolamento social e solidão que impactam de forma negativa na vida dos estudantes e aqueles que atuam como fatores de proteção contra o isolamento social e solidão. Os resultados da revisão podem servir de subsídio para o desenvolvimento de estratégias com vistas ao enfrentamento do isolamento social e solidão em estudantes universitários.

Com relação ao sexo dos estudantes universitários que apresentam solidão, dois estudos destacaram associação com o sexo masculino.¹⁶⁻¹⁷ Destaca-se que, os estudantes universitários pertencentes ao sexo masculino, se utilizam, com maior frequência, de mecanismos passivos de enfrentamento, como a negação, abuso de substâncias e humor deprimido a tomada de decisões de enfrentamento de sua saúde mental, ao passo que, as mulheres universitárias, parecem se utilizar mais facilmente de mecanismos ativos de enfrentamento, tais como, envolvimento em atividades de apoio social e busca por

orientação espiritual.¹⁸ No entanto, o restante dos estudos apontou resultados divergentes ou não testou a associação da solidão com o sexo, sendo assim, refere-se à existência de resultados mistos nos estudos identificados.

O ano de estudo também foi associado com a solidão, sendo identificado que ser aluno do primeiro ano torna o estudante mais propenso a solidão.¹⁷ Em estudo realizado na Etiópia, alunos calouros tiveram maiores problemas para se ajustar a um novo ambiente.¹⁹ Ressalta-se que a saída dos estudantes de casa para a faculdade pode tornar os alunos suscetíveis a solidão.²⁰ Esta associação pode ser decorrente da curta duração da permanência na universidade que não permite ainda a adaptação a este novo ambiente.¹⁷

Um estudo destacou maior prevalência da solidão em estudantes universitários na faixa etária de 21 anos e mais.¹⁷ No entanto, destaca-se que estudo identificado relatou não haver diferenças significativas.²¹ Com relação à disciplina de estudo identificou-se maior solidão em estudantes de ciências sociais, considerado um achado novo que necessita de maior exploração, mas que pode dever-se ao fato de os estudantes dessa área conviver em pequenos grupos e ter pouco contato com outros estudantes.²¹

O fato de residir em área rural antes da universidade, bem como a migração foram responsáveis por maior prevalência de

solidão entre os universitários, conforme apontam estudos analisados.^{17,21} Evidencia-se que a migração é uma condição de vulnerabilidade para o adoecimento. Estudo brasileiro com estudantes de origem rural, identificou que mais da metade dos mesmos se encontram em situação risco para a ocorrência de Transtornos Mentais Comuns, caracterizada a partir do aparecimento de sintomas somáticos e problemas de integração social na universidade.²² Desse modo, faz sentido que estes estudantes apresentem maior nível de solidão.

Assim como neste estudo, pesquisas com diferentes grupos etários e segmentos da população, relatam associação do isolamento social e/ou solidão com condições negativas, destacando-se impactos negativos do isolamento social e solidão na saúde^{4,7,23-24}, bem-estar²⁵⁻²⁶, e ainda na expectativa de vida das pessoas, uma vez que foram associados a uma taxa maior de mortalidade.⁴

Com relação aos impactos na saúde mental, estudos com outras faixas etárias e com a população em geral confirmam os achados desta pesquisa, evidenciando associação entre isolamento social, solidão e depressão²⁵⁻²⁸, solidão e síndrome de Burnout.²⁹ Demonstrou-se ainda relação da solidão e isolamento social com a ideação suicida e ao para-suicídio (comportamento suicida).³⁰⁻³² E ainda, verifica-se que a literatura apoia a associação entre solidão e

ansiedade^{8,28,32} e solidão e ataques de pânico.³²

Nesta revisão, identificou-se estudos em que a solidão se associou com maior timidez¹⁶, menor comportamento inovador³³, menor habilidade social verbal³⁴ e menor satisfação social³⁵ e com a vida.³⁶ Além disso, o isolamento social foi associado a maior tempo em casa e maior ansiedade social.³⁷

No que se refere a estes aspectos, destaca-se que a vida de relação é crucial para o desenvolvimento dos indivíduos, sendo importante para a expressão de uma de suas necessidades humanas básicas, a comunicação, e para o estabelecimento de relações interpessoais, sendo que a solidão interfere na morbimortalidade e na redução da qualidade de vida.³⁸ Desse modo, pressupõe-se que, em uma situação em que o estudante universitário se encontra isolado e solitário, ocorrem também alterações significativas em outros aspectos da vida social do mesmo, conforme demonstrado na presente revisão.

Revelou-se ainda que a solidão também foi associada a dificuldades financeiras.³⁹ Autores identificaram que menor riqueza da família foi correlacionada a solidão.⁴⁰ Nesse contexto, estudo destaca, dentre os desafios que estudantes enfrentam no ensino superior estão os problemas emocionais, as dificuldades financeiras, a adaptação ao meio acadêmico, e a

conciliação entre universidade, trabalho e outros, capazes de desencadear problemas de saúde mental.⁴¹ Dessa maneira, esta relação encontra apoio na literatura.

Os resultados da ampla revisão realizada evidenciam que, prevaleceram em estudantes solitários comportamentos de risco, como o tabagismo^{17,42}, etilismo⁴³, consumo de khat em estudantes da Etiópia¹⁷, e dependência alimentar.⁴² A associação da solidão com uso do tabaco e do álcool é reforçada por Peltzer e Pengpid.⁴⁰ Sabe-se que o tabaco e o consumo de álcool são extremamente prejudiciais à saúde humana, todavia, muitas vezes são vistos pelos estudantes como fontes de refúgio das suas angustias.⁴⁴ Estudo com universitários identificou o papel preditor da desregulação emocional (incluindo a impulsividade) e da solidão na dependência alimentar.⁴⁵

Verificou-se ainda, neste trabalho, relação da solidão com a insônia⁴⁶⁻⁴⁷ e a inatividade física.²¹ Pesquisa aponta que universitários solitários estão mais propensos a relatar problemas de sono e curta duração do sono.⁴⁰ Estudo com resultados de análises transversais e longitudinais destaca que a solidão é um fator de risco independente para a inatividade física e que aumenta a probabilidade de interrupção da atividade física ao longo do tempo.⁴⁸

Os achados desta revisão sugerem também que ser estudante universitário

isolado socialmente e/ou solitário associa-se com o vício em smartphones⁴⁹⁻⁵⁰ e uso problemático da internet.⁵¹ A solidão foi relacionada também a impulsividade⁴², experiências negativas nas mídias sociais⁵², nomofobia⁴² e dependência das redes sociais.³² Estudo anterior confirma que a solidão em estudantes universitários foi associada a comportamentos de dependência, incluindo uso prolongado de internet (seis ou mais horas por dia).⁴⁰ De acordo com os achados de Savci e Aysan⁵⁴, a impulsividade prediz direta, positiva e significativamente o uso da mídia social, que por sua vez prediz direta, positiva e significativamente a solidão, e que a impulsividade, indiretamente, prediz positiva e significativamente a solidão.

No entanto, um estudo encontrado nesta revisão, destacou que as mídias sociais podem tanto exacerbar como amenizar o sentimento da solidão.³² Neste sentido, destaca-se que a necessidade de pertencer e a necessidade de autorrepresentação são duas necessidades sociais básicas que impulsionam o uso das mídias sociais, que tem o potencial de possibilitar a interação e a formação de amizades. Observa-se resultados obscuros na literatura quanto esta associação que necessita de mais investigações.⁵⁵ Contudo, reforça-se os resultados deste estudo, quanto a possibilidade de as mídias sociais amenizarem e exacerbarem a solidão.

Outros achados desta revisão demonstram que a solidão emocional é mais frequente que a social em estudantes universitários.²¹ Este resultado é apoiado na literatura⁵⁶, sendo importante estudar esses dois aspectos da solidão. Para Weiss⁵⁷, importante teórico, a solidão social se caracteriza pela ausência de uma rede social aceitável para o indivíduo, ou seja, um círculo mais amplo de amigos e conhecidos que proporcionem um sentimento de pertencimento, companheirismo e que façam o sentir como membro de uma comunidade, enquanto a solidão emocional é identificada pela ausência de uma figura de apego na vida e a falta de alguém a quem recorrer (por exemplo, um parceiro, melhor amigo, familiar). Portanto, sugere-se que os estudantes universitários, ao enfrentarem um período de adaptação se defrontam com a falta de alguém que ofereça apoio.

Outro aspecto destacado nos artigos analisados é a relação entre solidão, apoio social e senso de comunidade, assim como o fato de estar casado ou em um relacionamento emergiu como um fator de proteção para a solidão, sendo que estes aspectos exercem influência sobre a solidão.^{58,59} Com relação a isso, evidencia-se que uma rede social de relacionamentos pessoais significativos é de crucial importância para se sentir integrado socialmente e para amenizar o sentimento da solidão. Destaca-se que a rede social que

fornece suporte social é fundamental para a recriação de um ambiente acadêmico mais favorável à saúde mental dos estudantes.²²

CONCLUSÕES

Identificou-se as publicações sobre o isolamento social e solidão em estudantes universitários a nível mundial. Os estudos identificados são, em maioria, de abordagem quantitativa, de corte transversal e de origem internacional, sendo classificados na totalidade com nível de evidência VI. Foram evidenciados os fatores relacionados ao isolamento social e solidão em estudantes universitários, destacando inúmeras condições negativas e comportamentos de risco à saúde. Em contrapartida, identificou-se o importante papel do apoio social e do senso de comunidade no enfrentamento da solidão, configurando-se como fator de proteção.

Algumas limitações devem ser reconhecidas na realização deste estudo, como por exemplo a busca na literatura restringir-se a estudos gratuitos, nos idiomas inglês, espanhol e português e nos últimos cinco anos, contudo, seria muito oneroso ampliar esse espectro devido ao volume da produção na área, e acredita-se que a busca permitiu a exaustão do tema, possibilitando uma coleção de dados robusta. Constitui-se ponto forte o ineditismo dessa revisão a nível nacional, considerando uma temática tão relevante.

A presente revisão possibilita ampliar o olhar acerca dos impactos do isolamento social e solidão na saúde dos universitários, caracterizando estes dois fenômenos como importantes problemas a serem estudados no meio acadêmico. Formuladores de políticas públicas, bem como profissionais da área da saúde e educação devem considerar os fenômenos em questão como importantes problemas de saúde pública e dedicar esforços para implementar intervenções eficazes, visando fortalecer redes de suporte social e diminuir os níveis de isolamento social e solidão dos universitários.

Destaca-se que lacunas do conhecimento permanecem ainda obscuras, a partir da observação de resultados ambíguos na literatura pesquisada, e que a produção científica brasileira acerca destas temáticas ainda é incipiente, em relação a outros países. Assim, são necessários estudos, a nível nacional e internacional, que clarifiquem, de forma mais contundente, a associação entre isolamento social, solidão e gênero, idade do estudante, disciplina de estudo e uso de mídias sociais. Ademais, pesquisas devem considerar e distinguir diferenças entre a solidão social e emocional. Não foi identificado nenhum estudo brasileiro que estudou a solidão a partir desta tipologia. Recomenda-se desenhos de métodos mistos e/ou qualitativos, e que explorem associações longitudinais.

REFERÊNCIAS

1. Eckhard J. Indicators of social isolation: a comparison based on survey data from Germany. *Soc Indic Res.* [Internet]. 2018 [citado em 02 ago 2024];139(3):963–88. doi:<https://doi.org/10.1007/s11205-017-1741-y>
2. Gierveld JJ, van Tilburg TG. Social isolation and loneliness. *Encycl Ment Health* [Internet]. 2016 [citado em 07 nov 2023]; 4(2):175–8. doi:<http://www.doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00118-X>
3. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. *Social isolation and loneliness in older adults: opportunities for the health care system.* Washington (DC): National Academies Press; 2020.
4. Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspect Psychol Sci.* [Internet]. 2015 [citado em 14 jun 2023]; 10(2):227–37. doi:<https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
5. Holt-Lunstad J, Robles TF, Sbarra DA. Advancing social connection as a public health priority in the United States. *Am Psychol.* 2017; 72(6):517.
6. Leigh-Hunt N, Baggeley D, Bash K, Turner V, Turnbull S, Valtorta N, et al. An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health* [Internet]. 2017 [citado em 07 nov 2023]; 152:157–71. doi:<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>
7. Shankar A, McMunn A, Banks J, Steptoe A. Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. *Health Psychol.* 2011; 30(4):377.
8. Santini ZI, Jose PE, Cornwell EY, Koyanagi A, Nielsen L, Hinrichsen C, et al. Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression

- and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. *Lancet Public Health*. [Internet]. 2020 [citado em 19 out 2024]; 5(1):e62–70. doi:10.1016/S2468-2667(19)30230-0
9. Cacioppo JT, Cacioppo S. Social relationships and health: the toxic effects of perceived social isolation. *Soc Personal Psychol Compass*. 2014; 8(2):58–72.
 10. Bhatti AB, ul Haq A. The pathophysiology of perceived social isolation: effects on health and mortality. *Cureus* [Internet]. 2017 [citado em 19 out 2024]; 9(1):e994. doi:10.7759/cureus.994
 11. Barroso SM, Oliveira NR, Andrade VS. Solidão e depressão: relações com características pessoais e hábitos de vida em universitários. *Psicol Teor Pesqui*. [Internet]. 2019 [citado em 20 set 2024]; 35:e35427. doi:https://dx.doi.org/10.1590/0102.3772 e35427
 12. Barker ET, Renaud J. Brief Report: contextualizing university students' depressive symptoms: history, continuity, stability, and risk. *J College Stud Psychother*. 2020; 34(1):24–32.
 13. Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Integrative review: what is it? How to do it? Einstein (São Paulo). 2010; 8:102–6.
 14. Melnyk BM, Fineout-Overholt E. Evidence-based practice in nursing & healthcare: a guide to best practice. Filadélfia: Lippincott Williams & Wilkins; 2011.
 15. Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, Group P. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Med*. [Internet]. 2009 [citado em 10 abr 2024]; 6(7):e1000097. doi:https://doi.org/10.1136/bmj.b2535
 16. Adams DR, Meyers SA, Beidas RS. The relationship between financial strain, perceived stress, psychological symptoms, and academic and social integration in undergraduate students. *J Am Coll Health*. 2016; 64(5):362–70.
 17. Chu C, Hom MA, Rogers ML, Ringer FB, Hames JL, Suh S, et al. Is insomnia lonely? Exploring thwarted belongingness as an explanatory link between insomnia and suicidal ideation in a sample of South Korean university students. *J Clin sleep Med*. 2016; 12(5):647–52.
 18. Bolaños Reyes N, Rodríguez Blanco N. Prevalência da Síndrome de Burnout acadêmico nos estudantes de Enfermagem da Universidade de Costa Rica. *Enfer Actual Costa Rica*. 2016; (31):16–35.
 19. Chow PI, Fua K, Huang Y, Bonelli W, Xiong H, Barnes LE, et al. Using mobile sensing to test clinical models of depression, social anxiety, state affect, and social isolation among college students. *J Med Internet Res*. [Internet]. 2017 [citado em 10 abr 2024]; 19(3):e62. doi:https://doi.org/10.2196/jmir.6820
 20. Hom MA, Hames JL, Bodell LP, Buchman-Schmitt JM, Chu C, Rogers ML, et al. Investigating insomnia as a cross-sectional and longitudinal predictor of loneliness: findings from six samples. *Psychiatry Res*. [Internet]. 2017 [citado em 10 abr 2024]; 253:116–28. doi:https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.03.046
 21. Kim E, Cho I, Kim EJ. Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: mediating effects of loneliness and depression. *Asian Nurs Res*. [Internet]. 2017 [citado em 15 jul 2024]; 11(2):92–7. doi:https://doi.org/10.1016/j.anr.2017.05.002
 22. Pereira AAG, Cardoso FMS. Searching for psychological predictors of suicidal ideation in university students. *Psicol Teor e Pesqui*. [Internet]. 2018 [citado em 23 out 2024]; 33:e33420. doi:http://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e33420
 23. Thomas L, Briggs P, Hart A, Kerrigan F. Understanding social media and identity work in young people transitioning to university. *Comput Human Behav*. 2017; 76:541-53.

24. Dutta O, Chye SYL. Internet use and psychological wellbeing: a study of international students in Singapore. *J Int Students*. 2017; 7(3):825-40.
25. McIntyre JC, Worsley J, Corcoran R, Harrison Woods P, Bentall RP. Academic and non-academic predictors of student psychological distress: the role of social identity and loneliness. *J Ment Health* [Internet]. 2018 [citado em 10 abr 2024]; 27(3):230–9. doi:<https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437608>
26. Sadeghi Bahmani D, Faraji P, Faraji R, Lang UE, Holsboer-Trachsler E, Brand S. Is emotional functioning related to academic achievement among university students? Results from a cross-sectional Iranian sample. *Braz J Psychiatry*. 2018; 40:290–5.
27. Dinçyurek H, Alasya M, Kağan S. Identifying the relationship of food addiction, impulsiveness and loneliness with different variables in university students. *Eurasia J Math Sci Technol Educ*. [Internet]. 2018 [citado em 10 abr 2024]; 14(5):1931–44. doi:<https://doi.org/10.29333/ejmste/85637>
28. Ozdemir B, Cakir O, Hussain I. Prevalence of nomophobia among university students: a comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia J Math Sci Technol Educ*. 2018; 14(4):1519–32.
29. Diehl K, Jansen C, Ishchanova K, Hilger-Kolb J. Loneliness at universities: determinants of emotional and social loneliness among students. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2018; 15(9):1865. doi:<http://dx.doi.org/10.3390/ijerph15091865>
30. Muyan M, Aydin GS, Demir A. Predictors of loneliness in Turkish university students: shyness and gender. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2018; 47(1):246-59.
31. Barroso SM, Baptista MN, Zanon C. Solidão como variável preditora na depressão em adultos. *Estud Interdiscip Psicol*. 2018 ;9(3):26-37.
32. Fonsêca PN, Couto RN, Melo CCV, Amorim LAG, Pessoa VSA. Uso de redes sociais y soledad: evidencias psicométricas de escalas. *Arq Bras Psicol*. 2018; 70(3):198–212.
33. Moeller RW, Seehuus M. Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety. *J Adolesc*. 2019; 73:1-13.
34. Jafari H, Aghaei A. The relationship between addiction to mobile phone and sense of loneliness among students of medical sciences in Kermanshah, Iran. *BMC Res Notes*. 2019; 12(1):1-5.
35. Dagne B, Dagne H. Year of study as predictor of loneliness among students of University of Gondar. *BMC Res Notes* [Internet]. 2019 [citado em 15 abr 2024]; 12(1):240. doi:<https://doi.org/10.1186/s13104-019-4274-4>
36. Çinar F, Toker K. An examination of the effect of loneliness on the innovative behavior of health science faculty students. *Chin Med J*. 2019; 132(2):171.
37. Sæther SMM, Knapstad M, Askeland KG, Skogen JC. Alcohol consumption, life satisfaction and mental health among Norwegian college and university students. *Addict Behav Reports* [Internet]. 2019 [citado em 30 set 2024]; 10:100216. doi:<https://dx.doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100216>
38. Boylu AA, Günay G, Ersoy AF. The investigation of the effect of perceived social support on loneliness in university students. *Sosyoekonomi J*. 2019; 27(41): 211-221.
39. Chang EC, Chang OD, Martos T, Sallay V, Zettler I, Steca P, et al. The positive role of hope on the relationship between loneliness and unhappy conditions in Hungarian young adults: How pathways thinking matters! *J Posit Psychol*. 2019; 14(6):724-33.
40. Primack BA, Karim SA, Shensa A, Bowman N, Knight J, Sidani JE. Positive and negative experiences on social media

- and perceived social isolation. *Am J Health Promot.* [Internet]. 2019 [citado em 30 set 2024]; 33(6):859-68. doi:<https://doi.org/10.1177%2F0890117118824196>
41. Anderssen N, Sivertsen B, Lønning KJ, Malterud K. Life satisfaction and mental health among transgender students in Norway. *BMC Public Health* [Internet]. 2020 [citado em 15 ago 2024]; 20(1):1-11. do:<https://doi.org/10.1186/s12889-020-8228-5>
 42. Thomas L, Orme E, Kerrigan F. Student loneliness: the role of social media through life transitions. *Comput Educ.* [Internet]. 2020 [citado em 15 abr 2024]; 146:103754. doi:<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103754>
 43. Ribeiro CF, Lemos CMC, Alt NN, Marins RLT, Corbiceiro WCH, Nascimento MI. Prevalence of and factors associated with depression and anxiety in Brazilian Medical students. *Rev Bras Educ Med.* [Internet]. 2020 [citado em 20 fev 2024]; 44(1):e021. doi:<https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190102.ING>
 44. Girgin BA. An examination of the relationship between anger, stress, hopelessness and perceived social support in nursing students. *J Psychiatr Nurs.* 2016; 7(3):121-8.
 45. Ababu GB, Yigzaw AB, Besene YD, Alemu WG. Prevalence of adjustment problem and its predictors among first-year undergraduate students in Ethiopian University: a cross-sectional institution based study. *Psychiatry J.* [Internet]. 2018 [citado em 20 fev 2024]; 2018:5919743. doi:10.1155/2018/5919743.
 46. English T, Davis J, Wei M, Gross JJ. Homesickness and adjustment across the first year of college: a longitudinal study. *Emotion.* 2017; 17(1):1.
 47. Silva AMS. Análises das implicações psicossociais dos processos de migração rural-urbano de jovens universitários [doutorado]. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará; 2020.
 48. McCrory C, Finucane C, O'Hare C, Frewen J, Nolan H, Layte R, et al. Social disadvantage and social isolation are associated with a higher resting heart rate: evidence from the Irish longitudinal study on ageing. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 2016; 71(3):463-73.
 49. Valtorta NK, Kanaan M, Gilbody S, Ronzi S, Hanratty B. Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart.* 2016; 102(13):1009-16.
 50. Matthews T, Danese A, Wertz J, Odgers CL, Ambler A, Moffitt TE, et al. Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* [Internet]. 2016 [citado em 05 maio 2024]; 51(3):339-48. doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s00127-016-1178-7>
 51. Courtin E, Knapp M. Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review. *Health Soc Care Community.* 2017; 25(3):799-812.
 52. Ge L, Yap CW, Ong R, Heng BH. Social isolation, loneliness and their relationships with depressive symptoms: a population-based study. *PLoS One.* [Internet]. 2017 [citado em 05 maio 2024]; 12(8):e0182145. doi:10.1371/journal.pone.0182145
 53. Domènech-Abella J, Mundó J, Haro JM, Rubio-Valera M. Anxiety, depression, loneliness and social network in the elderly: longitudinal associations from The Irish longitudinal study on ageing (TILDA). *J Affect Disord.* 2019; 246:82-8.
 54. Hüseyin E, Barut S. The effect of feeling of loneliness on burnout levels in university students. *Journal of Theoretical Educational Science.* 2020; 13(2):369-83.
 55. Hawkey LC, Capitanio JP. Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: a lifespan approach. *Philos Trans R Soc Lond, B Biol Sci.* 2015; 370(1669):20140114.

56. Zamora-Kapoor A, Nelson LA, Barbosa-Leiker C, Comtois KA, Walker LR, Buchwald DS. Suicidal ideation in American Indian/Alaska Native and White adolescents: The role of social isolation, exposure to suicide, and overweight. *Am Indian Alsk Native Ment Health Res.* [Internet]. 2016 [citado em 09 ago 2024]; 23(4):86-100. Disponível em: https://coloradosph.cuanschutz.edu/docs/librariesprovider205/journal_files/vol23/23_4_2016_86_zamora-kapoor.pdf?sfvrsn=92d1e0b9_2
57. Beutel ME, Klein EM, Brähler E, Reiner I, Jünger C, Michal M, et al. Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry* [Internet]. 2017 [citado em 09 ago 2024]; 17(1):97. doi:<https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>
58. Rodrigues RM. Solidão, um fator de risco. *Rev Port Med Geral Fam.* 2018; 34(5):334-8.
59. Peltzer K, Pengpid S. Loneliness: Its correlates and associations with health risk behaviours among university students in 25 countries. *J Psychol Afr.* 2017; 27(3):247-55.
60. Leal KS, Oliveira PDS, Rodrigues PRG, Fogaça FFS. Desafios enfrentados na universidade pública e a saúde mental dos estudantes. *Humanidades & Inovação.* 2019; 6(8):59-69.
61. Barros MSMR, Costa LS. Perfil do consumo de álcool entre estudantes universitários. *SMAD Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* [Internet]. 2019 [citado em 05 maio 2024]; 15(1):4-13. doi: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2019.000353
62. Tatsi E, Kamal A, Turvill A, Regina H. Emotion dysregulation and loneliness as predictors of food addiction. *J Health Soc Sci.* [Internet]. 2019 citado em 05 maio 2024]; 4(1):43-58. doi:10.19204/2019/mtnd5
63. Hawkey LC, Thisted RA, Cacioppo JT. Loneliness predicts reduced physical activity: cross-sectional & longitudinal analyses. *Heal Psychol.* 2009; 28(3):354.
64. Savci M, Aysan F. Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educ Process Int J.* 2016;5(2):106.
65. Yavich R, Davidovitch N, Frenkel Z. Social Media and Loneliness--Forever Connected?. *High Educ Stud.* 2019; 9(2):10–21.
66. Dahlberg L, McKee KJ. Correlates of social and emotional loneliness in older people: evidence from an English community study. *Aging Ment Health.* 2014; 18(4):504-14.
67. Weiss RS. Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge: MIT Press; 1973.

RECEBIDO: 20/11/21
 APROVADO: 12/11/24
 PUBLICADO: 11/2024