

Redes sociais e apoio social em estudantes universitários: uma revisão integrativa
Social networks and social support in university students: an integrative review
Redes sociales y apoyo social en estudiantes universitarios: una revisión integradora

Recebido: 22/09/2020 | Revisado: 29/09/2020 | Aceito: 02/10/2020 | Publicado: 04/10/2020

Romario Daniel Jantara

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7417-499X>

Universidade Federal do Rio Grande, Brasil

E-mail: romario.jantara@gmail.com

Daiane Porto Gautério Abreu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1125-4693>

Universidade Federal do Rio Grande, Brasil

E-mail: daianeporto@bol.com.br

Ana Cláudia Schuab Faria de Paula

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4947-435X>

Universidade Federal do Rio Grande, Brasil

E-mail: cacaufp.enf@hotmail.com

Jarbas da Silva Ziani

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9325-9390>

Universidade Federal do Pampa, Brasil

E-mail: jarbasziani230@gmail.com

Adrieli Jantara

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7204-0269>

Universidade Federal do Rio Grande, Brasil

E-mail: adrieli.jantara@gmail.com

Thicianne da Silva Rocha

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8288-2750>

Universidade Federal do Rio Grande, Brasil

E-mail: roquethicianne@gmail.com

Resumo

Introdução: Durante a graduação, estudantes universitários ficam expostos a problemas de saúde mental, em decorrência de aspectos relacionados às suas redes sociais e ao apoio social.

Nesse contexto, torna-se necessário estudos que explorem essa temática. Objetivo: identificar a produção científica sobre as redes sociais e o apoio social em estudantes universitários. Método: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que consistiu na busca de estudos publicados nos últimos cinco anos, em cinco bases de dados internacionais. Resultados: Após o processo de seleção, foram incluídos 42 estudos. Destaca-se que a família, sobretudo a mãe, e os amigos, foram os principais apoiadores mencionados. Estudantes universitários entre 19 e 21 anos de idade obtiveram o menor escore de apoio social. De uma forma geral, o apoio social está associado a efeitos positivos na saúde dos universitários e a insuficiência do apoio social ligado a efeitos negativos. Foram relatadas associações positivas com a empatia, motivação intrínseca para estudar, bem-estar subjetivo e espiritual, inteligência emocional, desempenho acadêmico, satisfação com a vida, sucesso acadêmico, equilíbrio trabalho/vida, habilidades em resolver problemas, dentre outros fatores. Em contrapartida, a insuficiência de apoio social esteve associada ao estresse, depressão, solidão, ansiedade, uso de drogas, medo de engordar, transtornos mentais, dentre outras condições negativas. Conclusão: as redes sociais podem servir de apoio social ao longo da vida, se sobressaindo em períodos de transformações, mudanças e processos adaptativos, como os vivenciados durante o período de formação acadêmica, representando uma temática de interesse mundial.

Palavras-chave: Rede social; Apoio social; Solidão; Estudantes universitários; Ensino.

Abstract

Introduction: During graduation, university students are exposed to mental health problems, due to aspects related to their social networks and the social support. In this context, there is a need for studies that explore this theme. Objective: to identify scientific production on social networks and social support in university students. Method: This is an integrative literature review, which consisted of searching for studies published in the last five years, in five international databases. Results: After the selection process, 42 studies were included. It is noteworthy that the family, especially the mother, and friends, were the main supporters mentioned. University students between 19 and 21 years of age had the lowest score for social support. In general, social support is associated with positive effects on the health of university students and insufficient social support linked to negative effects. Positive associations have been reported with empathy, intrinsic motivation to study, subjective and spiritual well-being, emotional intelligence, academic performance, life satisfaction, academic success, work / life balance, problem solving skills, among other factors. In contrast, insufficient social support was associated with stress, depression, loneliness, anxiety, drug

use, fear of gaining weight, mental disorders, among other negative conditions. Conclusion: social networks can serve as social support throughout life, standing out in periods of transformations, changes and adaptive processes, such as those experienced during the period of academic training, representing a theme of worldwide interest.

Keywords: Social network; Social support; Loneliness; University students; Teaching.

Resumen

Introducción: Durante la graduación, los estudiantes universitarios están expuestos a problemas de salud mental, debido a aspectos relacionados con sus redes sociales y el apoyo social. En este contexto, es necesario realizar estudios que exploren este tema. Objetivo: identificar la producción científica en redes sociales y el apoyo social en estudiantes universitarios. Método: Se trata de una revisión integradora de la literatura, que consistió en la búsqueda de estudios publicados en los últimos cinco años, en cinco bases de datos internacionales. Resultados: Después del proceso de selección, se incluyeron 42 estudios. Es de destacar que la familia, especialmente la madre, y los amigos, fueron los principales apoyos mencionados. Los estudiantes universitarios entre 19 y 21 años tuvieron la puntuación más baja en apoyo social. En general, el apoyo social se asocia con efectos positivos en la salud de los estudiantes universitarios y un apoyo social insuficiente vinculado a efectos negativos. Se han reportado asociaciones positivas con empatía, motivación intrínseca al estudio, bienestar subjetivo y espiritual, inteligencia emocional, rendimiento académico, satisfacción con la vida, éxito académico, equilibrio trabajo / vida, habilidades para la resolución de problemas, entre otros factores. En contraste, el apoyo social insuficiente se asoció con estrés, depresión, soledad, ansiedad, uso de drogas, miedo a subir de peso, trastornos mentales, entre otras condiciones negativas. Conclusión: las redes sociales pueden servir como soporte social a lo largo de la vida, destacándose en períodos de transformaciones, cambios y procesos adaptativos, como los vividos durante el período de formación académica, representando un tema de interés mundial.

Palabras clave: Red social; Apoyo social; Soledad; Estudiantes universitarios; Enseñanza.

1. Introdução

Há muito tempo, as relações sociais são reconhecidas como essenciais para a saúde e a felicidade das pessoas, e a coexistência de trabalhos sobre apoio social, solidão e isolamento social atestam a importância vital das relações sociais (Peplau, 1985). A vida de relação é

crucial para o desenvolvimento do indivíduo, sendo importante para a expressão de uma de suas necessidades humanas básicas, a comunicação, e para o estabelecimento de relações interpessoais (Rodrigues, 2018).

O ser humano é fundamentalmente uma espécie social, e a natureza deste ser é reconhecer, interagir e formar relacionamentos entre os pares. Ao longo do tempo, evidências substanciais foram acumuladas, as quais, são capazes de determinar que as relações sociais tem grande importância para o bem-estar físico e mental dos sujeitos ao longo da vida (Cacioppo & Cacioppo, 2014). Independentemente do sexo, país ou cultura de origem, idade ou origem econômica, a conexão social é essencial para o desenvolvimento do homem, sua saúde e sobrevivência (Holt-Lunstad, Robles, & Sbarra, 2017).

Ao considerar o termo geral conexão social e seus componentes constituintes, talvez não haja outros fatores que possam ter um impacto tão grande na duração e na qualidade de vida (Holt-Lunstad, Robles, & Sbarra, 2017). Estar conectado socialmente reduz significativamente o risco de mortalidade prematura e a falta de conexão social, ao contrário, o aumenta. Ainda, esse risco é maior do que os associados a muitos fatores que atualmente recebem atenção e recursos substanciais da saúde pública como por exemplo: obesidade, inatividade física, poluição do ar (Holt-Lunstad, Robles & Sbarra, & 2017).

A vida universitária é um período cheio de possibilidades, mas igualmente marcada pela necessidade de adaptação, cobranças e escolhas. Assim, embora seja um período enriquecedor em termos de experiência, esse pode ser também marcado por vivências de situações que colocam o indivíduo frente a frente com a solidão e o isolamento social (Barroso, Oliveira, & Andrade, 2019), fatores que denotam pobreza nas relações sociais, podendo estar relacionados a pequenas redes sociais e baixo apoio social recebido (De Jong & Van, 2016; Eckhard, 2018).

Compreende-se duas dimensões das relações sociais: rede social e apoio social. A rede social pode ser considerada como a dimensão estrutural das relações sociais, englobando aspectos como densidade, duração, dispersão, reciprocidade e homogeneidade das relações. Apoio social (ou suporte social) foi definido como o aspecto funcional dos relacionamentos (isto é, abrange aspectos como o fornecimento ou recebimento de informações, ajuda instrumental, apoio emocional ou aconselhamento) (House, 1985).

Redes sociais e apoio social são termos que apresentam concepções diferentes sobre os recursos que estão na comunidade onde o indivíduo vive. Esses termos são bastante confundidos, pois há uma certa sobreposição e influência entre eles. No meio natural, o apoio social origina no decorrer das relações pessoais. Efetivamente, o relacionamento por si só dá

um sentido de apoio ao comportamento, e, inversamente, o comportamento de apoio pode dar significância as interações das relações. O apoio social é a manifestação da mutualidade e da afetividade entre os pares (Gottlieb & Bergen, 2010).

As relações sociais tem grande relevância no arranjo das patologias dentro de uma população. Geralmente, pessoas que tem mais contatos sociais, vivem mais e com melhor saúde, que pessoas com menos contatos sociais (Guedes, Lima, Caldas & Veras, 2017). No que tange à saúde mental, encontra-se evidências moderadamente forte, associando bem-estar subjetivo e relações sociais, relações sociais como protetoras da depressão, maior risco de ideação suicida e tentativa de suicídio em pessoas socialmente isoladas e risco aumentado de demência (Leigh-Hunt et al., 2017).

De acordo com Guadalupe (2016), no campo social, rede social está particularmente mais voltada para a rede de apoio social dos indivíduos, visto que esse é seu papel originário e pode ser distinguida por redes de parentesco, afinidade, de apoio, de mobilização, de vizinhança, entres outras. Scherer et al., (2019) descreve que há a “micro-rede” social que abrange as relações dos indivíduos que são mais próximos da pessoa, e a macro que engloba toda a comunidade de uma forma mais ampla, também a sociedade.

Nesse contexto, o sofrimento na vida universitária pode levar o discente a desenvolver prejuízos em sua saúde mental, tais como, déficits de habilidades sociais, lidar com interações sociais aversivas, viver em ambientes estressores, experiências negativas da vida adulta e circunstâncias sociais (Silva & Loureiro, 2016).

Compreender todo o escopo e complexidade da influência das relações sociais na saúde é um desafio. Além do número absoluto ou extensão das relações sociais, a qualidade de tais relações também é um fator importante em seu impacto na saúde (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, [NASEM], 2020). Recentemente, estudos sobre a saúde mental de estudantes universitários tem ganhado espaço na literatura científica internacional, no entanto, ainda é uma área que necessita de atenção específica, existindo lacunas a serem exploradas, principalmente no que se refere ao estudo da saúde mental de uma forma mais integrada e que considere o papel das redes sociais e apoio social, bem como da sintomatologia emocional múltipla (Souza, 2017).

A partir deste estudo, propõe-se identificar as redes sociais e a percepção do apoio social em estudantes universitários, o que pode contribuir para o maior entendimento do papel destes, e como se relacionam com a estabilização e prevenção de problemas de saúde mental na população em questão. Desse modo, poderão ser identificadas problemáticas e intervenções, as quais, poderão auxiliar os acadêmicos, no que se refere ao desenvolvimento

de estratégias adequadas de enfrentamento, bem como no melhor desempenho acadêmico, verificando-se assim a relevância da presente investigação.

Diante disso, o presente estudo teve como questão norteadora: “o que vem sendo produzido sobre as redes sociais e o apoio social em estudantes universitários?”. Logo, delimitou-se como objetivo deste estudo: identificar a produção científica sobre as redes sociais e o apoio social em estudantes universitários.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, ou seja, uma metodologia baseada em evidências que proporciona a síntese do conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos à prática. Este método de revisão identifica, organiza, avalia e sintetiza sistematicamente resultados de estudos que foram publicados sobre uma determinada temática (Souza, Santos, & Murgu, 2020). A sua construção se baseou nos seguintes passos: elaboração da pergunta norteadora; busca ou amostragem na literatura; coleta de dados; análise crítica dos estudos incluídos; discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa (Souza, Silva & Carvalho, 2010).

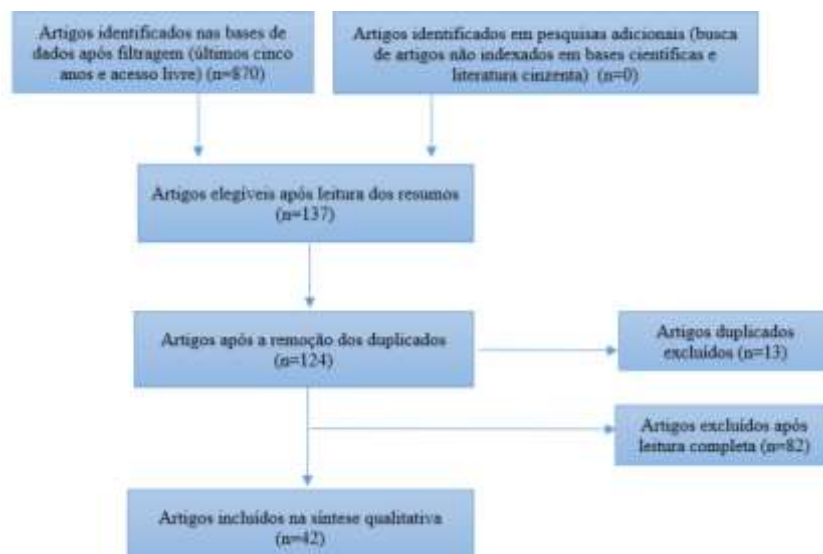
A busca ocorreu em junho do ano de 2020, por meio do acesso institucional online via Portal Periódicos Capes, em cinco bases de dados da área da saúde, utilizando-se termos indexados tanto no Descritores em Ciências da Saúde (DECS) como no Medical Subject Headings (MeSH), “social isolation” OR “loneliness” AND “social networking” OR “social support” AND “students”. As bases de dados incluíram o Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline), por meio do Pubmed, a American Psychological Association (PsycInfo), o Science Direct (Elsevier), a Web of Science (Clarivate Analytics), e a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS).

Foram incluídos na pesquisa os estudos publicados nos últimos cinco anos, que dispusessem acerca das redes sociais e/ou apoio social em estudantes universitários, de acesso livre gratuito e que explorasse aspectos estruturais e/ou funcionais relacionados às redes sociais e apoio social (avaliado a partir da leitura integral dos textos publicados). Excluiu-se os estudos que não contemplaram a temática redes sociais e/ou apoio social à estudantes universitários; aqueles publicados há mais de cinco anos e os estudos duplicados.

A seleção dos estudos foi realizada por um pesquisador independente que inicialmente procedeu a leitura dos títulos e dos resumos dos estudos encontrados nas bases de dados supracitadas. Em seguida, foi efetuada a leitura detalhada dos estudos pré-selecionados,

extraindo-se o máximo de informações para realização da síntese dos estudos a serem apresentados nesta revisão. A Figura 01 apresenta uma descrição detalhada do processo de identificação e seleção dos estudos, conforme as orientações do modelo PRISMA (Moher, Liberati, Tetzlaff & Altman, 2009). Os resultados primários da busca mostraram: 2.543 publicações na base do Medline/Pubmed; 6.141 no PsycInfo; 3.312 na Science Direct; 1.979 na Web of Science e 30 na Lilacs.

Figura 1. Fluxograma de seleção dos estudos adaptado do modelo PRISMA.



Fonte: os autores.

Os artigos incluídos na síntese qualitativa foram sintetizados e apresentados na forma de quadro, contendo autores, ano, nível de evidência, título, bases de dados, periódico e local de estudo, para melhor compreensão do leitor. Os estudos selecionados foram classificados quanto ao nível de evidência, considerando-se 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 e nível VII: opiniões de autoridades e/ou relatório de comitês de especialistas (Melnik & Fineout-Overholt, 2011).

Assim, a rigorosidade quanto à seleção dos estudos utilizados, bem como procedimentos que garantem alto grau de cientificidade para o estudo foram adotados, permitindo a apresentação de uma revisão integrativa de alta qualidade.

3. Resultados e Discussão

Após o processo de seleção das publicações, foram incluídos 42 estudos para análise crítica e discussão dos resultados. Esses estudos foram codificados a partir da inicial “A” referente à artigo, seguido de um número sequencial crescente atribuído a cada estudo e então caracterizados conforme os autores, ano de publicação, nível de evidência, título, bases de dados, periódico e local (Quadro 01).

Quadro 1. Caracterização dos estudos: autores, ano, nível de evidência, título, bases de dados, periódico e local.

Código	Autores, ano, nível de evidência	Título	Bases de Dados / Periódico	Local
A01	Morling, Uchida, Frentrup, 2015, VI.	Social support in two cultures: Everyday transactions in the US and empathic assurance in Japan.	Medline / PLOS one	Estados Unidos da América e Japão
A02	Park et al., 2015, VI.	The relationships between empathy, stress and social support among medical students.	Medline e Web of Science / International journal of medical education	Coreia do Sul
A03	Kim, & Yoo, 2016, VI.	Health promotion behavior of Chinese international students in Korea including acculturation factors: A structural equation model.	Medline / Asian nursing research	Coreia do Sul
A04	Pokhrel, Fagan, Cassel, Trinidad, Kaholokula & Herzog, 2016, VI.	Social network characteristics, social support, and cigarette smoking among Asian/Pacific Islander young adults.	Medline / American journal of community psychology	Estados Unidos da América
A05	An & Lee, 2017, VI.	Career exploration behavior of Korean medical students.	Medline / Korean journal of medical education	Coreia do Sul
A06	Liu, Yang, Liu, & Ge, 2017, VI.	Inferring and analysis of social networks using RFID check-in	Medline / PloS one	China

		data in China.		
A07	Meisel & Barnett, 2017, VI.	Protective and Risky Social Network Factors for Drinking During the Transition From High School to College	Medline / Journal of studies on alcohol and drugs	Estados Unidos da América
A08	Barroso, Oliveira & Andrade, 2019, VI.	Solidão e Depressão: Relações com Características Pessoais e Hábitos de Vida em Universitários.	Lilacs / Psicologia: Teoria e Pesquisa	Brasil
A09	Astfalk & Muller-Hilke, 2018, VI.	Same same but different - A qualitative study on the development and maintenance of personal networks among German and international medical students	Medline / GMS journal for medical education	Alemanha
A10	Dworkin, Ojalehto, Bedard-Gilligan, Cadigan, & Kaysen, 2018, IV.	Social support predicts reductions in PTSD symptoms when substances are not used to cope: A longitudinal study of sexual assault survivors.	Medline / Journal of affective disorders.	Estados Unidos da América
A11	Graner, et al., 2018, VI.	Prevalence and correlates of common mental disorders among dental students in Brazil.	Medline / PloS one	Brasil
A12	Jun, Yang & Lee, 2018, VI.	The Mediating Effects of Social Support and a Grateful Disposition on the Relationship between Life Stress and Anger in Korean Nursing Students.	Medline, Science Direct e Web of Science / Asian nursing research	Coreia do Sul
A13	Kunanitthaworn et al., 2018, VI.	Factors associated with motivation in medical education: a path analysis.	Medline e Web of Science / BMC medical education	Tailândia
A14	Wang & Shi, 2018, VI.	The influence of social support on sexual mental health of female college students.	Medline e Web of Science / Medicine	China

A15	Choi et al., 2019, VI.	The relationship between levels of self-esteem and the development of depression in young adults with mild depressive symptoms.	Medline / Medicine	Coreia do Sul
A16	Haile, Senkute, Alemu, Bedane & Kebede, VI.	Prevalence and associated factors of burnout among Debre Berhan University medical students: a cross-sectional study.	Medline / BMC medical education	Etiópia
A17	Hidalgo-Rasmussen, Chávez-Flores, Yanez-Peñúñuri, & Navarro, 2019, VI.	Suicide-related behavior and health-related quality of life among first-year university students in a Mexican university.	Medline / Ciência & Saúde Coletiva	México
A18	Arias-De La Torre et al., 2019a, VI.	Drug use, family support and related factors in university students. A cross-sectional study based on the uniHcos Project data	Medline / Gaceta sanitária	Espanha
A19	Arias-De La Torre et al., 2019b, VI.	Psychological distress, family support and employment status in first-year university students in Spain.	Medline / International journal of environmental research and public health	Espanha
A20	Sletta, Tyssen & Lovseth, 2019, VI.	Change in subjective well-being over 20 years at two Norwegian medical schools and factors linked to well-being today: a survey.	Medline e Web of Science / BMC medical education	Noruega
A21	Yavuzer, Albayrak & Keldal, 2018, VI.	Relationship between University Students' Perceived Social Support and Depression Levels: Mediating Effects of Problem-Solving Skills.	Web of Science / Hacettepe Universitesi Egitim Fakultesi Dergisi-Hacettepe	Turquia

			University Journal of Education	
A22	Shu et al., 2020, VI.	Social support perceptions, network characteristics, and international student adjustment.	Web of Science e Science Direct / International Journal of Intercultural Relations	Estados Unidos da América
A23	Shi, Wang, Yao, Su, Zhao, & Zhan, 2017, VI.	Function and self-esteem among Chinese university students with and without grandparenting experience: Moderating effect of social support.	Web of Science / Frontiers in Psychology Family	China
A24	Chang et al., 2015, VI.	The psychosocial indicators related to neuroticism in both sexes: A study of incoming university students.	Science Direct / The Kaohsiung journal of medical sciences	Taiwan
A25	Shadowen, Williamson, Guerra, Ammigan, Drexler, 2019, VI.	Prevalence and correlates of depressive symptoms among international students: implications for university support offices.	Web of Science / Journal of International Students 2019	Estados Unidos da América
A26	Torales, Barrios, Samudio, & Samudio 2018 VI.	Apoyo social autopercebido en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Asunción (Paraguay).	Science Direct / Educación Médica	Paraguay
A27	Kassim, 2020, VI.	The impact of protective psychosocial factors on khat chewing among male medical and dental future health-care providers in Yemen.	Science Direct / Journal of Dental Sciences	Iêmen
A28	Aldawsari, Adams,	The effects of cross-cultural	Web of Science /	Estados

	Grimes & Kohn, 2018, VI.	competence and social support on international students' psychological adjustment: Autonomy and environmental mastery.	Journal of International Students	Unidos da América
A29	Almeida, Carrer, Souza, Pillon, 2018, VI.	Evaluation of social support and stress in nursing students.	Medline e Web of Science / Revista da Escola de Enfermagem da USP	Brasil
A30	Alorani & Alradaydeh, 2018, VI.	Spiritual well-being, perceived social support, and life satisfaction among university students.	Web of Science / International Journal of Adolescence and Youth	Jordânia
A31	Alsubaie, Stain, Webster & Wadman, 2019.	The role of sources of social support on depression and quality of life for university students.	Web of Science / International Journal of Adolescence and Youth	Reino Unido
A32	Aydin <i>et al.</i> , 2017, VI.	Determining the levels of perceived social support and psychological well being of nursing students.	Web of Science / Journal of Psychiatric Nursing	Turquia
A33	Aydiner, Boylu, Gunay & Ersoy, 2019, VI.	The Investigation of the Effect of Perceived Social Support on Loneliness in University Students.	Web of Science / Sosyoekonomi	Turquia
A34	Bender, Osch, Slegers & Ye, 2019, V.	Social support benefits psychological adjustment of international students: Evidence from a meta-analysis.	Web of Science / Journal of Cross-Cultural Psychology	Holanda
A35	Chu, Khan, Jahn, & Kraemer, 2016, VI.	Sense of coherence and associated factors among university students in China: cross-sectional evidence.	Web of Science / BMC public health	China

A36	Dil & Girgin, 2016, VI.	An examination of the relationship between anger, stress, hopelessness and perceived social support in nursing students.	Web of Science / Journal of Psychiatric Nursing	Turquia
A37	Fernández-Lasarte; Ramos-Díaz & Sáez, 2019, VI.	Academic performance, perceived social support and emotional intelligence at the university.	Web of Science / European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education	Espanha
A38	Novoa & Barra, 2015, VI.	Influence of perceived social support and personality factors in vital satisfaction of university students.	Web of Science / Terapia psicológica	Chile
A39	Billedo, Kerkhof, Finkenauer, & Ganzeboom, 2019, VI.	Facebook and face-to-face: Examining the short-and long-term reciprocal effects of interactions, perceived social support, and depression among international students.	Web of Science / Journal of Computer-Mediated Communication	Holanda
A40	Kumar & Chaturvedi, 2018, VI.	An empirical study of social support, stress and life satisfaction among engineering graduates: mediating role of perceived work/study life balance.	Web of Science / International Journal of Happiness and Development	Índia
A41	Mishra, 2020, V.	Social networks, social capital, social support and academic success in higher education: A systematic review with a special focus on underrepresented students.	Web of Science / Educational Research Review	Alemanha
A42	Narayanan, Weng & Onn, 2016, VI.	The influence of perceived social support and self-efficacy on resilience among first year	Web of Science / Kajian Malaysia: Journal of	Malásia

		malaysian students.	Malaysian Studies	
--	--	---------------------	-------------------	--

Fonte: Os autores.

Através do quadro de caracterização, verifica-se que a maioria dos estudos (95,2%) recuperados na revisão são de natureza quantitativa. A abordagem qualitativa se fez presente apenas em três estudos A09, A41 e A41, este último, tratou-se de uma revisão sistemática de literatura. Evidencia-se que, os estudos investigados são de abrangência nacional e internacional, incluindo uma ampla variedade de países, localizados em diferentes continentes, o que enriquece este estudo a nível de conhecimento mundial. Dentre os estudos, três são de origem nacional, realizados no Brasil (A08, A11, A29), oito desenvolvidos nos Estados Unidos da América (EUA) (A01, A04, A07, A10, A22, A28, A25, A22), cinco na Coreia do Sul (A02, A03, A05, A12, A15), quatro na Turquia (A21, A23, A33, A36) e 22 artigos desenvolvidos em outros países.

Avaliando a presença de apoio social em relação ao sexo, apesar da maioria dos artigos demonstrarem que as mulheres/meninas recebem mais apoio social que os homens/meninos (A05, A24, A36), os estudos não apresentaram consenso. Um dos estudos (A21) mostrou inclusive não haver diferença quanto ao sexo. Com relação à faixa etária, aqueles entre 19 e 21 anos de idade obtiveram menor escore de apoio social (A36). Identificou-se ainda que a família, sobressaindo-se a figura materna, seguido dos amigos, foram os apoiadores mais mencionados pelos acadêmicos (A29).

Foram avaliadas as temáticas centrais de cada estudo, apesar da maioria abordar de forma concomitante acerca das redes sociais e suporte social. Dos estudos selecionados, sete (16,7%) apresentaram como foco principal as redes sociais dos estudantes (A01, A04, A06, A07, A09, A22, A41) e 35 (83,3%) focou majoritariamente no suporte social recebido e/ou percebido pelos estudantes. Vale ressaltar que 35 estudos (83,3%) foram realizados com estudantes da mesma nacionalidade do local de estudo e sete estudos (16,7%) foram realizados com estudantes de nacionalidade distinta do local de realização do estudo (A03, A09, A22, A25, A28, A34, A39).

Os resultados dos artigos analisados apontaram que o apoio social no contexto dos estudantes universitários, se associa positivamente com a empatia (A02), autoestima (A03, A23), estado de saúde percebido (A03), nível de aculturação (A03), motivação intrínseca para estudar (A13), bem-estar subjetivo (A20), bem-estar espiritual (A30), senso de coerência mais alto (A35), reparo emocional e clareza emocional (elementos da inteligência emocional) (A37), desempenho acadêmico (A37), satisfação com a vida (A30, A38, A40), equilíbrio

entre trabalho e vida (A40), habilidades de resolução de problemas (A21), níveis mais baixos de sintomas depressivos (A25, A21, A39), reduções no Transtorno de Estresse pós-traumático (TEPT), proteção do consumo de *khat* (*Catha edulis* - planta indígena originária da Etiópia com efeito estimulante semelhante à anfetamina, GETASETEGN, 2016) em estudantes do Oriente Médio (A27), aumento do nível de domínio ambiental (A28), qualidade de vida (A31), ajuste psicológico de estudantes internacionais (A34), saúde mental sexual de estudantes universitárias (A14), sucesso acadêmico no ensino superior (A41), resiliência (A42), maior tamanho da rede social (A03), menor tabagismo (A03), baixo nível de estresse (A29). Dessa forma, percebe-se que, um nível eficaz de apoio social está associado a efeitos positivos à saúde dos universitários.

Ademais, verificou-se que a insuficiência de apoio social se relaciona negativamente com o estresse (A02, A12, A19, A36), solidão (A08, A33), depressão e sintomas depressivos (A08, A31, A39), transtornos mentais comuns (A11), raiva (A12; A36), Síndrome de *Burnout* (A16), ideação suicida (A17), maior consumo e policonsumo de drogas (A18), medo de engordar (A22) e neuroticismo (A24). Nesse sentido, avalia-se que um baixo nível de apoio social está associado a efeitos negativos à saúde dos acadêmicos.

A presente revisão destaca que a grande parte dos estudos evidenciou aspectos protetores do apoio social em estudantes universitários (Park et al., 2015, Kim & Yoo, 2016; Kunanithaworn et al.; Sletta, Tyssen, & Lovseth, 2019; Alorani & Alrdaydeh, 2018; Chu et al., 2016; Fernández-Lasarte, Ramos-Díaz, & Sáez, 2019; Alsubaie et al., 2019; Novoa & Barra, 2015; Kumar & Chaturvedi, 2018; Kassim, 2020; Wang & Shi, 2018; Kumar, Chaturvedi, 2018, Mishra, 2020; Billedo et al., 2019; Narayanan, Weng, & Onn, 2016, Chu et al., 2016; Bender et al., 2019). O apoio social pode ser definido como um processo interativo no qual a ajuda emocional, instrumental ou financeira é obtida da rede social. Ressalta-se que a associação entre apoio social e nível de saúde foi demonstrada, com o apoio social demonstrando ter um efeito protetor em muitos parâmetros relacionados à saúde (Menéndez-Villalva, Gamarra-Mondelo, Alonso-Fachado, Naveira-Castelo & Montes-Martínez, 2015).

Desvela-se ainda, que outros resultados de estudos incluídos nesta revisão demonstram que o apoio social se relaciona negativamente com problemas de saúde mental e condições negativas à saúde (Park et al., 2015; Jun, Yang, & Lee, 2018; Arias-De La Torre et al., 2019a; Billedo et al., 2019; Dil et al., 2016; Alsubaie et al., 2019; Aydiner, Gunay, & Ersoy, 2019; Graner et al., 2018; Barroso, Oliveira, & Andrade, 2019; Haile et al., 2019; Hildalgo-Rasmussen et al., 2019; Arias-De La Torre et al., 2019b; Shu et al., 2020, Chang et al., 2015).

Nesse sentido, avalia-se que um baixo nível de apoio social está associado a efeitos negativos à saúde dos acadêmicos.

Estudos corroboram com estes resultados (D'Abreu & Marturano, 2010; Inglés; Martínez-González; García-Fernández; Ruiz-Esteban, 2011), destacando-se que o baixo apoio social está relacionado aos efeitos negativos das dificuldades acadêmicas e ao baixo desempenho no desenvolvimento socioemocional e comportamental, que acarretam em aumento dos níveis de estresse, depressão, solidão, entre outros agravos de saúde. Em contrapartida, Antunes e Fontaine (2005), destacam também a questão de que o apoio social, a partir do fornecimento de informações, auxílio material, emocional e sentimental, podem estar interligados as relações mais próximas entre grupos/pessoas. Diante disso, pode-se perceber através dos achados que as redes sociais podem servir de apoio social ao longo da vida, se sobressaindo em períodos de transformações, mudanças e processos adaptativos como os vivenciados durante o período de formação acadêmica.

Desse modo, evidencia-se que o apoio social é uma ferramenta essencial no que se refere ao enfrentamento de problemas, e está relacionado as condições específicas de saúde, ainda é considerado como um componente amortecedor de situações de estresse vividas pelos indivíduos. Pessoas com maior apoio social apresentam melhores resultados em saúde mental em relação àquelas com menor apoio social (Casale & Wild, 2012). Nesse contexto, é de extrema valia investigar as rede sociais de estudantes universitários e as relações nelas estabelecidas, visto que são responsáveis por fornecer apoio social, a partir das estratégias disponíveis para o desenvolvimento da capacidade de engajamento e gerenciamento frente as adversidades (Nunes, Pontes, & Silva, 2020).

Indivíduos que têm grandes redes sociais dificilmente são solitários. Assim, estar cercado por uma rede social de relacionamentos pessoais significativos é de crucial importância para se sentir integrado socialmente e para amenizar o sentimento da solidão. O tamanho da rede social é importante, mas muitos outros aspectos da rede social devem ser levados em consideração, como a composição e funcionamento da rede. Uma rede social composta por diferentes tipos de relacionamento (por exemplo, amigos e família) é mais útil para o indivíduo, quando a rede é de apoio, ou seja, os membros da rede trocam apoio emocional e ajuda prática (De-Jong & Van, 2016). Estudo incluído nesta revisão observa que ter mais membros conhecidos da rede estava diretamente associado a um maior apoio social percebido (Pokhrel et al., 2016). Destaca-se o papel da família, sobressaindo-se a figura materna e os amigos, como os apoiadores mais mencionados pelos estudantes em investigação analisada no presente trabalho (Almeida et al., 2018).

Para Cacioppo e Cacioppo (2014) apoio social refere-se a ter família, amigos ou outras pessoas a quem se pode recorrer em momentos de necessidade. Destaca-se a importância da família, pois indivíduos que cresceram e se desenvolveram em ambientes com família positiva (apoio dos pais e menos conflitos), tem desenvolvimento psicossocial positivo, que abrange o apoio percebido, características da personalidade, habilidades, autoestima, e sentimentos de controle pessoal o que facilita na adaptação e no enfrentamento de dificuldades na vida universitária (Uchino, 2009; Mishra, 2020).

A família é uma fonte crítica de apoio social para os estudantes e continua sendo a principal fonte ou referência do apego emocional (Fernandez-Lasarte, Ramos-Diaz, & Axpe Saez, 2019). A atitude de apoio dos pais em relação à educação está associada ao sucesso acadêmico de seus filhos (Almeida et al., 2018; Kunanithaworn et al., 2018; La Arias-de Torre et al., 2019b). O apoio emocional é o mais importante para os estudantes, sendo que o apoio da família está associado com reparo emocional e clareza emocional (elementos da inteligência emocional) (Fernandez-Lasarte, Ramos-Diaz, & Axpe Saez, 2019).

No caso de estudantes universitários que precisam morar longe da família e amigos para estudar, uma alternativa para ajudar a diminuir ou eliminar os sentimentos de solidão é a criação nas universidades, de residências e organizações estudantis, pois podem facilitar a construção de amizades que proporcionam apoio social (Mishra, 2020). A realização de atividades de acolhida pode auxiliar na adaptação dos estudantes (Shu et al., 2020). A partir do momento em que o estudante se encontra adaptado ao meio universitário, ele passa a desenvolver estratégias de defesa para lidar com as dificuldades decorrentes da vida acadêmica como grande quantidade de matéria para estudo e consequente diminuição do tempo de atividades de lazer (Jun, Yang, & Lee, 2018). Dessa forma, o efeito do apoio social aos estudantes torna-se de suma relevância para o processo de adaptação o qual o estudante está vivenciando (Kim & Yoo, 2016).

As fontes e os tipos de apoio estão interrelacionados, sendo evidente que quanto maior a relação entre os vários tipos de apoio, repercutindo sobre sentimentos, as pessoas mais próximas são reconhecidas como repositórios de vários tipos de apoio (Gottlieb & Bergen, 2010).

Acredita-se assim, que quando um estudante universitário tem um nível eficaz de apoio social, um melhor desempenho acadêmico este terá, como demonstram os resultados do estudo de Fernández-Lasarte, Ramos-Díaz, e Sáez (2019) analisado na presente pesquisa. No entanto, quando o nível de apoio social é insuficiente, outras condições estão associadas, como o estresse (Park et al., 2015), solidão, depressão (Barroso, Oliveira & Andrade, 2019),

transtornos mentais comuns (Graner et al., 2018), raiva (Jun, Yang, & Lee, 2018), e até mesmo a ideia suicida (Hidalgo-Rasmussen, Chávez-Flores, Yanez-Peñúñuri & Navarro 2019), resultados encontrados nesta revisão. Assim, verifica-se que os acadêmicos tem seu bem-estar comprometido e sua saúde ameaçada, podendo acarretar em resultados acadêmicos menos satisfatórios e comprometimento de sua formação acadêmica.

Dessa forma, estudantes universitários com baixo apoio social, têm seus resultados acadêmicos fragilizados, culminando em maiores índices de reprovação e evasão escolar, sendo este um fator de risco para o agravamento dos problemas psicossociais. Destaca-se que o baixo desempenho acadêmico pode estar associado com vários fatores presentes no contexto acadêmico e familiar dos estudantes, sendo influenciado por aspectos das políticas públicas educacionais (Fernandes et al., 2018). Outrossim, sugere-se que acadêmicos que recebem ou percebem pouco apoio social de sua rede social, tem maior probabilidade de desenvolver *déficits* em habilidade social e controle emocional, e demonstram maior dificuldade em socializar com colegas e professores, podendo o vivenciar insucesso acadêmico (Beaubeauchamp & Anderson, 2010; Elias & Marturano, 2014; Feitosa, Del-Prete, & Del-Prete, 2012).

Portanto, evidencia-se a importância das redes sociais e do apoio social para os indivíduos, compreendendo-se que são dois construtos relacionados diretamente com problemas de saúde mental. Refere-se que uma pessoa com uma rede social pequena que não fornece ou fornece baixo nível de apoio social ao indivíduo se encontra mais suscetível ao isolamento social e solidão. Neste sentido, estudantes que vem de outros locais podem ser mais expostos ao isolamento social e solidão. Sabe-se que o apoio social de amigos e instituições estão entre as principais forma de auxílio recorrido por esses estudantes. Aponta-se assim, a necessidade de fortalecer as relações de apoio por parte do corpo docente e entre os próprios alunos, para favorecer o desempenho acadêmico de todos os alunos (Fernandez-Lasarte, Ramos-Diaz, & Axpe Saez, 2019). Tendo em vista que quando o estudante se sente amparado por sua rede de apoio, ele possui respostas positivas de adaptação ao momento em que está passando, também está aumentando seus desenvolvimentos de habilidades (Yavuzer, Albayrak, & Keldal, 2018).

Uma outra questão importante abordada nos estudos da presente revisão foi a relação entre a falta ou pouco apoio social recebido e o consumo de álcool e outras drogas lícitas e ilícitas pelos estudantes, principalmente os do sexo masculino (La Arias-de Torre et al., 2019a; Meisel & Barnett, 2017; Pires, et al., 2015; Pokhrel et al., 2016; Kassim, 2020). Pode-se identificar que os estudantes do sexo masculino optaram por utilizar substâncias de

forma recreacional como alternativa de suporte a sobrecarga, pressão e desgastes das atividades acadêmicas, além do seu consumo estar intimamente ligado ao contexto social e cultural aceitáveis pelos estudantes (Pires, et al., 2015).

O apoio social aos estudantes universitários desempenha um papel importante no enfrentamento dos aspectos desafiadores da vida universitária. A vida em grupo, seja em famílias, comunidades ou sociedades maiores, praticamente garante a disponibilidade de outros indivíduos para socializar, e, assim, minimiza a probabilidade de ficar isolado.

Entretanto, a vida em grupo, não garante que cada indivíduo seja capaz de satisfazer suas necessidades sociais. A solidão representa uma incompatibilidade entre as necessidades sociais de um indivíduo e as disposições que o ambiente social oferece ou é percebido como oferecendo. Assim, para alguns indivíduos e contextos, as relações sociais falham em gerar o senso de conexão e pertença que é fundamental para o desenvolvimento humano (Hawkley & Capitano, 2015).

Nesse contexto, dispõe-se, que uma alternativa para ajudar a diminuir ou eliminar ao aspectos negativos que podem surgir durante a vida universitária é a partir do apoio social prestado aos estudantes universitários e na criação de ambientes favoráveis a conexão do estudantes em redes sociais nas quais ele possa estabelecer relações de troca (receber e ofertar apoio social).

4. Considerações Finais

Os artigos analisados trataram de relevantes aspectos associados às funções/estruturas das redes sociais e ao apoio social, em estudantes universitários. Seus resultados permitiram o conhecimento das variáveis protetoras das redes sociais e do apoio social, bem como dos benefícios refletidos no estado de saúde e educacional dos universitários. Foi possível também descrever fatores que se associaram à insuficiência do apoio social, demonstrando que além da existência de uma rede social, a mesma precisa estabelecer relações funcionantes, eficazes e saudáveis.

Além disso, revela-se que distinguir diferentes dimensões do apoio social é importante, pois cada uma das dimensões é capaz de se relacionar de maneira distinta aos indicadores/marcadores de saúde. Através da caracterização das redes sociais e do apoio social recebido pelos estudantes, foi possível constatar que os universitários que possuem menor apoio social demonstram maior tendência a manifestação de transtornos mentais como

a ansiedade, estresse e depressão, influenciando na diminuição da qualidade de vida e diminuição do desempenho acadêmico.

Ressalta-se que, a necessidade de uma formação universitária, expõe os acadêmicos a desafios culturais, sociais, e econômicos, dentre outros, capazes de torná-los vulneráveis e/ou aumentar seu potencial de fragilidade psicológica. Práticas de sociabilidade e de cuidado produzidos em espaços com a família, amigos, grupos, vizinhos, associações, instituições e equipamentos sociais são fundamentais. Diante disso, evidencia-se a importância do desenvolvimento de estratégias de orientação e diagnóstico de problemas no âmbito acadêmico, a fim de promover um ambiente mais acolhedor ao estudante e que favorece a sua integração social, com ações promotoras da qualidade de vida universitária.

Por fim, são necessários mais estudos, não apenas para compreensão da amplitude da temática, que necessita de maior atenção, inclusive no Brasil, mas para incentivar as políticas públicas a desenvolverem ações de incentivo e de reconhecimento às relações sociais em ambiente universitário. Recomenda-se o delineamento de estudos longitudinais e que se utilizem da abordagem qualitativa assim como da abordagem mista para compreender com maior profundidade o contexto das redes sociais e do apoio social nos estudantes universitários.

Referências

Aldawsari, N. F, Adams, K. S, Grimes, L. E, & Kohn, S. (2018). The Effects of Cross-Cultural Competence and Social Support on International Students' Psychological Adjustment: Autonomy and Environmental Mastery. *Journal of international students*, 8(2), 901–924. Recuperado de <https://doi.org/10.32674/jis.v8i2.120>

Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484-496. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>

Almeida, L. Y., Carrer, M. O., de Souza, J., & Pillon, S. C. (2018). Evaluation of social support and stress in nursing students. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 52, e03405-e03405. doi: <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2017045703405>

Alorani, O. I., & Alradaydeh, M. T. F. (2018). Spiritual well-being, perceived social support, and life satisfaction among university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(3), 291-298. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/02673843.2017.1352522>

AN, Hyejin; LEE, Seung-Hee. Career exploration behavior of Korean medical students. *Korean journal of medical education*, 29(3), 175–185, 2017. doi:10.3946/kjme.2017.63.

Antunes, C., & Fontaine, A. M. (2005). Percepção de apoio social na adolescência: análise fatorial confirmatória da escala Social Support Appraisals. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 15(32), 355-366. Retrieved from <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2005000300005>

Arias-De La Torre, Fernández-Villa, T., Molina, A. J., Amezcua-Prieto, C., Mateos, R., Cancela., & Martín V. (2019a). Drug use, family support and related factors in university students. A cross-sectional study based on the uniHcos Project data. *Gaceta sanitaria*, 33, 141-147. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.10.019>

Arias-De La Torre, J., Fernández-Villa, T., Molina, A. J., Amezcua-Prieto, C., Mateos, R., Cancela, J. M., & Martín, V. (2019b). Psychological distress, family support and employment status in first-year university students in Spain. *International journal of environmental research and public health*, 16(7), 1209. Recuperado de <https://doi.org/10.3390/ijerph16071209>

Astfalk, T., & Müller-Hilke, B. (2018). Same same but different—A qualitative study on the development and maintenance of personal networks among German and international medical students. *GMS Journal for Medical Education*, 35(5). doi: 10.3205/zma001204

Aydiner-Boylu, A., Gunay, G., & Ersoy, A. F. (2019). The Investigation of the Effect of Perceived Social Support on Loneliness in University Students. *Sosyoekonomi*, 27(41), 211–222. Retrieved from <https://doi.org/10.17233/sosyoekonomi.2019.03.10>

Barroso, S. M, Oliveira, N. R., & Andrade, V. S. (2019). Solidão e Depressão: Relações com Características Pessoais e Hábitos de Vida em Universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/0102.3772e35427>

Beauchamp, M. H., & Anderson, V. (2010). Social: An integrative framework for the development of social skills. *Psychological Bulletin*, 136(1), 39-64. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/a0017768>

Bender, M., Osch, Y. V., Slegers, W., & Ye, M. (2019). Social support benefits psychological adjustment of international students: Evidence from a meta-analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(7), 827-847. Recuperado de <https://doi.org/10.1177/0022022119861151>

Billedo, C., Kerkhof, P., Finkenauer, C., & Ganzeboom, H. (2019). Facebook and Face-to-Face: Examining the Short- and Long-Term Reciprocal Effects of Interactions, Perceived Social Support, and Depression among International Students. *Journal of computer-mediated communication*, 24(2), 73–89. Recuperado de <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmy025>

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and personality psychology compass*, 8(2), 58-72. Recuperado de <https://doi.org/10.1111/spc3.12087>

Casale, M., & Wild, L. (2012). Effects and processes linking social support to caregiver health among HIV/AIDS-affected carer-child dyads: a critical review of the empirical evidence. *AIDS and Behavior*, 17(5), 1591-1611. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/s10461-012-0275-1>

Chang, W. H., Cheng, S. H., Sun, Z. J., Lee, I. H., Lee, C. T., Chen, K. C., ... & Yang, Y. C. (2015). The psychosocial indicators related to neuroticism in both sexes: A study of incoming university students. *The Kaohsiung journal of medical sciences*, 31(4), 208-214. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.kjms.2014.12.009>

Child, S. T., & Albert, M. A. (2018). Social networks and health outcomes: importance for racial and socioeconomic disparities in cardiovascular outcomes. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 12(12), 30. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s12170-018-0594-5>

Choi, Y., Choi, S. H., Yun, J. Y., Lim, J. A., Kwon, Y., Lee, H. Y., & Jang, J. H. (2019). The relationship between levels of self-esteem and the development of depression in young adults with mild depressive symptoms. *Medicine*, 98(42). doi: 10.1097/MD.00000000000017518

Chu, J. J., Khan, M. H., Jahn, H. J., & Kraemer, A. (2016). Sense of coherence and associated factors among university students in China: cross-sectional evidence. *BMC public health*, 16(1), 336. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-016-3003-3>

D'Abreu, L. C. F., & Marturano, E. M. (2010). Associação entre comportamentos externalizantes e baixo desempenho escolar: uma revisão de estudos prospectivos e longitudinais. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 15(1), 43-51. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2010000100006>

De Jong-Gierveld, J., & Van, T. G. (2016). Social isolation and loneliness. *Encyclopedia of mental health*, 4(2), 175-178. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00118-X>

Dil, S., & Girgin, B. A. (2016). An Examination of the Relationship between Anger, Stress, Hopelessness and Perceived Social Support in Nursing Students. *Journal of psychiatric nursing*, 7(3), 121–128. Recuperado de <https://doi.org/10.5505/phd.2016.49379>

Dworkin, E. R., Ojalehto, H., Bedard-Gilligan, M. A., Cadigan, J. M., & Kaysen, D. (2018). Social support predicts reductions in PTSD symptoms when substances are not used to cope: A longitudinal study of sexual assault survivors. *Journal of affective disorders*, 229, 135-140. doi:10.1016/j.jad.2017.12.042

Eckhard, J. (2018). Indicators of social isolation: a comparison based on survey data from Germany. *Social Indicators Research*, 139(3), 963-988. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-017-1741-y>

Elias, L. C. S., & Marturano, E. M. (2014). “Eu posso resolver problemas” e oficinas de linguagem: Intervenções para queixa escolar. *Psicologia: Teoria & Pesquisa*, 30(1), 35-44. doi: 10.1590/S0102-37722014000100005

Feitosa, F. B, Del-Prette, Z. A. P., & Del-Prette, A. (2012). Social skills and academic achievement: The mediating function of cognitive competence. *Temas em Psicologia*, 20(1), 61-70. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v20n1/v20n1a06.pdf>

Fernandes, L. M, Leme, V. B. R, Elias, L. C. S, & Soares, A. B. (2018). Preditores do Desempenho Escolar ao final do Ensino Fundamental: Histórico de Reprovação, Habilidades Sociais e Apoio Social. *Trends in Psychology*, 26(1), 215-228. doi: 10.9788/tp2018.1-09pt

Fernández-Lasarte, O., Ramos-Díaz, E., & Sáez, I. A. (2019). Academic performance, perceived social support and emotional intelligence at the university. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 39-49. doi: 10.30552/ejihpe.v9i1.315

Gonçalves, D. M, Stein, A. T, & Kapczinski, F. (2008). Performance of the Self-Reporting Questionnaire as a psychiatric screening questionnaire: a comparative study with Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR. *Cadernos de saude publica*, 24(2), 380-390. Recuperado de <https://europepmc.org/article/med/18278285>

Gottlieb, B. H, & Bergen, A. E. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of psychosomatic research*, 69(5), 511-520. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022399909004115>

Graner, K. M, Moraes, A. B. A, Torres, A. R, Lima, M. C. P, Rolim, G. S, & Ramos-Cerqueira, A. T. A. (2018). Prevalence and correlates of common mental disorders among dental students in Brazil. *PloS one*, 13(9), e0204558. Recuperado de <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0204558>

Guadalupe, S. (2016). *Intervenção em rede: serviço social, sistêmica e redes de suporte social* (2 ed.). Imprensa da Universidade de Coimbra/Coimbra University Press. Recuperado de <https://books.google.com.br>

Guedes, M. B. O. G., Lima, K. C., Caldas, C. P., & Veras, R. P. (2017). Apoio social e o cuidado integral à saúde do idoso. *Physis: Revista de saúde coletiva*, 27, 1185-1204. doi: 10.1590/S010373312017000400017

Haile, Y. G., Senkute, A. L., Alemu, B. T., Bedane, D. M., & Kebede, K. B. (2019). Prevalence and associated factors of burnout among Debre Berhan University medical students: a cross-sectional study. *BMC medical education*, 19(1), 413. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1186/s12909-019-1864-8>

Hawkey, L. C., & Capitano, J. P. (2015). Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: a lifespan approach. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 370(1669), doi: 10.1098/rstb.2014.0114.

Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491-499. doi: 10.1037/a0016918

Hidalgo-Rasmussen, C. A., Chávez-Flores, Y. V., Yanez-Peñúñuri, L. Y., & Navarro, S. R. M. (2019). Suicide-related behavior and health-related quality of life among first-year university students in a Mexican university. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(10), 3763-3772. doi:10.1590/1413-812320182410.26732017

Holt-Lunstad, J., Robles, T. F., & Sbarra, D. A. (2017). Advancing social connection as a public health priority in the United States. *American Psychologist*, 72(6), 517. doi: 10.1037/amp0000103

House, J. S. (1985). Measures and concepts of social support. *Social support and health*. Recuperado de <https://ci.nii.ac.jp/naid/20001694721/>

Inglés, C. J, Martínez-González, A. E, García-Fernández, J. M, & Ruiz-Esteban, C. (2011). Conducta prosocial y motivación académica en estudiantes españoles de Educación Secundaria Obligatoria. *Universita Psychologica*, 10(2), 451-465. Recuperado de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/756>

Jun, W. H, Yang, J, & Lee, E. J. (2018). The Mediating Effects of Social Support and a Grateful Disposition on the Relationship between Life Stress and Anger in Korean Nursing Students. *Asian nursing research*, 12(3), 197–202. doi: 10.1016/j.anr.2018.08.002

Kassim, S. (2020). The impact of protective psychosocial factors on khat chewing among male medical and dental future health-care providers in Yemen. *Journal of Dental Sciences*. doi: 10.1016/j.jds.2019.08.009

Kim, S. J., & Yoo, I. Y. (2016). Health Promotion Behavior of Chinese International Students in Korea Including Acculturation Factors: A Structural Equation Model. *Asian nursing research*, 10(1), 25–31. doi: 10.1016/j.anr.2015.10.008

Kumar, K., & Chaturvedi, R. (2018). An empirical study of social support, stress and life satisfaction among engineering graduates: mediating role of perceived work/study life balance. *International Journal of Happiness and Development*, 4(1), 25-39. doi: 10.1504/IJHD.2018.090489

Kunanithaworn, N., Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., Paiboonsithiwong, S., Songtrijuck, N., Kuntawong, P., & Wedding, D. (2018). Factors associated with motivation in medical education: a path analysis. *BMC medical education*, 18(1), 140. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1186/s12909-018-1256-5>

Getasetegn, M. (2016) Chemical composition of *Catha edulis* (khat): a review. *Phytochemistry Reviews*, 15(5), 907-920. doi: 10.1007/s11101-015-9435-z.

Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public health*, 152, 157-171. doi: 10.1016/j.puhe.2017.07.035

Liu, T., Yang, L., Liu, S., & Ge, S. (2017). Inferring and analysis of social networks using RFID check-in data in China. *PloS one*, 12(6), e0178492. doi: 10.1371/journal.pone.0178492

Meisel, M. K., & Barnett, N. P. (2017). Protective and Risky Social Network Factors for Drinking During the Transition From High School to College. *Journal of studies on alcohol and drugs*, 78(6), 922–929. doi: 10.15288/jsad.2017.78.922

Melnyk, B. M., & Fineout-Overholt, E (Ed.). (2011). Evidence-based practice in nursing & healthcare: A guide to best practice. Lippincott Williams & Wilkins. Recuperado de <https://books.google.com.br/>

Menéndez-Villalva, C., Gamarra-Mondelo, M. T., Alonso-Fachado, A., Naveira-Castelo, A., & Montes-Martínez, A. (2015). Social network, presence of cardiovascular events and mortality in hypertensive patients. *Journal of Human Hypertension*, 29(7), 417-423. Recuperado de <https://www.nature.com/articles/jhh2014116>

Mishra, S. (2020). Social networks, social capital, social support and academic success in higher education: A systematic review with a special focus on ‘underrepresented’ students. *Educational Research Review*, 29. doi: 10.1016/j.edurev.2019.100307

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & Prisma Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS med*, 6(7), e1000097. doi: 10.1371/journal.pmed.1000097

Morling, B., Uchida, Y., & Frentrup, S. (2015). Social Support in Two Cultures: Everyday Transactions in the U.S. and Empathic Assurance in Japan. *PloS one*, 10(6), e0127737. doi: 10.1371/journal.pone.0127737

Narayanan, S. S., & Weng Onn, A. C. (2016). The influence of perceived social support and self-efficacy on resilience among first year malaysian students. *Kajian Malaysia: Journal of Malaysian Studies*, 34(2). doi: 10.21315/km2016.34.2.1

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine [NASEM]. (2020). Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32510896/>

Novoa, C., & Barra, E. (2015). Influence of perceived social support and personality factors in vital satisfaction of university students. *Terapia psicológica*, 33(3), 239-245.

Nunes, T. G. R, Pontes, F. A. R, & Silva, L. I. C. (2020). Juventude e apoio social: um olhar sobre as redes sociais de estudantes paraenses. *Práxis Educativa*, Ponta Grossa, 15(e2013534), 1-21. Recuperado de <http://www.revistas2.uepg.br/index.php/praxiseducativa>

Park, K. H., Kim, D., Kim, S. K., Yi, Y. H., Jeong, J. H., Chae, J., ...Roh, H. R. (2015). The relationships between empathy, stress and social support among medical students. *International journal of medical education*, 6, 103–108. doi: 10.5116/ijme.55e6.0d44

Peplau, L. A. (1985). Loneliness research: Basic concepts and findings. In: *Social support: Theory, research and applications*. Springer, Dordrecht, 269-286. Recuperado de https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-009-5115-0_15

Pires, C. G. D. S., Mussi, F. C., Souza, R. C. D., Silva, D. O. D., & Santos, C. A. D. S. T. (2015). Consumo de bebidas alcólicas entre estudantes de enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, 28(4), 301-307. doi: 10.1590/1982-0194201500052

Pokhrel, P., Fagan, P., Cassel, K., Trinidad, D. R., Kaholokula, J. K. A., & Herzog, T. A. (2016). Social network characteristics, social support, and cigarette smoking among Asian/Pacific Islander young adults. *American journal of community psychology*, 57(3-4), 353-365. doi: 10.1002/ajcp.12063

Rodrigues, R. M. (2018). Solidão, um fator de risco. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 34(5), 334-338. doi:10.32385/rpmgf.v34i5.12073

Shadowen, N. L., Williamson, A. A., Guerra, N. G., Ammigan, R., Drexler, A. L. Prevalence and Correlates of Depressive Symptoms Among International Students: Implications for University Support Offices. *Journal of international students*, 9(1), 129–148, 2019. doi:10.32674/jis.v9i1.277.

Scherer, A., Moré, C., Motta, C., Coradini, A., & Farias, R. D. (2019). Rede social significativa e de suporte social: impacto no tratamento bariátrico. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(3), 630-650. doi: 10.15309/19psd200307

Shi, J., Wang, L., Yao, Y., Su, N., Zhao, X., & Zhan, C. (2017). Family function and self-esteem among Chinese university students with and without grandparenting experience: Moderating effect of social support. *Frontiers in Psychology*, 8, 886. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00886

Shu, F., Ahmed, S. F., Pickett, M. L., Ayman, R., & McAbee, S.T. (2020). Social support perceptions, network characteristics, and international student adjustment. *International journal of intercultural relations*, 74, 136–148. doi:10.1016/j.ijintrel.2019.11.002

Silva, B. T. A., & Loureiro, R. S. (2016). O Impacto das Habilidades Sociais para a Depressão em Estudantes Universitários. *Psic.: Teor. e Pesq.*, Brasília, 32(4), 1-8. doi: 10.1590/0102.3772e324212

Skapinakis, P., Bellos, S., Koupidis, S., Grammatikopoulos, I., Theodorakis, P. N., & Mavreas, V. (2013). Prevalence and sociodemographic associations of common mental disorders in a nationally representative sample of the general population of Greece. *BMC psychiatry*, 13(1), 163. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1186/1471-244X-13-163>

Sletta, C., Tyssen, R., & Løvseth, L. T. (2019). Change in subjective well-being over 20 years at two Norwegian medical schools and factors linked to well-being today: a survey. *BMC medical education*, 19(1), 45. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1186/s12909-019-1476-3>

Souza, D. C. (2017). Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social. (Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Brasil). Recuperado de <http://bdtd.ufm.edu.br/bitstream/te/e/507/5/Dissert%20Deise%20C%20Souza.pdf>

Souza, L. S., Santos, D. A. N., & Murgos, C. S. (2020). Metodologias Ativas na Educação Superior Brasileira em Saúde. *Revista Internacional de Educação Superior*, 7, e021015-e021015. Recuperado de <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/riesup/article/view/8656540>

Souza, M. T. S., Silva, M. D, & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein, 8(1), 102-6. Recuperado de http://astresmetodologias.com/material/O_que_e_RIL.pdf

Torales, J., Barrios, I., Samudio, A., & Samudio, M. (2018). Apoyo social autopercebido en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Asunción (Paraguay). Educación Médica, 19, 313-317. doi:10.1016/j.edumed.2017.07.001

Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. Perspectives on psychological science, 4(3), 236-255. Recuperado de https://www.psychologicalscience.org/journals/pps/4_3_inpress/uchino_final.pdf

Wang, Y. H., & Shi, Z. T. (2018). The influence of social support on sexual mental health of female college students. Medicine, 97(28). doi: 10.1097/md.00000000000011525

Yavuzer, Y., Albayrak, G., & Keldal, G. (2018). Relationship between University Students' Perceived Social Support and Depression Levels: Mediating Effects of Problem-Solving Skills. Hacettepe universitesi egitim fakultesi dergisi-hacettepe university journal of education, 33(1), 242–255. doi: 10.16986/HUJE.2017027085

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Romario Daniel Jantara – 50 %

Daiane Porto Gautério Abreu – 20 %

Ana Cláudia Schuab Faria de Paula - 10 %

Jarbas da Silva Ziani – 10 %

Adrieli Jantara – 05 %

Thicianne da Silva Rocha = 05 %