

**Universidade de São Paulo  
Faculdade de Saúde Pública**

**Caracterização do *fear of missing out* em estudantes  
em estágios curriculares em Nutrição de acordo  
com engajamento em atividades extracurriculares  
durante o curso**

**Luiza Lujan São João**

**Trabalho apresentado à disciplina  
Trabalho de Conclusão de Curso II  
- 0060029, como requisito parcial  
para a graduação no curso de  
Nutrição, turma 74**

**Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Bárbara  
Hatzlhofer Lourenço**

**São Paulo  
2020**

**Caracterização de *fear of missing out* em estudantes em estágios curriculares em Nutrição de acordo com engajamento em atividades extracurriculares durante o curso**

**Luiza Lujan São João**

**Trabalho apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II - 0060029, como requisito parcial para a graduação no curso de Nutrição, turma 74**

**Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Bárbara Hatzlhofer Lourenço**

**São Paulo  
2020**

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2. OBJETIVO.....</b>	<b>15</b>
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>15</b>
<b>3.1 DESENHO E POPULAÇÃO DE ESTUDO .....</b>	<b>15</b>
<b>3.2 INSTRUMENTOS E COLETA DE DADOS .....</b>	<b>16</b>
QUADRO 1 – ASSERTIVAS PERTENCENTES À FEAR OF MISSING OUT SCALE, EM TRADUÇÃO LIVRE PARA O PORTUGUÊS, A PARTIR DO INSTRUMENTO PROPOSTO POR PRZYBYLSKI E COL. (2013) .....	<b>18</b>
<b>3.3 ANÁLISE DE DADOS .....</b>	<b>19</b>
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>20</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>23</b>
ANEXO 1 - TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA BIBLIOTECA DIGITAL DE TRABALHOS ACADÊMICOS DA USP .....	<b>23</b>

# 1. INTRODUÇÃO

A sociedade capitalista e tecnológica em que vivemos sustenta a aceleração das relações de trabalho e consumo, além da disseminação de informações em curto intervalo de tempo. A sociabilização e a comunicação em massa, por diversas ferramentas, intervêm na construção do convívio social. Esta, por sua vez, é articulada de forma híbrida pela sociedade quanto pelo próprio indivíduo. Abre-se a ideia de um leque de oportunidades, geradas por e para diferentes camadas sociais, configurando o ambiente social como um e forma mutável, a influir sobre o bem-estar e a saúde do indivíduo e tornar-se potencial motivador ou impedor para a tomada de decisões (SETTON, 2011).

No contexto da teoria da autodeterminação, proposta por Richard M. Ryan e Edward L. Deci em 1981 para a compreensão sobre o bem-estar e a saúde psicológica relacionados a condições de contexto social e individual, as necessidades básicas são enunciadas a partir da integração coerente do sentimento próprio com um ambiente social. As necessidades básicas descritas são: autonomia psicológica, tratando-se da noção do indivíduo como ser individual que pauta decisões; competência pessoal, relacionada à aprendizagem e à adaptação ao ambiente; e vínculo social, capaz de constituir regulamentos sociais (regras e valores). Estas, por sua vez, são interdependentes e podem ter seu nível de satisfação intermediado por fenômenos sociais (SILVA e col., 2010). Um exemplo de tais fenômenos é o “*fear of missing out*” (FoMO), ou medo de perder oportunidades.

Um trabalho propôs analisar a associação deste fenômeno com o desempenho acadêmico, o qual foi compreendido como o comportamento do aluno perante à graduação, e não apenas sua média ponderada. O estudo foi desenhado sobre um modelo de pesquisa denominado “paradigma SOBC”, em que são criadas relações entre uma situação (S - *situation*), sobre um organismo (O - *organism*), que decorre de um determinado comportamento (B - *behavior*) e gera uma consequência (C - *consequence*), compondo uma entrevista semiestruturada para teorizar a relação entre FoMO, uso excessivo de mídias sociais, autodeterminação e desempenho acadêmico. Entre 385 jovens universitários de cursos de Administração da Irlanda,

Finlândia e EUA, foi apontada uma relação negativa entre a autodeterminação pouco contemplada e FoMO, reconhecendo-se um papel para o uso excessivo de mídias sociais com conseqüente sobrecarga de meios de comunicação e informação. Ainda, foi notada uma relação negativa entre baixos níveis de autodeterminação e desempenho acadêmico (WHELAN e col., 2020).

O FoMO foi descrito por Andrew K. Przybylski (2013) como “uma apreensão generalizada que um indivíduo possui sobre experiências gratificantes que os outros têm em sua ausência, sendo caracterizado pelo desejo constante de permanecer conectado às atividades dos outros”. Destaca-se que o FoMO se diferencia do arrependimento por decisões ou de um déficit de autocontrole, ao tratar-se de um fenômeno inerentemente social em que há um sofrimento psicológico em perder as experiências que especificamente outras pessoas têm. Isto independe de serem atividades de caráter obrigatório ou de escolha por predileção, e um indivíduo pode experimentar FoMO embora acredite ter feito a melhor decisão (MILYAWSKAYA e col., 2018). Seguindo a lente teórica da autodeterminação, o FoMO percebe-se aumentado enquanto as necessidades básicas encontram-se pouco contempladas (PRZYBYLSKI e col., 2013).

A apreensão que caracteriza o FoMO pode ser mensurada por meio da *Fear of missing out scale* (FoMOs). Em escala tipo Likert, 10 questões elaboradas como sentenças afirmativas têm cinco alternativas pontuadas de 1 a 5 em uma crescente de concordância. As questões definidas para a escala são resultantes um estudo conduzido com 1013 adultos, fluentes em inglês de diversas partes do mundo, que responderam a um questionário de 32 itens que poderiam traçar o FoMO. Após este processo, as 10 questões mantidas para composição do instrumento refletem preocupações, medos e ansiedades gerados por determinadas situações (ALT, 2015).

Embora não existam dados sobre a ocorrência ou os efeitos de FoMO no Brasil, estudos internacionais apontam a existência do fenômeno em jovens e discorrem sobre sua associação com bem-estar e saúde mental. A partir de uma amostra representativa de 2079 adultos da Grã-Bretanha, um estudo de coorte indicou ocorrência de altos níveis de FoMO e baixos níveis de humor, bem-estar e satisfação

com a vida (PRZYBYLSKI e col., 2013). Desta mesma pesquisa, foram selecionados 87 jovens universitários do primeiro ano de seus cursos para uma análise da relação de FoMO com a mídia social de relacionamento *Facebook*. O FoMO foi associado positivamente com maior engajamento no *Facebook*, e os estudantes estiveram mais propensos a sentimentos ambivalentes durante o uso das mesmas, bem como mais sujeitos ao acesso durante as aulas (PRZYBYLSKI e col., 2013).

Com método que utiliza questões sobre sentimentos, pensamentos e comportamentos, feitas em diversos momentos ao longo do tempo, 159 universitários do primeiro ano de uma universidade no Canadá foram analisados durante um semestre para captar experiências de FoMO. Estes estudantes reportaram FoMO frequentemente, principalmente entre quintas-feiras e sábados, períodos em que surgem mais oportunidades sociais, e enquanto realizam alguma tarefa como estudar ou trabalhar, afetando-as com o pensamento incômodo de perder uma experiência gratificante (MILYAWSKAYA e col., 2018). Notou-se, ainda, que o FoMO esteve associado com resultados negativos em relação ao semestre, como fadiga, estresse, falta de sono e desafetos, além de acarretar em distração e menor foco nas atividades que deveriam ser realizadas pelos estudantes (MILYAWSKAYA e col., 2018).

Um estudo realizado com 304 adultos da América do Norte fez uso de um questionário curto com dois diferentes cenários da vida, uma atividade já planejada e outra que poderia ser realizada. O FoMO foi analisado no questionário pela indagação sobre o quanto o indivíduo sentiria que estaria perdendo a oportunidade de vivenciar a outra possível escolha. O estudo mostrou que o FoMO poderia estar presente independentemente da maneira que o indivíduo soubesse sobre a atividade alternativa que estava perdendo, mesmo sem o envolvimento em mídias sociais, pois a experiência passa por indivíduos em diferentes situações e contextos (MILYAWSKAYA e col., 2018).

Ainda sobre os efeitos na saúde mental, um estudo analisou associações entre uso de redes sociais, FoMO e indicadores de saúde como sintomas de depressão, atenção plena e sintomas físicos entre 386 jovens adultos de uma universidade no oeste dos Estados Unidos, recrutados por meio de uma plataforma online de pesquisa.

Os resultados mostraram associações positivas entre níveis de FoMO e sintomas físicos e depressivos, enquanto notou-se associação negativa com o nível de atenção plena, reconhecendo que tais variáveis apontaram saúde física, cognitiva e emocional em pior estado (BAKER e col., 2016).

Há um pressuposto de que o uso intenso de mídias sociais sirva de gatilho comportamental para desenvolvimento do FoMO (CAN e col., 2019), sendo que diferentes formas de engajamento nas mídias podem levar a diferentes trajetórias para manifestação de FoMO (ALT, 2015), e este é tido como um fator influente, mas não determinante, para a ocorrência desta condição. As mídias sociais têm papel diferenciado do contato social direto, uma vez que fornecem informações de forma abundante em instrumentos de acesso fácil e simultâneo. Assim, são capazes de transmitir informações e lembretes mais frequentes sobre as várias experiências que podem ser ausentes ao usuário, podendo conduzir a maiores níveis de FoMO e consequente compulsão ao acesso, a fim de que o indivíduo se mantenha atualizado (PRZYBYLSKI e col., 2013; MILYAWASKAYA e col., 2018; OBERST e col., 2017). Tal relação pode ser expressiva no Brasil, onde se estima que cerca de 140 milhões de pessoas são usuárias de mídias sociais, e as plataformas de maior acesso no país foram desenvolvidas justamente com a finalidade de constituir conexões sociais, como YouTube, Facebook, WhatsApp e Instagram (DATA REPORTAL, 2020).

Aproximando o uso das mídias sociais e o ambiente acadêmico, um estudo com jovens universitários da *Robert Morris University*, na Pensilvânia (EUA), analisou via questionário online o impacto do uso compulsivo da internet no desempenho acadêmico, definido pelos autores como o valor autorrelatado da “*grade point average*”, que, em tradução livre, é a média geral de todas as notas do semestre, ou média ponderada. Os resultados apontaram uma associação negativa entre as variáveis, sendo menor a média ponderada quanto maior o grau do uso compulsivo da internet (MISHRA e col., 2014). Outro estudo entre 240 graduandos do curso de Biologia em uma universidade na China também abordou esta temática e o autor concluiu que a média ponderada tende a ser menor de acordo com a maior quantidade de mídias sociais em que os participantes estavam cadastrados (SHEN, 2019).

FoMO é um fenômeno de interesse no ambiente acadêmico, potencialmente presente de formas diretas e indiretas, e especialmente a partir do uso excessivo de mídias sociais. Sabe-se que a universidade pode ser um espaço que configura oportunidades de aprendizado de cunho obrigatório ou não. Dentre essas oportunidades, destacam-se as atividades denominadas extracurriculares ou complementares, conceituadas como aquelas que não surgem da obrigatoriedade do currículo escolar, mas estão sob supervisão da instituição, como trabalhos de pesquisa, iniciação científica, monitorias, projetos de extensão universitária, participação em diretórios acadêmicos, entre outros (PERES e col., 2007).

As atividades extracurriculares podem contribuir para o desenvolvimento e/ou o aprimoramento de diversas habilidades e competências, como liderança, comunicação, desenvoltura para construir relacionamentos interpessoais, altruísmo, competitividade, lidar com adversidades, comprometimento, satisfação com o ambiente universitário, integração social, senso de competência e criação de identidade profissional (TEIXEIRA e col., 2004; FIOR e col., 2009; OLVIVEIRA e col., 2016). Há também expansão de conhecimento, não apenas em especificidades do curso de graduação escolhido, mas também de demais áreas, uma vez que as atividades proporcionam proximidade com outros sujeitos, incluindo membros da comunidade, profissionais, professores e colegas (TEIXEIRA e col., 2004; WARMLING e col., 2012).

Além disto, estas atividades revelam-se fundamentais para construção de planos de carreira. Alguns locais de emprego utilizam das atividades como critérios ou vantagens para seleção, pois elas majoritariamente aprimoram características pessoais e habilidades que vão além do padrão da formação profissional. Nesse sentido, um estudo da Universidade de Lancaster, na Inglaterra, utilizou dados de 320 ex-alunos que ainda mantinham contato e registros com a universidade para investigar o impacto das atividades extracurriculares vividas durante a graduação na procura de emprego e construção de carreira. Os graduados engajados em atividades durante sua formação relataram desenvolver habilidades complementares às desenvolvidas pelo currículo escolar, e reconheceram o valor das atividades extracurriculares no desenvolvimento pessoal. Mais da metade dos ex-alunos apontaram que as



atividades complementares auxiliaram a conquistar o primeiro emprego, considerando a execução destas atividades uma base para manter a conversa na entrevista, como também um apoio para melhor desempenho no trabalho, uma vez que as habilidades desenvolvidas derivadas das atividades se tornam inerentes, duradouras (CLARK e col., 2015).

O envolvimento do estudante universitário nas atividades extracurriculares pode apresentar diferentes origens. Um estudo com 372 estudantes do primeiro ao quarto ano do curso de Medicina da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo analisou a prática de atividades extracurriculares e fatores auxiliares como motivação, satisfação e horas despendidas. Concluiu-se que o convívio social, a sensação de pertencimento consequente, a necessidade de vivenciar o meio profissional de forma prática e a complementação do currículo escolar eram possíveis razões para a participação dos estudantes nas atividades (VIEIRA e col., 2004). Por outro lado, segundo uma apuração realizada com 70 estudantes do último ano do curso de graduação em Odontologia da Universidade Federal de Santa Catarina, o não envolvimento em atividades extracurriculares pode ser resultante de carga horária excessiva; quantidade de tarefas a serem cumpridas, causando dificuldade na administração do tempo; desconhecimento das atividades pelos alunos; ausência de remuneração; e distanciamento da prática profissional, pouco relevante à futura atuação (WARMLING e col., 2012).

Um estudo qualitativo com 16 jovens universitários de uma universidade pública na região sudeste do Brasil fez uso de entrevistas cujo tema central eram as experiências universitárias, especificamente as atividades complementares. A importância destas atividades não obrigatórias mostrou-se atrelada ao seu caráter optativo, sendo a liberdade de escolha o potencial motivador para realização e envolvimento com as mesmas, de forma a evidenciar a autonomia do estudante enquanto protagonista de sua formação profissional. O mesmo estudo inferiu, também, que as atividades complementares culminaram em um ambiente de maior envolvimento social (FIOR e col., 2009), e que a participação também pode sofrer intervenções dos colegas para continuidade ou interrupção (PERES e col., 2007).

Portanto, embora participar e manter-se em uma atividade extracurricular sejam escolhas individuais, há diversas influências sobre as mesmas, em um contexto em que o FoMO pode ser relevante. A repercussão das vivências pelos colegas, a estruturação pedagógica para que sejam parte essencial da formação, a recomendação de instituições divulgarem e oferecerem oportunidades como estas (OLIVEIRA e col., 2016), por exemplo, podem despertar o questionamento de que há uma relação na realização destas atividades, até mesmo de forma demasiada, com o medo de perder oportunidades gratificantes que outros podem ter.

A Universidade de São Paulo (USP) e, mais especificamente, a Faculdade de Saúde Pública (FSP/USP) oferecem a seus estudantes diversas oportunidades de atividades extracurriculares, criadas pelos próprios estudantes ou professores e colaboradores. Entre seus cursos de graduação, a FSP/USP é responsável pela formação profissional em Nutrição. A existência de atividades extracurriculares deve ser parte obrigatória do projeto pedagógico do curso de graduação em Nutrição, de acordo com o Artigo nº 8 da Diretriz Curricular Nacional do Curso de Graduação em Nutrição, aprovada em 2001 (RESOLUÇÃO CNE nº 5/2001), com a finalidade de substituir o currículo mínimo, bastante teórico e indiferente às demandas sociais, e assegurar uma formação de saúde ampliada, envolvendo princípios que devem reger a prática profissional (SOARES e col., 2010).

No curso de Nutrição da FSP/USP, a atuação nos estágios obrigatórios é o momento curricular de contato com a prática profissional, que acontece apenas no último ano da graduação. Nesta etapa, o estudante terá vivenciado quatro anos de curso em que foi exposto de forma geral e aceitou, ou não, as diversas oportunidades no ambiente universitário, incluindo atividades não obrigatórias. O aluno que optou por participar de atividades complementares, até o momento dos estágios, teve que conciliar seus afazeres com o cumprimento da grade curricular, com potenciais impactos para seu rendimento acadêmico em conjunto aos aprendizados construídos com tais vivências extracurriculares. Ainda, a tomada de decisão sobre sua participação e/ou permanência em atividades extracurriculares pode ser sido afetada pelo medo de perder oportunidades (FoMO), alimentado pelo ambiente universitário.

Assim, este trabalho pretende explorar a relação do “*fear of missing out*” com a participação de estudantes do último ano de graduação em Nutrição em atividades extracurriculares oferecidas pela universidade. As análises podem contribuir para reflexões sobre estímulo a oportunidades e suas relações com trajetória acadêmica e saúde mental, como também ampliar discussões a respeito da estruturação do ambiente universitário que reforça caminhos por experiências fora da sala de aula.

## **2. OBJETIVO**

Caracterizar a ocorrência de *fear of missing out* em estudantes em estágios curriculares do curso de Nutrição da FSP/USP, em relação à participação em atividades extracurriculares.

## **3. METODOLOGIA**

### **3.1 DESENHO E POPULAÇÃO DE ESTUDO**

O presente estudo de delineamento transversal está vinculado ao projeto em andamento “Indicadores de saúde e nutrição dos estudantes dos cursos de graduação em Nutrição e Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da USP”, aprovado pelo Comitê de Ética da FSP/USP (parecer nº 3.894.845). Todos os participantes responderam a um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) anteriormente ao preenchimento do questionário, declarando concordância em sua participação, de caráter voluntário.

A população de estudo foi constituída pelos estudantes regularmente matriculados no curso de graduação em Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da

Universidade de São Paulo (FSP/USP) propostos a cumprir estágios curriculares obrigatórios em 2020.

### 3.2 INSTRUMENTOS E COLETA DE DADOS

O questionário autoaplicável foi desenvolvido e disponibilizado na plataforma online Epicollect5 (<https://five.epicollect.net/>) entre abril e agosto de 2020. O convite à participação e a divulgação do questionário à população de estudo foram feitos por meio de mídias sociais como WhatsApp, Facebook, Instagram, como também, após solicitação, em plataformas oficiais da assessoria de imprensa da FSP/USP. Os endereços de e-mail dos estudantes, conforme disponibilizado pelo Serviço de Graduação da FSP/USP, foram utilizados para cadastro na plataforma, e serviram como meio de divulgação.

Para as presentes análises, foram coletadas informações acerca de sexo biológico, data de nascimento (para cálculo da idade), cor/raça, ano de ingresso no curso, período do curso e acesso à internet no domicílio, a partir de formulações já empregadas em pesquisas populacionais como a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2013) e o Exame Nacional de Desempenho dos Estudantes (ENADE, 2019), além de considerar a estrutura curricular do curso de graduação em Nutrição da FSP/USP. A média ponderada autorreferida foi solicitada com a orientação de que os participantes reportassem o dado registrado no Sistema JúpiterWeb (<https://uspdigital.usp.br/jupiterweb/>).

Além disso, foram coletados dados autorreferidos de altura (em metros) e peso (em quilogramas), para avaliação do estado nutricional por meio do cálculo de índice de massa corporal (IMC), conforme recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 1995). O estado nutricional foi classificado utilizando os valores de IMC encontrados, sendo: magreza (inferior a 18,5), eutrofia (18,5 a 24,9), sobrepeso (25 a 29,9) e obesidade (igual ou superior a 30).

O uso das mídias sociais e da internet foi analisado por escalas validadas para o contexto brasileiro. O Questionário de Engajamento em Mídias Sociais (QEMS)

indaga frequência de uso de mídias sociais em determinadas situações, como “No decorrer de uma semana, com que frequência você usou alguma mídia social nos 15 minutos após acordar?” ou “No decorrer de uma semana, com que frequência você usou alguma mídia social enquanto estava almoçando?”. A pontuação corresponde à quantidade de dias de uso das mídias em tais situações durante uma semana, variando de 1, quando a frequência equivale a “Nenhum dia” a, 8, quando equivalente a “Todos os dias” (MARIANO e col., 2019). A *Scale of Problematic Internet Use* (SPIU), traduzida para Escala de Uso Problemático da Internet, questiona o nível de concordância (0 – discordo totalmente, 1 – discordo, 2 – não concordo nem discordo, 3 – concordo, 4 – concordo totalmente) das assertivas relacionadas ao uso da internet (FONSÊCA e col., 2018), a exemplo de “Tenho deixado de fazer coisas importantes para poder ficar conectado”, “Para mim é importante me conectar diariamente ao Facebook, Twitter, Instagram, etc.” e “Em algumas ocasiões, tenho perdido horas de sono por usar a internet”.

Foram apuradas informações sobre a participação nos últimos 12 meses que antecederam à coleta em atividades extracurriculares ofertadas pela Universidade. Consequente à afirmativa, uma questão de múltipla escolha, ou seja, com a possibilidade de seleção de mais de uma alternativa, expunha atividades extracurriculares, contemplando: Associação Atlética Acadêmica XXXI de Agosto (A.A.A. XXXI de Agosto), Projeto Bandeira Científica, Centro Acadêmico Emílio Ribas (CAER), membro de equipes de esportes, Extensão Médica Acadêmica (EMA), Horta Comunitária da FSP/USP, iniciação científica, bateria universitária da FSP/USP (Jabuteria), Jornada Universitária da Saúde (JUS), Liga Acadêmica, Empresa Júnior de Nutrição NutriJr. USP, Nutritiva, Projeto PET-Saúde, Programa Aluno-monitor, Programa de Estímulo ao Ensino de Graduação (PEEG), Programa Unificado de Bolsas (PUB), representante discente, e Sustentarea, ou outra, com campo para descrição de quaisquer atividades extracurriculares não contempladas na listagem.

As atividades foram agrupadas de acordo com sua natureza e características de estrutura e gestão. As atividades denominadas “Apoio ao ensino” reuniram o PEEG e o Programa Aluno-monitor. As “Entidades estudantis”, conforme classificadas pela FSP/USP, corresponderam a NutriJr. Nutritiva, A.A.A. XXXI de Agosto, Jabuteria e

CAER. O grupo de atividades de “Extensão” reuniram os projetos: Bandeira Científica, JUS, EMA, Horta Comunitária da FSP/USP, Ligas Acadêmicas e PET-Saúde. As atividades de “Pesquisa” englobaram iniciação científica e PUB. Finalmente, foram consideradas as atividades de “Representação discente” e “Membro de equipe esportiva” correspondentes às suas respectivas atividades assinaladas na lista.

Para investigação do *fear of missing out*, foi utilizada a *Fear of Missing Out Scale*, que é uma escala em formato de resposta Likert que não possui validação para o contexto brasileiro ou tradução para a língua portuguesa (PRZYBYLSKI e col., 2013). Para desenvolvimento do projeto, foi realizada tradução livre do instrumento. As afirmações elucidadas na escala, descritas abaixo, possuem cinco alternativas com pontuação variando de 1 a 5, de acordo com o grau de concordância em relação às assertivas informadas no Quadro 1: discordo totalmente, discordo, não concordo nem discordo, concordo e concordo totalmente.

Quadro 1 – Assertivas pertencentes à Fear of Missing Out Scale, em tradução livre para o português, a partir do instrumento proposto por Przybylski e col. (2013).

Versão original	Tradução livre para o português
1. I fear others have more rewarding experiences than me.	1. Temo que outras pessoas tenham experiências mais gratificantes que eu.
2. I fear my friends have more rewarding experiences than me.	2. Temo que meus amigos tenham experiências mais gratificantes que eu.
3. I get worried when I find out my friends are having fun without me.	3. Eu fico incomodado quando descubro que meus amigos estão se divertindo sem mim.
4. I get anxious when I don't know what my friends are up to.	4. Eu fico ansioso se não sei o que meus amigos estão fazendo.
5. It is important that I understand my friends "in jokes".	5. Eu acho importante entender as “piadas internas” dos meus amigos.

Versão original	Tradução livre para o português
6. Sometimes, I wonder if I spend too much time keeping up with what is going on.	6. Me pergunto se, às vezes, passo muito tempo acompanhando o que está acontecendo com os outros.
7. It bothers me when I miss an opportunity to meet up with friends.	7. Fico incomodado quando perco a oportunidade de me encontrar com meus amigos.
8. When I have a good time it is importante for me to share the details online (e.g. updating status).	8. Acho importante atualizar e compartilhar meu status online no meu tempo livre.
9. When I miss out na a planned get-together it bothers me.	9. Fico incomodado quando eu perco um encontro já planejado.
10. When I go on vacation, I continue to keep tabs on what my friends are doing.	10. Mesmo quando estou de férias, eu continuo de olho no que meus amigos estão fazendo.

Fonte: Elaboração própria.

### 3.3 ANÁLISE DE DADOS

As análises dos dados foram realizadas no software estatístico Stata 14.2. Foram verificados a frequência e o percentual de respostas a variáveis categóricas, bem como valores de média e desvio-padrão das variáveis quantitativas contínuas. A pontuação na escala de FoMO, variável dependente de interesse do presente estudo, apresentou distribuição normal.

Inicialmente, associações da pontuação de FoMO segundo categorias das variáveis independentes foram exploradas pelo teste t não pareado e por análise de variância, bem como por correlação de Pearson em relação a variáveis quantitativas contínuas.

A seguir, foram estimados coeficientes de regressão linear e respectivos intervalos de confiança de 95% (IC 95%) para a pontuação na escala de FoMO em modelo múltiplo com controle por idade, sexo e período do curso, considerando as variáveis relacionadas à média ponderada, ao estado nutricional, ao engajamento a mídias e ao uso problemático da internet, além dos grupos de atividades extracurriculares referidas pelos estudantes. Além das variáveis de controle, foram retidas no modelo final variáveis cuja associação com a pontuação na escala de FoMO apresentasse valor de  $P < 0,05$ .

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Publicados posteriormente em revista da área.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Al-Furaih SAA, Al-Awidi HM. Fear of missing out (FoMO) among undergraduate students in relation to attention distraction and learning disengagement in lectures. *Educ Inf Technol*. 2020
- Alt D. College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Comput Human Behav*. 2015;49:111-119.
- Baker ZG, Krieger H, LeRoy AS. Fear of Missing Out: Relationships with depression, mindfulness and physical symptoms. *Transl Issues Psychol Sci*. 2016;2(3):275-282.
- Can G, Satici SA. Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicol Reflex Crit*. 2019;32(3):7.
- Casale S, Fioravanti G. Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the fear of missing out scale in emerging adults and adolescents. *Addict Behav*. 2020;102.
- Clark G, Marsden R, Whyatt JD, Thompson L, Walker M. "It's everything else you do...": Alumni views on extracurricular activities and employability. *Active Learning in Higher Education*. 2015;16(2):133-147.
- Conselho Federal de Nutricionistas (CFN). Resolução CFN Nº 600/2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. *Diário Oficial da União*. 23 mai 2018. [internet] Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res\\_600\\_2018.htm](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_600_2018.htm)
- Conselho Nacional de Educação, Câmara de Educação Superior. Resolução CNE/CES 5/2001. Institui diretrizes curriculares nacionais do curso de



- Graduação em Nutrição. Diário Oficial da União. Brasília. 9 nov 2001;Seção 1:39.
- Cruz A. A USP é a sétima universidade que mais produz pesquisa no mundo. Jornal da USP. 13 Set 2020. [internet] Disponível em: [jornal.usp.br/?p=337005](http://jornal.usp.br/?p=337005)
- Data Reportal [internet]. Hootsuite, We are social. Global Digital Insights. Digital 2020: Brazil. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-brazil>
- Elhai JD, Yang H, Montag C. Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. Braz J Psychiatry. 2020;00. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462020005012205](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462020005012205)
- Fior CA, Mercuri E. Formação universitária e flexibilidade curricular: importância das atividades obrigatórias e não obrigatórias. Psic da Ed. 2009;29:191-215.
- Fonsêca PN, Couto RN, Melo CCV, Machado MOS, Souza Filho JF. Escala de uso problemático da internet em estudantes universitários: evidências de validade e precisão. Ciências Psicológicas. 2018;12(2):223-230.
- Franchina V, Abeele MV, Rooij AJV, Coco GL, Marez LD. Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. Int J Environ Res Public Health. 2018;15(10):2319.
- Gil F, Chamarro A, Oberst U. Addiction to online social networks: A question of “Fear of Missing Out”? J Behav Addict. 2015;4(1)
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Pesquisa Nacional de Saúde. 2013.
- Mariano TE, Nobrega JM, Pimentel CE, Paiva TT, Alves TP. Evidências psicométricas do Questionário de Engajamento em Mídias Sociais. Revista de Psicologia da IMED. 2019;11(2):115-128.
- Milyawskaya M, Saffran M, Hope N, Koestner R. Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. Motiv and Emot. 2018;42:725-737.
- Ministério da Educação, Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, Diretoria de Avaliação da Educação Superior. Questionário do Estudante. 2019.
- Mishra S, Draus P, Goreva N, Leone G, Caputo D. The impact of internet addiction on university students and its effect on subsequent academic success: a survey based study. Issue I. 2014;15:344-352.
- Oberst U, Wegmann E, Stodt B, Brand M, Chamarro A. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: the mediating role of fear of missing out. J Adolesc. 2017;55:51-60.
- Oliveira CT, Santos AS, Dias ACG. Percepções de estudantes universitários sobre a realização de atividades extracurriculares na Graduação. Psicologia: Ciência e Profissão. 2016;36(4):864-876.
- Peres CM, Andrade AS, Garcia SB. Atividades extracurriculares: multiplicidade e diferenciação necessárias ao currículo. Rev Bras Educ Med. 2007;31(3):203-211.
- Phillips DE. FOMO in the time of coronavirus disease. Cambridge University Press. Public Health Emergency Collection. 2020;22(5):622-623.
- Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Comput Human Behav. 2013;29:1841-1848.

- Qutishat MGM. Academic Adjustment, Emotional Intelligence, and Fear of Missing Out among Undergraduate Students: A Descriptive Correlational Study. *Oman Med J.* 2020;35(5)
- Qutishat M, Sharour LA. Relationship Between Fear of Missing Out and Academic Performance Among Omani University Students: A Descriptive Correlation Study. *Oman Med J.* 2019;34(5):404-411.
- Rozgonjuk D, Sindermann C, Elhai JD, Montag C. Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addict Behav.* 2020;110
- Setton MGJ. Teorias da socialização: um estudo sobre as relações entre indivíduo e sociedade. *Educ. Pesqui.* 2011;37(4).
- Shen J. Social-media use and academic performance among undergraduates in biology. *Biochem Mol Biol Educ.* 2019;47(6):615-619.
- Silva MA, Wendt GW, Argimon ILL. A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. *Psicol Rev.* 2010;16(2):351-369.
- Soares NT, Aguiar AC. Diretrizes curriculares nacionais para os cursos de nutrição: avanços, lacunas, ambiguidades e perspectivas. *Rev Nutr.* 2010;23(5):895-905.
- Stead H, Bibby PA. Personality, Fear of Missing Out and Problematic Internet Use and their Relationship to Subjective Well-Being. *Comput Human Behav.* 2017;76:534-540.
- Teixeira MAP, Gomes WB. Estou me formando... e agora? Reflexões e perspectivas de jovens formandos universitários. *Rev Bras Orientação Profissional.* 2004;5(1):47-62.
- Vieira EM, Barbieri CLA, Vilela DB, Júnior EI, Tomé FS, Woida FM, et al. O que eles fazem depois da aula? As atividades extracurriculares dos alunos de Ciências Médicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. *Medicina, Ribeirão Preto.* 2004;37(1/2):84-90.
- Warmling AMF, Mello ALSF, Napolini DS, Canto GL, Souza ER. Contribuições das atividades complementares na formação profissional em odontologia. *Rev ABENO.* 2012;12(2):190-197.
- Wegmann E, Oberst U, Stodt B, Brand M. Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addict Behav Rep.* 2017;5:33-42.
- Whelan E, Islam AKMN, Brooks S. Applying the SOBC paradigm to explain how social media overload affects academic performance. *Comput Educ.* 2020;143(103692):1-12.
- Widyana R, Purnamasari SE. Do Fear of Missing-out Mediated by Social Media Addiction Influence Academic Motivation Among Emerging Adulthood? *Journal of Educational, Health and Community Psychology.* 2020;9(3):259-275.
- World Health Organization. Physical Status: the Use and Interpretation of Anthropometry [internet]. 1995. Disponível em: [https://www.who.int/childgrowth/publications/physical\\_status/en/](https://www.who.int/childgrowth/publications/physical_status/en/)