

DEPENDÊNCIA DE SMARTPHONE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Lorenzo dos Santos Veber¹; Jéssica Villar Rodrigues¹; Lauren Barros Badaraco Fagundes²; Paulínia Leal do Amaral³

¹:Graduandos Psicologia, Centro Universitário da Região da Campanha - URCAMP, lorenzoveber001@gmail.com

²:Graduanda, Universidade Santa Ursula - USU

³:Ma, Profª Orientadora Psicologia, Centro Universitário da Região da Campanha - URCAMP

23

A tecnologia frequenta nosso dia a dia. O uso de smartphone se tornou algo rapidamente imprescindível. Porém, seu uso excessivo e os malefícios ainda não bem conhecidos. Portanto, esse estudo tem como objetivo revisar a literatura referente a dependência de smartphone em estudantes universitários. Foi realizada uma revisão bibliográfica entre 2000 a 2020, adotando uma metodologia de natureza básica com caráter exploratório, visando gerar novos conhecimentos científicos com intuito de alavancar debate e divulgação científica. Foram expostos os critérios associados ao diagnóstico, fatores de risco e proteção associados à dependência de smartphone. Nota-se que o tema ainda não é tão difundido, tendo assim pouca produção científica. Entretanto, encontram-se disponíveis caracterizações do perfil propício à dependência, assim como fatores de risco e de proteção. No público universitário observou-se carência de estudos nacionais, o que se mostra necessário por ser um grupo classificado com níveis elevados de propensão. Nos últimos anos têm-se desenvolvido escalas, modelos de diagnóstico e de tratamento mais contundentes, assim como grupos específicos de pesquisa e tratamento em universidades e consultórios. Ações psicoeducativas sobre os malefícios possíveis do uso são importantes, tendo em vista que a temática ainda é desconhecida popularmente.

Palavras-chave: Dependência; Smartphone; Tecnologia; Celular; Universitários;

INTRODUÇÃO

Pensando a partir de Bauman, Haroche (2015) entende que vivemos um mundo cada vez mais líquido e globalizado, onde a tecnologia adota um fluxo frenético de mudança, que levam o indivíduo a personalizar-se em formas ilimitadas, afetando suas maneiras de ser, viver e de pensar os modos de representação de si, do outro e com as quais se identifica. Onde o foco passa de uma consolidação de si para uma constante possibilidade de mudança. Para tanto, as condições da vida se prendem a tecnologia e a esse processo acelerado de mudança que induz a uma ausência de reflexão devido à instabilidade e imediatividade dos processos vivenciais. Tal fluidez provoca um fracionamento do eu, uma diluição entre o real e o virtual e seus limites, além da onipresença das informações dos meios de comunicação em rede que, com isso, produzem sentimentos de instabilidade, intensificando assim uma constante incerteza quanto a si, os outros e o mundo (HAROCHE, 2015 *apud* RESENDE,

2019). O smartphone é produto mantenedor desse pensamento de Haroche, pois vem a ser uma ferramenta necessária e cada vez mais insubstituível à vida das pessoas. As atividades pela internet aumentam progressivamente, como também os acessos e tempo medido na população brasileira, que em conexão doméstica e a fins de lazer, já ocupou o primeiro lugar em ranking mundial (ABREU, 2013). Tamanhas potencialidades e multifunções possíveis de ser realizadas pelo smartphone auxiliam na realização de tarefas ao mesmo tempo em que servem de mantenedora e agregadora nas relações sociais no cotidiano. O uso do smartphone para jovens e adultos em sua maioria, é visto com algo tão importante que o consideram uma extensão de si mesmo. Tal possibilidade de intensa comunicação e acesso em qualquer lugar e momento, abrem espaço para que o uso do smartphone possa também, interferir negativamente devido seu uso excessivo, potencializando mesmo uma dependência (PICON *et al*, 2015). Dentre os estudantes universitários, nota-se que o público de 18 a 24 anos são os usuários mais engajados à tecnologia. O desejo de localizar e usar recursos acadêmicos está entre as razões para tal uso, além de poder construir relações sociais através de ferramentas fáceis e acesso ilimitado à internet que oferecem oportunidades para reproduzir mídias e estabelecer relacionamentos (CEYHAN, 2010). A literatura científica quanto a falar dos aspectos negativos da tecnologia e suas ferramentas específicas, não adota terminologia única. Para buscar ampliar a revisão, foram incluídos uma diversidade de termos como, nomofobia, dependência tecnológica, de internet, de smartphone, além de derivativos como adição, vício, uso excessivo e abusivo de celular. Portanto, o estudo tem como objetivo revisar a bibliografia referente a dependência de smartphone em estudantes universitários.

METODOLOGIA

Pesquisa de natureza básica, que visa gerar novos conhecimentos científicos sem aplicação prática, tendo como intuito gerar debate e divulgação científica, tendo caráter exploratório a partir de revisão bibliográfica. Seguindo caráter descritivo e procedimentos de pesquisa documental (Prodanov, 2013). A coleta de dados foi realizada nas bases de dados Lilacs, Pepsic, Scielo, PubMed

e Google Scholar, com utilização dos descritores “Dependência”, “Smartphone”, “Tecnologia”, “Celular”, e “Universitários”, além de livros físicos. Filtrou-se publicações entre 2000 e 2020 – devido à escassez de estudos recentes-, disponíveis no idioma português, inglês e espanhol. Foram identificados 40 artigos, destes 40 foram lidos os resumos, 22 lidos na íntegra e 13 foram incluídos na revisão.

DESENVOLVIMENTO

A diversidade de terminologias e especificidades científicas quando se busca compreender os aspectos maléficos do uso excessivo de tecnologias, dificulta uma maior coesão de resultados ao se pesquisar o tema referente, assim como a diversidade de escalas elaboradas mundialmente para identificar estes malefícios. Pode-se dizer que a dependência de smartphone é uma especificidade da dependência de internet, que é uma especificidade da dependência tecnológica. Da mesma forma, a nomofobia especifica um medo do indivíduo em se ver sem o celular, a síndrome de FoMO especifica um pensamento do indivíduo de que está perdendo algo importante por não atualizar as informações de suas redes. Entretanto, o que unem essas situações? Por se tratar de fenômenos recentes, atualmente, a dependência de internet e suas especificidades encontram-se em capítulo especial do DSM-V sobre dependências comportamentais e de controles do impulso como “Condições para Estudos Posteriores”, que destina-se à possível inclusão em futuras edições. O fator chave a não estar já incluído é a necessidade de mais estudos (DSM-V, 2013). A dependência é caracterizada pela perda do seu controle. Na ciência comportamental, todas as atividades capazes de estimular um indivíduo são potencialmente capazes de torná-lo dependente. Além disso, ocasionam sofrimento e prejuízos significativos nas atividades do cotidiano a serem desenvolvidas e nas relações sociais destes sujeitos (YOUNG & ABREU, 2019). Em geral, utilizam-se critérios da American Psychiatric Association (APA) para diagnosticar a dependência de smartphone que observam a abstinência, tolerância, preocupação com o aparelho, perda de controle sobre o uso, uso continuado independentemente das consequências adversas e perda de

interesse em outras atividades sociais, ocupacionais e recreativas (LEUNG, 2008). As dependências comportamentais agem em nossos cérebros de maneira semelhante às dependências químicas. Podendo ser encontradas em qualquer idade, nível educacional e estrato socioeconômico (ABREU, 2013.) O desenvolvimento da dependência ocorre de forma silenciosa, onde o indivíduo começa a incorporar novos hábitos na sua rotina sem que perceba-os. Sendo, muitas vezes, fonte de fuga, evitação de situações conflitantes, meio de sanar sentimentos de solidão, e em consequência do uso excessivo, podendo ser fator de aumento de isolamento social (ABREU, 2008). Anonimato, retardo de tempo nas comunicações para elaboração de respostas a fim de uma melhor apresentação pessoal. Porém, o uso dessas estratégias retardatárias em demasia tendem a gerar dificuldades nas interações face a face (SIBILIA, 2008). As redes também podendo servir como fator protetivo, como para jovens marginalizados que estão em risco de abuso de substância, depressão e suicídio que, através das mídias sociais e a internet encontram rede de apoio e senso de pertencimento. Pois, o meio tecnológico é multifacetado e em si mesmo neutro, sendo função do indivíduo torná-lo benéfico ou disruptivo (RICH apud ABREU, 2013). No público universitário, o uso excessivo e o diagnóstico acabam mascarados devido ao uso a fins de estudos acadêmicos, fonte de informações e troca de conhecimentos, o que faz com que passem muitas horas navegando, em vários momentos, de maneira dispersa e com atenção a outras atividades extracurriculares. Sendo notável fatores como desgaste nas relações familiares, apercepção do tempo de uso, alterações de sono, ansiedade, depressão e baixo rendimento acadêmico (YOUNG, 2011; PEREIRA & PICCOLOTO, 2012; MORA *et al*, 2018). Usuários dependentes de smartphone usam cerca de 5,4 horas/dia para fins de contato social (40,6%), busca de informações (17,6%) ou para jogar (8,3%) (YOUNG & ABREU, 2019). Dentre os fatores de risco, os traços psicológicos mais comuns estão estresse, solidão, depressão e ansiedade, assim como correlação entre emoções negativas e níveis de dependência de smartphone. Os fatores familiares ligaram a agressividade online à falta de envolvimento parental. Dentre as consequências físicas notam-se acidentes de

trânsito, distúrbios musculoesqueléticos e oculares, radiação eletromagnética. À saúde mental a qualidade de sono, baixo desempenho acadêmico também se nota fobias de violência social devido exposição a elas em rede, além de percepção do sexo distorcida devido exposição a conteúdo pornográfico (YOUNG & ABREU, 2019).

27

CONCLUSÃO

Nota-se que o tema ainda não é tão difundido, tendo assim pouca produção científica. Entretanto, encontram-se disponíveis caracterizações do perfil propício à dependência, assim como fatores de risco e de proteção. No público universitário observou-se carência de estudos nacionais, o que se mostra necessário por ser um grupo classificado com níveis elevados de propensão. Nos últimos anos têm-se desenvolvido escalas, modelos de diagnóstico e tratamento mais contundentes, assim como grupos específicos de pesquisa e tratamento em universidades e consultórios. Ações psicoeducativas sobre os malefícios possíveis do uso são importantes, tendo em vista que a temática ainda é desconhecida popularmente.

REFERÊNCIAS

- ABREU, Cristiano Nabuco de et al. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Rev. Bras. Psiquiatr.** São Paulo, v. 30, n. 2, p. 156-167, Jun. 2008
- ABREU, Cristiano Nabuco de; EISENSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana Graciela Bruno (orgs.). Vivendo esse Mundo Digital: Impactos na Saúde, na Educação e nos Comportamentos Sociais – Porto Alegre: **Artmed**, 2013.
- AMERICAN Psychiatry Association. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders - DSM-5**. 5th.ed. Washington: American Psychiatric Association, 2013.
- CEYHAN, E. Problemlü internet kullanım düzeyi üzerinde klinik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, 1323-1355, 2010.
- LEUNG L. Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. **J Child Media**. 2008;2(2):93-113.

MORA, Liane & Benedetti Corso, Kathiane & Cezar, Bibiana & Valim Bandeira, Marina. (2018). **Internet Presente, Dependência Eminente? Um Estudo com Universitários.**

PEREIRA, R. A.; PICCOLOTO, L. B. A relação entre Dependência de Internet e Habilidades Sociais em universitários. **Artigo apresentado da Faculdades Integradas de Taquara.** Disponível em: www.psicologia.faccat.br/moodle/pluginfile.php/197/course/section/99/rossana.pdf Acesso em: 5 jun. 2020

PICON F, Karam R, Breda V, Restano A, Silveira A, Spritzer D. Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia. **Rev. bras. psicoter.** 2015;17(2):44-60

PRODANOV, Cleber Cristiano. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico / Cleber Cristiano Prodanov, Ernani Cesar de Freitas. – 2. ed. – Novo Hamburgo: **Feevale**, 2013.

RESENDE, Fernanda Marques; **Narcissistic personality characteristics and the use of internet among university students** -- Bauru, 2019.

SIBILIA, Paula. O show do eu: a intimidade como espetáculo. Rio de Janeiro: **Nova Fronteira**, 2008.

YOUNG, K. S; ABREU, C.N. (Org.); Dependência de Internet: Manual e guia de avaliação e tratamento. São Paulo: Ed. **Artmed**, 2011.

YOUNG, Kymberly S.; ABREU, Cristiano N (orgs.) Dependência de Internet em Crianças e Adolescentes: Fatores de Risco, Avaliação e Tratamento. Tradução de Mônica Giglio Armando – Porto Alegre: **Artmed**, 2019.