USO DE TECNOLOGIA ENTRE JOVENS EM FORMAÇÃO UNIVERSITÁRIA: ANÁLISE DOS FATORES BIOPSICOSSOCIAIS ENVOLVIDOS

Sarah Costa Alves

Stephanie Brito Araujo

Taila Gisele Lima Santos

Ana Elisa dos Santos Gomes

Amanda Maria Villas Bôas Ribeiro

RESUMO

Introdução: Com o advento da tecnologia, tornou-se mais propício naturalizar a exposição excessiva aos meios tecnológicos, desencadeando dependência e outros comportamentos. Jovens nascidos no meio digital possuem maior habilidade na utilização desses recursos, e teóricos sugerem que a juventude é um momento de experimentação. **Objetivo**: Compreender os fatores biopsicossociais envolvidos no uso de tecnologia entre jovens universitários **Metodologia:** Tratou-se de uma pesquisa quantitativa, de caráter exploratório. A população-alvo esteve restrita a jovens adultos com idades entre 18 e 29 anos, de ambos os sexos, com matrículas ativas nos cursos de graduação de uma instituição de ensino superior da cidade de Feira de Santana - BA. Houve a participação de 143 entrevistados. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário estruturado, após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa. **Resultado e Discussão:** Foram utilizadas 135 respostas, sendo as demais desconsideradas por critérios de idade e duplicidade. Foram observados os impactos do uso excessivo de tecnologia no sono e no rendimento acadêmico dos participantes, assim como as relações sociais e emocionais mostraram-se fatores determinantes para o uso. **Considerações finais:** O consumo desenfreado de tecnologia causa mudanças significativas na vida do indivíduo, principalmente quando utilizado como meio de regulação emocional e manutenção social.

Palavras-chave: dependência; tecnologia digital; estudantes.

Abstract

Introduction: With the advent of technology, it has become more likely to naturalize excessive exposure to technological means, triggering dependence and other behaviors. Young people born into the digital world have greater ability to use these resources, and theorists suggest that youth is a time for experimentation. **Objective:** To understand the biopsychosocial factors involved in the use of technology among young university students. **Methodology:** This was a quantitative, exploratory study. The target population was restricted to young adults aged between 18 and 29 years old, of both sexes, actively enrolled in undergraduate courses at a higher education institution in the city of Feira de Santana - BA. There were 143 interviewees. Data collection was performed through the application of a structured questionnaire, after approval by the Research Ethics Committee. **Results and Discussion:** A total of 135 responses were used, and the others were disregarded due to age and duplication criteria. The impacts of excessive use of technology on sleep and academic performance of participants were observed, and social and emotional relationships were shown to be determining factors for use. **Final considerations:** The unbridled consumption of technology causes significant changes in the individual's life, especially when used as a means of emotional regulation and social maintenance.

Keywords: addiction; digital technology; students.

INTRODUÇÃO

Dentro do campo da neurociência, nos seres vivos são elencados dois tipos de neurotransmissores importantes para a manutenção da motivação: a serotonina, relacionada ao humor, e a dopamina, neurotransmissor do sistema de recompensa, atrelado à satisfação e ao prazer. Com a evolução da espécie humana, passamos por uma série de modificações internas que nos transformaram de exímios caçadores em seres de comportamentos sedentários (Rodrigues, 2020).

O fácil acesso à tecnologia, de forma desenfreada, inovadora e prática, possibilitou ao ser humano modificar o ambiente a seu favor (Picon *et al.*, 2015). O que há séculos exigia grande gasto de energia para garantir a sobrevivência, no século XXI se transforma em busca constante por prazer (Rodrigues, 2020). Segundo Lembke (2024), perdemos a habilidade de suportar até mesmo pequenos desconfortos, buscando constantemente nos distrair do presente e nos entreter.

Nesse contexto, o consumo sem limites dos meios digitais estimula o surgimento de comportamentos que, há séculos, talvez nem existissem, considerando que os seres humanos são sociais e aprendem por meio da observação e imitação de outros indivíduos. Com o advento da tecnologia, tornou-se mais comum naturalizar a exposição excessiva a meios tecnológicos, desencadeando dependência, que pode ocorrer de forma isolada ou acompanhada de outros tipos. Situações como essas, muitas vezes, são ignoradas pela própria sociedade ou, quando não o são, não recebem a devida importância, a menos que afetem substancialmente a vida do sujeito e das pessoas ao seu redor (Lembke, 2024).

Por conseguinte, a dependência da tecnologia abarca vários subtipos, desde o uso de smartphones até jogos, envolvendo faixas etárias diversas, de bebês a idosos, e os sintomas podem se assemelhar aos identificados em dependentes de drogas químicas comumente conhecidas (Picon *et al.*, 2015). Conforme Lembke (2024), um dos fatores de risco para o desenvolvimento de qualquer dependência é o fácil acesso à substância ou comportamento, o que aumenta a probabilidade de experimentação.

A experimentação de determinados comportamentos que promovem no sujeito a sensação de prazer pode levar a uma adaptação interna, ou neuroadaptação, fazendo com que ele repita essas ações, cada vez por períodos mais prolongados (Serra, 2021). Asssim, o desencadeamento de comportamentos compulsivos atrelados à dependência, que inicialmente se manifestam de forma mais simples, pode evoluir para outras formas mais complexas, quando a anterior deixa de suprir a necessidade de prazer. O indivíduo, então, migra para comportamentos semelhantes, mais aceitos ou tolerados socialmente, mantendo assim a satisfação daquela necessidade (Lembke, 2024).

Diante do exposto, surge a seguinte pergunta-problema: Quais fatores estão relacionados ao uso excessivo de tecnologias entre jovens em formação universitária, e de que forma esses fatores influenciam seus comportamentos? A partir dessa problemática, esta pesquisa tem como objetivo geral: compreender os fatores biopsicossociais envolvidos no uso de tecnologia entre jovens universitários. Como objetivo específico, busca-se: identificar os mecanismos biopsicossociais e as correlações envolvidas como marcadores que influenciam ou sofrem influência do uso da tecnologia.

METODOLOGIA

Tratou-se de uma pesquisa quantitativa, de caráter exploratório. A escolha do método quantitativo para esta investigação deu-se pela possibilidade de mensurar, por meio de dados

concretos, os fatores que influenciam o uso da tecnologia. De acordo com Santos *et al.* (2018), a análise de uma pesquisa não é definida pelo tipo, forma ou aspectos gerados pela coleta de dados, sejam eles quantitativos ou qualitativos, mas pela natureza da informação que a pesquisadora pretende acessar. Mesmo em uma abordagem quantitativa, é possível observar variabilidade e contraposições.

Além disso, as características exploratórias deste trabalho têm como propósito investigar a temática em questão, apresentando conceitos sobre como a tecnologia pode impactar a vida do público-alvo. Pesquisas desse tipo são realizadas com o objetivo de oferecer uma compreensão geral e inicial sobre determinado fenômeno, especialmente quando há poucas informações disponíveis a respeito. Segundo Gil (2007, p. 46), "as pesquisas exploratórias têm como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores."

PARTICIPANTES DO ESTUDO E CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

A população-alvo da pesquisa foi composta por jovens adultos com idades entre 18 e 29 anos, de ambos os sexos. De acordo com a Lei nº 12.852/2013, do Estatuto da Juventude, são considerados jovens os indivíduos entre 15 e 29 anos. No entanto, conforme a Lei nº 8.069/1990, do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), pessoas com idade entre 12 e 18 anos incompletos são classificadas como adolescentes.

Dessa forma, a faixa etária foi limitada ao intervalo de 18 a 29 anos, com o objetivo de evitar a necessidade de autorização por responsáveis legais na assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o que destoaria dos propósitos da pesquisa. A escolha do público jovem fundamenta-se no que propõem Teixeira *et al.* (2019), ao afirmarem que indivíduos nascidos em um contexto digital tendem a demonstrar maior habilidade no uso de tecnologias e, consequentemente, maior propensão ao uso excessivo e à possível dependência tecnológica.

Como critério de inclusão, consideraram-se participantes com matrículas ativas nos cursos de graduação das áreas da saúde, negócios e tecnologia, em todos os turnos. Foram excluídos estudantes com matrículas inativas ou vinculados a outras instituições de ensino superior. A seleção dos participantes ocorreu por conveniência, sendo todos estudantes de uma instituição de ensino superior localizada na cidade de Feira de Santana, Bahia.

LOCAL DE PESQUISA

A pesquisa foi realizada na cidade de Feira de Santana, Bahia, nas dependências da Instituição de Ensino Superior selecionada, em uma sala reservada. Os participantes estavam acompanhados pelas entrevistadoras, que atuaram como colaboradoras da pesquisa, e a participação individual ocorreu em uma única sessão.

COLETA DE DADOS

O instrumento de coleta de dados consistiu em um questionário estruturado, apresentado em formulário impresso e distribuído pessoalmente aos participantes pelas pesquisadoras. Segundo Ramos *et al.* (2019), os questionários são amplamente utilizados quando não se aplicam escalas ou testes validados, podendo ser adaptados aos objetivos do estudo. Essa flexibilidade permitiu a coleta de dados mais precisos e explícitos, além de descrever, de forma mais compreensiva, as características que as pesquisadoras buscaram investigar.

Dessa forma, o formulário foi composto por 43 perguntas fechadas, organizadas em cinco blocos temáticos, abrangendo informações sociodemográficas, econômicas e culturais, além de hábitos e rotinas. Incluiu ainda perguntas específicas na seção "estado de humor e emoções", voltadas a comportamentos antes, durante e após o uso de tecnologia. Já a seção "percepção" teve como objetivo identificar padrões que pudessem influenciar a adesão e/ou permanência dos jovens no uso de tecnologias, abordando hábitos, frequência, intensidade e aspectos emocionais percebidos pelos participantes. O tempo médio estimado para preenchimento do questionário foi de 30 minutos.

ANÁLISE DOS DADOS

A análise foi realizada sob a ótica da metodologia de frequência simples, geralmente utilizada em pesquisas quantitativas. Esse processo foi delimitado em duas fases: a primeira, já descrita anteriormente, correspondeu à coleta dos dados; a segunda consistiu na transcrição das respostas para a plataforma *Google Forms*, que possibilitou a análise por meio de planilhas do *Excel.* A partir dos gráficos gerados, foi possível sintetizar alguns dados em formato de tabelas, facilitando a visualização e a identificação das categorias, bem como a análise da frequência global das respostas dos participantes. Nesta análise, não se considerou a representatividade da amostra, mas apenas a resposta geral para cada questão. Além disso, foram observados os vínculos entre cada pergunta e os objetivos deste trabalho, assim como uma análise geral agrupada por blocos de objetivos. Foram selecionadas as informações mais relevantes para a pesquisa, as quais serão apresentadas no tópico "Resultados e Discussão".

ASPECTOS ÉTICOS

Os participantes foram abordados na instituição e convidados a integrar a pesquisa. Em conformidade com as normas éticas que regem o estudo, foram devidamente informados sobre os objetivos do trabalho, seus possíveis riscos, como desconforto emocional ao responder algumas questões, e benefícios, tais como a contribuição para o avanço do conhecimento na área e o aprimoramento de práticas relacionadas ao tema investigado, bem como sobre a garantia do anonimato, conforme estabelecido pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Para minorar os riscos, foi assegurado aos participantes o direito de não responderem a perguntas que lhes causassem desconforto e a possibilidade de interromper a participação a qualquer momento sem prejuízo algum. A coleta de dados ocorreu somente após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Mantenedor de Ensino Superior, conforme parecer do protocolo CAAE: 85236624.4.0000.5032, e após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos participantes. Caso houvesse necessidade de esclarecimento de dúvidas relacionadas às respostas fornecidas, os participantes foram informados, por meio do TCLE, que poderiam ser convocados pelas pesquisadoras para uma nova sessão de entrevista.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram coletadas 143 respostas no formulário; dessas, 135 atenderam aos critérios e puderam ser aproveitadas no estudo. Sete respostas foram desconsideradas por não se enquadrarem no critério de idade, e uma foi desconsiderada por apresentar duplicidade de informação.

A partir das informações coletadas, foi possível traçar o perfil do público estudado, conforme apresentado na Tabela 1 a seguir:

Tabela 1 - Caracterização dos participantes do estudo, Brasil, 2025

Características sociodemografica	Nº	%
Gênero		
Feminino	113	83,70%
Masculino	22	16,30%
Idade		
18 - 20 anos	51	37,78%

Características acadêmicas	Nº	%
Curso		
Biomedicina	27	20%
Educação Física	2	1,50%
Enfermagem	33	24,40%
Farmácia	22	16,30%
Fisioterapia	12	8,90%

21 - 24 anos	70	51,85%
25 - 29 anos	14	10,37%

Direito	11	8,10%
Med. Veterinária	2	1,50%
Psicologia	26	19,60%
Semestre		
1º - 3º	15	11,11%
4º - 6º	87	64,44%
7º - 9º	30	22,22%
Dessemestralizado	3	2,22%

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2025.

Conforme Groppo (2015) a juventude é um momento de adaptação, no qual o indivíduo experimenta a vida contrastando a realidade com conceitos sociais de forma mais racional e internalizada, construindo sua identidade de acordo com a geração na qual está inserido, mantendo contato com experiências inovadoras e alternativas de hábitos, atitudes e preceitos.

Levando em consideração esse aspecto, a geração à qual o público deste estudo pertence, em linhas gerais, é a que possui maior contato com experiências inovadoras da tecnologia, cujo acesso pode trazer também situações adversas. Groppo (2015) ainda aponta que o comportamento juvenil é marcado por um espaço de experimentação e por energias autodestrutivas.

Ademais, de acordo com Azevedo *et al.* (2016), a dependência digital é caracterizada por prejuízos decorrentes do uso excessivo das tecnologias digitais nas diferentes esferas da vida do indivíduo. Para ser considerada um transtorno, é necessário que o sujeito apresente, por um período prolongado, sintomas como comprometimento das atividades diárias, dificuldades na interação presencial, irritabilidade quando desconectado, além de alterações fisiológicas, como agitação e insônia.

Para a apresentação dos resultados deste estudo, foram estabelecidos cinco blocos com base nos objetivos, a saber: biológico, social, psicológico, acadêmico e de percepção. Esses blocos analisaram, respectivamente, os aspectos relacionados a sono, relações sociais, emoções, rotina e rendimento acadêmico, e autoanálise. Para cada bloco, foram utilizados trocadilhos alusivos à tecnologia, descritos a seguir.

ASPECTO BIOLÓGICO: “QUANDO A TELA DESLIGA O SONO”

Foram elencadas perguntas que buscavam analisar a influência da tecnologia no sono dos participantes. A partir disso, 66,7% relataram que costumam dormir entre 23h e 00h, e 23% entre 01h e 02h da manhã. Em relação à pergunta sobre qual atitude adotam quando têm insônia, “mexer no celular” correspondeu a 68,9%. Os participantes que utilizam o smartphone por mais

de cinco horas por dia representam 38,5%. Quando questionados sobre a percepção de mudanças no sono relacionadas ao uso excessivo do celular, 31,9% sinalizaram ter notado alterações razoáveis.

Observa-se que uma parcela considerável dos participantes apresenta padrões de sono tardios, o que pode estar vinculado ao uso noturno de dispositivos eletrônicos, pois quanto mais tarde o indivíduo for dormir, maior a probabilidade de utilização prolongada do smartphone. Além disso, a escolha do celular como estratégia para lidar com a insônia pode dificultar a manutenção do ciclo sono-vigília.

Esse achado corrobora o que discutem Cabral *et al.* (2022) ao destacarem que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos tem sido associado à desorganização do ciclo sono-vigília, causando disfunções nas funções biológicas e à queda no desempenho acadêmico. De modo complementar, Júnior *et al.* (2021) identificaram que o tempo prolongado de uso do celular, especialmente após as 22 horas, está relacionado à pior qualidade do sono, reforçando a ideia de que o uso recorrente da tecnologia em horários noturnos pode gerar impactos significativos na qualidade do sono dos universitários.

ASPECTO SOCIAL: “DES-CONECTADOS”

Foram selecionadas questões que exploraram aspectos das relações sociais dos participantes, suas percepções e motivos para o uso da tecnologia. Na pergunta que abordava a influência do ambiente social na vontade de estar online, 30,4% dos participantes informaram que o ambiente (amizades, influências sociais etc.) não afeta essa vontade, enquanto 67,4% responderam que não se sentem mais aceitos e/ou conectados socialmente na internet do que fora dela. Contudo, quando estão online, 51,9% relatam sentir-se conectados com os amigos, e 19,3% sentem-se pouco conectados.

Além disso, 92,6% indicaram que familiares e/ou amigos estão online com frequência. Na última pergunta selecionada para o bloco social, foram abordados os principais motivos que levam os participantes a utilizarem a tecnologia (Tabela 2).

Tabela 2 - Motivos para uso de tecnologia, Brasil, 2025

42 - Quais os principais motivos para utilização de tecnologia?	**Nº**	**%**
Financeiro	20	5,06%
Relações familiares	60	15,19%
Relacinamento amoroso	55	13,92%

Relação com os amigos	69	17,47%
Problemas com Trabalho	22	5,57%
Problemas com Estudo	35	8,86%
Questões religiosas	9	2,28%
Apenas Tédio	48	12,15%
Apenas por lazer	56	14,18%
Solidão	10	2,53%
Outros	11	2,78%

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2025

Esses resultados coincidem com as informações encontradas na pesquisa de Grossi *et al.* (2014), na qual o contato com família e amigos é o principal motivo do uso da tecnologia pelo público para a manutenção das relações. Esses aspectos revelam importantes nuances sobre como a tecnologia se insere nas dinâmicas sociais dos indivíduos. Apesar de uma parcela significativa afirmar não necessitar do ambiente virtual para sentir-se aceita e/ou pertencente, mais da metade dos entrevistados relatam sentir-se conectados com amigos e familiares quando online, evidenciando a relevância do ambiente virtual como mediador das relações sociais.

Observa-se uma disparidade entre o discurso de autonomia e a prática cotidiana, evidenciada pela valorização do uso da internet para a manutenção das relações com amigos, familiares e pares românticos. No entanto, mesmo com essa facilitação, Londero e Loncomilla (2021) discutem como as tecnologias digitais, ao promoverem interações virtuais, podem contribuir para a construção de subjetividades e a formação de sentimentos de solidão, mesmo em contextos de conectividade constante. Ainda, Groppo (2015) propõe que o contexto social influencia o percurso de desenvolvimento do indivíduo, no qual os conflitos particulares contrapõem as bases sociais, sendo o pertencimento social crucial para o ser juvenil.

ASPECTO PSICOLÓGICO: “O REFÚGIO NO PIXEL”

As perguntas selecionadas para o bloco de Aspectos Psicológicos abordaram a utilização da tecnologia pelos entrevistados como forma de lidar com emoções e suas percepções sobre a influência dessa utilização no dia a dia.

Dos participantes, 51,1% relataram já ter deixado de cumprir alguma obrigação importante por passarem muito tempo online. Esses dados corroboram as informações encontradas por Becker, Boff e Freitag (2019, p. 506), nas quais o público também declara “já ter deixado de realizar alguma tarefa importante para poder ficar conectado”.

Quanto à frequência com que utilizam a internet para lidar com emoções difíceis, 43% afirmaram usar sempre, 40,7% às vezes e 12,6% raramente. Porém, 42,2% informaram não se sentir ansiosos e/ou desconfortáveis quando não estão usando a tecnologia. Na pergunta sobre a percepção de melhora do humor após um tempo significativo online, 31,9% apontaram melhora pequena e 28,1% melhora razoável. Além disso, 73,3% indicaram recorrer ao uso da tecnologia quando passam por alguma situação desconfortável.

O relato de ter deixado de cumprir obrigações importantes devido ao tempo excessivo online sugere que podem ocorrer interferências no funcionamento cotidiano dos participantes. Além disso, foi identificado que a tecnologia é frequentemente utilizada como forma de lidar com emoções difíceis, funcionando como uma estratégia de enfrentamento emocional.

Machado (2021) aponta uma crescente dificuldade em lidar com frustrações e um declínio nas habilidades socioemocionais. Nessa perspectiva, as tecnologias são usadas como fuga da realidade, oferecendo uma falsa sensação de controle e satisfação, muitas vezes não alcançada em interações presenciais, fazendo com que o ambiente virtual seja visto como um espaço alternativo onde se pode esconder medo e ansiedade.

ASPECTO ACADÊMICO: “EM MODO AVIÃO”

No bloco selecionado para análise do impacto da tecnologia nas questões acadêmicas, 31,9% dos entrevistados mantêm uma rotina de estudos de 2 a 3 vezes por semana. Em relação ao rendimento acadêmico, 46,7% sinalizaram que foram impactados em consequência do uso excessivo do celular. Pelo mesmo motivo, 38,5% apontaram piora no rendimento fora da universidade (Tabela 3).

Tabela 3 - Percepção sobre rendimento acadêmico, Brasil, 2025

12 - Seu rendimento acadêmico diminuiu e/ou diminui por consequência do uso excessivo do celular?	**Nº**	**%**
Sim	63	46,67%
Não	51	37,78%
Não sei responder	21	15,56%

13 - O rendimento de estudo fora da universidade teve impacto por conta do uso excessivo do celular?	**Nº**	**%**
Sim, pra melhor	11	8,15%
Sim, pra pior	52	38,52%
Não	50	37,04%
Não sei responder	21	15,56%
Prefiro não responder	1	0,74%

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2025

O estudo de Silva (2024) corrobora os achados desta pesquisa ao demonstrar que o uso do celular durante as aulas causa efeitos negativos no desempenho dos estudantes. Esses dados indicam que parte dos entrevistados mantém uma rotina de estudos, porém percebe uma queda no rendimento acadêmico, tanto dentro quanto fora da universidade, em decorrência do uso excessivo do celular.

De acordo com Azevedo, Souza e Nascimento (2014), os ambientes laborais e acadêmicos possibilitam uma exposição prolongada dos usuários à tecnologia, favorecendo o desenvolvimento de patologias relacionadas ao labor excessivo, caracterizadas pelo uso indiscriminado. Os autores também destacam que a internet, as redes sociais e os jogos online utilizam artifícios que dificultam o processamento das informações pelo córtex cerebral, pois a dinâmica e a rapidez dos estímulos recebidos pelo aparato sensorial, além da multifragmentação causada pelas várias janelas abertas simultaneamente, sobrecarregam o processamento das informações. Essa superexposição provoca maior desgaste cognitivo e altera o nível de atenção.

Em contrapartida, a tecnologia também tem se mostrado facilitadora no meio acadêmico, transformando métodos de ensino e ampliando o acesso ao conhecimento. Conforme Medeiros (2022, p. 14), “As tecnologias agregam, de forma ativa, em nossas vidas, em todos os sentidos, e, conjugadas com sua inserção, principalmente na educação, possibilitam uma vasta quantidade de trocas de informações dentro do processo de ensino-aprendizagem.”

PERCEPÇÃO: “DESLIZANDO SOBRE O RECONHECER-SE”

No último bloco, foram selecionadas questões que buscaram extrair dos entrevistados suas percepções sobre dependência, perda de controle, estratégias para limitar o uso e a busca por ajuda profissional. Em relação à percepção sobre o uso excessivo, 55,6% declararam que não se consideram “viciados” em tecnologia. Além disso, 51,85% relataram já ter tentado limitar o uso da internet, mas encontraram dificuldades para manter essa decisão. Esses achados corroboram os dados encontrados no estudo de Silva (2024), no qual estudantes também relataram tentativas de reduzir o tempo de uso do celular, sem sucesso duradouro.

Ainda segundo os dados coletados, 57,04% dos participantes afirmaram já ter utilizado algum recurso para limitar o acesso ao celular ou a outras tecnologias, e 60% relataram já ter perdido o controle sobre o tempo que passam jogando. Quando questionados sobre a busca por ajuda profissional para lidar com questões relacionadas ao uso da tecnologia, 49,6% informaram que nunca procuraram, mas reconhecem a necessidade (Tabela 4).

Tabela 4 - Percepção, métodos e necessidade de ajuda profissional, Brasil, 2025

37 - Você já limitou o uso de internet ou jogos, mas teve dificuldade em manter a decisão?	Nº	%
Sim	70	51,85%
Não	63	46,67%
Prefiro não responder	1	0,74%
Não informado pelo participante	1	0,74%
41 - Você já utilizou de algum meio para limitar o tempo de acesso ao celular ou outra tecnologia?	**Nº**	**%**
Sim	77	57,04%
Não	47	34,81%
Talvez	11	8,15%
43 - Você já procurou ajuda profissional para tratar de alguma demanda relacionada ao uso de tecnologia?	**Nº**	**%**
Já procurei	8	5,93%
Não procurei, mas entendo que é necessário	67	49,63%
Não procurei, mas entendo que não é necessário	52	38,52%
Prefiro não responder	8	5,93%

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2025

A compreensão que os participantes têm sobre seu próprio uso revela contradições significativas. Embora mais de 50% não se considerem “viciados”, uma parcela expressiva já tentou, sem sucesso, limitar o uso da internet. Esse dado sugere uma percepção distorcida sobre o grau de utilização tecnológica, indicando que muitos podem subestimar o real impacto dessa relação sobre seu comportamento.

Ballestar-Tarín *et al.* (2020) destacam que a autopercepção corresponde à imagem mental que o indivíduo constrói de si mesmo com base em suas experiências e necessidades, sendo uma realidade dinâmica, influenciada por fatores sociais e contextuais. Trata-se de um processo que pode sofrer distorções, especialmente quando o sujeito não dispõe de informações suficientes ou de um olhar crítico sobre os próprios comportamentos.

Essas considerações evidenciam a importância do acesso à informação e da promoção do autoconhecimento, pois uma percepção mais consciente e fundamentada pode favorecer a identificação de padrões prejudiciais. Isso, por sua vez, contribui para intervenções preventivas mais eficazes diante de possíveis quadros que podem evoluir de um uso habitual para um uso exacerbado e, posteriormente, para a dependência digital.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A tecnologia pode ser compreendida de diversas formas, sendo moldada principalmente pelo contexto histórico. No que diz respeito à tecnologia digital, trata-se de uma realidade contemporânea que tem transformado significativamente os modos de viver e se relacionar. O consumo desenfreado tem adaptado o comportamento humano à exposição excessiva às mídias digitais, tornando-nos cada vez menos tolerantes ao tédio. As novas gerações, que crescem imersas nesse ambiente tecnológico, demonstram maior habilidade no uso desses dispositivos, o que pode favorecer um uso excessivo. A juventude, por sua vez, caracteriza-se pela experimentação e pela formação de novos hábitos, muitos dos quais podem ser exacerbados.

Os dados levantados por este estudo indicam que os impactos do uso excessivo da tecnologia se manifestam de forma expressiva na qualidade do sono, com desregulação do ciclo circadiano. Muitos jovens relatam dormir tarde e, diante da insônia, recorrem imediatamente ao celular, prolongando ainda mais a exposição noturna às telas. O uso excessivo também compromete o desenvolvimento acadêmico, uma vez que o tempo online dedicado a outros fins interfere na organização dos estudos e no rendimento geral.

Por outro lado, aspectos como as relações sociais e as estratégias de enfrentamento emocional contribuem para a permanência nesse padrão de uso. A manutenção do ciclo social, o sentimento de conexão com amigos e o senso de pertencimento tornam-se os principais motivadores da permanência online, evidenciando o uso da tecnologia como um mecanismo de regulação emocional. No entanto, a percepção individual é um fator determinante na avaliação do uso excessivo ou não da tecnologia. Quando o sujeito não reconhece que seus hábitos ultrapassam os limites da normalidade, dificulta-se a possibilidade de intervenções mais assertivas e eficazes.

Conclui-se, portanto, que essa é uma temática complexa, que levanta novas questões e exige aprofundamento contínuo. Como limitação do presente estudo, destaca-se o recorte amostral restrito a um grupo específico de participantes, o que pode comprometer a generalização dos resultados para outras populações. Além disso, o uso de instrumentos autoaplicáveis pode estar sujeito a vieses de autopercepção e desejabilidade social. Diante disso, estudos futuros poderão contribuir para uma compreensão mais ampla do fenômeno, incorporando novas variáveis, ampliando a representatividade das amostras e explorando outros recortes que não foram abordados neste trabalho.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, J. C.; SOUZA, C. H. M. de; NASCIMENTO, G do. Ciberdependência: o papel das emoções na dependência de tecnologias digitais. Texto Livre, Belo Horizonte-MG, v. 7,

n. 2, p. 148–161, 2014. DOI: 10.17851/1983-3652.7.2.148-161. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/textolivre/article/view/16680>. Acesso em: 24/05/2025.

AZEVEDO, J. C. Et al. Dependência digital: processos cognitivos e diagnósticos. IX Simpósio Nacional ABCiber-PUC. ABCiber. São Paulo, 2016. Disponivel em: <https://abciber.org.br/site/anais-eletronicos-simposio-nacional/> Acesso em: 24/05/2025

BALLESTAR-TARÍN, M. L. Et al. Self-Perception of Dependence as an Indicator of Smartphone Addiction—Establishment of a Cutoff Point in the SPAI–Spain Inventory. Int. J. Environ. Res. Public Health, 2020, v 17 n 11, 3838, DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph17113838. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7312961/> Acesso em: 24/05/2025.

BECKER, M. C.; BOFF, R. de M.; FREITAG, A. L.. Relação entre dependência de internet e traços de personalidade em estudantes universitários. Saúde e Pesquisa, [S. l.], v. 12, n. 3, p. 503–511, 2019. DOI: 10.17765/2176-9206.2019 v12 n3 p503-511. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/7289>. Acesso em: 20/05/2025.

BRASIL, Lei n° 12.852 de 05 de agosto de 2013. Institui o Estatuto da Juventude e dispõe sobre os direitos dos jovens, os princípios e diretrizes das políticas públicas de juventude e o Sistema Nacional de Juventude - SINAJUVE. Diário Oficial da União de 06/08/2013. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2013/lei/l12852.htm> Acesso em: 20/05/2025.

BRASIL, Lei nº 8.069 de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial da União de 16/07/1990. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L8069.htm> Acesso em: 20/05/2025.

FREITAS, G. B. L. DE; SLEIMAN, H. K. (Org.); ARAUJO, T. R. DE. Et al (Autores). Alterações no ciclo circadiano associados às inovações tecnológicas no cotidiano universitário. Pesquisa Multidisciplinar em Saúde - Edição X. [S.I] EDITORA PASTEUR. P. 120 - 125. 2024. DOI; 10.59290/978-65-6029-143-0.13. Disponível em: <https://editorapasteur.com.br/publicacoes/?codigo=374> Acesso em: 22/05/2025

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. São Paulo: Atlas, 2007.

GROPPO, L. A. Teorias críticas da juventude: geração, moratória social e subculturas juvenis .Em Tese, Florianópolis, v. 12, n. 1, 2015. ISSN: 1806-5023. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/emtese/article/view/1806-5023.2015v12n1p4> Acesso em: 21/05/2025.

GROSSI, M. G. R; Et al. A utilização das tecnologias digitais de informação e comunicação nas redes sociais pelos Universitários Brasileiros. Texto Digital, Florianópolis, v. 10, n. 1, p. 4-23, 2014. ISSNe: 1807-9288. DOI: https://doi.org/10.5007/1807-9288.2014v10n1p4. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/textodigital/article/view/1807-9288.2014v10n1p4> Acesso em: 20/05/2025

JÚNIOR, A. F. A; Et al. Association between sleep quality and screen time in adolescents. Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 7, p. e43810716714, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i7.16714. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16714>. Acesso em: 24/05/2025.

LEMBKE, A. Nação Dopamina: por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar. 1 ed; 8. reimp. São Paulo: Vestígio, 2024.

LONDERO, R. R.; LONCOMILLA, G. V. M.. Solidão e cultura digital: estrutura do sentimento e tecnologias em comunicação. Revista Trama Comunicação, Rosario v. 25, n. 2, p. 37-51, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-56282021000200002> Acesso em: 24/05/2025

MACHADO, R. D. V. D.; LAPORT, T. J. Tecnologia Liberdade ou prisão? Uma visão neurocientífica. Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades. Vassouras, v. 12, n. 2 , p. 50-57. 2021. DOI: https://doi.org/10.21727/rm.v12i2.2549. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/2549>. Acesso em: 24/05/2025.

MEDEIROS, A. A. S. A importância do uso da tecnologia no meio acadêmico. Dissertação (Bacharel em Ciência e Tecnologia) - Universidade Federal Rural do Semi-árido. Angicos, p. 1-32, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufersa.edu.br/handle/prefix/8666> Acesso em: 24/05/2025.

PICON F.; Et al. Precisamos falar de Tecnologia: Caracterizando Clinicamente os Subtipos de Dependência de tecnologia. Revista Brasileira de Psicoterapia. [S.I] v. 17, n .2, p. 44 - 60. 2015. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-848156> Acesso em: 21/08/2024

RAMOS, D. K.; Et al. Elaboração de questionários: algumas contribuições. Research, Society and Development, [S. l.], v. 8, n. 3, p. e4183828, 2019. DOI: 10.33448/rsd-v8i3.828. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/828> Acesso em: 22/05/2025.

RODRIGUES, F. de A. Relação entre a fadiga, dependência de dopamina com as disfunções neuronais / Relationship between fatigue, dopamine dependence and neuronal dysfunctions. Brazilian Journal of Development, [S. l.]; v. 6, n. 11, p. 85183–85194. 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n11-075. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/19383> Acesso em: 21/08/2024

SANTOS, T.A Et al. O Materialismo dialético e a análise de dados. Texto Contexto Enferm; v. 27, n. 4, e0480017. 2018. Disponivel em: <https://doi.org/10.1590/0104-07072018000480017> Acesso em: 16/05/2025

SERRA, M. de B. Comportamentos adictivos: Revisão de mecanismos e o seu papel na utilização de redes sociais. Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Medicina (mestrado integrado). Universidade Beira Interior. [S.I] p. 1-32. 2021. Disponivel em: <https://ubibliorum.ubi.pt/bitstreams/52ef5069-b5ac-4c0f-a739-6cf1b502bacc/download> Acesso em: 21/08/2024

SILVA, C. P. da. Concentração dispersa e Nomofobia no ensino superior. ARACÊ , [S. l.], v. 6, n. 4, p. 17455–17473, 2024. DOI: 10.56238/arev6n4-374. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/2451>. Acesso em: 20/05/2025.

TEIXEIRA, I.; SILVA, P. C. da; SOUSA, S. L. de; SILVA, V. C. da. NOMOFOBIA: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. Revista Observatório , [S. l.], v. 5, n. 5, p. 209–240, 2019. DOI: 10.20873/uft.2447-

4266.2019v5n5p209. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/observatorio/article/view/8220>. Acesso em: 24/05/2025.