

GERAÇÃO ANSIOSA: IMPACTOS DO USO DEPENDENTE DE SMARTPHONES NA ANSIEDADE DE JOVENS/ADULTOS DE MARABÁ-PA

Data de submissão: 15/10/2024

Data de aceite: 01/11/2024

Daniele Dias dos Santos

Roberson Geovani Casarin

RESUMO: Esta pesquisa foi do tipo quantitativa e exploratória e teve como objetivo analisar a relação entre a dependência de *smartphones* e a ansiedade de jovens/adultos da região de Marabá-PA. Participaram da pesquisa 73 pessoas, todos com idade entre 18 e 26 anos, que possuíssem *smartphones* e residissem em Marabá/PA. Foram utilizados dois questionários para a pesquisa, o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e o Inventário de Dependência de *Smartphone* (SPAI- BR). Os questionários foram divulgados por meio das redes sociais *WhatsApp* e *Instagram*, convidando participantes voluntários. A análise dos dois questionários foi realizada por meio do teste Exato de Fisher. Foi utilizada para análise uma amostra de 73 participantes, sendo 72 dos respondentes de ambos os gêneros (feminino e masculino) e um respondente que afirmou não se identificar com nenhum dos gêneros. Foi analisado que existe uma prevalência de dependência em *smartphone* em 86,3%

dos participantes totais e que, dos 22 respondentes que apresentaram ansiedade severa, 95,5% possuem pré-disposição à dependência. Assim, foi concluído que existe relação entre ansiedade e dependência em *smartphones* entre o público jovem/adulto de Marabá-PA.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; dependência; *smartphones*; jovens/adultos; Marabá-PA.

ABSTRACT: This was quantitative and exploratory research and aimed to analyze the relation between smartphone addiction and anxiety among young/adults' people in the region of Marabá-PA. 73 people participated in the research, all aged between 18 and 26 years, who owned smartphones and lived in Marabá/PA. Two questionnaires were used for the research, the Beck Anxiety Inventory (BAI) and the Smartphone Addiction Inventory (SPAI-BR). The questionnaires were disseminated through the social networks WhatsApp and Instagram, inviting volunteer participants. The analysis of the two questionnaires was performed using Fisher's Exact test. A sample of 73 participants was used for analysis, with 72 of the respondents of both genders (female and male) and one

respondent who stated that he did not identify with either gender. It was analyzed that there is a prevalence of smartphone addiction in 86.3% of the total participants and that of the 22 respondents who presented severe anxiety, 95.5% have a predisposition to dependence. Thus, it was concluded that there is a relationship between anxiety and addiction to smartphones among the young/adult public of Marabá-PA.

KEYWORDS: Anxiety; addiction; smartphones; youth/adults; Marabá-PA.

1 | INTRODUÇÃO

Com a evolução das novas tecnologias, cada vez mais se tornou essencial o seu uso no cotidiano na vida de um indivíduo. Mattoso (2010) destaca que, com os processos de automação da tecnologia, isso consequentemente levou as pessoas a um papel de comodismo, afinal, a rapidez e flexibilidade na aquisição de informações promovem uma diminuição no esforço das pessoas de buscar fontes alternativas de lazer, trabalho e estudo.

Diante disso, é importante discutir sobre a falta de independência que muitas vezes isso promove e os impactos físicos, cognitivos e sociais que desencadeiam. Diniz e Moreira (2015) afirmam que a internet possibilita uma sociabilidade de uma forma nunca vista antes, a qual oferece espaços que promovem a formação de relações, elevam as interações entre as pessoas, sejam elas conhecidas ou desconhecidas, e estimulam interações entre grandes públicos. No entanto, isso além de possibilitar um afastamento de interações realizadas fora do ambiente virtual, também promove um uso contínuo dessa tecnologia, uso esse muitas vezes motivado pela necessidade de se permanecer “online”.

No mundo recente, a popularização do uso das novas tecnologias como *smartphones* e computadores é muitas vezes justificada pela necessidade de seu uso entre o público em geral, principalmente após o período da pandemia pela Covid-19 em 2020. A delimitação da quarentena potencializou a utilização desses aparelhos tecnológicos como uma forma de remediar o déficit que o isolamento social provocou na relação social e entre os setores educacionais, de trabalho, etc. Assim, a era atual é caracterizada pela inevitável rápida adaptação do público a novas metodologias de trabalho, lazer e estudo, as quais consequentemente tornam o público consumidor cada dia mais dependente de inovação (Ipea, 2020).

Paiva e Costa (2015) determinam que a utilização indiscriminada de tecnologias provoca um desequilíbrio cognitivo, potencializando, assim, os transtornos de atenção, ansiedade, depressão e entre outros. Diante disso, é importante se atentar aos fatores que promovem uma dependência desses aparelhos, pois são altas as probabilidades de obtenção de algum transtorno no futuro. Um dos principais transtornos presentes em casos de pessoas com dependência em aparelhos tecnológicos, como *smartphones*, são os de ansiedade, que apesar de ser uma resposta normal do nosso corpo ao perigo ou ao desconhecido iminente, também é algo que, se tiver em exagero, pode evoluir para uma patologia, interferindo, assim, na sua qualidade de vida (Castillo, 2020).

Desse modo, o presente estudo tem como foco estudar a relação entre o uso dependente de *smartphones* e a ansiedade entre o público jovem/adulto, já que é uma geração relativamente próxima a essa difusão das novas tecnologias e que possivelmente possuem maior tendência da sua utilização inconsciente.

2 | FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Tecnologia, contemporaneidade e *smartphones*

É bastante perceptível que no mundo atual o surgimento das novas tecnologias facilita consideravelmente a vida do ser humano, seja no ambiente de trabalho, ambiente acadêmico ou em atividades de lazer. Historicamente, a palavra tecnologia possui sua origem na junção das palavras gregas *techné*, a qual significa saber fazer, e *logos*, se referindo ao uso da razão. Desse modo, a tecnologia possui o significado original da razão do saber fazer (Rodrigues, 2001). Ou seja, o uso da tecnologia foi e é até hoje influenciado pela necessidade do homem em obter maior praticidade nos seus afazeres.

Um dos principais benefícios que a tecnologia proporciona para a vida humana é a facilidade na comunicação. Foi principalmente durante o período da chamada revolução digital, no começo da década de 1960, que surgiu a microinformática e, assim, os primeiros computadores do mundo (Coutinho, 2014). Consequentemente, apenas em 1975, com a fusão das telecomunicações analógicas com a informática, é que foi normalizado ter uma tecnologia focalizada mais na área de comunicação, seja por rádios, televisões, cinemas, etc. (Lemos, 2013).

Com a chegada de softwares e computadores, esse novo mundo tecnológico comunicativo teve sua popularização no Brasil, principalmente nos anos de 1990 (Ribeiro, 2016). É importante salientar que nem todos possuíam as condições exigidas na época para a obtenção de tais instrumentos, mas com o passar dos anos e consequentemente com o passar da evolução tecnológica, o surgimento de aparelhos tecnológicos acessíveis para todos os consumidores foi se tornando mais presente, desencadeando uma massificação de consumo do aparelho tecnológico mais comum e popular entre o público populacional atualmente, o *smartphone*.

O primeiro celular que de fato pode ser considerado um *smartphone*, foi desenvolvido no ano de 1992, mas foi somente no ano de 2000, que o termo *smartphone* foi propriamente dito com a criação de um aparelho. Diante disso, de acordo com Finotti *et al.* (2018, p. 128), um *smartphone* seria “[...] um telefone celular móvel de alta tecnologia. É um aparelho que oferece uma alta capacidade de processamento de dados e serviços através de aplicativos disponíveis para um sistema operacional”.

Ou seja, em uma tradução literal, esse aparelho seria um “telefone inteligente”, o qual oferece recursos avançados, considerados similares ao de um notebook, mas com a praticidade de ser de fácil mobilidade. Borges (2022) afirma que é inegável a praticidade

e rapidez dos *smartphones* em promover uma facilitação na execução de tarefas simples do cotidiano, como no trabalho, nas escolas/faculdades, etc., e que, por questão disso, em muitas ocasiões o aparelho acaba se tornando indispensável na vida de um indivíduo.

É justamente por causa dessa facilidade móvel que os telefones celulares são os aparelhos tecnológicos mais comumente utilizados no mundo, principalmente na contemporaneidade. Tapscott (1999) afirma que a juventude vive e respira inovação e é precisamente devido a isso que eles são tão engajados em manter uma constante conexão com a internet, pois é um lugar facilitador que corrobora com a necessidade desse público de poder não só se comunicar com os demais de forma medida, como é também um dos principais meios em que eles possuem uma maior liberdade de se autoafirmar e se expressar (Igarza, 2009 *apud* Miranda, 2015, p. 47).

No entanto, é possível que o público geral ainda não saiba diferenciar quando o uso desse aparelho passa de uso por necessidade para uso vicioso. De acordo com um levantamento feito pela AppAnnie - uma plataforma de análise de dados, a qual fornece informações sobre o desempenho de aplicativos por todo o mundo -, em 2021, a população brasileira foi considerada o segundo público que passava mais tempo por dia no celular, perdendo apenas para a população da Indonésia. Tais dados apontam para o caminho a respeito da possível falta de conscientização que os usuários possuem da prejudicialidade que o uso exacerbado de aparelhos celulares pode causar na qualidade da sua vida.

2.2 Dependência de sempre estar conectado

As mudanças tecnológicas têm desencadeado vários estudos sobre as variadas definições de vício, sendo não apenas referenciada em questões de drogas, ou abuso de substâncias, mas também incluindo em questões como jogos de internet ou uso excessivo de *smartphone* (Boumosleh; Jaalouk, 2017). Fidalgo (2018) afirmou que a geração atual, por crescer rodeada de tecnologia, é conseqüentemente o público mais sujeito a uma pressão inerente para se estar não só sempre disponível, como também envolvidos nas redes sociais e sentirem pertencentes a algo, o que pode culminar em um uso compulsivo e problemático destas redes no futuro. Muitos jovens possuem a tendência de se sentirem mais “livres” no ambiente virtual, pois ainda existe a segurança de uma tela ou, muitas vezes, do anonimato. Bauman (2010) afirmou que essa facilidade de expressão na internet está relacionada ao fato de as relações virtuais contarem com as teclas de “excluir” e “remover spams” para proteger seus usuários de conseqüências inconvenientes que uma interação mais profunda exige fora do ambiente virtual.

O termo “dependência em internet” é comumente caracterizado pelo consumo multidimensional associado a passar tempo *online* sem qualquer atividade específica (Patrão; Sampaio, 2016). Desse modo, a dependência por meios comunicativos, especialmente aparelhos celulares, tem crescido paralelamente às tecnologias de comunicação, sendo

as redes sociais interativas do mundo atual, como: *Instagram, Twitter, WhatsApp, etc.*, os meios que possuem uma maior tendência de desencadear hábitos dependentes ao público geral (Rincker; Bessi, 2015). Transtornos devido a Comportamentos Aditivos, segundo o CID 11, podem ser definidos como síndromes as quais são reconhecidas e clinicamente significativas, associadas à angústia ou à interferência em funções pessoais, resultando em comportamentos repetitivos de recompensa (Nascimento *et al.*, 2020).

Quando um indivíduo possui um uso constante de aparelho celular, a falta de uso pode promover uma abstinência, já que uma dependência se apresenta primariamente como uma falha recorrente para resistir não só aos seus impulsos (Zhang *et al.*, 2017), como também resistir a seu consumo recompensatório. Desse modo, torna-se necessário que haja um maior monitoramento do seu uso abusivo, para que assim não haja consequências futuras (Guedes *et al.*, 2016).

2.3 Ansiedade X Dependência em *smartphones* X Jovens

Segundo a 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM- 5), da Associação Americana de Psiquiatria, o transtorno de ansiedade generalizada pode ser caracterizado quando o indivíduo apresenta: 1- ansiedade e preocupação excessivas, ocorrendo na maioria dos dias, nos últimos 6 meses, com diversos eventos ou atividades (tais como desempenho escolar ou profissional); 2- quando o indivíduo considera difícil controlar a preocupação; 3- a ansiedade e a preocupação estão associadas com três (ou mais) dos seguintes seis sintomas: inquietação, fadigabilidade, irritabilidade, etc. Ou seja, resumidamente, a ansiedade é a antecipação de ameaça futura.

Segundo as estimativas divulgadas em 2017 pela Organização Mundial da Saúde, os distúrbios relacionados a ansiedade afetam, pelo menos, 9,3% da população brasileira. São variados os fatores que podem desencadear sintomas ansiosos em um indivíduo e entre a população jovem, a incerteza do futuro pode ser um deles. Por serem um público que busca continuamente estar antenado em todas as esferas de suas vidas, o desejo constante de estar conectado é possivelmente o que favorece sua adesão cada vez maior às redes sociais e que acarreta também em muitos malefícios.

“Com o avanço da tecnologia os jovens estão adquirindo excesso de informação, o que aliado ao excesso de atividades, de pressão, apreensão em relação ao futuro, à necessidade ansiosa ou neurótica de ser perfeito, à transição para a vida acadêmica que esses jovens enfrentam e a cobrança excessivamente, gera assim uma série de sintomas e incômodos para os jovens estudantes, podendo dificultar a realização das suas atividades diárias” (Costa *et al.*, 2017, p. 2-3)

Dessa forma, o uso desenfreado de telefones celulares tem causado muitos impactos em diversas áreas da vida de um sujeito, em especial nos processos cognitivos, como a atenção e memória, e nos emocionais, como a ansiedade (Borges, 2022). Ao se avaliar

os riscos do uso excessivo das tecnologias digitais, com ênfase nas redes sociais virtuais, é possível destacar que os quadros de ansiedade fazem parte de um deles (Radovic *et al.*, 2017). Em uma pesquisa realizada por Paula *et al.* em 2023, foi possível analisar que estudantes que apresentam uma maior propensão a dependência em *smartphone*, também podem apresentar uma propensão a ansiedade.

Vieira (2015) evidencia que, o uso descomedido de tecnologias digitais é um aspecto preocupante no desenvolvimento cognitivo, social e emocional dos adolescentes e também pode gerar consequências como isolamento social (fora do ambiente virtual), desinteresse em aprender, ansiedade, distúrbios de atenção e dependência. Com isso, o uso da internet todos os dias também possui a capacidade de causar conflitos familiares decorrentes da falta de diálogo, levando a situações de relações superficiais, dificuldades de aprendizagem e déficit de atenção (Silva; Silva, 2017). Assim, é importante que a geração atual se atente aos malefícios que o uso desenfreado de aparelhos tecnológicos desencadeia nos aspectos biopsicossociais, mesmo que seja um uso justificado pela necessidade.

3 | OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Verificar se há uma prevalência de usuários dependentes em *smartphones* e se tal dependência possui associação significativa na ansiedade de jovens/adultos de Marabá-PA.

3.2 Objetivos específicos:

- 1- Analisar se essa dependência possui alguma associação na ansiedade entre jovens;
- 2- Definir os impactos do uso dativo de *smartphones* na saúde mental de jovens;
- 3- Compreender quando passa a ser considerado uso dependente de *smartphones*.

4 | MÉTODO

4.1 Tipo de Pesquisa

Foi uma pesquisa do tipo quantitativa e exploratória.

4.2 Participantes

Participaram 73 pessoas, sendo 72 de ambos os gêneros (feminino e masculino) e um que não se identificava com nenhum dos gêneros. Todos acima de 18 anos.

4.3 Critérios de inclusão e Critérios de exclusão

Foram incluídas as pessoas que tinham entre 18 e 26 anos, residissem em Marabá-PA e possuísem *smartphone*; e foram excluídas as pessoas que não tinham entre 18 e 26 anos, não residissem em Marabá-PA e não possuísem *smartphone*.

4.4 Material e instrumentos

Foram utilizados dois questionários, sendo o primeiro o Inventário de dependência de *smartphone* (SPAI-BR), que possui 26 itens que podem ser respondidos por questões de “sim” ou “não”. Ela classifica um indivíduo como pré-disposto à dependência, se o respondente marcar “sim” sete vezes ou mais nos itens do questionário. O segundo questionário utilizado foi o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), que possui 21 itens, onde o próprio respondente deve demarcar, em uma escala de quatro pontos, o nível de gravidade de determinados sintomas presentes nos últimos 7 dias, sendo cada escala correspondente a: 0- “ausente”; 1- “suave, não me incomoda muito”; 2- “moderado, é desagradável, mas consigo suportar”; 3- “severo, quase não consigo suportar”. A pontuação de score é classificada em 0-7: “ansiedade mínima”; 8-15: “ansiedade leve”; 16-25: “ansiedade moderada”; 26-63: “ansiedade severa”.

4.5 Procedimentos

A pesquisa foi realizada de forma online, onde os questionários foram adaptados para a ferramenta *Google Forms*. Posteriormente, a pesquisa foi divulgada por meio das redes sociais *WhatsApp* e *Instagram*, convidando pessoas a participarem voluntariamente. O processo da coleta de dados ocorreu durante o período de dois meses. Todos que participaram concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

4.6 Análise de Dados

Para a análise do Inventário de dependência de *smartphone* (SPAI-BR) e do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), foi utilizado o teste Exato de Fisher.

5 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi utilizada uma amostra de 73 jovens/adultos, sendo 55 (75,3%) do sexo feminino, 17 (23,3%) do sexo masculino e um (1,4%) que não se identificava com nenhum dos gêneros. Das 55 participantes femininas, 49 (89%) apresentaram dependência em *smartphone*, já entre os respondentes masculinos, dos 17 participantes, 13 (76,5%) apresentaram dependência, assim como o respondente que optou por não identificar seu

gênero (100%). Ademais, foi analisada de forma geral uma pré-disposição à dependência em *smartphone* em 86,3% (n=63) dos respondentes, restando apenas 13,7% (n=10) que não possuem tal pré-disposição (Tabela 1 e 2). Zhang *et al.* (2017) afirma que uma dependência se apresenta como uma constante falha de resistir aos seus impulsos de retornar ao uso. Assim, é possível discutir, de acordo com o que foi apresentado, que boa parte dos participantes possuem uma pouca resistência à necessidade de permanecer conectado aos seus aparelhos celulares.

Separando as idades dos respondentes em três categorias (Tabela 1), foi possível verificar que em cada uma foi demonstrada uma prevalência de pessoas com pré-disposição à dependência em *smartphone*, sendo: 18 (85,7%) a quantidade dos participantes dependentes com idades entre 18 e 20 anos; 35 (87,5%) dos entre 21 e 23 anos; e 10 (83,3%) dos entre 24 a 26 anos. Como destacado anteriormente, a evolução das tecnologias de comunicação vem crescendo juntamente com a dependência do público consumidor, sendo as redes sociais como *Twitter*, *Instagram* e *WhatsApp* os meios que possuem uma alta tendência de gerar hábitos dependentes (Rincker; Bessi, 2015). Assim, é possível deduzir que os meios virtuais de interação que, possivelmente, são comumente utilizados entre a população jovem, possuem grande influência no período de uso de *smartphones*, já que muitas vezes o público geral o utiliza de forma despreziosa como forma de entretenimento, o que torna a desencadear um hábito da sua utilização descomedida e prescindível.

Idades	Dependência		Total
	Sim	Não	
18 a 20 anos	18	3	21
	85,7 %	14,3 %	100 %
21 a 23 anos	35	5	40
	87,5 %	12,5 %	100 %
24 a 26 anos	10	2	12
	83,3 %	16,7 %	100 %
Total	63	10	73
	86,3 %	13,7 %	100 %

Tabela 1 - Idades e dependência em *smartphones*.

Fonte: Elaborado pelo autor.

Assim, com a tabela acima, é possível destacar que os jovens entre 21 e 23 anos são o grupo com maior porcentagem de pessoas com dependência em *smartphones*, já que dos 40 respondentes do questionário, 87,5% (n=35) são classificados como dependentes. Desse modo, o constante uso de tecnologias representa uma geração que vive e respira inovação (Tapscott, 1999) e que está sempre conectada em todas as esferas de suas vidas. É possível analisar também que, se juntar esses resultados com os dos respondentes com

idades entre 18 e 20 anos, os dados obtidos se tornam ainda mais proeminentes, já que são o segundo grupo com maior porcentagem de pessoas dependentes em telefones celulares (85,7%), destacando que o público jovem possui grande tendência a serem dependentes em *smartphones*.

Além disso, com tabela abaixo, foi possível analisar que houve uma prevalência de respondentes com ansiedade severa no 1º grupo (18 a 20 anos) e 2º grupo (21 a 23 anos), enquanto entre o 3º grupo (24 a 26 anos) prevaleceram as respostas dos participantes com ansiedade mínima. Tais dados possibilitam a discussão de que é mais comum sintomas de ansiedade entre o público mais jovem, principalmente entre os que estão mudando da fase adolescente para a fase adulta.

Nível de Ansiedade	Dependência		Total
	Sim	Não	
Ansiedade Severa	21	1	22
	95,5 %	4,5 %	100 %
Ansiedade Leve	17	2	19
	89,5 %	10,5 %	100 %
Ansiedade Moderada	15	0	15
	100 %	0,0 %	100 %
Ansiedade Mínima	10	7	17
	58,8 %	41,2 %	100 %
Total	63	10	73
	86,3 %	13,7 %	100 %

Tabela 2 - Relação entre dependência de *Smartphone* e níveis de ansiedade.

Teste exato de Fisher; Fonte: Elaborado pelo autor.

Valor	p
Teste Exato de Fisher	0.002
N	73

A tabela acima demonstra que a maioria das pessoas que apresentaram, além de um grau elevado de ansiedade, também apresentaram dependência em *smartphone*. Dos 22 respondentes que obtinham ansiedade severa, 95,5% (n=21) possuem pré-disposição à dependência em telefones celulares. Conforme a pesquisa de Paula *et al.* (2023), a qual buscava investigar se havia alguma influência entre o uso de *smartphones*, a qualidade de sono e níveis de ansiedade, depressão e dor entre estudantes universitários, foi concluído que estudantes classificados como pré-dispostos à dependência apresentam uma maior propensão à dependência em telefones celulares, assim como de também terem ansiedade. É demonstrado também na tabela 2 que 100% dos respondentes que apresentaram ansiedade moderada, também apresentaram dependência em *smartphone*.

Tais dados tornam, de certa forma, significativa a relação ansiedade x dependência entre o público jovem/adulto.

É importante destacar que, dos 73 participantes, apenas 17 não apresentaram algum nível de ansiedade considerado acima do normal (ansiedade mínima). Costa *et al.* (2017) afirma que o público jovem/adulto é uma população ansiosa, principalmente por questão da transição do mundo adolescente para o mundo adulto e, conseqüentemente, com a pressão e responsabilidades que essa transferência demanda. Faculdade, família e vida profissional podem desencadear tais sintomas e muitas vezes uma das formas de escapismo que encontram é justamente nas redes sociais, tornando-os suscetíveis a um consumo vicioso caso o uso não seja controlado.

Também é possível analisar com esses dados que a ansiedade mínima é o nível de ansiedade com a menor porcentagem de participantes que apresentaram dependência em *smartphones*, onde dos 17 participantes, 58,8% (n=10) obtinham dependência. Apesar de ser um nível de ansiedade regular, o DSM-5 destaca que é importante se atentar aos riscos que uma possível evolução dessa ansiedade pode causar no indivíduo, afinal, tais sintomas possuem a tendência de persistir se não forem devidamente tratados desde cedo. Assim, pode-se depreender que o uso descomedido de *smartphones* pode ser um dos fatores que potencializem os sintomas de ansiedade desses jovens no futuro.

Pela preponderância de participantes dependentes em *smartphones* na pesquisa, é possível inferir que poucos possuem a consciência dos malefícios que tal comportamento pode desencadear na sua vida. Guedes *et al.* (2016) concluiu em sua pesquisa que, apesar de as redes sociais serem ferramentas de comunicação modernas e que possuem inúmeros benefícios, também devem ser monitorados os danos conseqüentes do seu uso abusivo, já que muitos dos seus usuários que fazem uso dependente declaram perdas significativas, sejam elas pessoais, profissionais, acadêmicas, etc.

6 | CONCLUSÃO

É possível concluir com a pesquisa realizada que existe uma significativa associação entre ansiedade e dependência em *smartphone* entre os jovens/adultos de Marabá-Pa, principalmente com os jovens de 18 a 23 anos, já que esse foi um público em que a maioria apresentou não só uma pré-disposição à dependência, como também elevados níveis de ansiedade. Essa relação é, possivelmente, devido à inserção precoce que muitos jovens da nova geração têm às novas tecnologias, sendo muitas vezes justificada pela praticidade e o entretenimento que elas oferecem, mas sem ter um real conhecimento a respeito dos malefícios que o seu uso dependente pode causar à saúde.

Com a pesquisa, também pode-se definir que uso dependente de *smartphone* tem impacto negativo na saúde mental de jovens adultos, podendo inferir sintomas de ansiedade ao sujeito. Assim, é compreensível que o uso de *smartphone* passa a ser

considerado dependente a partir do momento que a sua utilização incontida seja sem necessidade e sem atividades específicas. É comum entre os jovens o uso das redes sociais, principalmente como uma forma de passatempo, a qual promove uma troca de interações que muitas vezes não é possível de forma pessoal, seja entre amigos, familiares ou até mesmo desconhecidos.

Assim, apesar de ser um facilitador da vida cotidiana entre a população mundial, ainda é preciso se atentar aos riscos do uso dativo de telefones celulares e adotar formas de não propiciar a sua dependência, como, por exemplo, substituindo o seu uso por hábitos de entretenimento mais saudáveis como: esportes, arte, leituras, etc. A ansiedade é apenas um dos muitos malefícios que essa dependência pode desencadear entre o público jovem que vem se tornando o principal público consumidor e o qual sempre busca permanecer constantemente ativo nas redes sociais, tornando-os assim suscetíveis a um consumo exagerado de telefones celulares. Desse modo, apesar de ser uma temática atual, faz-se necessário que haja mais estudos sobre, para que assim promovam um maior conhecimento a respeito no futuro.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS: DSM-5; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento et al; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli et al. 5. ed. atual. [S. l.]. Porto Alegre, Artmed, 917 p. ISBN 978-85-8271-089-0, 2014.

APPANNIE. The State of App Marketing Brazil. *In*: **AppsFlyer** [S. l.], 2021.

BAUMAN, Zygmunt. 44 Cartas do mundo líquido moderno. Rio de Janeiro: J. Zahar Editor Ltda, Edição em Língua Portuguesa, 2010.

BORGES, Hélyda Moura; MAIA, Rodrigo da Silva. O impacto do uso do smartphone e das redes sociais na atenção, memória e ansiedade de estudantes universitários: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, Universidade Federal do Ceará, Brasil, v. 11, n. 539111537422, p. 1-13, 25 nov. 2022.

BOUMOSLEH, Jocelyne Matar; JAALOUK, Doris. Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. **PLOS ONE**, [s.l.], v. 12, n. 8, p.1-14, 4 ago. 2017.

CASTILLO, Ana Regina *et al.* Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, [s. l.], 2020.

COSTA, Kercia Mirely Vieira *et al.* Ansiedade em universitários na área da saúde. **Anais II CONBRACIS**, Campina Grande: Realize Editora, 2017.

COUTINHO, Gustavo Leuzinger. **A Era dos Smartphones**: Um estudo Exploratório sobre o uso dos Smartphones no Brasil. Universidade de Brasília - UnB, Brasília DF, 2014.

DINIZ, C.; MOREIRA, E.. Internet and Social Networks: On the Need to Be Online. **Psychology**, v. 6, n. 5, p. 521-524, 2015.

FIDALGO, Jessica Marta Paiva. O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens. Mestrado - Faculdade de Medicina de Lisboa, Lisboa, p. 1-52, 2018.

FINOTTI, Mariane Barbosa, *et al.*. Correlação entre a dependência do smartphone na adolescência e alguns transtornos psiquiátricos – Revisão de Literatura. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research**, v. 25, n. 2, p. 128-134, 2018.

GUEDES, E. *et al.*. Social networking, a new online addiction: a review of Facebook and other addiction disorders. **MedicalExpress**, v. 3, n. 1, p.1-6, jan. 2016.

IPEA - Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada: Pesquisa analisa desafios para o avanço da medicina de precisão no país, 2020.

LEMOS, André. Cibercultura: tecnologia e vida social na cultura contemporânea. Porto Alegre: Sulina, 2013.

MATTOSO, Rafael. Tecnologia X sedentarismo. **Salada textual**, 2010.

MIRANDA, Giovani Vieira. JOVENS E TECNOLOGIA: A CONSOLIDAÇÃO DE UMA NOVA GERAÇÃO PARA A MUDANÇA DOS MEIOS TRADICIONAIS. **Comunicação & Mercado**, Dourados- MS, v. 04, n. 10, 10 dez. 2015.

NASCIMENTO, Diego Sampaio *et al.*. CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DO SMARTPHONE NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, Florianópolis, v. 12, n. 32, p. 1-15, 2020.

OMS - Organização Mundial da Saúde, 2017.

PAIVA, N; COSTA, J. A influência da tecnologia na infância: Desenvolvimento ou ameaça?. 2015.

PATRÃO, Ivone; SAMPAIO, Daniel. Dependências online: O poder das tecnologias. Editora: Pactor, p. 1-216. ISBN: 9789896930608, 2016.

PAULA, Vanessa Cristina Godoi De *et al.*. Association of smartphone addiction with pain, sleep, anxiety, and depression in university students. **Fisioterapia em Movimento**, v. 36, p. 1- 7, e. 36110, 2023.

RADOVIC, A. *et al.*. "Depressed Adolescents' Positive and Negative Use of Social Media." **Journal of adolescence**, p. 55, PMC, 2017.

RIBEIRO, Ana Elisa. Tecnologia digital e ensino: breve histórico e seis elementos para a ação. **Linguagem & Ensino**, Pelotas, v. 19, n. 2, p. 91-111, 14 dez. 2016.

RINCKER, C.; BESSI, V. G.. A utilização de redes sociais no ambiente de trabalho: a visão de gestores e usuários. XXXIV Encontro da ANPAD, Belo Horizonte, 2015.

RODRIGUES, Anna Maria Moog. Por uma filosofia da tecnologia. **Educação Tecnológica - Desafios e Perspectivas**, São Paulo: Cortez; p. 75-129, 2001.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiã Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. psicopedagogo**; São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017.

TAPSCOTT, Don. Geração Digital: a crescente e irreversível ascensão da geração Net. **Makron Books**, São Paulo, 1999.

VIEIRA, A.. Tecnologia invade vida dos brasileiros e já causa dependência, 2015.

WHO – World Health Organization. International Classification of Diseases (ICD-11), 2018.

ZHANG, Ying; *et al.*. The relationship between impulsivity and internet addiction in Chinese college students: A moderated mediation analysis of meaning in life and self-esteem. **PLOS ONE**, v.10, n. 7, 2017.

ANEXOS A E B

Inventário de Ansiedade de Beck– Beck Anxiety Inventory (BAI)

	Ausente	Suave, não me incomoda muito	Moderado, desagradável, mas consigo suportar	Severo, quase não consigo suportar
	0	1	2	3
1. Dormência ou formigamento				
2. Sensações de calor				
3. Tremor nas pernas				
4. Incapaz de relaxar				
5. Medo de acontecimentos ruins				
6. Confuso ou delirante				
7. Coração batendo forte e rápido				
8. Inseguro				
9. Apavorado				
10. Nervoso				
11. Sensação de sufocamento				
12. Tremor nas mãos				
13. Tremulo				
14. Medo de perder o controle				
15. Dificuldade de respirar				
16. Medo de morrer				
17. Assustado				
18. Indigestão ou desconforto abdominal				
19. Sensação de desmaio				
20. Rubor facial				
21. Suor (não devido ao calor)				

Inventário de Dependência de Smartphone versão Brasil (SPAI-BR)

1. Já me disseram mais de uma vez que eu passo tempo demais no smartphone

sim não

2. Eu me sinto desconfortável/ansioso/inquieto quando eu fico sem usar o smartphone durante um certo período de tempo

sim não

3. Eu acho que eu tenho ficado cada vez mais tempo conectado ao smartphone

sim não

4. Eu me sinto inquieto e irritado quando não tenho acesso ao smartphone

sim não

5. Eu me sinto disposto a usar o smartphone mesmo quando me sinto cansado

sim não

6. Eu uso smartphone durante mais tempo e/ou gasto mais dinheiro nele do que eu pretendia inicialmente

sim não

7. Embora o uso de smartphone tenha trazido efeitos negativos nos meus relacionamentos interpessoais, a quantidade de tempo que eu gasto nele mantém-se a mesma

sim não

8. Em mais de uma ocasião, eu dormi menos que quatro horas porque fiquei usando o smartphone

sim não

9. Eu tenho aumentado consideravelmente o tempo gasto usando o smartphone nos últimos 3 meses

sim não

10. Eu me sinto incomodado ou para baixo quando eu paro de usar o smartphone por um certo período de tempo

sim não

11. Eu não consigo controlar o impulso de utilizar o smartphone

sim não

12. Eu me sinto mais satisfeito utilizando o smartphone do que passando tempo com meus amigos

sim não

13. Eu sinto dores ou incômodos nas costas, ou desconforto nos olhos, devido ao uso excessivo do smartphone

sim não

14. A ideia de utilizar o smartphone vem como primeiro pensamento na minha cabeça quando acordo de manhã

sim não

15. O uso de smartphone tem causado efeitos negativos no meu desempenho na escola ou no trabalho

sim não

16. Eu me sinto ansioso ou irritável quando meu smartphone não está disponível e sinto falta de algo ao parar o uso do smartphone por certo período de tempo

sim não

17. Minha interação com meus familiares diminuiu por causa do meu uso do smartphone sim não

18. Minhas atividades de lazer diminuíram por causa do uso do smartphone

sim não

19. Eu sinto uma grande vontade de usar o smartphone novamente logo depois que eu paro de usá-lo

sim não

20. Minha vida seria sem graça se eu não tivesse o smartphone

sim não

21. Navegar no smartphone tem causado prejuízos para a minha saúde física. Por exemplo, uso o smartphone quando atravesso a rua, ou enquanto dirijo ou espero algo, e esse uso pode ter me colocado em perigo

sim não

22. Eu tenho tentado passar menos tempo usando o smartphone, mas não tenho conseguido

sim não

23. Eu tornei o uso do smartphone um hábito e minha qualidade e tempo total de sono diminuíram

sim não

24. Eu preciso gastar cada vez mais tempo no smartphone para alcançar a mesma satisfação de antes

sim não

25. Eu não consigo fazer uma refeição sem utilizar o smartphone

sim não

26. Eu me sinto cansado durante o dia devido ao uso do smartphone tarde da noite/de madrugada

sim não