

Análise da qualidade de vida e risco para nomofobia no uso de smartphones

Analysis of quality of life and risk for nomophobia in the use of smartphones

Análisis de calidad de vida y riesgo de nomofobia en el uso de teléfonos inteligentes

Recebido: 07/05/2021 | Revisado: 15/05/2021 | Aceito: 19/05/2021 | Publicado: 06/06/2021

Karen Helena Costa Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5017-0222>
Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca, Brasil
E-mail: karen25769@gmail.com

Bruna da Silva Cruz

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1996-3224>
Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca, Brasil
E-mail: brubs.cruz23@gmail.com

Jean Matheus Sena Cardoso

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1923-5240>
Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca, Brasil
E-mail: jeanmatheus.189@gmail.com

Milena Lara Gomes da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7779-2366>
Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca, Brasil
E-mail: milenalarag@hotmail.com

Nahara Benedito Campos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7150-0369>
Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca, Brasil
E-mail: naharacampos11@gmail.com

Vitória Monique Costa da Cunha

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5191-4388>
Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca, Brasil
E-mail: vitoriacostx@outlook.com

Júlio Cesar Santos da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7223-3717>
Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca, Brasil
E-mail: jcesar@gmail.com

Marcela dos Santos Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7831-1245>
Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca, Brasil
E-mail: cceccella@hotmail.com

Resumo

Introdução: O uso das tecnologias está cada vez mais se modificando, ao mesmo tempo em que também altera as pessoas. O contato com as tecnologias atuais, como os smartphones, pode gerar diversas respostas emocionais e alterar o bem-estar subjetivo, sendo uma delas a nomofobia. Objetivo: Analisar a interatividade da população com os smartphones, em relação ao impacto na qualidade de vida e ao risco de desenvolvimento da nomofobia. Métodos: A amostra foi composta por 96 usuários de smartphones que responderam a um conjunto de perguntas baseadas no formulário: questionário para avaliação de dependência de smartphone (Khoury, 2017) que abordava afirmações relacionadas à dependência ao celular. As afirmações podiam ser respondidas de forma positiva ou negativa. Os dados foram analisados com o auxílio da estatística descritiva. Resultados e discussão: Constatou-se que 90,6% (87) da amostra é composta por jovens entre 14 e 20 anos e 62,5% (60) do gênero feminino. Entre as mulheres, 53,3% (32) obtiveram escore positivo para a tendência à nomofobia. Apesar dos sintomas de ansiedade, a dependência ainda não se manifesta na maioria dos participantes, foi observado em 65,6% (63) da amostra que algumas atitudes já são evidentes, como olhar mensagens ou aplicativos continuamente, esperando alguma interação social recente. Conclusão: Identificou-se que o uso excessivo de aparelhos eletrônicos capazes de acessar a internet é o principal fator para o desenvolvimento da nomofobia, interferindo negativamente na qualidade de vida de indivíduos. Dentre eles, os mais jovens, com mais acesso à internet, revelam-se mais propensos a apresentar manifestações clínicas da nomofobia.

Palavras-chave: Ansiedade; Nomofobia; Smartphone; Qualidade de vida.

Abstract

Introduction: The use of technologies is increasingly changing, while also changing people. Contact with current technologies, such as smartphones, can generate several emotional responses and alter subjective well-being, one of

which is nomophobia. Objective: To analyze the population's interactivity with smartphones, with the objective of verifying the impact caused on the quality of life and the development of nomophobia. Methods: The sample consisted of 96 smartphone users who answered a set of questions based on the form: questionnaire for assessing smartphone dependency (Khoury, 2017) that addressed statements related to cell phone dependency. Affirmations could be answered in a positive or negative way. The data were carried out using a quantitative and statistical descriptive method. Results and discussion: It was discovered that 90.6% (87) of the sample is composed of young people between 14 and 20 years old and 62.5% (60) of the female gender. Among women, 53.3% (32) obtained a positive score for the tendency to nomophobia. Despite the symptoms of anxiety and dependence not yet manifesting in most participants, it was observed in 65.6% (63) of the sample that some attitudes are already evident, such as looking at messages or applications continuously, waiting for some recent social interaction. Conclusion: It was identified that the excessive use of electronic devices capable of accessing the internet is the main factor for the development of nomophobia, interfering negatively in the quality of life of qualified people. Among them, the youngest, with more access to the internet, are more likely to present clinical manifestations of nomophobia.

Keywords: Anxiety; Nomophobia; Smartphone; Quality of Life.

Resumen

Introducción: El uso de las tecnologías está cambiando cada vez más, al mismo tiempo que cambia a las personas. El contacto con las tecnologías actuales, como los teléfonos inteligentes, puede generar varias respuestas emocionales y alterar el bienestar subjetivo, una de las cuales es la nomofobia. Objetivo: Analizar la interactividad de la población con teléfonos inteligentes, en relación al impacto en la calidad de vida y el riesgo de desarrollar nomofobia. Métodos: La encuesta consistió en 96 usuarios de teléfonos inteligentes que respondieron un conjunto de preguntas en base a un formulario: cuestionario para evaluar la dependencia de teléfonos inteligentes (Khoury, 2017) que aborda declaraciones relacionadas con la dependencia de teléfonos celulares. Por tanto, las afirmaciones pueden responder positiva o negativamente. Los datos se analizan como ayuda para la estadística descriptiva. Resultados y discusión: El 90,6% (87) estaba formado por jóvenes de 14 a 20 años y el 62,5% (60) eran mujeres. Entre mujeres, 53,3% (32) obtuvo una puntuación positiva para la tendencia a la nomofobia. A pesar de los síntomas de ansiedad, dependiendo de lo que se manifieste en la mayoría de los participantes, se observa en el 65,6% (63) que algunas acciones aún son evidentes, y que las aplicaciones continúan de manera continua, esperando alguna interacción reciente en las redes sociales. Conclusão: Se ha identificado que el uso excesivo de dispositivos electrónicos capaces de acceder a Internet es el principal factor para el desarrollo de la nomofobia, interfiriendo negativamente en la calidad de vida de las personas. Entre ellos, los jóvenes, con más acceso a internet, tienen más probabilidades de tener manifestaciones clínicas de nomofobia.

Palabras clave: Ansiedad; Nomofobia; Smartphone; Calidad de vida.

1. Introdução

A população brasileira crescentemente vem adquirindo produtos da área de informática e tecnologia, como computadores, smartphones, televisores, vídeo games, entre outros. Tudo isso facilitou a comunicação interpessoal em conjunto com o desenvolvimento da internet e as redes sociais (Fundação Getúlio Vargas, 2020).

Segundo a Pesquisa Nacional por Amostras de Domicílio Contínua 2016 (Pnad Contínua – TIC 2016) divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), milhões de brasileiros se conectaram à internet durante o ano de 2016, sendo o smartphone o dispositivo mais utilizado. Quando consideradas as faixas etárias, indivíduos entre 18 e 24 anos são os que apresentam maior taxa de conexão. A pesquisa apontou que quanto maior a idade, menor era o uso desses aparelhos, o que pode ser justificado pela dificuldade que essas pessoas possuem em utilizar essas novas tecnologias (Instituto Brasileiro de geografia e História, 2018).

O IBGE também constatou que, quanto maior o grau de escolaridade, maior o uso de smartphones. Em contrapartida, 63,4 milhões de pessoas com 10 anos ou mais de idade não possuem acesso à rede. Desse total, 37,8% alegaram que não sabem como utilizar a internet, 37,6% não possuem interesse e 14,3% não acessaram por considerar um serviço caro (IBGE, 2018).

Toda esta tecnologia usada por boa parcela da sociedade teve início há décadas atrás, sendo seu surgimento relacionado às questões de descobertas e avanços científicos da humanidade. Além destes ganhos, incluem-se alterações positivas na vida das pessoas. Contudo, a tecnologia pode interferir na qualidade de vida das pessoas negativamente (Grispun, 2001).

Em se tratando de qualidade de vida, a Organização Mundial da Saúde (OMS) indica que é “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (World Health Organization, 1995). De acordo com Giacomini (2005), a qualidade de vida abrange o bem-estar físico, mental, psicológico, emocional e as necessidades humanas básicas, e possui relação com a auto percepção. Definir bem-estar é complexo, pois pode ser influenciado por variáveis como idade, gênero, nível socioeconômico e cultura, direcionando ao bem-estar subjetivo.

Devido à alta importância da tecnologia no cotidiano da sociedade contemporânea, o contato com a mesma vem se tornando cada vez mais constante. As tecnologias surgem e se transformam em uma velocidade imprevisível, modificando as formas de sermos e estarmos no mundo. No interior destas transformações, uma tendência se configura no mundo tecnológico: reunir todas as mídias em um único artefato - o smartphone. O contato com tal tecnologia pode gerar diversas respostas emocionais e alterar o bem-estar subjetivo (Silva, Teixeira & Martins, 2017). Por conseguinte, a qualidade de vida pode também ser alterada. Essa interferência possibilita até mesmo o surgimento de diversas patologias, sendo uma delas a nomofobia.

O termo Nomofobia se originou na Inglaterra a partir da expressão *no-mobile*, e significa sem telefone celular. Essa expressão uniu-se à palavra *fobos* do grego que significa fobia, medo. A associação das palavras resultou no nome Nomofobia – a fobia de ficar sem o telefone celular. O primeiro estudo sobre dependência de internet foi realizado por Kimberly Young, em 1998. A pesquisa realizada examinou mais de 600 casos de pessoas que apresentavam sinais clínicos de dependência, identificados por uma versão adaptada dos critérios do DSM-IV para o jogo de azar patológico, haja vista que ainda não está classificada como doença (Young & Abreu, 2011). No Brasil um estudo de 2018 que avaliou jovens acadêmicos de Psicologia concluiu que os participantes apresentaram nível leve e moderado de dependência (Teixeira, Silva, Sousa, & Silva, 2019). Em 1999, a maior pesquisa sobre o assunto foi realizada e identificou que 6% das 17.000 pessoas entrevistadas possuíam tal dependência (Young & Abreu, 2011).

Antes de designar uma pessoa como dependente, é necessário apresentar o termo dependência neste contexto tecnológico. A dependência patológica “acompanha uma inadequação pessoal, social e comportamental, e precisa apresentar sintomas no seu histórico para que seja determinada” (King, Nardi & Cardoso, 2014, p.18). Segundo o mesmo autor, a sensação de angústia, desconforto, ansiedade e nervosismo gerado pela ausência da comunicação pelo telefone celular, sinaliza a existência de um possível transtorno, que deve ser investigado e tratado.

Apesar do elevado consumo atual de aparelhos de smartphones, ainda são poucos os conhecimentos sobre os aparelhos e os efeitos de seus usos na saúde da população. (Elhai & Contractor, 2018). Desta forma, o presente estudo tem como objetivo analisar a interatividade da população com os smartphones, em relação ao impacto ocasionado na qualidade de vida e ao risco de desenvolvimento da nomofobia.

2. Metodologia

Para o estudo, de caráter quantitativo e descritivo, foi desenvolvido um questionário denominado: Será que você pode ser nomofóbico? Baseado no formulário validado para o português - Questionário para Avaliação de Dependência de Smartphone - desenvolvido por pesquisadores da Faculdade de Medicina e pelo Centro Regional de Referência em Drogas (Khoury et al. 2017). A modificação feita no questionário original contemplou alterações em palavras, de modo a ficarem mais compatíveis com as tecnologias usadas na atualidade. As mudanças não causaram alterações no sentido da compreensão do questionário, por isso não sendo necessário novo teste psicométrico.

O questionário foi aplicado com o auxílio da plataforma do Google e disseminado através de redes sociais – Whatsapp e Instagram - atingindo um grupo de 96 pessoas, entre setembro e outubro de 2018. A amostragem foi por conveniência. O único critério para participar da pesquisa era fazer uso de telefone móvel com acesso a internet.

O questionário compreende 25 perguntas fechadas relacionadas com possíveis atitudes produzidas pela dependência do celular. As perguntas facultavam a possibilidade de responder sim ou não. Cada resposta positiva acarretava 1 ponto ao indivíduo. As respostas positivas eram consideradas ruins por representar uma atitude de tendência nomofóbica. No questionário uma pontuação final igual ou acima de 8 pontos seria um indicativo para o risco ao desenvolvimento da nomofobia. Foram, também, alocadas 3 perguntas a respeito do perfil do participante, idade, gênero e qualidade do sono. Essas perguntas faziam parte do questionário, mas não foram contabilizadas nas 25 perguntas fechadas.

Os dados obtidos foram analisados por meio da estatística descritiva, que instrumentalizou a análise por meio das frequências absolutas e relativas das respostas positivas ou negativas das perguntas. Os resultados permitiram o estudo das atitudes relacionadas à utilização das tecnologias referentes ao telefone celular.

O estudo foi aprovado no Comitê de Ética do Hospital Geral de Nova Iguaçu de parecer nº 1.615.195/2018, seguindo as normas éticas de pesquisa em saúde.

3. Resultados e Discussão

Para analisar as respostas obtidas no questionário, os resultados foram agrupados em tabelas. Inicialmente, foram identificadas as características sociodemográficas da amostra, isto é, faixa etária e gênero. Na Tabela 1, observa-se que o público abordado é, predominantemente, de jovens entre 14 e 20 anos (90,6%) e do gênero feminino (62,5%).

Tabela 1 – Frequência relativa (%) das variáveis sociodemográficas (N=96).

| Faixa etária | |
|--------------------|------------|
| Entre 14 e 20 anos | 90,6% (87) |
| Entre 21 e 35 anos | 5,2% (5) |
| Entre 36 e 50 anos | 4,2% (4) |
| Gênero | |
| Feminino | 62,5% (60) |
| Masculino | 37,5% (36) |

Fonte: A autoria própria (2019).

Em relação à faixa etária e gênero, identificou-se um público jovem, corroborando com o indicativo de que a população jovem parece ser a mais vulnerável ao uso excessivo das redes sociais. Nesse sentido, ao estarem em um momento de definição da identidade, instabilidade emocional e insegurança própria da juventude podem ser atraídos pelas tecnologias dos smartphones (Soler, Sánchez & Soler, 2017).

A partir das respostas afirmativas, que valiam 1 ponto cada, foi possível verificar que, aproximadamente, metade dos voluntários apresentaram 8 ou mais atitudes de tendência à nomofobia (46,9%), tendo o público feminino (53,3%) maior percentual em comparação ao público masculino (36,1%), como vista na Tabela 2.

Tabela 2 – Resultado global e por gênero do estudo.

| Pontuação da amostra geral | |
|---------------------------------|-------------------|
| < 8 pontos | 53,1% (51) |
| ≥ 8 pontos | 46,9% (45) |
| Pontuação da amostra feminina | |
| Feminino com < 8 pontos | 46,7% (28) |
| Feminino com ≥ 8 pontos | 53,3% (32) |
| Pontuação da amostra masculina | |
| Masculino com < 8 pontos | 63,9% (23) |
| Masculino com ≥ 8 pontos | 36,1% (13) |

Fonte: Autoria própria (2019).

Aproximadamente metade dos participantes atingiu pontuação superior ou igual a 8 pontos. Com efeito, foram caracterizados como um grupo que possui risco para o desenvolvimento da nomofobia. Este resultado vai ao encontro a outras pesquisas relacionadas com público jovem, como a de Oliveira (2018) que observou em 55% dos pesquisados sinais de dependência do aparelho celular. Estes sinais mesmo em um nível considerado leve, já produz problemas ocasionais em algumas situações.

Também foi constatada que a porcentagem de participantes do gênero feminino que obtiveram pontuação maior ou igual a 8 foi superior à do gênero masculino. Observa-se, assim, uma tendência do gênero feminino ao transtorno nomofóbico que também foi verificada nas pesquisas congêneres de Konok, Gigler, Bereczky, e Miklósi (2016) e Oliveira (2018). Para Yildirim e Correia (2015), é importante identificar diferenças quanto ao gênero e determinar quais fatores podem ser preditores da nomofobia, o que possibilitaria identificar os grupos de risco e desenvolver estratégias de prevenção para ajudar tais grupos.

As perguntas feitas no questionário foram divididas de modo a facilitar a análise dos dados. Na Tabela 3, são apresentados resultados referentes à saúde psicofisiológica relacionada à dependência ao aparelho celular, como relatos de sintomas de ansiedade presentes em 9,4% dos participantes.

Tabela 3 – Frequência relativa das respostas referentes a aspectos psicofisiológicos.

| | |
|---|------------|
| Não consigo ficar mais de 15 minutos sem utilizar o celular e não sentir sintomas de ansiedade, como por exemplo, coração batendo acelerado, suar, ficar trêmulo. | |
| Sim | 9,4% (9) |
| Não | 90,6% (87) |
| Já passei mal, como suei excessivamente, tremi, fiquei tonto e/ou irritado, por exemplo, por estar sem o carregador ou sem acesso a internet. | |
| Sim | 7,3% (7) |
| Não | 92,7% (89) |
| Fico inquieto e irritado quando não tenho acesso ao celular. | |
| Sim | 42,7% (41) |
| Não | 57,3% (55) |
| Sinto-me irritado quando a internet cai e seleciono locais, como por exemplo, shopping e restaurantes, de acordo com a presença ou não de Wi-fi. | |
| Sim | 29,2% (28) |
| Não | 70,8% (68) |

Fonte: Autoria própria (2019).

Esta tendência a nomofobia é mais bem visualizada ao analisar de forma isolada algumas perguntas específicas que abordam temas cotidianos. Levando em conta que a nomofobia é um tipo específico de ansiedade, foi observado, que apesar de uma baixa porcentagem dos participantes relatarem sintomas de ansiedade, ao se ausentar do aparelho celular, quase metade (42,7%) do total dos entrevistados referiu sentir irritabilidade e inquietação quando não tinham acesso a determinadas funções do dispositivo. Deste modo, é revelada uma tendência para o desenvolvimento do transtorno.

De acordo com Konok et al., (2016), o apego ao celular está relacionado com um maior nível de ansiedade dos sujeitos, posto que o aparelho proporciona uma maior sensação de segurança. Também foi observado que a dependência à internet impõe uma limitação a 9,2% dos indivíduos, que se preocupam com os locais a serem frequentados (os que têm rede Wi-fi).

Na Tabela 4 são apresentados dados acerca das características apresentadas sobre a vida social impactada pelo uso do celular, como o fim de relacionamentos ocasionado pelo uso indiscriminado do aparelho (19,8%).

Tabela 4 – Frequência relativa das respostas referentes a aspectos emocionais e de relações interpessoais.

| | |
|--|------------|
| Quando saio, aciono o celular assim que chego ao lugar pretendido e ligo para casa ou trabalho, por exemplo, apenas para dizer "oi, cheguei" sem que haja real necessidade disso. | |
| Sim | 16,7% (16) |
| Não | 83,3% (80) |
| Fico mais satisfeito utilizando o celular do que passando o tempo com meus amigos e familiares. | |
| Sim | 15,6% (15) |
| Não | 84,4% (81) |
| Em eventos sociais, como reunião de família, por exemplo, não consigo socializar com as pessoas sem ficar no celular. | |
| Sim | 15,6% (15) |
| Não | 84,4% (81) |
| Embora o uso do celular tenha trazido efeitos negativos aos meus relacionamentos afetivos, a quantidade de tempo que gasto nele continua a mesma. | |
| Sim | 19,8% (19) |
| Não | 80,2% (77) |
| O uso do celular consegue transformar o meu humor, como por exemplo, me deixando mais feliz, animado, empolgado. | |
| Sim | 35,4% (34) |
| Não | 64,6% (62) |
| Tento esconder da família ou amigos a quantidade de tempo que gasto acessando o celular. | |
| Sim | 14,6% (14) |
| Não | 85,4% (82) |

Fonte: Autoria própria (2019).

Em relação às alterações emocionais e relacionais, alguns dos indivíduos que responderam à pesquisa estavam condicionados a terem mais relações sociais através do contato com o smartphone do que pelo contato pessoal. De acordo com Maziero e Oliveira (2017), quando o indivíduo permanece sem contato com os dispositivos eletrônicos, há indicativo de uma dependência patológica que pode ser evidenciada pela rejeição ao contato físico. De maneira que 16,7% dos indivíduos relataram interagir virtualmente, desnecessariamente, ao chegarem ao destino desejado. Este tipo de relação pode produzir um sentimento de solidão e, conseqüentemente, outros transtornos mentais. De acordo com Costa (2004, p. 172), na ausência deste acesso, “sentem-se excluídos do convívio de seus amigos, parentes, namorados, etc. e enfrentam uma nova forma de solidão, não menos dolorosa do que as tradicionais: a solidão do sedentário em um mundo de nômades em constante movimento” desse modo é observada uma deficiência na socialização dos indivíduos.

O relato dos entrevistados de possuir maior satisfação ao utilizarem o aparelho celular em detrimento do contato interpessoal, evidencia uma deficiência em seu bem-estar global. Até mesmo relacionamentos afetivos, foram afetados pelo tempo gasto nesses dispositivos e, ainda assim, não houve mudança de hábito por parte desses participantes (19,8%). É importante destacar que o gregarismo é um dos pilares de um nível satisfatório de qualidade de vida, de acordo com a teoria das necessidades humanas de Maslow (Gonçalves & Nuernberg, 2012).

Na Tabela 5, foram categorizadas perguntas relacionadas ao impacto do smartphone nas atividades diárias de seus usuários. De modo que 82,3% dos participantes declararam sentir o desejo ou impulso de colocar para carregar assim que acaba a energia do aparelho.

Tabela 5 – Frequência relativa das respostas referentes à realização de atividades diárias.

| | |
|---|------------|
| Utilizo muito o celular e meu rendimento escolar ou profissional tem caído. | |
| Sim | 18,8% (18) |
| Não | 81,2% (78) |
| Considero um castigo quando alguém, como por exemplo, professor ou chefe, impõe a proibição do uso de celular. | |
| Sim | 22,9% (22) |
| Não | 77,1% (74) |
| Utilizar o celular tem causado prejuízo a minha saúde física, por exemplo, uso o celular quando atravesso a rua, enquanto dirijo ou espero algo, e esse uso pode me colocar em perigo. | |
| Sim | 10,4% (10) |
| Não | 89,6% (86) |
| Já realizei alguma atividade importante às pressas, como prova bimestral, comer, tomar banho para olhar o mais rápido possível ligações, mensagens e afins. | |
| Sim | 20,8% (20) |
| Não | 79,2% (76) |
| Não consigo realizar atividades diárias sem interrompê-las ao ouvir algum som vindo do celular, como toque de mensagem ou ligação. | |
| Sim | 31,3% (30) |
| Não | 68,7% (66) |
| Interrompo em momento inapropriado coisas como atividades sexuais, partida de futebol, aulas e reuniões, por exemplo, para mexer no celular. | |
| Sim | 13,5% (13) |
| Não | 86,5% (83) |
| Não consigo realizar as refeições em família, nem ir ao banheiro sem mexer ou levar o celular. | |
| Sim | 32,3% (31) |
| Não | 67,7% (65) |
| Me sinto indisposto para realizar outras atividades, mas arrumo disposição para ficar no celular mesmo estando cansado. | |
| Sim | 63,5% (61) |
| Não | 36,5% (35) |
| Nunca esqueço o celular em casa ou no trabalho; quando isso acontece, volto de onde estou para ir pegá-lo. | |
| Sim | 61,5% (59) |
| Não | 38,5% (37) |
| Sinto necessidade imediata de colocar o aparelho na tomada quando ele descarrega. | |
| Sim | 82,3% (79) |
| Não | 17,7% (17) |

Fonte: Autoria própria (2019).

De acordo com Maziero e Oliveira (2017), o termo dependência é considerado patológico quando a vida do ser humano é comprometida pelo uso abusivo dos dispositivos eletrônicos, provocando consequências indesejáveis, como

diminuição no rendimento escolar ou profissional (18,8%). De forma similar, foi possível observar, até mesmo, um risco à integridade física dos voluntários (10,4%) que responderam de forma afirmativa a essas ocorrências. Parte dos entrevistados (31,3%) relatou, também, interromper afazeres cotidianos com algum estímulo sonoro advindo do celular. Além de 13,5% dos indivíduos que informaram descontinuar atividades importantes em momentos inadequados e 32,3% o utilizam durante essas ocasiões, sendo esse um comportamento perigoso.

Dentre os entrevistados, 61,5% alegaram retornar para buscar o celular, caso esqueça-o em algum lugar. Esse comportamento demonstra como essa dependência influencia até mesmo no descanso e deslocamento dos indivíduos.

A Tabela 6 tem como principal objetivo expor como o sono e a rotina matinal podem ser afetados pelo excesso do contato com o aparelho. O exemplo disso, o costume de utilizar o celular assim que acordar é apresentado em 79,2% dos entrevistados.

Tabela 6 - Frequência relativa das respostas referentes aos hábitos de sono.

| Como é a sua qualidade de sono? | |
|---------------------------------|------------|
| Péssima | 4,2% (4) |
| Ruim | 17,7% (17) |
| Regular | 52,1% (50) |
| Boa | 17,7% (17) |
| Excelente | 8,3% (8) |

| Acordo de madrugada para usar o celular e ver se chegou alguma mensagem. | |
|--|------------|
| Sim | 19,8% (19) |
| Não | 80,2% (77) |

| Utilizo celular antes de dormir. | |
|----------------------------------|------------|
| Sim | 94,8% (91) |
| Não | 5,2% (5) |

| Meu primeiro pensamento ou atitude ao acordar é olhar o celular. | |
|--|------------|
| Sim | 79,2% (76) |
| Não | 20,8% (20) |

Fonte: Autoria própria (2019).

A qualidade de vida abrange também o atendimento às necessidades fisiológicas, inclusive o ato de dormir. A dependência de dispositivos como o celular, tem feito com que as pessoas tenham interrupções do sono para a utilização dos mesmos como 19,8% dos participantes relataram. Analogamente, 21,9% classificaram a qualidade do sono como ruim ou péssima. Utilizar o celular antes de dormir também interfere na qualidade de vida dos indivíduos, uma vez que desregula o controle hormonal do sono, prejudicando tanto a quantidade, quanto a qualidade e, ainda, a disposição para realizar atividades diurnas (Freitas et al., 2017). Das pessoas estudadas por Freitas et al., (2017), 79% revelaram ter este hábito e sentir os seus malefícios, resultados próximos da pesquisa de Amra et al., (2017). O presente estudo reforça os achados destas pesquisas, ao identificar 94,8% dos participantes usam o aparelho antes de dormir, bem como 79,2% costumam utilizar o celular logo ao

acordar. Em contraponto, Freitas et al., (2017) constataram que, ao evitar esse hábito, os indivíduos apresentaram melhora na qualidade do sono.

É factível que, em alguns momentos, haja uma substituição de relações interpessoais por virtuais. Na Tabela 7, evidencia-se a dependência emocional causada pela utilização de aplicativos de mensagens e afins através da espera de 65,6% dos voluntários por novas notificações.

Tabela 7 – Frequência relativa das respostas referentes à dependência emocional

| Sinto angústia e/ou fico inquieto a não olhar o celular imediatamente ao receber uma mensagem. | |
|--|------------|
| Sim | 42,7% (41) |
| Não | 57,3% (55) |

| Olho as mensagens ou acesso os mesmos aplicativos na esperança de ter algo novo mesmo tendo olhado há pouco tempo. | |
|--|------------|
| Sim | 65,6% (63) |
| Não | 34,4% (33) |

Fonte: Autoria própria (2019).

A carência emocional e social é também gerada a partir da dependência pelas redes sociais e aplicativos de mensagens que podem ser acessados pelos dispositivos eletrônicos. Quando isso ocorre, identificam-se comportamentos de angústia ou inquietação em 42,7% dos participantes, caso haja a impossibilidade de verificação imediata de mensagens, assim como na ausência de notificações do smartphone (65,6%) ou então, quando há interação, mas há impossibilidade em utilizá-lo.

A baixa autoestima, ansiedade social e timidez podem ser refletidas na dependência social e emocional pelos recursos disponibilizados através dos dispositivos eletrônicos. As redes sociais vêm obtendo um papel mais enfático na vida da população, a partir do momento em que começa substituir as necessidades de socialização.

4. Considerações Finais

A partir dos dados coletados evidenciou-se possibilidade para desenvolvimento da nomofobia em aproximadamente metade dos sujeitos pesquisados, em sua maioria jovem, haja vista que esta parcela dos pesquisados apresentou escore indicativo para o transtorno, no questionário aplicado. Também se percebe um possível impacto na qualidade de vida, com o uso sem controle da telefonia móvel, especialmente as que possuem conexão com internet, como perda da qualidade do sono, mudanças no cotidiano para facilitar o uso do aparelho celular e alterações nas relações interpessoais. A necessidade de estar em constante contato com o aparelho celular leva os sujeitos a postergar o descanso ou a conclusão de tarefas a fim de manipular o smartphone

A interação indiscriminada dos indivíduos com o aparelho de telefonia móvel pode ser considerada uma problemática de saúde pública, por tornar a qualidade de vida do portador desse transtorno cada vez menos satisfatória devido às manifestações de ansiedade pelo uso destes dispositivos eletrônicos, que prejudicam aspectos da vida social, educacional e profissional dos indivíduos, assim como o bem-estar físico e mental. A progressão tecnológica e seu uso indevido e abusivo, evidenciado a partir dos resultados obtidos no estudo, indicam um risco para que mais sujeitos desenvolvam a nomofobia, interferindo negativamente na saúde humana através dos sintomas de ansiedade patológica.

O presente estudo apresenta como limitação analisar por meio de um instrumento de coleta específico uma determinada parcela da população, com características socioculturais particulares. Desta forma, o estudo produz indícios, mas não o suficiente para serem generalizáveis para toda uma população com intensa diversidade sociocultural.

De maneira a aumentar o corpo de pesquisas sobre o assunto, é imprescindível que futuros estudos se debrucem, sobre o estudo das consequências físicas e psicológicas do uso da telefonia móvel. A análise da intensidade do prejuízo da nomofobia, bem como a identificação de medidas preventivas são conhecimentos importantes para melhorar o entendimento deste transtorno.

Referências

- Amra, B. Shahsavari, A. Shayan-Moghadam, R. Mirheli, O. Moradi-Khaniabadi, B. Bazukar, M. Yadollahi-Farsani, A. & Kelishadi, R. (2017). Associação entre o sono e o uso noturno de celular entre adolescentes. *Jornal de Pediatria*, 93(6), 560-567. doi.org/10.1016/j.jped.2016.12.004.
- Costa, A. M. (2004). Impactos psicológicos do uso de celulares: uma pesquisa exploratória com jovens brasileiros. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 165-174. doi.org/10.1590/s0102-37722004000200009.
- Elhai, J. D. & Contractor, A. A. (2018). Examining latent classes of smartphone users: Relations with psychopathology and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 82, 159-166. doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.010.
- Freitas, C. C. M., Gozzoli, A. L. D. M., Konno, J. N., & Fuess, V. L. R. (2017). Relação entre uso do telefone celular antes de dormir, qualidade do sono e sonolência diurna. *Revista De Medicina*, 96(1), 14-20. doi: 10.11606/issn.1679-9836.v96i1p14-20.
- Fundação Getúlio Vargas – FGV. (2020). Brasil tem 424 milhões de dispositivos digitais em uso, revela a 31ª Pesquisa Anual do FGVcia. <https://portal.fgv.br/noticias/brasil-tem-424-milhoes-dispositivos-digitais-uso-revela-31a-pesquisa-anual-fgvcia/>
- Giacomoni, C. H. (2005). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Periódicos Eletrônicos em Psicologia*, 12, 43-50. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2004000100005.
- Gonçalves, B. G., Nuernberg, D. (2012). A dependência dos adolescentes ao mundo virtual. *Revista de Ciências Humanas*, 46(1), 165-182. <https://periodicos.ufsc.br/index.php/revistacfh/article/view/2178-4582.2012v46n1p165>.
- Grinspun, M. P. S. Z. (2001). *Educação tecnológica: desafios e perspectivas*. Cortez.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. (2018). PNAD Contínua TIC 2017: internet chega a três em cada quatro domicílios do país<<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/23445-pnad-continua-tic-2017-internet-chega-a-tres-em-cada-quatro-domicilios-do-pais>>.
- Khoury, J. M., Freitas, A., Roque, M., Albuquerque, M. R., das Neves, M., & Garcia, F. D. (2017). Assessment of the accuracy of a new tool for the screening of smartphone addiction. *PLoS one*, 12(5), e0176924. doi.org/10.1371/journal.pone.0176924.
- King, A. L. S., Nardi, A. E. & Cardoso, A. (2014). *Nomofobia: Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? O impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos*. Atheneu.
- Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M. & Miklósi, A. (2016). Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Computers in Human Behavior*, 61, 537-547. https://www.researchgate.net/publication/299472808_Humans'_attachment_to_their_mobile_phones_and_its_relationship_with_interpersonal_attachment_style.
- Maziero, M. B. & Oliveira, L. A. (2017). Nomofobia: uma revisão bibliográfica. *Unoesc & Ciência - ACBS*, 8(1), 73-80. <https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/11980>.
- Oliveira, T.S. (2018). Dependência do smartphone: um estudo da nomofobia na formação de futuros gestores. Dissertação de Mestrado, Universidade Potiguar, Natal, RN, Brasil.
- Silva, V., Teixeira, I. & Martins, J. (2017). A convergência midiática e as tecnologias móveis pós-bolonha: novas práticas sociais. *Revista Observatório*, 3(6), 229-247. doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2017v3n6p229.
- Soler, I. R., Sánchez, C. L. & Soler, C. Q. (2017). Adaptación y validación de la escala de nomofobia de yildirim y correia en estudiantes españoles de la educación secundaria obligatoria. *Health and Addictions*, 17(2), 201-213. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/68588>.
- Teixeira, I., Silva, P. C., Sousa, S. L. & Silva, V. C. da. (2019). Nomofobia: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. *Revista Observatório*, 5(5), 209-240. doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2019v5n5p209.
- WHO (1995). The World Health Organization quality of life assessment: position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine*, 41(10), 1403-1409. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/027795369500112K?via%3Dihub#!>.
- Yildirim, C., Correia, A.P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130– 137. <https://lib.dr.iastate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5012&context=etd>
- Young, K.S. & Abreu, C.N. (2011). *Dependência de Internet: Manual e Guia de Avaliação e Tratamento: Compreendendo o comportamento do uso de internet e a dependência*. Porto Alegre: Artmed.