



Jhon Sidney Josué dos Santos

Impacto dos dispositivos móveis na saúde mental: um estudo com estudantes do DC-UFRPE

Recife

2023

Jhon Sidney Josué dos Santos

Impacto dos dispositivos móveis na saúde mental: um estudo com estudantes do DC-UFRPE

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Ciências da Computação da Universidade Federal Rural de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Ciência da Computação.

Universidade Federal Rural de Pernambuco – UFRPE

Departamento de Computação

Curso de Bacharelado em Ciência da Computação

Orientador: Carlos Julian Menezes Araújo

Recife 2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal Rural de Pernambuco
Sistema Integrado de Bibliotecas
Gerada automaticamente, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

S237i Santos, Jhon Sidney Josué
Impacto dos dispositivos móveis na saúde mental um estudo com estudantes do DC-UFRPE / Jhon Sidney Josué Santos. - 2023.
24 f. : il.

Orientador: Carlos Julian Menezes Araujo.
Inclui referências, apêndice(s) e anexo(s).

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco, Bacharelado em Ciência da Computação, Recife, 2023.

1. Dispositivos móveis. 2. Saúde mental. 3. Estudante de Computação. 4. Desempenho acadêmico. 5. Integração social. I. Araujo, Carlos Julian Menezes, orient. II. Título

CDD 004



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO
UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO (UFRPE)
BACHARELADO EM CIÊNCIA DA COMPUTAÇÃO**

<http://www.bcc.ufrpe.br>

FICHA DE APROVAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Trabalho defendido por Jhon Sidney Josué dos Santos às 16 horas e 30 minutos do dia 27 de abril de 2023, no link <https://meet.google.com/okf-hzcg-qhh>, como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Ciência da Computação da Universidade Federal Rural de Pernambuco, intitulado "Impacto dos dispositivos móveis na saúde mental: um estudo com estudantes do DC-UFRPE", orientado por Carlos Julian Menezes Araújo e aprovado pela seguinte banca examinadora:

Carlos Julian Menezes Araújo
DC/UFRPE

Ermeson Carneiro de Andrade
DC/UFRPE

AGRADECIMENTO

Agradeço primeiramente a Deus pelo privilégio de mais uma conquista e por me proporcionar sua sabedoria, força, graça e persistência até o término desta pesquisa porque sem ele nada disso teria acontecido.

Aos meus pais, Joselma Maria e Josué Luiz, que em todo o tempo me incentivaram e não permitiram que eu chegasse a desistir.

A meu orientador e professor Carlos Júlian Menezes Araújo, que me ajudou com suas precisas e incisivas pontuações.

A minha namorada, Crislânia Taís, pela dedicação oferecida nesse momento de finalização de curso, pelos momentos de companheirismo e compreensão nos momentos de ausência.

Aos entrevistados para a pesquisa, que se disponibilizaram para a colaboração no processo.

Aos professores do curso de Bacharelado em Ciência da Computação, pelo compartilhamento de seus conhecimentos e contribuição no melhor aprendizado em todo o tempo de graduação.

Aos amigos e colegas, que conquistei durante o período de graduação, pelo enriquecimento em compartilhar conhecimentos e experiências.

E finalmente, a coordenação e secretaria do curso, pelo seu excelentíssimo trabalho e docência em contribuir para formação de ótimos profissionais do ramo da ciência da computação.

*“A persistência é o caminho do êxito.”
(Charles Chaplin)*

Resumo

O presente estudo teve como objetivo investigar o impacto do uso de dispositivos móveis na saúde mental dos estudantes do Departamento de Computação da Universidade Federal Rural de Pernambuco (DC-UFRPE), com foco nos riscos associados à intensidade e forma de utilização, tais como danos à saúde mental que podem afetar o desempenho acadêmico e a integração social. Para atingir este objetivo, foi realizada uma pesquisa descritiva e exploratória utilizando um levantamento bibliográfico e um estudo de campo com os estudantes do DC, por meio de questionário. Os resultados indicaram que o uso excessivo de dispositivos móveis tem impacto significativo na saúde mental dos estudantes, afetando negativamente seu desempenho acadêmico e sua capacidade de integração social.

Palavras-chave: Dispositivos móveis; Saúde mental; Estudante de Computação; Desempenho acadêmico; Integração social.

Abstract

The present study aimed to investigate the impact of mobile device use on the mental health of students in the Department of Computing at the Federal Rural University of Pernambuco (DC-UFRPE), with a focus on risks associated with intensity and form of use, such as mental health damage that can affect academic performance and social integration. To achieve this objective, a descriptive and exploratory research was carried out using a bibliographic review and a field study with DC students through a questionnaire. The results indicated that excessive use of mobile devices has a significant impact on the mental health of students, negatively affecting their academic performance and social integration capabilities.

Keywords: Mobile devices; Mental health; Computing Students; Academic performance; Social integration.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	METODOLOGIA	10
3	RESULTADOS	12
4	DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
5	REFERÊNCIAS	21
6	APÊNDICE - gráficos das questões 4 e 5.....	23

1 INTRODUÇÃO

Com a modernização e avanços tecnológicos, bem como a facilidade de acesso a aplicativos através de dispositivos móveis, principalmente smartphones, tem sido observada uma crescente propensão ao seu uso, especialmente entre estudantes universitários. As tecnologias de telecomunicação, como aparelhos celulares, podem ser utilizadas como recurso pedagógico, como indicado por Bento e Cavalcante (2013), o que sugere que seu uso pode trazer benefícios significativos se bem direcionado. No entanto, é importante que sejam realizados estudos e atividades de desenvolvimento para que o uso do celular não se limite a um mero entretenimento dos alunos, e que não crie uma rotina em que ultrapasse os limites necessários, levando à dependência da utilização do aparelho.

Em 2007, a chegada global do celular exclusivo com sistema operacional móvel iOS trouxe significativos avanços tecnológicos para os smartphones, que até então operavam apenas com o sistema Android. De acordo com Elhai et al. (2017), os *smartphones* oferecem uma variedade de fontes de informação ao toque dos dedos, além de diversas funcionalidades que elevam a produtividade. Também, fornecem acesso instantâneo a entretenimento, redes sociais e informações. Devido à alta acessibilidade e mobilidade, o uso generalizado desses dispositivos móveis tornou-se uma norma social, como apontado por Sapacz et al. (2016).

O uso excessivo de dispositivos móveis pode desencadear problemas de saúde em seus usuários, principalmente no quesito mental. É comum que pessoas que ficam sem o aparelho ou sem sinal de rede desenvolvam ansiedade, angústia e irritabilidade. Além disso, o aumento do uso de dispositivos móveis pode levar à redução nas notas acadêmicas e interferir na capacidade de socialização, fatores intimamente associados a consequências de transtornos psicológicos, como crises existenciais e fobia social (Costa N. M. A. et al, 2004).

De acordo com Silva e Silva (2017), o uso diário da Internet pode causar conflitos familiares devido à falta de diálogo, além de levar a relacionamentos superficiais, dificuldades de aprendizagem, transtornos de ansiedade e déficit de atenção. É importante que haja um equilíbrio no uso desses dispositivos para evitar consequências negativas à saúde mental e ao desempenho acadêmico e social.

Silva (2016) chamou a atenção para as redes sociais que se tornaram parte de nossas vidas, a busca constante pela aparente vida perfeita é um outro fator, no qual evidencia um sentimento de insatisfação crescente com o mundo real. Neste cenário problemático, indivíduos com dificuldades de relacionamento encontram facilidade no meio virtual, o que pode gerar uma falsa sensação de socialização. Neste caso, indivíduos com comportamentos antissociais possuem maior tendência de uso do *smartphone*, na tentativa de compensar suas inabilidades sociais, reforçando a sensação de segurança social com os amigos e parceiros, denominada

de “busca da reafirmação”, e que está diretamente relacionada com o medo da perda (Bozkut et.al 2013).

Dentro dessa perspectiva, a *nomofobia* evidencia-se como o distúrbio da sociedade digital contemporânea que resulta no medo patológico de ficar fora do contato com as tecnologias. A seguir, está a listagem de alguns dos comportamentos ou sintomas relacionados à *nomofobia*: gastar muito tempo no celular; sentir-se ansioso na falta do aparelho telefônico e evitar lugares que não pode utilizá-lo; olhar constantemente para a tela; ir a todos os lugares com o celular, inclusive levá-lo a cama na hora de dormir; ter poucas interações sociais face-a-face e preferir comunicar-se a partir das tecnologias (Bragazzi; Puente, 2014, tradução nossa).

Diante deste cenário alarmante, alguns estudos foram apresentados, nos quais o presente trabalho se pautam, a fim de trazer uma perspectiva nova e embasada. Elhai J. D. et al. (2017) apresentam uma revisão para identificar as influências do uso dos *smartphones* no âmbito da saúde do estudante universitário, por meio de uma análise integrativa de literatura realizada em seis etapas: definição da questão de pesquisa, estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão, definição das informações a serem extraídas dos estudos, avaliação dos estudos incluídos, interpretação dos resultados e síntese dos dados. Os estudos selecionados foram organizados em um quadro, contendo o perfil das publicações: título, autores, ano, tipo de estudo, objetivo e influência na saúde dos estudantes. Logo, foi verificado índice incisivo de influência comportamental mediante ao uso recorrente dos smartphones, onde os estudantes demonstraram transtornos psíquicos como ansiedade e posteriormente depressão, longe de dispositivos móveis os indivíduos apresentaram a sensação de estar perdendo informações ou sentiram-se excessivamente entediados. Houve apenas estudo bibliográfico.

Em Sapacz et.al. (2016), os autores analisaram o uso indiscriminado das tecnologias digitais na contemporaneidade (mais especificamente o *smartphone*) de forma relacionada à *nomofobia*. Levanta-se recomendações para evitar o transtorno da *nomofobia*. O estudo focou em propor recomendações, por exemplo: desintoxicação digital diária, que situa-se como informativo geral; uso de aplicativos em *smartphones* e computadores (PC), que servem como guia para uma prática diária; desintoxicação digital, ou seja, o estudo limita-se a um transtorno específico.

Já Bozkurt, H. et al. (2013) apresentaram um estudo sobre a existência de diferenças nos níveis de *nomofobia* experienciados durante a pandemia, comparando-os com os evidenciados antes do período pandêmico. O trabalho teve o objetivo de analisar a relação entre a *nomofobia* e variáveis como: a frequência do uso de telas na atividade profissional, o recurso ao gerenciador do celular e em que medida a pandemia tornou o uso dos dispositivos móveis uma prática recorrente. O trabalho evidencia que: em virtude da maioria das atividades ocorrerem no domicílio (teletrabalho, aulas *online*), se observa um aumento global da *nomofobia*.

Lombardi, Javier (2019) apresentou de maneira específica, as avaliações de

cinco aplicativos para bem-estar digital, com o objetivo de entender como funcionam e identificar se são eficazes e satisfatórios. Nesse sentido, a pesquisa utilizou uma amostra de 31 participantes, e os resultados mostram que conhecer e interpretar os próprios hábitos digitais foi importante e proveitoso para muitas pessoas. O monitoramento influenciou na redução do tempo de uso do smartphone, com isso, gerou satisfação dos usuários.

Em Augé, Marc.(2006) o autor analisou o impacto gerado pelo uso excessivo da tecnologia, e as implicações com a vida das pessoas. A pesquisa utilizou um personagem principal (Liam), que apresentou uma porção de comportamentos manifestos vinculados à presença demasiada de tais recursos tecnológicos. O objetivo foi analisar de modo específico um cidadão que obteve mudança significativa de acesso tecnológico, necessidade de uso de aparelhos eletrônicos e conseqüentemente os resultados em alteração de comportamento de maneira concomitante. Além disso, foi possível observar que as máquinas e programas ,têm ocupado um espaço cada vez maior na vida das pessoas, podendo atuar como promotoras e produtoras de desajustamento, mas se utilizadas de modo adequado, sem excessos, podem, também, ser úteis.

De acordo com Kaveski e Beuren (2020), há uma relação direta entre o uso de smartphones e a procrastinação acadêmica. Isso significa que quando os estudantes utilizam excessivamente o *smartphone*, eles tendem a adiar suas tarefas do curso, confirmando a hipótese inicial. Portanto, se os alunos desejam diminuir sua tendência a procrastinar, eles devem se comprometer a concluir suas tarefas dentro do prazo estipulado e evitar distrações relacionadas ao uso de *smartphones*, como navegar em redes sociais, assistir e compartilhar vídeos, entre outras atividades que podem interferir em suas atividades acadêmicas.

O estudo realizado por Barbosa (2020) mostrou que pelo menos 47,75% dos indivíduos apresentam, de forma moderada, aspectos de dependência e uso excessivo de *smartphones*. Esses aspectos incluem o uso restrito e isolamento social, além de alterações no sono e no desempenho das atividades diárias. Além disso, tais pessoas experimentam emoções negativas quando não estão com o aparelho, como: inquietação, frustração, tristeza, irritabilidade e também sofrem com o uso compulsivo, quando desejam interromper o uso, mas não conseguem. Entretanto, ressalta-se que não necessariamente implique em pessoas com transtorno psiquiátrico relacionado a comportamentos aditivos, mas sim, que as pessoas desse grupo são mais vulneráveis ao uso demasiado de *smartphone*, podendo ter problemas em diferentes áreas de suas vidas (conjugal, profissional, educacional, saúde física e mental).

Dunker, Christian.(2020) afirma que a comunicação em ambiente digital afeta em uma diminuição no nível de intimidade, ou seja, interlocutor perde entonação, pausas, ritmo, expressões faciais/corporais por elementos que se perdem no mundo digital e com isso, o diálogo interior é potencializado. Em outras palavras, há um

excesso de esforço para haver uma comunicação assertiva entre os interlocutores. Logo, o estudo tem como ponto focal a interferência dos meios digitais no desempenho comunicativo.

Logo, este trabalho tem como objetivo analisar as diversas mudanças que o uso dos dispositivos móveis têm promovido, especificamente no campo da saúde mental e conseqüentemente nas relações interpessoais, através de uma pesquisa qualitativa, por meio de análise bibliográfica e estudo de campo. Identifica-se a necessidade de estudos complementares que avaliem os pontos: dispositivos móveis, estudantes e doenças mentais de modo interligado e específico. Tendo em vista os estudos supracitados, e verificando suas respectivas pendências, fez-se necessário uma análise para fins atualizados e correlacionados aos termos propostos. Assim, o trabalho presente terá como diferencial a análise de fatores não só de maneira teórica ou de modo meramente generalista, mas sim, explorar um grupo que não foi analisado anteriormente dentro desta temática (estudantes do Departamento de Computação da Universidade Federal Rural de Pernambuco). Serão ampliadas as metodologias de pesquisa, obtendo avaliação qualitativa ao público em questão, além de propor uma análise de medidas futuras, objetivando a diminuição gradativa da problemática, mesmo diante de um cenário em progresso virtual.

2 METODOLOGIA

A metodologia adotada neste estudo trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo e exploratório. A fim de alcançar os objetivos da pesquisa, foram realizadas as seguintes etapas metodológicas: (i) definição do problema: onde a problemática central identificada através de análises bibliográficas, (ii) seleção dos participantes: diante do objetivo geral e objetivos específicos, foi definido os estudantes do Departamento de Computação da UFRPE como foco de pesquisa, (iii) coleta de dados: nesta etapa, foram coletados dados através de um questionário direcionado, (iv) análise de dados: as respostas individuais foram analisadas e comparadas aos demais participantes da pesquisa, (v) interpretação e discussão dos resultados: foi feita uma análise qualitativa com base nos dados coletados.



Figura 1. Fluxo da Metodologia adotada.

Dentre 649 alunos, o estudo contou com a participação de 63 estudantes do Departamento de Computação (DC) da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE). Fatores como idade, gênero e período de graduação não foram utilizados como critérios na seleção dos participantes, a fim de obter uma amostra significativa.

Foi colocada uma meta de busca para o máximo de alunos possíveis, diante das disponibilidades demonstradas por eles. O quantitativo de participantes presentes neste estudo foi alcançado através de abordagens presenciais no DC e por meio de grupos virtuais. Algumas pessoas abordadas recusaram a participação, seja por medo de expor informações pessoais ou por alegarem indisponibilidade. A coleta foi realizada por meio de um questionário disponibilizado no *Google Formulário*, enviado via whatsapp e os detalhes estão apresentados no apêndice deste trabalho.

As perguntas do questionário foram elaboradas com o intuito de identificar os possíveis impactos na saúde mental dos estudantes do Departamento de Computação da UFRPE, causados pelo uso excessivo dos dispositivos móveis, ademais foi levado em consideração a análise dos possíveis impactos desta problemática no desempenho acadêmico e interação social dos alunos. Para tal fim, o questionário apresenta 10 perguntas, onde as três primeiras são direcionadas ao nível de dependência perante os dispositivos móveis, as questões 4 e 5 tem por objetivo observar sobre a inclusão social do estudante, as questões 6 e 7 focam no quesito do dinamismo acadêmico do estudante e por fim, as questões 8, 9 e 10 objetivam verificar indícios básicos da qualidade da saúde mental do participante. Vale salientar que, para cada pergunta há 5 alternativas em escala Likert: raramente, ocasionalmente, frequentemente, quase sempre, sempre.

A seguir, a Tabela 1 apresenta o Teste de Dependência da Internet que foi utilizado como para identificar o nível de dependência dos usuários em relação ao uso da Internet. Vale ressaltar, que a tabela a seguir foi criada com base no estudo feito pela Netaddiction (o link do site segue abaixo da tabela), através da Dra. Kimberly Youn, psicóloga licenciada e uma especialista conhecida internacionalmente em vício em Internet. Ela fundou o Center for Internet Addiction em 1995 e é professora na St. Bonaventure University.

Tabela 1- Teste de Dependência da Internet

Pontuação	Estimativa atribuída
Nível 1: de 10 até 24	utilizador médio. Por vezes usa o dispositivo móveis um pouco demais, no entanto, tem significativo controle sobre o uso.
Nível 2: de 25 até 39	Tem problemas ocasionais ou frequentes devido o uso dos dispositivos móveis. Deve considerar o verdadeiro impacto desse uso na sua socialização e desempenho acadêmico
Nível 3: de 40 até 50	O uso dos dispositivos móveis está a causar problemas significativos na sua vida. Deve avaliar esse impacto incisivo e usar intervenções para lidar com a problemática.

Fonte: própria (2023)

Link do site de base para a realização da Tabela 1: <https://netaddiction.com/>

Após obter o consentimento dos estudantes participantes, o instrumento foi aplicado, e foram tomadas as medidas necessárias para garantir o anonimato das respostas. Os dados coletados foram coletados através do questionário Google Formulário aplicado (o link foi enviado para o whatsapp de cada participante) e a busca por esses estudantes foi realizada por meio de grupos virtuais e abordagens presenciais. É importante salientar, que uma escala numérica foi utilizada para cada resposta, resultando em um somatório e uma pontuação final, a pontuação obtida para cada questão, foi equivalente ao número da opção escolhida. Conforme acordado, quanto maior a pontuação, maior é o grau de dependência e prejuízos relacionados ao uso excessivo de dispositivos móveis. Os dados obtidos foram organizados em planilhas e gráficos, os quais serviram como base para a análise qualitativa, os gráficos constam entre os resultados e apêndice.

3 RESULTADOS

Em primeira instância, para análise estatística, foi feito um apurado das notas atribuídas individualmente aos participantes e posteriormente feita uma tabela para fins de associações dessas notas e o cenário de média total:

Tabela 2 - quantitativo de estudantes por classificação de pontos obtidos:

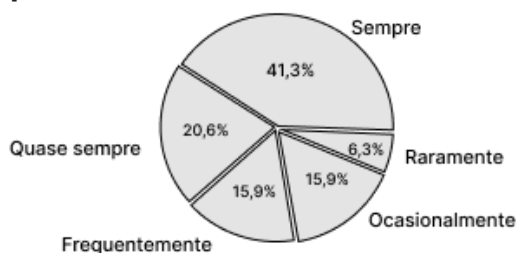
Pontuando entre 10 e 24	Pontuando entre 25 e 39	Pontuando entre 40 e 50
29 participantes	33 participantes	1 participante

Fonte: própria (2023)

Tal como demonstra a Tabela 2, apenas um participante apresentou resultado em zona extrema de perigo, no que tange a dependência dos dispositivos móveis. Entretanto, ainda assim, vê-se que entre 63 participantes, mais de 50% deles encontram-se em nível preocupante de considerar o incisivo impacto negativo do uso demasiado dos dispositivos. Vale ressaltar, que mesmo entre os 29 que tiveram classificação mais leve, 7 ficaram entre 3 pontos e perto de estar no nível seguinte de preocupação. A colaborar com a tabela 1, o Gráfico 1 apresenta o grau de frequência considerando a questão 1:

Gráfico 1- questão 1:

1- Esquecer seu dispositivo móvel em casa num dia de rotina, traria preocupações?

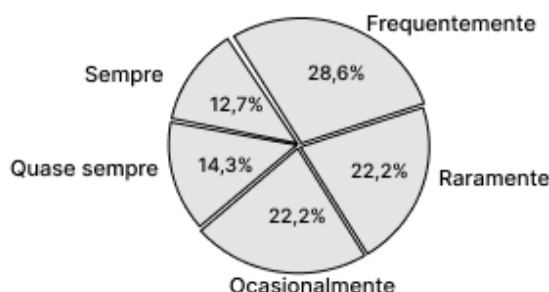


Fonte: própria (2023)

Conforme apresentado no Gráfico 1, a maioria dos estudantes do Departamento de Computação da UFRPE, sente desconforto quando estão longe de seus *smartphones*, oscilando entre a categoria sempre e quase sempre como respostas dadas na questão, ao serem interrogados sobre o nível de incômodo ao passar o dia sem o dispositivo eletrônico. Apenas 6,3% demonstrou baixa preocupação com essa situação. Seguindo a perspectiva de análise quanto a dependência dos usuários, a segunda questão apresentou um resultado com nuances interessantes:

Gráfico 2 - questão 2:

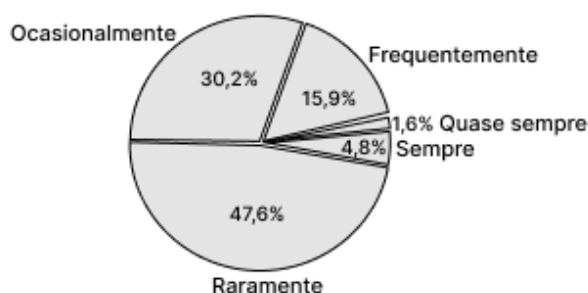
2- Com que frequência dá por si a dizer " só mais uns minutos" quando está usando seu dispositivo móvel?
63 respostas



Em contrapartida, os resultados apresentados no Gráfico 3 apresenta uma possível perspectiva das pessoas mais próximas dos participantes, segundo a ótica dos próprios estudantes entrevistados:

Gráfico 3- questão 3:

3- Com que frequência as pessoas que fazem parte da sua vida se queixam sobre a quantidade de tempo que você passa nos dispositivos móveis?
63 respostas



Ao serem interrogados sobre as queixas que recebem das pessoas que fazem parte de suas vidas, os integrantes em sua maior porcentagem responderam a opção 1 (raramente). Correlacionando aos demais dados coletados no questionário, o resultado condiz com o nível baixo de amizades ou interações que costumam iniciar de modo presencial, assim pode-se apresentar como uma possível perspectiva, a afirmativa de

que suas redes de contato compactuam de um um ponto de vista parecido e habitual ou uso dos dispositivos móveis.

No que se refere às interferências na socialização e modificação de convívio perante o cenário atual, levou-se em consideração a preocupação diante das dificuldades de estabelecer novas amizades nos seus ciclos de modo pessoal. A Tabela 3 ilustra o grau de frequência entre escolher sair com amigos ou ficar utilizando a Internet. Vale ressaltar, que os Gráficos das questões 3 e 4, referentes a tabela abaixo, constam no apêndice, bem como, as perguntas do questionário:

Tabela 3 - Percentuais de respostas (sempre, quase sempre e frequentemente) e somatório dessas opções para as questões 4 e 5:

Questão	Sempre	Quase sempre	Frequentemente	Total obtido no somatório entre as três alternativas
4- Com que frequência você prefere estar na internet em vez de sair com amigos?	4,8%	14,3%	19%	38,1%
5- Com que frequência você percebe que tem mais facilidade em conhecer novas pessoas e criar contatos através do meio virtual?	22,2%	7,9%	20,6%	50,7%

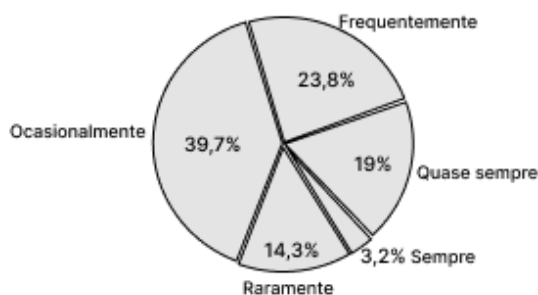
Fonte: própria (2023)

Analisando a Tabela 3, percebe-se que embora as relações interpessoais ainda ocorram predominantemente de forma presencial, a maioria das conexões estabelecidas pelos estudantes do estudo foram feitas virtualmente, demandando menos esforço. Essa baixa necessidade de esforço também se reflete na vida acadêmica, conforme a pergunta 6 abaixo, na qual se observa que 39,7% dos participantes negligenciam ocasionalmente seus estudos, enquanto 46% responderam sempre, quase sempre ou frequentemente. Apenas 14,3% escolheram a opção raramente.

Gráfico 4- questão 6:

6- Com que frequência negligência as atividades acadêmicas para passar o tempo com distrações on-line?

63 respostas

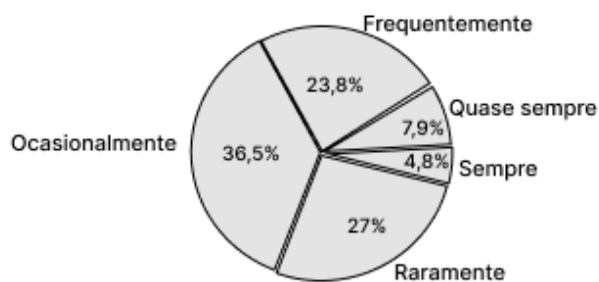


A sétima questão tem a mesma linha de objetivo da sexta questão, onde visa verificar as influências dos dispositivos móveis dos estudantes do DC no seu desempenho acadêmico:

Gráfico 5- questão 7:

7- Com que frequência as suas notas e trabalhos acadêmicos sofrem à quantidade de tempo mal administrado nos dispositivos móveis?

63 respostas



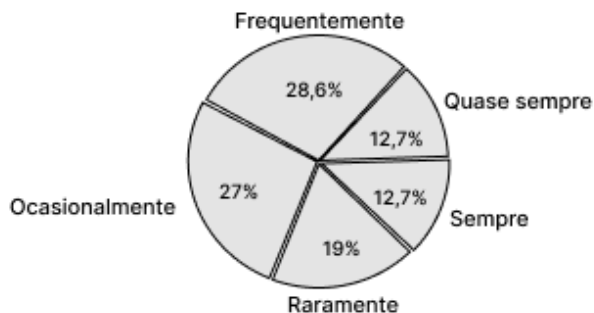
Nesse gráfico, houve uma divisão entre as respostas, tendo maior percentual dos resultados na alternativa 2 (ocasionalmente) , os demais percentuais sendo distribuídos entre as demais opções. Apenas 27% escolheu a alternativa 1(raramente). Logo, por mais que não tenham demonstrado maior inclinação para os níveis de riscos mais intensos, ainda evidencia-se uma alerta de risco moderado em interferências no cronograma acadêmico.

Esses dados ganham ainda mais relevância quando relacionados à afirmativa da oitava questão do questionário. Mais de 50% dos estudantes do Departamento de Computação da UFRPE relataram sentir-se frequentemente, quase sempre ou sempre nervosos, instáveis ou deprimidos. Esses resultados refletem o fato de que os mesmos participantes que apresentam índices preocupantes de dependência em relação aos dispositivos móveis, como indicado na primeira tabela, também apresentam instabilidade emocional de forma concomitante.

Gráfico 6- questão 8:

8- Com que frequência se sente deprimido, instável ou nervoso?

63 respostas



No âmbito deste estudo, há um caso alarmante que foi mencionado anteriormente na Tabela 1. Devido à sua pontuação elevada no questionário, o caso foi classificado como nível 3 de risco, o que exigiu uma análise separada para se obter comprovações por meio de associação a suas respostas. Para preservar a identificação do participante, ele será identificado como Participante X. As respostas dadas por esse participante para cada questão estão apresentadas abaixo na tabela 4:

Tabela 4 - Questionário aplicado e respostas dadas pelo Participante X:

Questão:	Resposta do participante x:
1- Esquecer seu dispositivo móvel em casa num dia de rotina, traria preocupações?	5 (sempre)
2- Com que frequência dá por si a dizer “só mais uns minutos” quando está usando seu dispositivo móvel?	5 (sempre)
3- Com que frequência as pessoas que fazem parte da sua vida se queixam sobre a quantidade de tempo que você passa nos dispositivos móveis?	3 (frequentemente)
4- Com que frequência prefere estar na internet em vez de sair com amigos?	4 (quase sempre)
5- Com que frequência percebe que tem mais facilidade em conhecer novas pessoas e criar contatos através do meio virtual?	5 (sempre)
6- Com que frequência negligência as atividades acadêmicas para passar o tempo com distrações on-line?	4 (quase sempre)
7- Com que frequência as suas notas e trabalhos acadêmicos sofrem à quantidade de tempo mal administrado nos dispositivos móveis?	5 (sempre)

8- Com que frequência se sente deprimido, instável ou nervoso?	5 (sempre)
9- Com que frequência fica instável, grita ou fica irritado se alguém incomodar enquanto está concentrado virtualmente?	3 (frequentemente)
10 - Com que frequência bloqueia os pensamentos perturbadores sobre sua vida com pensamentos reconfortantes da internet?	4 (quase sempre)

Fonte: própria (2023)

É possível observar que o Participante X obteve a pontuação máxima nas duas primeiras questões, o que indica um alto grau de dependência em relação aos dispositivos móveis. Além disso, as demais questões também apresentaram pontuações significativas, indicando dificuldades no desenvolvimento social, acadêmico e baixa qualidade na saúde mental, com tendência ao isolamento e fuga da realidade.

Assim como mencionado na metodologia do trabalho, as três últimas indagações do questionário tem o propósito de detectar possíveis níveis de instabilidade emocional dos participantes, a fim de ter uma menção de como estão os pontos básicos da saúde mental dos estudantes do departamento de computação da UFRPE. Segue abaixo os gráficos das questões 9 e 10:

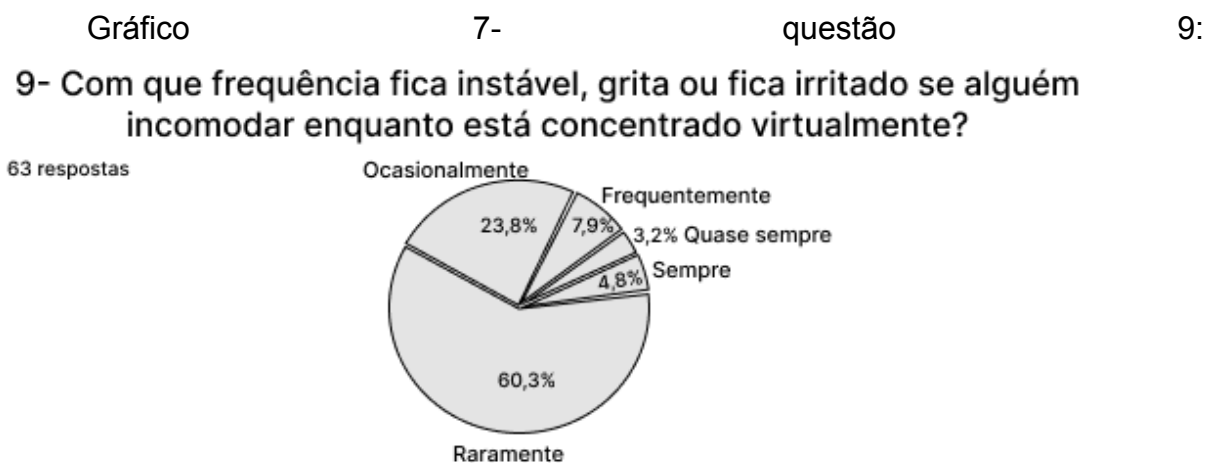
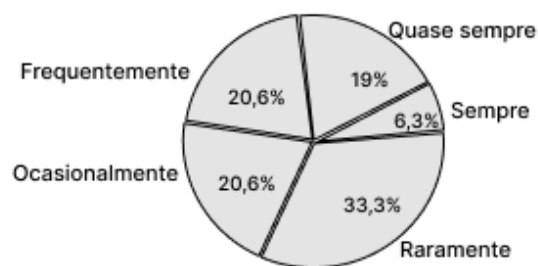


Gráfico 8- questão 10:

10 - Com que frequência bloqueia os pensamentos perturbadores sobre sua vida com pensamentos reconfortantes da internet?

63 respostas



Embora a questão 8 tenha apresentado resultados alarmantes, as questões 9 e 10 apontam para as análises apresentadas na tabela inicial. Onde consta um resultado moderado com potenciais riscos de progresso pejorativo. No gráfico da questão 9 mostra baixo nível de irritabilidade e descontrole emocional ao serem interrompidos durante o uso de dispositivos móveis, entretanto comparando-se aos níveis apresentados na questão 8, vê-se que o grau de dependência está em nível médio de preocupação. Já na décima questão torna-se evidente que mesmo que em níveis distintos, canalizar dores, frustrações ou pessimismo por meio de alternativas virtuais ainda é um ponto de escape para a maior parte dos participantes.

3 DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo explorar a relação entre o uso excessivo de dispositivos móveis e a saúde mental de estudantes do Departamento de Computação da UFRPE, que já têm uma grande demanda por recursos tecnológicos em sua esfera acadêmica. Foi realizada uma análise minuciosa do cenário atual a fim de identificar os riscos aos quais os alunos estão expostos, considerando aspectos como saúde, convívio social e desempenho acadêmico. Esta pesquisa representa uma importante contribuição para um campo ainda pouco explorado na literatura científica.

Segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde) o Brasil é o país com maior incidência de pessoas com ansiedade no mundo, e com esse problema se acentuou, uma vez que o uso dos dispositivos móveis se tornou mais frequente. Os aparelhos eletrônicos podem ser muito benéficos ao fornecer acesso a informações, apoio emocional, auto expressão, autoconhecimento, entre outros, mas pode ser maléfica também, ora que pode causar ansiedade, depressão, má qualidade de sono, insatisfação da imagem corporal, entre outros. Tais recursos, se mal utilizados, podem possuir inúmeros gatilhos para pessoas que estão em uma fase em que se encontram mais fragilizadas e não existe um impedimento de acesso a certas informações para esses indivíduos, uma vez que a internet é de livre navegação, e tudo se encontra na mesma, qualquer um podendo

acessar qualquer tipo de conteúdo. Sendo assim, se faz necessário encontrar maneiras de uso responsável, a fim de diminuir o problema da que atualmente atinge muitas pessoas. Ponderar o tempo gasto nos dispositivos tecnológicos pode ser de boa ajuda, já que os participantes da pesquisa demonstram ter sofrido influência no aspecto da saúde mental frente ao desequilíbrio.

A presente pesquisa visou compreender a influência do descontrole do uso de dispositivos móveis na saúde mental dos participantes, como se pôde observar, que esse comportamento afeta diretamente na disposição mental, tanto como ocorreu com o Participante X, que apresentou baixa disposição de socializar, predisposição ao isolamento, alta probabilidade de desfoque acadêmico e utilização dos dispositivos móveis como método de escape para canalizar seus problemas. Tais impasses geram um desconforto contínuo e aumenta a probabilidade de procrastinação fora da tela, levando a uma sensação de improdutividade, e distorção da realidade .

Vê-se que os indivíduos muitas vezes buscam suporte emocional nos meios virtuais, sendo assim, uma situação bastante arriscada para que o uso delas se torne uma dependência. Durante a pesquisa comprovou-se a associação entre os aspectos de base de estudo, onde os estudantes do departamento de computação da UFRPE apresentaram significativos riscos nesta problemática, o que serve de alerta para que se pondere o uso de modo que diminua as consequências pejorativas na saúde mental, bem como, nas esferas que são afetadas por consequências.

Portanto, espera-se que esta discussão atue como vetor de alerta e prevenção da nomofobia, pois embora haja facilidades e avanços diante da modernidade, abster-se das responsabilidades quanto ao uso demasiado desses aparelhos pode -se tornar um retrocesso social, ao levar em conta todas implicações que este descontrole pode causar à mente. Além da prevenção, urge intervenções para interferir nos casos que já se encontram em maior proporção de vulnerabilidades.

Este estudo descreveu relações entre construtos teóricos a partir de uma amostra de estudantes do Departamento de Computação na Universidade Federal Rural de Pernambuco. Consequentemente, não é possível estender os resultados obtidos para todas as Universidades de Pernambuco, ou para outros tipos de organização. Entretanto, a não representatividade da amostra não significa necessariamente que os resultados sejam inválidos, mas sim que há uma limitação estatística. Além disso, por não ter sido o critério inicial, não obteve-se informações como : a quanto tempo o estudante está dentro da graduação ou sua idade, tais pontos poderiam trazer mais abordagens e constatações relevantes.

Ao longo do desenvolvimento deste estudo identificaram-se questões correlatas que permitiriam o desenvolvimento de outros estudos para ampliar o entendimento. Como recomendações para investigações futuras nesta mesma temática, é válido salientar a importância de alargar a amostra de participantes e utilização de outros métodos ou questionários que possibilitem mais análise, detalhes e a recolha de dados pretendidos .

REFERÊNCIAS

AUGÉ, Marc. Sobremodernidade: do mundo tecnológico de hoje ao desafio essencial do amanhã. In: MORAES, D. Sociedade midiaticizada . Rio de Janeiro: Mauad, 2006, p. 104.

Barbosa, J. A. (2020). A aplicabilidade da tecnologia na pandemia do Novo coronavírus (Covid-19).Revista da FAESF,4.

BENTO, M.C.M.; CAVALCANTE, R. dos S. Tecnologias móveis em educação: o uso do celular em sala de aula. ECCOM, v.4, n.7, p.113-120, jan./jun. 2013.

BOZKURT, H. et al. Prevalence and patterns of psychiatric disorders in referred adolescents with Internet addiction. Psychiatry Clin Neurosci., v.67, n. 5, p. 352-359, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23859664/>. Acesso em: 29 ago. 2022

BRAGAZZI, N. L.; DEL PUENTE, G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. Psychology Re-search na Behavior Management, v. 7, p. 155-160, 2014

COSTA N. M. A. et al, Impactos Psicológicos do Uso de Celulares: Uma Pesquisa Exploratória com Jovens Brasileiros, Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, Vol. 20, n. 2, p. 165-174,2004

DUNKER, Christian. Paixão da ignorância: a escuta entre Psicanálise e Educação – Coleção Educação e Psicanálise, vol. 1, São Paulo: Editora Contracorrente, 2020.

ELHAI, J. D. et al. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. J Affect Disord, v. 207, p. 251-259, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27736736/>. Acesso em: 29 ago.2022.

Kaveski, I. D. S., & Beuren, I. M. (2020). Antecedentes e consequentes da procrastinação de discentes em disciplinas do curso de ciências contábeis. Contabilidade Vista & Revista, 31(1), 136-158.

LOMBARDI, JAVIER. “Bem-estar digital: em busca de um uso saudável da tecnologia”. WeLiveSecurity, 2019.

SAPACZ, M., ROCKMAN, G., & CLARK, J. (2016). Are we addicted to our cell phones? Computers in Human Behavior, 57, 153–159. Disponível em :

<https://doi.org/f8bkrw>. Acesso em: 29 ago. 2022.

SILVA, Ana Paula Areias da. As implicações do uso da rede social Facebook para a felicidade dos adolescentes. Dissertação (Mestrado em Gestão Comercial) – Faculdade de Economia, Universidade do Porto, Portugal.

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

APÊNDICE

Questionário Aplicado
1- Esquecer seu dispositivo móvel em casa num dia de rotina, traria preocupações?
2- Com que frequência dá por si a dizer “ só mais uns minutos” quando está usando seu dispositivo móvel?
3- Com que frequência as pessoas que fazem parte da sua vida se queixam sobre a quantidade de tempo que você passa nos dispositivos móveis?
4- Com que frequência prefere estar na internet em vez de sair com amigos?
5- Com que frequência percebe que tem mais facilidade em conhecer novas pessoas e criar contatos através do meio virtual?
6- Com que frequência negligência as atividades acadêmicas para passar o tempo com distrações on-line?
7- Com que frequência as suas notas e trabalhos acadêmicos sofrem à quantidade de tempo mal administrado nos dispositivos móveis?
8- Com que frequência se sente deprimido, instável ou nervoso?
9- Com que frequência fica instável, grita ou fica irritado se alguém incomodar enquanto está concentrado virtualmente?
10 - Com que frequência bloqueia os pensamentos perturbadores sobre sua vida com pensamentos reconfortantes da internet?

Opções de resposta para cada questão
1 - Raramente
2 - Ocasionalmente

3 - Frequentemente

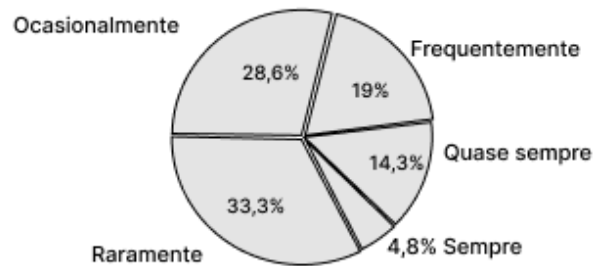
4 - Quase Sempre

5- Sempre

Gráficos das questões 4 e 5:

4- Com que frequência prefere estar na internet em vez de sair com amigos?

63 respostas



5- Com que frequência percebe que tem mais facilidade em conhecer novas pessoas e criar contatos através do meio virtual?

63 respostas

