

Nomofobia e suas repercussões nas ocupações dos estudantes universitários**Nomophobia and its repercussions on the occupations of university students****La nomofobia y sus repercusiones en las ocupaciones de los estudiantes universitarios**

 Ana Carolina Rodrigues Barra¹,  Bárbara Caroline Mendes Henrique¹
 Jeice Sobrinho Cardoso²,  Katia Maki Omura¹,  Victor Augusto Cavaleiro Corrêa¹

Recebido: 12/12/2023 Aceito: 10/05/2024 Publicado: 04/07/2024

Objetivo: investigar a existência da nomofobia entre universitários e suas repercussões ocupacionais.

Método: pesquisa quanti-qualitativa, de abordagem descritiva, realizada com acadêmicos de uma universidade pública federal entre os anos de 2022 e 2023. Os dados foram coletados através do *Nomophobia Questionnaire* versão validada para português brasileira da aplicação, após a experiência retirada dos smartphones durante o período de um turno de aula. Utilizou-se análise de conteúdo e análise descritiva. **Resultados:** participaram 68 universitários, com idade média de 22 anos, dos quais 54 se identificavam como mulheres. Os universitários pontuaram acima de 20 pontos, com destaque para 50% moderado e 23,5% em grau de Nomofobia. Três categorias temáticas foram construídas: *Reações frente ao afastamento das ocupações relacionadas ao Smartphone; As ocupações, o esquecimento e a busca pelo aparelho; e a Tranquilidade por estar envolvido em outra atividade.* **Conclusão:** o uso irrestrito e desenfreado dos *smartphones* pode acarretar prejuízos na realização de outras ocupações, como atividades acadêmicas, lazer, participação social e descanso e sono destes estudantes, podendo evoluir para quadros que comprometem a saúde e bem-estar, como é o caso da nomofobia.

Descritores: Transtorno de adição à internet; Ocupações; Saúde do estudante.

Objective: to investigate the existence of nomophobia among university students and its occupational repercussions. **Methods:** quantitative-qualitative research, with a descriptive approach, carried out with academics from a Brazilian federal public university between the years 2022 and 2023. Data were collected through the *Nomophobia Questionnaire* validated version for Brazilian Portuguese of the application, after the experience taken from smartphones during the period of one school shift. Content analysis and descriptive analysis were used. **Results:** 68 university students participated, with an average age of 22 years, of which 54 identified as women. The students scored above 20 points, highlighting 50% moderate and 23.5% in degree of Nomophobia. Three thematic categories were constructed: *Reactions to moving away from smartphone related occupations; Occupations, forgetfulness and searching for the device; and Peace of mind by being involved in another activity.* **Conclusion:** the unrestricted and unrestrained use of smartphones can lead to losses in the performance of other occupations such as academic activities, leisure, social participation and rest and sleep of these students, and can evolve into conditions that compromise health and well-being as is the case of nomophobia.

Descriptors: Internet addiction disorder; Occupations; Student health.

Objetivo: investigar la existencia de nomofobia entre universitarios y sus repercusiones ocupacionales.

Método: estudio cuantitativo-cualitativo con abordaje descriptivo, realizado con estudiantes de una universidad pública federal entre 2022 y 2023. Los datos se recogieron mediante el *Nomophobia Questionnaire*, versión validada para el portugués brasileño, tras la experiencia de retirar los smartphones durante un turno de clase. Se utilizó análisis de contenido y análisis descriptivo. **Resultados:** Participaron 68 universitarios, con edad media de 22 años, de los cuales 54 se identificaron como mujeres. Los universitarios puntuaron por encima de 20 puntos, con un 50% de nomofobia moderada y un 23,5% de nomofobia. Se construyeron tres categorías temáticas: *Reacciones al alejamiento de las ocupaciones relacionadas con los smartphones; Ocupaciones, olvido y búsqueda del dispositivo; y Tranquilidad por estar involucrado en otra actividad.* **Conclusión:** El uso ilimitado y desenfrenado de los smartphones puede tener un efecto perjudicial en el desempeño de otras ocupaciones, como las actividades académicas, el ocio, la participación social y el descanso y el sueño, y puede derivar en condiciones que comprometan la salud y el bienestar, como la nomofobia.

Descriptor: Trastorno de adicción a internet; Ocupaciones; Salud del estudiante.

Autor Correspondente: Ana Carolina Rodrigues Barra- academicarolto@gmail.com

INTRODUÇÃO

A faixa etária dos estudantes universitários está entre a idade de 18 a 29 anos, sendo também o intervalo de idade com os índices mais altos do uso do celular¹. Nesse sentido, o uso do *smartphone* durante as atividades acadêmicas tem se tornado cada vez mais assíduo e, apesar do aparelho contribuir positivamente, a característica multitarefas do dispositivo, torna-o mais atrativo ao estudante, podendo acarretar prejuízo ao seu desempenho acadêmico².

Historicamente, sabe-se que com o advento do capitalismo, surgiram as propostas da indústria para investir cada vez mais em máquinas e objetos cuja principal característica fosse a praticidade. Além disso, a internet passou a ser a principal ferramenta em busca de aprendizado e lazer, haja vista que, ela oferece a facilidade e rapidez de acesso à informação, a possibilidade de estar em contato síncrono com pessoas distantes, o acesso a redes sociais, entre outros benefícios³.

Considera-se, então, que as novas gerações têm mais afinidade com esses recursos e que esse grupo também está mais propenso a desenvolver algum tipo de dependência, já que facilmente aceitam o telefone celular como um símbolo de status ou utilizam o *smartphone* como mecanismo de defesa em ambientes ou situações desagradáveis⁴.

Dentro desse cenário, surge a necessidade de compreender quais são os impactos na vida dos indivíduos que fazem uso desses recursos tecnológicos de forma desenfreada. Na Inglaterra, surge o termo *Nomofobia*, o qual baseia-se na expressão “*no mobile phone phobia*”, que acarreta ao sujeito sentimentos de angústia, desconforto, medo desproporcional e nervosismo quando não está em contato direto com o *smartphone* ou impossibilitado de acessar a internet, causando interferências significativas na sua rotina e modo de viver⁵.

Tais impactos já foram estudados e mostraram que a *Nomofobia*, como um transtorno da sociedade moderna, deveria ser incluído na quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), uma vez que possui características de um transtorno de ansiedade, na qual um estímulo específico, como ficar desconectado do *smartphone* ou internet acarreta uma resposta irracional e desproporcional ao estímulo como medo, angústia e sintomas de ansiedade⁶. Outrossim, entende-se que o tempo de distanciamento do celular tende a estender os pensamentos, os sentimentos e as respostas fisiológicas em relação aos impulsos ameaçadores. Assim, a ausência do telefone móvel ligada ao tempo acarreta pensamentos apreensivos de não estar em contato com o aparelho⁷.

Nesse cenário, nota-se que a *Nomofobia* possui uma interface direta com as questões relacionadas à participação social, qualidade de vida, descanso e sono e as ocupações que os

seres humanos se comprometem a realizar durante o dia, incluindo os jovens e suas atividades acadêmicas e, por esse motivo, se apresenta como necessidade de investigar e compreender o como se apresentam as ocupações diárias dos estudantes universitários que fazem o uso dos telefones móveis e internet, sobretudo durante seu processo de ensino.

Para a Associação Americana de Terapia Ocupacional (AOTA)⁸, ocupações seriam as atividades diárias que o indivíduo se envolve, elas acontecem sempre dentro de um contexto e sofrem influência direta dos fatores do cliente, habilidades de desempenho e padrões de desempenho.

Outrossim, a AOTA classifica essas ocupações em pequenos grupos, sendo eles, AVDs (atividades de vida diária), AIVDs (atividades instrumentais de vida diária), gestão da saúde, descanso e sono, educação, trabalho, diversão, lazer, atividades e participação social, essas atividades combinadas acarretam diversos ganhos aos indivíduos, proporcionando um estilo de vida melhor e mais funcional, todavia, quando há um desequilíbrio, os efeitos da ocupação podem passar a ser negativos e ocasionar algumas perdas significativas aos indivíduos. Nesse sentido, acredita-se que é importante existir um equilíbrio entre a pessoa, suas ocupações e o ambiente no qual está inserida.

Em complemento, a utilização do aparelho celular conectado à internet é uma das ocupações mais significativas e de grande envolvimento dos adolescentes. Todavia, o uso exagerado e constante do aparelho, acaba sendo uma ocupação prejudicial à saúde dos mesmos⁹.

A ocupação de "usar o celular" é classificada como a principal forma de lazer, e notou-se que essa ocupação é realizada concomitante a outras, como alimentar-se, ir à escola, ao dormir e até na interação com os amigos, o que ocasiona um desequilíbrio entre essas ocupações, impedindo até a realização de outras, como, praticar exercícios físicos, ter uma boa alimentação e ter uma noite plena de sono. Assim, o presente estudo tem como objetivo investigar a existência da nomofobia entre universitários e suas repercussões ocupacionais.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa quanti-qualitativa, de abordagem descritiva, que foi realizada em uma universidade federal brasileira entre os meses de setembro de 2022 e abril de 2023.

Participaram da pesquisa estudantes dos Cursos de graduação de Fisioterapia e Terapia Ocupacional, selecionados por conveniência. Foram incluídos no estudo todos aqueles que possuíam mais de 18 anos, estavam regularmente matriculados e possuíam um smartphone, sendo excluídos do estudo todos aqueles que optaram por desistir da pesquisa, apresentaram

alguma dificuldade em responder aos protocolos de pesquisa ou que não utilizam smartphones e nem internet.

Os dados foram coletados através da aplicação de protocolos de pesquisa após uma experiência de ficar sem os smartphones durante o período de um turno inteiro de aula, ou seja, aqueles que aceitaram participar da pesquisa entregaram seus smartphones, que só foi devolvido ao final daquele turno. Os celulares ficaram na mesa das salas sob a responsabilidade do professor responsável.

Inicialmente foi realizada uma entrevista semiestruturada, baseada no perfil ocupacional com vistas a identificar como os participantes utilizavam o smartphone e também compreender o que sentiram quando ficaram impossibilitados de fazer esse uso. As perguntas foram as seguintes: *“Me descreva como é um dia seu utilizando o seu smartphone?”*; *“Quanto tempo você passa diariamente usando o seu smartphone e o que você costuma fazer?”*, *“Por que você faz uso ou o que mais te leva a utilizar o seu smartphone?”*, *“O que você sente/sentiu ao ficar sem utilizar o seu smartphone?”* e também, *“Existe alguma coisa curiosa/inusitada que aconteceu com você enquanto não utilizava o seu smartphone?”*.

A análise destes dados ocorreu através da análise de conteúdo, sendo que os dados foram coletados pela gravação de voz, realizando a transcrição fiel das falas para análise, seguindo as três etapas básicas estabelecidas por Bardin, a organização dos dados; a codificação, criando as unidades de registro e de contexto; e por último, a categorização, agrupando os dados em categorias semelhantes de análise¹⁰. Todas as transcrições foram validadas por um segundo pesquisador, fazendo o papel de júri e os nomes utilizados são fictícios, escolhidos de forma aleatória pelos pesquisadores.

Em sequência, foi aplicado o *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) para a língua portuguesa (NMP-Q-BR), que após passar por testes e traduções, a validação e adaptação foi firmada com base na paridade semântica, idiomática, cultural e conceitual¹¹.

O NMP-Q possui 20 itens a serem respondidos que abordam quatro dimensões da nomofobia, sendo eles: não ser capaz de se comunicar, perder a conexão, não ser capaz de acessar informações e desistência de conveniência. Ademais, todos os itens são graduados pela intensidade de 1 a 7, sendo 1: “discordo totalmente” e 7: “concordo plenamente”, e a somatória de pontos classificados como: 0 - 20 pontos: não possui nomofobia; 21 - 59 pontos: possui nomofobia leve; 60 - 100 pontos: apresenta nomofobia moderada e, acima de 100 pontos é considerado um quadro de nomofobia grave¹¹. Outrossim, o questionário não tem limite máximo de idade, é acessível e de fácil aplicabilidade, haja vista que foi preenchido pelo próprio participante.

Para realizar a análise destes dados foi criado um banco de dados, tabelas e gráficos, através do Microsoft Excel 2016®, realizando um balanço estatístico, no qual, a partir das variáveis da pesquisa, foi feita uma análise descritiva, além de apresentar os valores percentuais de cada variável categórica.

Cada dimensão foi analisada separadamente, dividindo os tópicos para serem analisados de forma individual e cada tópico recebia o score de 1 a 7, para verificar em quais deles os estudantes universitários apresentavam um maior ou menor desconforto, realizando assim uma análise mais detalhada e focada das dimensões apresentadas. Apesar do questionário apresentar 4 dimensões, o presente estudo faz um recorte em apenas duas dessas áreas, sendo a perda de conexão e a desistência por conveniência.

Essa análise foi feita de forma que a frequência das respostas dos scores 1, 2 e 3 foram agrupados e informaram a porcentagem de pessoas que discordam de alguma forma das afirmativas; A pontuação 4 foi analisada de forma isolada, informando a porcentagem de pessoas que não discordam totalmente e nem concordam plenamente. E na sequência, as pontuações 5, 6 e 7 foram agrupadas e seus resultados demonstraram a porcentagem de estudantes que concordam plenamente de alguma forma com a afirmativa apresentada.

Este estudo foi aprovado pelo parecer 5.576.461 do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) envolvendo seres humanos.

RESULTADOS

Caracterização dos participantes

Foram entrevistados 68 estudantes universitários, com idade mínima de 18 anos e máxima de 48 anos, com a média de aproximadamente 22 anos, e destes, 14 estudantes se reconheciam como homens e 54 se identificavam como mulheres.

Resultados quantitativos

Grau de Nomofobia nos estudantes universitários

Inicialmente, foram apresentados os dados referentes aos escores obtidos no NMP-QBR, a partir das 68 respostas, todos os participantes pontuaram acima de 20 pontos, ou seja, apresentam algum grau de Nomofobia, na qual, 18 participantes pontuaram no intervalo de 21 a 59 pontos, resultando em Nomofobia leve, 34 dos entrevistados, ou seja, a maioria dos participantes, pontuou entre 60 a 100, marcando uma Nomofobia moderada e, 16 entrevistados obtiveram pontuação maior que 100, demonstrando um quadro grave de Nomofobia, conforme demonstrado na Tabela 1.

Tabela 1. Dados sobre nomofobia, Belém/PA, 2023.

Grau de Nomofobia	Número de pessoas (%)
Não possui (0-20 pontos)	0 (0,0%)
Leve (21-59 pontos)	18 (26,5%)
Moderada (60-100 pontos)	34 (50,0%)
Grave (> 100 pontos)	16 (23,5%)

Desistência por conveniência

Partindo para a primeira dimensão analisada, a desistência por conveniência, que consiste no não uso do celular por alguma circunstância e não por decisão própria, como é o caso de ficar sem bateria, acabar limite de dados e internet ou ficar preso em algum lugar e não conseguir utilizar o *smartphone*.

No primeiro item dessa seção, 53,0% dos estudantes marcaram entre 5 e 7, evidenciando que concordam com a alternativa e ficam atormentados quando ficam sem bateria no telefone. Apesar de afirmarem medo caso a bateria acabe, no segundo item da lista, 66,2% dos estudantes afirmam não entrar em pânico se os créditos acabarem ou se o limite de dados for atingido. Porém, quando questionados, no último tópico dessa dimensão sobre o medo de ficar preso e não poder pegar o celular e utilizar suas funções, em sua maioria, 51,5%, dos estudantes concordam de alguma forma com a informação afirmando sentir tal medo, como pode ser observado no Quadro 1.

Quadro 1. Dimensão da nomofobia - desistência por conveniência, Belém/PA, 2023.

1. Ficar sem bateria me atormentaria	
1, 2, 3 (Discordo Totalmente)	36,9%
4	10,3%
5, 6, 7 (Concordo Plenamente)	53,0%
2. Se meus créditos acabassem ou se eu atingisse meu limite de dados, eu entraria em pânico	
1, 2, 3 (Discordo Totalmente)	66,02%
4	7,2%
5, 6, 7 (Concordo Plenamente)	26,6%
3. Se eu não pudesse usar meu <i>smartphone</i>, eu teria medo de ficar preso em algum lugar	
1, 2, 3 (Discordo Totalmente)	42,6%
4	5,9%
5, 6, 7 (Concordo Plenamente)	51,5%

Perda de Conexão

A outra dimensão analisada diz respeito à perda de conexão com a internet através dos *smartphones*. O 1º item versa sobre a verificação constante de sinal de dados ou tentativa de conexão a uma rede *wi-fi* caso não se tenha um sinal estável de internet. Metade (50,0%) dos estudantes que responderam ao questionário concordam que verificam assiduamente e tentavam recuperar a sua conexão quando ela era interrompida.

Apesar de acontecer essa constante busca de conexão com a internet, os resultados do 2º item desta dimensão demonstram que os pesquisados não ficam nervosos porque seriam desconectados de uma identidade “online”, haja vista que cerca de 73,5% discordaram dessa afirmativa. Além disso, no 3º item da seção, 54,4% dos entrevistados afirmaram que também não se sentiram desconfortáveis quando não conseguem manter-se atualizados das mídias sociais e das conexões *online* quando distantes do *smartphone*.

No Questionário de Nomofobia, o 4º item da dimensão demarcou que 42,7% dos entrevistados sentiriam-se estranhos(as) porque que não conseguiriam checar notificações de atualização dos seus contatos e das suas conexões online, caso não tivesse com o celular em mãos, em contrapartida, 42,6% dos entrevistados discordam de alguma forma da afirmativa e, apenas 14,7% das pessoas não concordaram nem discordaram significativamente do enunciado.

O 5º item relata sobre a ansiedade que é sentida quando não estão com o celular em mãos e não conseguirem checar seus e-mails, os resultados, informam que em sua grande maioria, ou seja 79,4% dos estudantes universitários entrevistados discordam do que é apresentado no item e não se sentiam ansiosos a respeito de checar e-mails com frequência.

No 6º e último item da dimensão, encontra-se a seguinte frase: “Eu me sentiria estranho(a) porque eu não saberia o que fazer”, e ao serem questionados a respeito disso, 58,7% dos entrevistados discordam que se sentiriam estranhos nesta situação. Os dados a respeito desta dimensão podem ser visualizados de forma mais detalhada no Quadro 2.

Resultados qualitativos

Em relação aos dados qualitativos, os relatos de maior incidência traziam à tona a ansiedade, o esquecimento de que tinham entregado o celular para pesquisa e de forma menos incidente, mas ainda expressiva, um sentimento de tranquilidade ou de não sentir falta do celular por estar engajado em outras atividades significativas. Foram construídas três categorias temáticas: 1) *Reações frente ao afastamento das ocupações relacionadas ao Smartphone*; 2) *As ocupações, o esquecimento e a busca pelo aparelho*; e 3) *Tranquilidade por estar envolvido em outra atividade*.

Reações frente ao afastamento das ocupações relacionadas ao Smartphone

Esta categoria diz respeito à sensação e sintomas de ansiedade enumerados pelos estudantes universitários ao ficarem distantes dos celulares, com uma sensação diferente, haja vista que estão acostumados a ter o *smartphone* sempre por perto, fazendo o uso das suas funções ou apenas tendo o celular em mãos, como aponta Antônio em seu relato:

(...), foi meio ansi... sei lá, estranho, deu um pouco de ansiedade, porque normalmente eu tô sempre com o meu telefone lá, eu posso não estar usando, mas eu quero sei lá, segurar ele, (...) (Antônio, 22 anos).

Um ponto recorrente, conforme aponta Cleo, é a necessidade de estar com o celular pois é a única opção viável de se ocupar. Apesar de existirem outras opções, os *smartphones* sempre são a primeira busca, pela sua praticidade e funcionalidade, principalmente quando se diz respeito à comunicação facilitada:

Fiquei ansiosa, porque como eu te falei, parece que eu tenho necessidade de estar tendo alguma coisa pra fazer. A partir do momento que eu não tenho pra fazer, eu começo a ficar ansiosa. "O que eu vou fazer" "o que não vou fazer?". Claro, surgiram oportunidades, "ah, vou terminar meu trabalho", mas eu fico "ah, eu tenho que ver tal coisa no celular", "falar pra uma pessoa isso", "falar pra outra pessoa aquilo". Porque se eu deixar aquilo pra outro momento eu não vou fazer. Então eu acho que fiquei um pouco ansiosa. (Cleo, 21 anos).

Quadro 2. Dimensão da Nomofobia - Perda de Conexão, Belém/PA, 2023.

1. Se eu não tivesse um sinal de dados ou não pudesse me conectar ao wi-fi, eu verificaria constantemente se tenho um sinal ou consigo encontrar uma rede wi-fi	
1, 2, 3 (Discordo Totalmente)	38,2%
4	11,8%
5, 6, 7 (Concordo Plenamente)	50,0%
2. Eu ficaria nervoso(a) porque eu seria desconectado de minha identidade "online"	
1, 2, 3 (Discordo Totalmente)	73,5%
4	14,7%
5, 6, 7 (Concordo Plenamente)	11,8%
3. Eu me sentiria desconfortável porque não conseguiria me manter atualizado(a) das mídias sociais e das conexões online	
1, 2, 3 (Discordo Totalmente)	54,4%
4	13,2%
5, 6, 7 (Concordo Plenamente)	32,4%
4. Eu me sentiria estranho(a) porque eu não conseguiria checar minhas notificações de atualização dos meus contatos e das minhas conexões online	
1, 2, 3 (Discordo Totalmente)	42,6%
4	14,7%
5, 6, 7 (Concordo Plenamente)	42,7%
5. Eu me sentiria ansioso(a) porque eu não conseguiria checar meus e-mails	
1, 2, 3 (Discordo Totalmente)	79,4%
4	4,4%
5, 6, 7 (Concordo Plenamente)	16,2%
6. Eu me sentiria estranho(a) porque eu não saberia o que fazer	
1, 2, 3 (Discordo Totalmente)	58,7%
4	7,4%
5, 6, 7 (Concordo Plenamente)	33,9%

Somado a isso, quando afastados dos *smartphones*, os estudantes relataram que se sentiram ansiosos porque ficam com a sensação de perder alguma comunicação com seus pares ou não estar recebendo alguma informação importante pelo fato de não conseguir manter uma conexão estável, fato exemplificado na fala de Sueli:

Eu faço o uso porque eu gosto de me manter conectada com meus amigos, de receber informação, então eu fico um pouco ansiosa se eu sinto que eu não tô recebendo alguma informação quando eu tô sem internet. (Sueli, 22 anos).

As ocupações, o esquecimento e a busca pelo aparelho

Outros relatos trazem à tona a questão da busca constante pelo aparelho, atrelado ao esquecimento de que haviam entregado o celular para a pesquisa:

(...) eu me esquecia, aí normalmente eu queria pegar ele (o celular) e não encontrava, aí eu lembrava. (Catarina, 23 anos).

Porque teve uma hora que eu esqueci que eu tava sem meu celular, até perguntei: "Cadê meu celular?", aí eu falei "Ah tá, tá ali na mesa", tinha esquecido desse fato. (Paola, 21 anos).

Tranquilidade por estar envolvido em outra ocupação

Alguns estudantes relataram que não sentiram diferença em estar ou não com os smartphones no momento da atividade de ensino, haja vista que estavam envolvidos em outra atividade significativa e que exigia atenção:

Sinceramente eu não senti muita diferença, eu senti porque eu estava ocupado assistindo aula, essas coisas. Mas talvez, se eu tivesse em casa seria outra situação. Mas como eu estava ocupado, eu tava assistindo aula, aí eu não senti tanta diferença, não fiquei com essa agonia toda, ainda não tô tanto (Maxi, 18 anos).

No começo eu me senti bem desconfortável sem celular, mas com o passar do dia da tarde eu comecei a me sentir mais tranquila em perceber que eu não precisava estar com ele naquele momento, (...), era uma coisa que eu sei que se eu tivesse com ele eu ia usar mas como eu não estava foi algo bem tranquilo, tanto é que quando eu acabei de realizar minha atividade eu ainda dei um passeio por ali pela faculdade, comi um bolo de chocolate talvez eu tenha ficado mais feliz por conta disso mas eu creio que eu consegui passar essa tarde de maneira tranquila. (Paloma, 19 anos).

DISCUSSÃO

Os estudantes universitários identificaram o uso dos *smartphones* como uma das ocupações fundamentais para a construção das suas rotinas diárias, assumindo uma forma ocupacional que pode inferir no seu bem estar⁹, haja vista que, o tempo de uso dos *smartphones* está sendo um fator de influência para o desenvolvimento de transtornos, como é o caso da nomofobia que foi identificada em todos os estudantes que participaram do estudo.

Para além disso, nota-se que há sensações distintas quando são afastados dos seus *smartphones*, corroborando com o conceito de que o significado dado a cada ocupação realizada é individual e difere de uma pessoa para outra¹². Assim, o afastamento do celular no período de

duração da aula, acarretou sensações opostas, enquanto para uns foi angustiante, para outros gerou uma tranquilidade mediante a oportunidade de se engajar em outras ocupações.

Nessa ótica, um medo excessivo de não ter acesso ao celular, ao computador e/ou à Internet em seu processo de aprendizagem, gerou nervosismo excessivo, ansiedade ou insegurança, o que impacta diretamente nas execuções de suas atividades acadêmicas¹³, em que afirmaram que ficar sem bateria os atormentaria de alguma forma, causando assim, sensações negativas, haja vista que o verbo atormentar significa causar um sentimento de aflição ou tormento¹⁴.

Em alguns relatos é possível perceber que existe uma necessidade iminente de estar se ocupando de algo a todo momento, podendo ser uma característica da sociedade imediatista, em que se desvaloriza o ócio e supervaloriza-se a múltipla execução de tarefas, o que pode gerar ansiedade, haja vista que quanto mais se ocuparem, mais elevada é a sua produtividade, tornando maior a sensação de que as coisas devem ser resolvidas de forma imediata.

Nesse cenário, os *smartphones* se tornaram a peça principal por ser de fácil acesso, permitir a praticidade e a possibilidade de se engajar em várias ocupações ao mesmo tempo. Existe reconhecida funcionalidade que estes aparelhos têm nas vidas das pessoas e como essa ferramenta pode solucionar dificuldades e impasses do dia a dia, uma vez que afirmaram sentir medo de ficar presos em algum lugar quando não é possível utilizar o celular.

Devido ao uso excessivo destas tecnologias, quando ocorre a falta do acesso às informações ou aos aparelhos durante o cotidiano, surge a chamada ansiedade informacional¹⁵, a qual expõem a necessidade da pessoa de estar sempre bem informada, atualizada, e em contato com seus familiares e amigos. Atualmente, os *smartphones* possibilitam que essa necessidade seja suprida de forma rápida, sendo assim, ficar impossibilitado de fazer o uso dele, é um determinante no aumento nessa sensação de ansiedade.

Os estudantes responderam que não concordam com a afirmativa sobre sentir desconforto por não se manter atualizados das mídias e conexões online quando não estão com os celulares. Porém, outros apontaram que se sentiram estranhos por não poderem checar suas notificações e atualizações das mídias e conexões online.

A falta dos *smartphones* não diz respeito somente a manter a conexão ou trocar as informações por meio da internet, ela está relacionada a possibilidade de poder utilizar os *smartphones* e suas funções quando quiserem, pois a necessidade está relacionada ao conforto de ter os celulares em mãos com bateria e apto para realizar as ocupações relacionadas a ele, independe da existência de uma conexão com a internet, conforme revelado por alguns que quando ficam sem bateria no celular se atormentaria, porém, outros afirmaram que não

entrariam em pânico se os créditos acabassem e/ou não tivessem um limite de dados de internet.

A facilidade que os *smartphones* propiciam no acesso à informação e a comunicação oferece uma necessidade de ter controle dessas informações, o que torna confortável estar sempre por dentro de tudo sem precisar realizar muitos esforços físicos e/ou mentais, já que com os celulares móveis a informação simplesmente chega até seu destino, sendo ela procurada ou não pelos indivíduos, logo, quando estes estudantes universitários são afastados da sua zona de conforto, tendem a ter maiores sensações de ansiedade e desconforto, justamente por essa relação de dependência com os *smartphones*.

A ausência dos *smartphones* e suas demais funções pode causar em alguns indivíduos desconfortos que se manifestam através de sintomas comportamentais e alterações de humor, sendo comum nessas situações que o indivíduo apresente angústia, nervosismo, medo, pânico, entre outros sintomas que estão atribuídos ao não uso imediato do telefone celular¹⁶.

A frequente vontade que sentem de checar seus *smartphones*, sobretudo em relação a verificação de conexão, aponta que quando estão sem uma conexão de internet, verificam constantemente se conseguem encontrar alguma rede de *wi-fi*. Entretanto, por mais que exista essa necessidade de utilizar a rede de internet dos smartphones, 73,5% dos entrevistados afirmaram que não se sentiram nervosos porque seriam desconectados de uma identidade online quando não estão em contato com os celulares, ou seja, eles ainda se reconheciam para além dessas conexões instantâneas que podem ser feitas no mundo virtual.

No esquecimento de que haviam entregado o celular para pesquisa, alguns por conta de estarem envolvidos em ocupações relacionadas ao meio acadêmico, recordaram-se que estavam sem o aparelho apenas quando buscavam o *smartphone* para fazer uso de suas funções para realizar outras ocupações. É possível que exista uma ligação estreita entre essas falhas de memória vivenciadas pelos jovens e o excesso de informações provenientes desse uso desenfreado dos *smartphones*, haja vista que podem diminuir os níveis de concentração e foco, prejudicando a memorização da informação¹⁶.

Em contrapartida, 58,7% dos estudantes discordam que não saberiam o que fazer quando são afastados dos *smartphones*. A oportunidade de outras ocupações para além do uso do smartphone como meio de executar uma tarefa pode resultar na diminuição da necessidade de checar o telefone a todo momento, gerando assim mais tranquilidade e enriquecimento do repertório ocupacional, com outras ocupações que proporcionaram satisfação e bem-estar, como passear pela faculdade, conversar com outras pessoas e fazer um lanche.

A ocupação “utilizar o *smartphone*” é recorrente nas rotinas dos estudantes universitários e, quando são impedidos de realizá-la, experimentam desconforto. Nota-se que este uso pode acarretar prejuízos a outras ocupações como lazer, participação social, ocupações educacionais, além do descanso e sono¹⁷. Assim, o uso desenfreado do celular e a possível dependência que estes estudantes universitários têm em relação aos seus celulares pode ser classificado como um desequilíbrio ocupacional, que é quando uma pessoa despende tempo demais à uma ocupação em detrimento a outras formas de se ocupar¹⁸.

A partir disso, Cientistas Ocupacionais entendem que os indivíduos devem ser autônomos para escolher de que forma desejam se engajar nas ocupações significativas, sem interferências de fatores externos, explicitado pelo conceito de Justiça Ocupacional. Quando estes quesitos não são cumpridos, os indivíduos encontram-se envoltos em uma Injustiça Ocupacional¹⁹, por vezes quando relatam que se estivessem em outro ambiente, a sua casa, ficar sem utilizar seu *smartphone* poderia causar outras sensações, ou seja, quando muda o ambiente, as possibilidades de se ocupar também acompanham esta mudança.

Em outras palavras, os estudantes conseguiram identificar outras formas de se engajar em ocupações para além dos dispositivos de celular, os efeitos dessa ansiedade ao se afastar dos seus aparelhos diminuem ou não aparecem.

CONCLUSÃO

Diante das considerações expostas, o estudo é de grande relevância pois trata-se de um tema atual e ainda pouco explorado no âmbito científico, sobretudo a nível nacional. Essa análise traz contribuições acerca dos fatores que compreendem o uso desenfreado dos *smartphones* e suas repercussões nas ocupações dos estudantes universitários. Tendo como resultado que o uso dos *smartphones* atualmente é entendido como uma ocupação que é significativa e recorrente nas rotinas dos estudantes que participaram da pesquisa.

O uso irrestrito e desenfreado dessa tecnologia pode acarretar prejuízos na realização de outras ocupações como nas atividades acadêmicas, no lazer, na participação social e no descanso de sono destes estudantes, podendo evoluir para quadros que comprometem a saúde e bem-estar como é o caso da nomofobia.

Como limitações tem-se: o tamanho da amostra reduzido em relação as pessoas matriculadas nos períodos, a não paridade em relação ao gênero, além das barreiras frente a poucos referenciais teóricos para fundamentar o estudo.

Sendo assim, sugere-se outras pesquisas sobre a nomofobia e seus efeitos, visando a produção de conhecimento científico que auxiliem a diminuir os impactos à saúde e ao bem-

estar. A correlação com a Terapia Ocupacional apoia o compreender e as repercussões da nomofobia frente às ocupações realizadas pelos estudantes em suas rotinas dentro e fora do ambiente universitário.

REFERÊNCIAS

1. Sindicato das Entidades Mantenedoras de Estabelecimentos de Ensino Superior no Estado de São Paulo. Mapa do ensino superior no Brasil 2020 [Internet]. 2. ed. São Paulo: Instituto SEMESP; 2020 [citado em 10 nov 2023]. 192 p. Disponível em: <https://www.semesp.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Mapa-do-E ensinoSuperior-2020-Instituto-Semesp.pdf>
2. Felisoni DD, Godoi AS. Cell phone usage and academic performance: an experiment. *Comput Educ*. [Internet]. 2018 [citado em 12 nov 2023]. 117:175-87. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131517302324>
3. Guerin CS, Priotto EMTP, Moura FC. Geração Z: a influência da tecnologia nos hábitos e características de adolescentes. *Revista Valore* [Internet]. 2018 [citado em 10 nov 2023]; 3:726-34. Disponível em: <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/187/187>
4. Gurbuz IB, Ozkan G. What is your level of nomophobia? an investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in Turkey. *Community Ment Health J*. [Internet]. 2020 [citado em 10 nov 2023]; 56(5):814-22. Disponível em: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10597-019-00541-2.pdf>
5. León-Mejía A, Calvete E, Patino-Alonso C, Machimbarrena JM, González-Cabrera J. Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones (Palma de Mallorca)* [Internet]. 2020 [citado em 24 maio 2023]; 33(2):137-47. Disponível em: <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/1316/1089>
6. Bragazzi N, Del Puente G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *PRBM. Psychol Res Behav Manag*. [Internet]. 2014 [citado em 10 nov 2023]; 7:155-60. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4036142/pdf/prbm-7-155.pdf>
7. Mir R, Akhtar M. Effect of nomophobia on the anxiety levels of undergraduate students. *J Pak Med Assoc*. [Internet]. 2020 [citado em 12 nov 2023]; 70(9):1. Disponível em: <https://www.archive.jpma.org.pk/PdfDownload/10094>
8. American Occupational Therapy Association. Occupational therapy practice framework: domain and process. *Am J Occup Ther*. [Internet]. 2020 [citado em 12 nov 2023]; 74(Suppl 2): 7412410010. Disponível em: https://ovidsp-dc2-ovid-com.ez33.periodicos.capes.gov.br/ovid-new-b/ovidweb.cgi?&S=OKFFFFPMNHJEBAKCPIPIJJBGLECLPNAA00&WebLinkReturn=Full+Text%3dL%7cS.sh.22.24.25.28.32%7c0%7c00000448-202008002-00001&PDFLink=FPEBIPLEBGCPHJ00%7c%2ffs046%2fovft%2flive%2fgv023%2f00000448%2f00000448-202008002-00001&PDFTitle=Occupational+Therapy+Practice+Framework%3a++Domain+and+Process-Fourth+Edition.&link_set=S.sh.22.24.25.28%7c1%7csl_10&Counter5=FTV_as_pdf%7c00000448-202008002-00001%7covft%7covftdb%7covftv
9. Valério DOS, Oliveira SRPS, Facundes VLD, Oliveira MPCA, Silva VBF, Gontijo DT. “O pessoal deveria escutar mais a gente”: relações entre ocupações e saúde na adolescência. *Research, Society and Development* [Internet]. 2020 [citado em 10 nov 2023]; 9(10):e9899109365. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/9365/8443/130776>
10. Bardin L. Análise de conteúdo. 3ª reimpressão. São Paulo: Edições 70; 2016. 281p.
11. Lima RHA, Santos PDA, Vasconcelos GV, Leite EDLG, Kubrusly M. Adaptação transcultural e validação do Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) para a língua portuguesa (NMP-Q-BR). *J Health Biol Sci*. [Internet]. 2020 [citado em 12 nov 2023]; 8(1):1-6. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3052/1205>
12. Carrasco MJ, Olivares AD. Haciendo camino al andar: construcción y comprensión de la ocupación para la investigación y práctica de la Terapia Ocupacional. *Rev Chil Ter Ocup*. [Internet]. 2008 [citado em 24 abr 2024]; (8):5-16. Disponível em: <https://revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/55/38>

13. Machado DV, Eisenberg Z. um estudo sobre nomofobia e crenças de autoeficácia acadêmica em estudantes universitários. SciELO Prepr. [Internet]. 2023 [citado em 12 nov 2023]. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/5800/11161>
14. Dicio. Atormentar [Internet]. In: Dicio. Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus; 2023 [citado em 10 nov 2023]. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/atormentar/>
15. Balbinotti S, Moura AMM. Ansiedade informacional em alunos de curso preparatório para ingresso no ensino superior: um estudo no Emancipa da unidade Centro Histórico de Porto Alegre. RICI: R Ibero-Amer Ci Inf. [Internet]. 2021 [citado em 12 nov 2023]; 14(1):171-93. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/RICI/article/view/31376/28751>
16. Hasmawati F, Samiha YT, Razzaq A, Anshari M. Understanding nomophobia among digital natives: characteristics and challenges. Journal of Critical Reviews [Internet]; 2020 [citado 23 abr 2024]; 7(13):122-31. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1_YHnODP_3FfGGv1l465C6yHIVbUwX-PG/view?usp=sharing
17. Vinagre FDD. Investigação sobre os efeitos negativos do uso do celular na saúde, nas ocupações e no desempenho de estudantes universitários [Internet]. [Trabalho de Conclusão de Curso]. 31 f. Brasília, DF: Universidade de Brasília; 2019 [citado em 12 nov 2023]. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/35071/1/2019_FernandaDesireeDiasVinagre_tcc.pdf
18. Christiansen CH, Townsend EA. An introduction to occupation. The art and science of living. Upper Saddle River, NJ: Pearson; 2010. Occupational justice. p. 329-58.
19. Schell BAB, Gillen G, Scaffa ME. Willard & Spackman Terapia Ocupacional. 12ª ed. Buenos Aires/Argentina: Editorial Médica Panamericana; 2016. 1294p.

Editor Associado: Rafael Gomes Ditterich.

Conflito de Interesses: os autores declararam que não há conflito de interesses.

Financiamento: não houve.

CONTRIBUIÇÕES

Ana Carolina Rodrigues Barra e Bárbara Caroline Mendes Henrique contribuíram na concepção, coleta e análise dos dados, redação e revisão. **Jeice Sobrinho Cardoso, Katia Maki Omura e Victor Augusto Cavaleiro Corrêa** participaram da revisão.

Como citar este artigo (Vancouver)

Barra ACRB, Henrique BCM, Cardoso JS, Omura KM, Corrêa VAC. Nomofobia e suas repercussões nas ocupações dos estudantes universitários. Rev Fam, Ciclos Vida Saúde Contexto Soc. [Internet]. 2024 [citado em *inserir dia, mês e ano de acesso*]; 12(1):e7238. Disponível em: *inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

Como citar este artigo (ABNT)

BARRA, A. C. R. B.; HENRIQUE, B. C. M.; CARDOSO, J. S.; OMURA, K. M.; CORRÊA, V. A. C. Nomofobia e suas repercussões nas ocupações dos estudantes universitários. **Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.**, Uberaba, MG, v. 12, n. 1, e7238, 2024. DOI: *inserir link do DOI*. Disponível em: *inserir link de acesso*. Acesso em: *inserir dia, mês e ano de acesso*.

Como citar este artigo (APA)

Barra, A. C. R. B., Henrique, B. C. M., Cardoso, J. S., Omura, K. M., & Corrêa, V. A. C. (2024). Nomofobia e suas repercussões nas ocupações dos estudantes universitários. *Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.*, 12(1), e7238. Recuperado em *inserir dia, mês e ano de acesso* de *inserir link de acesso*.



Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons