



NOMOFOBIA, USO DE TELEFONE E REDES SOCIAIS PREJUDICA O APRENDIZADO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS?

Leonardo Moreira Rabelo¹
Krislayne Veras Alexandre²
Gabriela Meira de Moura Rodrigues³

Resumo

Introdução: A nomofobia é um transtorno caracterizado pelo medo de estar incapaz de acessar à comunicação através de celulares ou computadores. É classificado como um transtorno psicológico.

Objetivo: Investigar se existe uma relação entre nomofobia, uso de telefones e redes sociais com baixa aprendizagem de estudantes universitários. **Metodologia:** Artigo realizado por meio de revisão sistemática. Foram excluídas pesquisas sem relação com a temática e incluídos dados relacionados a nomofobia, smartphones e redes sociais em universitários e os seus prejuízos na aprendizagem, sendo pesquisados estudos publicados entre 2005 a 2018, em língua estrangeira e nacional. Resultados: Foram encontrados 3 estudos que relacionam diretamente e 1 indiretamente a baixa aprendizagem de estudantes universitários a nomofobia, uso de smartphones e redes sociais. **Conclusão:** A nomofobia é um problema recente, mas já causa prejuízos sociais, físicos e psicológicos. Ações de saúde pública e de ensino devem ser criadas para orientar sobre os danos causados pelo uso exagerado de tecnologias em todas as esferas, inclusive no aprendizado dos universitários, prejudicando o mesmo.

Palavras-chave: vício; adolescentes; universidades.

Abstract

Introduction: *Nomophobia is a disorder characterized by the fear of being unable to access communication via cell phones or computers. It is classified as a psychological disorder.* **Objective:** *To investigate whether there is a relationship between nomophobia, use of telephones and social networks with low learning by university students.* **Methodology:** *Article carried out through systematic review. Research unrelated to the theme was excluded and data related to nomophobia, smartphones and social networks among university students and their impairment in learning were included, researching studies published between 2005 and 2018, in a foreign language and national.* **Results:** *Three studies were found that directly relate and 1 indirectly the low learning of university*

¹Graduando do curso de Enfermagem. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: leomrstar@gmail.com

²Graduando do curso de Enfermagem. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: krislaynev16@gmail.com

³Biomédica. Docente do curso de Fisioterapia, Educação Física, Enfermagem, Farmácia e Nutrição. Mestre em Engenharia Biomédica pela Universidade De Brasília (Unb). Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: gabriela.moura@unidesc.edu.br



students to nomophobia, use of smartphones and social networks. **Conclusion:** *Nomophobia is a recent problem, but it already causes social, physical and psychological damage. Public health and teaching actions must be created to guide about the damages caused by the excessive use of technologies in all spheres, including the learning of university students, harming the same.*

Keywords: *addiction; adolescents; universities.*

Introdução

Nomofobia é caracterizada como uma perturbação mental da sociedade virtual e digital atual e está relacionada a ansiedade, desconforto, nervosismo ou à angústia produzida pela falta de contato com o computador ou celular. Na maior parte dos casos é dito que esse mal é um medo doentio de permanecer distante da tecnologia [1].

A palavra nomofobia tem origem na Inglaterra. É a junção das palavras no-mobile (“sem celular”) e fobos (“fobia ou medo”). A falta do aparelho pode causar sintomas físicos prejudiciais, chegando até a prejudicar o indivíduo na sua ocupação [2].

Ao evidenciar algumas concepções teóricas do que vem a ser esse vício e os malefícios despertados na vida dos indivíduos, constatou-se que é de suma importância a abordagem do mesmo. O que antes era encarado como uma forma de recreação, hoje passou a ser considerada um problema psicológico [3].

Esse mal vem acarretando sérios problemas aos indivíduos, como por exemplo a dificuldade de interação, propiciando assim, o afastamento de atividades sociais e até mesmo depressão [4]. Pode ser notado também a relação entre a nomofobia com a baixa aprendizagem, uma vez que são poucos os professores que conseguem a atenção dos alunos em sala de aula e conseqüentemente ocorre uma má produtividade no âmbito educacional [3].

O avanço da tecnologia tem trazido mudanças significativas na sociedade, entretanto essa evolução propicia certa dependência e ganância por parte dos usuários, pois torna-se uma necessidade estarem sempre conectados com o mundo virtual esquecendo até do mundo real [2]. Essa interação abusiva com a internet pode causar mudanças comportamentais, pessoais, sociais e psicológicas, visto que através de pesquisas e estudos, é perceptível o drástico aumento dos malefícios ligados a essa ferramenta [4]. Dessa forma, o objetivo do estudo é investigar a possível relação entre nomofobia, uso de celulares e redes sociais com baixa aprendizagem de estudantes universitários.

Materiais e Métodos

Para o desenvolvimento do presente artigo foi utilizada a metodologia de revisão sistemática, sendo realizadas buscas nas plataformas de pesquisa *Scielo*, Google Acadêmico e PubMed. A metodologia de



revisão sistemática é caracterizada por realizar uma síntese sobre determinado assunto da área da saúde, objetivando oferecer informações relevantes sobre uma problemática [5].

Na busca da literatura foram pesquisados artigos científicos com período de publicação de 2005 a 2018, em língua estrangeira e nacional. As palavras-chaves utilizadas na pesquisa foram: nomofobia, internet, universitários e aprendizagem. Foram incluídos estudos que abordassem a relação entre a nomofobia, o uso de *smartphones* e redes sociais e prejuízos no aprendizado de universitários e excluídas as pesquisas sem relação com o tema desse artigo e que apresentassem informações já obtidas em fontes mais atuais.

Resultados

Considerando o foco do estudo, foi realizada uma síntese da literatura mundial. Os dados obtidos foram distribuídos na Tabela 1 para melhor organização. É necessário ressaltar que os achados de artigos de forma geral foram poucos, essa carência é algo que precisa ser mudado.

Tabela 1 - Desempenho acadêmico prejudicado relacionado a nomofobia, uso de *smartphones* e redes sociais

Autor/Ano	Revista	Título
Lepp; Barkley; Karpinski, 2014 ⁶	Computers in Human Behavior	The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students
Aman <i>et al.</i> , 2015 ⁷	Khyber journal of medical sciences	Effects of mobile phone use on the social and academic performance of students of a public sector medical college in khyber pakhtunkhwa Pakistan
Felisoni; Godoi, 2018 ⁸	Computers & education	Cell phone usage and academic performance: an experiment

A partir do levantamento de informações foi possível responder à pergunta alvo do estudo. Após a averiguação foi dito pelas pesquisas supracitadas que existe uma relação direta entre a aprendizagem e o desenvolvimento negativo de alunos universitários que usam *smartphones* e redes sociais.

Importante mencionar ainda que em uma pesquisa foi dito a possibilidade de ocorrência do prejuízo na aprendizagem, mas de forma indireta, como uma consequência. Os autores observaram que muitos dos alunos de ciências médicas do Irã continuavam utilizando os aparelhos telefônicos mesmo depois da luz ter sido apagada, antes de dormirem, isso causou momentos de insônia. Os autores sugerem que esse prejuízo durante o sono possivelmente influencia no aprendizado e nos cuidados prestados por esses estudantes [9].

Discussão



A nomofobia pode gerar outros agravos, tais como: o *Phubbing*, ato de se afastar do que está ao seu redor e focar apenas no mundo virtual; Cibercondria, procura por doenças e sintomas na *internet*, buscando identificar sinais de alguma patologia e por último Depressão *Facebook*, caracterizada como a tentativa de se provar para os outros, agradar a todos na rede social e relacionados com a inveja, provoca a depressão. Esses problemas aparecem e resultam em questionamentos e desejos, mas é nesse momento que deve ocorrer a instrução por parte do profissional de saúde para educar os responsáveis, explicando o quanto a tecnologia é danosa quando utilizada em excesso [10].

A dependência pela *internet* ou da tecnologia como um todo ainda não está incluída como uma patologia oficial no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM), mas em um pequeno período esse problema será largamente aprovado por todos e moverá a ciência em direção a criação de mais lugares e intervenções qualificadas para desenvolver os cuidados [11].

Estudos destacam que a nomofobia relaciona-se frequentemente a vários transtornos de ansiedade, como fobia social, síndrome do pânico e Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) [10,12]. Uma informação preocupante é que os sinais do adoecimento podem ser disfarçados pela necessidade do uso na rotina da pessoa [10].

É incontestável o quanto o universo virtual é benéfico, fantástico e transformador, com inúmeras vantagens. No entanto, a sua utilização em excesso é arriscada, podendo provocar sentimentos falsos, ilusórios e danos com resultados graves [11].

No Brasil, existem poucos estudos sobre a nomofobia, demonstrando que é um assunto a ser explorado [2] pois o país possui uma grande quantidade de consumidores de telefones, mas são escassas as discussões sobre o assunto [13].

Para o tratamento da nomofobia é sugerido o uso da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). Esse método psicoterapêutico trabalha a cognição da pessoa e o jeito como ela ver os vários acontecimentos da sua vida, dos outros e do mundo ao seu redor, envolvendo o seu amanhã, sendo esses os motivos que a leva a possuir atitudes próprias, como um meio padrão de conduta. A terapia de TCC no nomofóbico vai procurar entender os motivos que conduziram o sujeito a depender do telefone e as razões da fobia sentida por estar sem ele, olhando também o momento em que o uso do aparelho se tornou danoso e nocivo [14].

Também é indicado a utilização de medicamentos, a partir da gravidade da situação, podendo realizar ainda internações em clínicas específicas [11]. O terapeuta deve apresentar a direção correta para a família, ensinando e orientando a entender o vício e seus perigos [10].

Mas independentemente do tipo de tratamento é necessário que ele seja bem aplicado, porque são comuns ocorrências onde uma dependência é trocada por uma nova, podendo ser mais danosa que a anterior [11].



É frequente os estudantes utilizarem intensivamente as tecnologias em sala, principalmente os *smartphones*, e a dependência nesse objeto já pode ser declarado um vício presente entre os tipos de vícios que já existem [15-16]. Em um estudo, após à aplicação de questionários em 173 acadêmicos de várias partes do Brasil, 61,85% apresentaram nível leve e moderado de vício [17]. Em outro estudo 87 alunos de administração foram perguntados sobre a impossibilidade de utilizar o celular nem as suas ferramentas quando desejassem, 33,33% admitiram que isso os provocaria aborrecimento [15].

Autores propuseram a seguinte afirmação a 792 alunos, “Estou viciado na *internet*”, em seguida os estudantes se classificaram como sendo ou não viciados na *internet*, 47,4% das pessoas admitiram ou assumiram vigorosamente essa asserção [18]. Havendo focado em *smartphone*, outro estudo aplicou um questionário para 140 acadêmicos de medicina, 36% atingiram parâmetros de dependência no aparelho [19].

Uma pesquisa apurou que 71 alunos de enfermagem declararam que no decorrer do seu aprendizado prático terem se distraído em alguns momentos manuseando o *smartphone*, averiguaram também que 103 estagiários testemunharam outros colegas desatentos usando o seu aparelho, e da amostra de 304 estudantes, 83 disseram que perderam a atenção ocasionalmente após perceberem que alguns alunos estavam operando o seu telefone. Algo também grave foi que 75 participantes viram em determinados instantes enfermeiras ficando distraídas com seus *smartphones*, enquanto trabalhavam [20].

Conclusão

A nomofobia, uso de telefone e redes sociais são problemas recentes de uma sociedade cada vez mais moderna, mas já causam sérios problemas para a vida, tanto no âmbito social, físico e psicológico. De acordo com o estudo, há uma relação entre a nomofobia, telefones e redes sociais com baixa aprendizagem de estudantes universitários. No entanto, esses temas precisam ser mais abordados pelos pesquisadores, tendo em vista a grande quantidade de consumidores de aparelhos telefônicos no país.

Medidas de saúde pública e de ensino, principalmente aos universitários, devem ser realizadas buscando orientá-los sobre os prejuízos no aprendizado causados pelo uso em excesso de celulares e redes sociais. É necessário também que os centros de ensino, com a participação dos professores e órgãos públicos de saúde, desenvolvam palestras e programas para conscientizar e informar os discentes sobre o que é nomofobia e os malefícios da utilização de celulares e redes sociais.

Referências



- [1]. Bragazzi NL, Del Puente G. Uma proposta para incluir a nomofobia no novo DSM-V. *Psychol Res Behav Manag*. 2014 maio;7:155–60.
- [2]. King ALS, Nardi AE, Cardoso A. *Nomofobia - dependência do computador, internet, redes sociais? - dependência do telefone celular?* São Paulo: Atheneu; 2014.
- [3]. Borges LAP. *Nomofobia: uma síndrome no século XXI [Trabalho de Conclusão de Curso]*. Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2015.
- [4]. Souza KNM, Cunha MRS. *Nomofobia: o vazio existencial*. *Psicologia.pt - O Portal dos Psicólogos*. 2018;1-12.
- [5]. Ercole FF, Melo LS, Alcoforado CLGC. Integrative review versus systematic review. *Reme*. 2014 jan/mar;18(1):9-11.
- [6]. Lepp A, Barkley JE, Karpinski AC. The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*. 2014;31:343-50.
- [7]. Aman T, Shah N, Hussain A, Khan A, Asif S, Qazi A. Effects of mobile phone use on the social and academic performance of students of a public sector medical college in khyber pakhtunkhwa Pakistan. *Khyber Journal of Medical Sciences (KJMS)*. 2015 jan/abr;8(1).
- [8]. Felisoni DD, Godoi AS. Cell phone usage and academic performance: an experiment. *Computers & Education*. 2018 fev;117:175-87.
- [9]. Zarghami M, Khalilian A, Setareh J, Salehpour G. The impact of using cell phones after light-out on sleep quality, headache, tiredness, and distractibility among students of a university in north of Iran. *Iranian Journal Of Psychiatry And Behavioral Sciences*. 2015 dez;9(4):1-5.
- [10]. Silva VA, Castro MP. O uso abusivo das novas mídias e tecnologias pela sociedade contemporânea. *Revista de Pós-Graduação Multidisciplinar*. 2017 jul/out;1(2):231-8.
- [11]. Condotta JL. O mundo virtual para a psiquiatria. *rev. INTERESPE*. 2017 dez;9.
- [12]. USP [internet]. CIPA – comissão interna de prevenção de acidentes faculdade de medicina de Ribeirão Preto-USP: boletim informativo nº 14; 2015 [cited 2020 abr 29]. Available from: <http://cipa.fmrp.usp.br/Html/Jornal/14/14.pdf>.



- [13]. Maziero MB, Oliveira LA. Nomofobia: uma revisão bibliográfica. *Unoesc & Ciência - ACBS*. 2016 jul/dez;8(1):73-80.
- [14]. Silva FS, Souza KVS. A intervenção da terapia cognitivo comportamental em pacientes com nomofobia. *Colegiado de Psicologia UNIME*. 2018 set.
- [15]. Castro MF, Corso KB. Propensão à nomofobia: um estudo experimental com alunos de administração da UniPampa usuários de smartphones [Trabalho de Conclusão de Curso]. *Santana do Livramento: Universidade Federal do Pampa*; 2017.
- [16]. Ben-Yehuda L, Greenberg L, Weinstein A. Internet addiction by using the smartphone-relationships between internet addiction, frequency of smartphone use and the state of mind of male and female students. *Journal Of Reward Deficiency Syndrome And Addiction Science*. 2016;2(1):22-7.
- [17]. Soares RO, Bagatini DDS, Reategui EB, Biasuz MCV, Zaffaroni F. Uso da internet por estudantes universitários: um campo de estudo emergencial. *Revista Novas Tecnologias na Educação*. 2018 dez;16(2).
- [18]. Carbonell X, Chamarro A, Oberst U, Rodrigo B, Prades M. Problematic use of the internet and smartphones in university students: 2006–2017. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*. 2018 mar;15(3).
- [19]. Prasad S, Harshe D, Kaur N, Jangannavar S, Srivastava A, Achanta U, *et al.* A study of magnitude and psychological correlates of smartphone use in medical students: A pilot study with a novel telemetric approach. *Indian Journal Of Psychological Medicine*. 2018;40(5):468-75.
- [20]. Manrique GA, Hernández VVM, Córdoba TA, Gámez GG, Puertas VG, Puertas LG. The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *Plos One*. 2018 ago;13(8).