




## Impacto do uso de smartphone na qualidade de vida e no risco para nomofobia


## Impact of smartphone use on quality of life and risk of nomofobia


### RESUMO


Karen Helena Costa Santos   
[karen25769@gmail.com](mailto:karen25769@gmail.com)  
Centro Federal de Educação Tecnológica  
Celso Suckow da Fonseca (CEFET/RJ),  
Nova Iguaçu. Rio de Janeiro, Brasil


Bruna da Silva Cruz   
[brubs.cruz23@gmail.com](mailto:brubs.cruz23@gmail.com)  
Centro Federal de Educação Tecnológica  
Celso Suckow da Fonseca (CEFET/RJ),  
Nova Iguaçu. Rio de Janeiro, Brasil


Jean Matheus Sena Cardoso   
[jeanmatheus.189@gmail.com](mailto:jeanmatheus.189@gmail.com)  
Centro Federal de Educação Tecnológica  
Celso Suckow da Fonseca (CEFET/RJ),  
Nova Iguaçu. Rio de Janeiro, Brasil

Milena Lara Gomes da Silva   
[milenalarag@hotmail.com](mailto:milenalarag@hotmail.com)  
Centro Federal de Educação Tecnológica  
Celso Suckow da Fonseca (CEFET/RJ),  
Nova Iguaçu. Rio de Janeiro, Brasil

Nahara Benedito Campos   
[naharacampos11@gmail.com](mailto:naharacampos11@gmail.com)  
Centro Federal de Educação Tecnológica  
Celso Suckow da Fonseca (CEFET/RJ),  
Nova Iguaçu. Rio de Janeiro, Brasil

Vitória Monique Costa da Cunha   
[vtoriacostx@outlook.com](mailto:vtoriacostx@outlook.com)  
Centro Federal de Educação Tecnológica  
Celso Suckow da Fonseca (CEFET/RJ),  
Nova Iguaçu. Rio de Janeiro, Brasil

Júlio Cesar Santos da Silva   
[jcesar@gmail.com](mailto:jcesar@gmail.com)  
Centro Federal de Educação Tecnológica  
Celso Suckow da Fonseca (CEFET/RJ),  
Nova Iguaçu. Rio de Janeiro, Brasil

Marcela dos Santos Ferreira   
[cccecella@hotmail.com](mailto:cccecella@hotmail.com)  
Centro Federal de Educação Tecnológica  
Celso Suckow da Fonseca (CEFET/RJ),  
Nova Iguaçu. Rio de Janeiro, Brasil

**OBJETIVO:** Analisar a interatividade da população através do uso de smartphone em relação ao impacto na qualidade de vida e ao risco de desenvolvimento da nomofobia.

**MÉTODOS:** A amostra foi composta por 96 usuários de smartphone que responderam um questionário baseado no Questionário para avaliação de dependência de smartphone composto por 25 questões fechadas e específicas e três sociodemográficas. As afirmações podiam ser respondidas de forma positiva ou negativa. Os dados foram analisados com o auxílio da estatística descritiva.

**RESULTADOS:** Constatou-se que 90,6% da amostra é composta por jovens entre 14 e 20 anos e 62,5% do gênero feminino. Dessas, 53,3% obtiveram escore positivo para a tendência à nomofobia. Apesar dos sintomas de ansiedade, a dependência ainda não se manifesta na maioria dos participantes. Foi observado em 65,6% da amostra que algumas atitudes já são evidentes, como olhar mensagens ou aplicativos continuamente, esperando alguma interação social recente.

**CONCLUSÕES:** O uso excessivo de aparelhos eletrônicos capazes de acessar a internet é o principal fator para o desenvolvimento da nomofobia, interferindo negativamente na qualidade de vida de indivíduos. Dentre eles, os mais jovens, com mais acesso à internet, revelam-se mais propensos a apresentar manifestações clínicas da nomofobia.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ansiedade. Fobia. Smartphone.

## ABSTRACT

**OBJECTIVE:** To analyze the population's interactivity with smartphones, with the objective of verifying the impact caused on the quality of life and the development of nomophobia.

**METHODS:** It was shown to be composed by 96 smartphone users who answered a questionnaire based on no Questionnaire for appraisal of smartphone dependence composed by 25 questions dated and specific and 3 sociodemographic. Affirmations could be answered in a positive or negative way. The data were carried out using a quantitative and statistical descriptive method.

**RESULTS:** It was discovered that 90.6% of the sample is composed of young people between 14 and 20 years old and 62.5% of the female gender. Of these, 53.3% obtained a positive score for the tendency to nomophobia. Despite the symptoms of anxiety, dependence is not yet manifested in most participants. It was observed in 65.6% shows that some attitudes are already evident, how to look at messages or apps continuously, expecting some recent social interaction.

**CONCLUSIONS:** It was identified that the excessive use of electronic devices capable of accessing the internet is the main factor for the development of nomophobia, interfering negatively in the quality of life of qualified people. Among them, the youngest, with more access to the internet, are more likely to present clinical manifestations of nomophobia.

**KEYWORDS:** Anxiety. Phobia. Smartphone.

### Correspondência:

Karen Helena Costa Santos  
Travessa Tavares, número 57, Itaipu,  
Belford Roxo, Rio de Janeiro, Brasil.

**Recebido:** 11 jan. 2020.

**Aprovado:** 25 mar. 2020.

### Como citar:

SANTOS, K. H. C. *et al.* Impacto do uso de smartphone na qualidade de vida e no risco para nomofobia. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 13, e11500, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v12.11500>. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/11500>. Acesso em: XX xxx. XXXX.

### Direito autorial:

Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional. Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir deste artigo, mesmo para fins comerciais, desde que atribuam o devido crédito pela criação original.



## INTRODUÇÃO

A população brasileira crescentemente vem adquirindo produtos da área de informática e de tecnologia, como computadores, smartphones, televisores, videogames, entre outros. Estas aquisições, em conjunto com o desenvolvimento da internet e as redes sociais, facilitaram a comunicação interpessoal (FUNDAÇÃO GETULIO VARGAS, 2020).

Segundo a Pesquisa Nacional por Amostras de Domicílio Contínua 2017 (PNAD Contínua – TIC 2017) e conforme os dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), milhões de brasileiros se conectaram à internet durante o ano de 2016, sendo o smartphone o dispositivo mais utilizado (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2018). Quando consideradas as faixas etárias, indivíduos entre 18 e 24 anos são os que apresentam maior taxa de conexão. A pesquisa apontou que, quanto maior a idade, menor era a o uso desses aparelhos, o que pode ser justificado pela dificuldade que essas pessoas possuem em utilizar essas novas tecnologias (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2018).

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

A tecnologia usada por parcela significativa da sociedade teve início há décadas. Seu surgimento está relacionado com as descobertas e os avanços científicos da humanidade. O uso da tecnologia, em medida importante, produziu alterações positivas e negativas na qualidade de vida das pessoas (GRINSPUN, 2001).

Em se tratando de qualidade de vida, a Organização Mundial da Saúde (OMS) conceitua como “[...] a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (THE WHOQOL GROUP, 1995). De acordo Giacomoni (2004), a qualidade de vida abrange o bem-estar físico, mental, psicológico, emocional e as necessidades humanas básicas; e, possui relação com a autopercepção. Definir bem-estar é complexo, na medida que pode ser influenciado por variáveis como idade, gênero, nível socioeconômico e cultura. A ideia de bem-estar, assim, é mais apropriada.

Devido à alta importância da tecnologia no cotidiano da sociedade contemporânea, sua utilização vem se tornando cada vez mais constante. As tecnologias surgem e se transformam numa rapidez e imprevisibilidade impressionante, modificando as formas de ser e estar no mundo.

No interior destas transformações, uma tendência se configura no mundo tecnológico: reunir todas as mídias em um único artefato, o smartphone. O contato com tal tecnologia pode gerar diversas respostas emocionais e alterar o bem-estar subjetivo (TEIXEIRA; SILVA; MARTINS, 2017). Por conseguinte, a qualidade de vida pode também ser alterada. Essa interferência possibilita até mesmo o surgimento de diversas patologias, entre elas a nomofobia.

O termo nomofobia tem origem na Inglaterra, e advém da expressão *no-mobile*, que significa sem telefone celular. Essa expressão uniu-se à palavra *fobos* do grego que significa fobia, medo. A associação das palavras resultou no termo para indicar a fobia de ficar sem o telefone celular. O primeiro estudo sobre dependência de internet foi em 1998. Na pesquisa foram examinados mais de 600 casos de pessoas que apresentavam sinais clínicos de dependência, identificados por uma versão adaptada dos critérios do DSM-IV para o jogo de azar patológico (YOUNG; ABREU, 2011). Teixeira *et al.* (2019), em estudo realizado com acadêmicos de Psicologia, constataram que os participantes apresentaram nível leve e moderado de dependência. Em 1999, a maior pesquisa sobre o assunto foi realizada e identificou que 6% das 17.000 pessoas entrevistadas possuíam tal dependência (YOUNG; ABREU, 2011).

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

Apesar do elevado consumo atual de aparelhos de smartphones, ainda são poucos os conhecimentos sobre os aparelhos e os efeitos de seu uso na saúde da população (ELHAI; CONTRACTOR, 2018). Nesta lacuna, o presente estudo tem como objetivo analisar a interatividade da população com os smartphones, em relação ao impacto ocasionado na qualidade de vida e ao risco de desenvolvimento da nomofobia.

## **METODOLOGIA**

Para o estudo, de caráter quantitativo e descritivo, foi desenvolvido um questionário denominado: Será que você pode ser nomofóbico? O questionário desenvolvido foi baseado na versão validada para o português do questionário para avaliação de dependência de smartphone (KHOURY *et al.*, 2017). A aplicação do instrumento ocorreu pela plataforma do Google. A constituição da amostra aconteceu através das redes sociais (WhatsApp e Instagram), recrutando 96 indivíduos para

responder o instrumento. A coleta de dados ocorreu entre setembro e outubro de 2018.

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

Os dados obtidos foram analisados por meio da estatística descritiva. A análise foi instrumentalizada por meio das frequências absoluta e relativa das respostas positivas ou negativas das perguntas. Os resultados permitiram o estudo das atitudes associadas à utilização das tecnologias referentes ao telefone celular.

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

## RESULTADOS

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

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

| Variável sociodemográfica | Frequência relativa |
|---------------------------|---------------------|
| <b>Idade</b>              |                     |
| Entre 14 e 20 anos        | 90,6%               |
| Entre 21 e 35 anos        | 5,2%                |
| Entre 36 e 50 anos        | 4,2%                |
| <b>Gênero</b>             |                     |
| Feminino                  | 62,5%               |
| Masculino                 | 37,5%               |

Fonte: Autoria própria.

A partir das respostas afirmativas, que valem 1 ponto cada, foi possível verificar que, aproximadamente, metade dos voluntários apresentaram oito ou mais atitudes de tendência à nomofobia (46,9%), tendo o público feminino (53,3%) apresentado maior número de atitudes em comparação com o masculino (36,1%) (Tabela 2).

Tabela 2 – Resultado global e por gênero do estudo

| Resultados                            |       |
|---------------------------------------|-------|
| <b>Pontuação da amostra geral</b>     |       |
| < 8 pontos                            | 53,1% |
| ≥ 8 pontos                            | 46,9% |
| <b>Pontuação da amostra feminina</b>  |       |
| Feminino com < 8 pontos               | 46,7% |
| Feminino com ≥ 8 pontos               | 53,3% |
| <b>Pontuação da amostra masculina</b> |       |
| Masculino com < 8 pontos              | 63,9% |
| Masculino com ≥ 8 pontos              | 36,1% |

Fonte: Autoria própria.

Na Tabela 3 são apresentados os resultados pertinentes à saúde psicofisiológica relacionada à dependência ao aparelho celular, como relatos de sintomas de ansiedade presentes em 9,4% dos participantes.

Tabela 3 – Frequência relativa das respostas referentes aos aspectos psicofisiológicos

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

Fonte: Autoria própria.

Na Tabela 4 são apresentados dados acerca do impacto na vida social determinados pelo uso do celular.

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

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

Fonte: Autoria própria.

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

Tabela 5 – Frequência relativa das respostas referentes à realização de atividades diárias (continua)

| Questão   | Sim   | Não   |
|---|-------|-------|
| Utilizo muito o celular e meu rendimento escolar ou profissional tem caído  | 18,8% | 81,2% |
| Considero um castigo quando alguém, como por exemplo, professor ou chefe, impõe a proibição do uso de celular   | 22,9% | 77,1% |
| Utilizar o celular tem causado prejuízo à minha saúde física, por exemplo, uso o celular quando atravesso a rua, enquanto dirijo ou espero algo, e esse uso pode me colocar em perigo | 10,4% | 89,6% |
| Já realizei alguma atividade importante às pressas, como prova bimestral, comer, tomar banho para olhar o mais rápido possível ligações, mensagens e afins                            | 20,8% | 79,2% |
| Não consigo realizar atividades diárias sem interrompê-las ao ouvir algum som vindo do celular, como toque de mensagem ou ligação   | 31,3% | 68,7% |

Tabela 5 – Frequência relativa das respostas referentes à realização de atividades diárias (conclusão)

| Questão   | Sim   | Não   |
|---|-------|-------|
| Interrompo em momento inapropriado coisas como atividades sexuais, partida de futebol, aulas e reuniões, por exemplo, para mexer no celular | 13,5% | 86,5% |
| Não consigo realizar as refeições em família, nem ir ao banheiro sem mexer ou levar o celular   | 32,3% | 67,7% |
| Me sinto indisposto para realizar outras atividades, mas arrumo disposição para ficar no celular mesmo estando cansado                      | 63,5% | 36,5% |
| Nunca esqueço o celular em casa ou no trabalho; quando isso acontece, volto de onde estou para ir pegá-lo                                   | 61,5% | 38,5% |
| Sinto necessidade imediata de colocar o aparelho na tomada quando ele descarrega  | 82,3% | 17,7% |

Fonte: Autoria própria.

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

Tabela 6 – Frequência relativa das respostas referentes aos hábitos de sono

| Questão   | Frequência |       |
|---|------------|-------|
| <b>Como é a sua qualidade de sono?</b>                                  |            |       |
| Péssima   | 4,2%       |       |
| Ruim  | 17,7%      |       |
| Regular   | 52,1%      |       |
| Boa   | 17,7%      |       |
| Excelente   | 8,3%       |       |
| Questão   | Sim        | Não   |
| Acordo de madrugada para usar o celular e ver se chegou alguma mensagem | 19,8%      | 80,2% |
| Utilizo celular antes de dormir   | 94,8%      | 5,2%  |
| Meu primeiro pensamento ou atitude ao acordar é olhar o celular         | 79,2%      | 20,8% |

Fonte: Autoria própria.



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

Tabela 7 – Frequência relativa das respostas referentes à dependência emocional

| Questão   | Sim   | Não   |
|---|-------|-------|
| Sinto angústia e/ou fico inquieto a não olhar o celular imediatamente ao receber uma mensagem                     | 42,7% | 57,3% |
| Olho as mensagens ou acesso os mesmos aplicativos na esperança de ter algo novo mesmo tendo olhado há pouco tempo | 65,6% | 34,4% |

Fonte: Autoria própria.

## DISCUSSÃO

Em relação à faixa etária e ao gênero, identificou-se um público jovem, corroborando com o indicativo de que a população jovem parece ser a mais exposta ao uso excessivo das redes sociais. Nesse sentido, ao estarem em um momento de definição da identidade, instabilidade emocional e insegurança própria da juventude, o público jovem pode ser atraído pelas tecnologias dos smartphones (RAMOS-SOLER; LÓPEZ-SÁNCHEZ; QUILES-SOLER, 2017).

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

Também foi constatada que a porcentagem de participantes do gênero feminino que obtiveram pontuação maior ou igual a 8 foi superior à do gênero masculino. Observa-se, assim, a tendência do gênero feminino ao transtorno nomofóbico. A tendência também foi verificada nas pesquisas congêneres de Konok *et al.* (2016) e Oliveira (2018).

Para Yildirim e Correia (2015), é importante identificar diferenças quanto ao gênero e determinar quais fatores podem ser preditores da nomofobia. O procedimento permite identificar os grupos de risco e desenvolver estratégias de prevenção para ajudar tais grupos.

A tendência à nomofobia é mais visualizada ao analisar de forma isolada algumas perguntas específicas que abordam temas cotidianos.

Levando em conta que a nomofobia é um tipo específico de ansiedade, foi observado que, apesar de uma baixa porcentagem dos participantes relatarem sintomas de ansiedade por não terem o aparelho celular na mão, quase metade (42,7%) dos entrevistados referiu sentir irritabilidade e inquietação quando não tinham acesso a determinadas funções do dispositivo. A irritabilidade e inquietação indicam tendência de desenvolvimento do transtorno.

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

Em relação às alterações emocionais e relacionais, alguns dos indivíduos que responderam à pesquisa estavam condicionados a terem mais relações sociais através do contato com o smartphone do que pelo contato pessoal. De acordo com Maziero e Oliveira (2017), quando o indivíduo permanece sem contato com os dispositivos eletrônicos, há indicativo de dependência patológica que pode ser evidenciada pela rejeição ao contato físico. No estudo, 16,7% dos indivíduos relataram interagirem virtual e desnecessariamente ao chegarem ao destino. Este tipo de relação pode produzir um sentimento de solidão e, conseqüentemente, outros transtornos mentais.

De acordo com Nicolai-da-Costa (2004, p. 172), na ausência do acesso, os indivíduos “[...] sentem-se excluídos do convívio de seus amigos, parentes, namorados, etc. e enfrentam uma nova forma de solidão, não menos dolorosa do que as tradicionais: a solidão do sedentário em um mundo de nômades em constante movimento”. Desse modo, é observada a deficiência na socialização dos indivíduos.

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

De acordo com Maziero e Oliveira (2017), o termo dependência é considerado patológico quando a vida do ser humano é comprometida pelo uso abusivo dos dispositivos eletrônicos, ao ponto de provocar conseqüências indesejáveis, como diminuição no rendimento escolar ou profissional (18,8%).

De forma similar, foi possível observar, até mesmo, risco à integridade física dos voluntários (10,4%) que responderam de forma afirmativa para essas ocorrências. Parte dos entrevistados (31,3%) relatou interromper afazeres cotidianos com algum estímulo sonoro advindo do celular. Adicionalmente, além dos 13,5% dos indivíduos que informaram descontinuar atividades importantes em momentos inadequados, 32,3% relataram utilizar durante essas ocasiões, sendo esse um comportamento perigoso.

A necessidade de estar em constante contato com o aparelho celular leva os sujeitos (63,5%) a postergar o descanso ou a conclusão de tarefas a fim de manipular o smartphone. Essa carência faz com que, dificilmente, esqueçam o celular no lugar de origem quando se deslocam. Entretanto, quando isto ocorre, 61,5% dos entrevistados alegaram retornar para buscá-lo. Esse comportamento demonstra como essa dependência influencia até mesmo no descanso e no deslocamento dos indivíduos.

A qualidade de vida abrange também o atendimento às necessidades fisiológicas, inclusive o ato de dormir. A dependência de dispositivos como o celular tem feito com que as pessoas tenham interrupções do sono para a utilização do aparelho. O fato foi relatado por 19,8% dos participantes. De forma convergente, 21,9% da amostra classificou sua qualidade do sono como ruim ou péssima. Utilizar o celular antes de dormir interfere na qualidade de vida dos indivíduos, na medida em que desregula o controle hormonal do sono, prejudicando tanto a quantidade quanto a qualidade do mesmo, e, ainda, a disposição para realizar atividades diurnas (FREITAS *et al.*, 2017).

Da amostra do estudo de Freitas *et al.* (2017), 79% revelaram ter o hábito de utilizar o celular antes de dormir e sentir os seus malefícios, resultado próximo dos encontrados por Amra *et al.* (2017). O presente estudo reforça os achados destas pesquisas, ao identificar 94,8% dos participantes com o mesmo costume, bem como 79,2% referiram utilizar o aparelho ao acordar. Em contraponto, Freitas *et al.* (2017) constataram que, ao evitar esse hábito, os indivíduos apresentaram melhora na qualidade do sono.

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

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

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

## REFERÊNCIAS

AMRA, B. *et al.* Associação entre o sono e o uso noturno de celular entre adolescentes. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 93, n. 6, p. 560-567, nov./dez. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2016.12.004>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/kj3hbMM4CydWNSX7Fnv88bB/?lang=pt>. Acesso em: 10 dez. 2019.

ELHAI, J. D.; CONTRACTOR, A. A. Examining latent classes of smartphone users: relations with psychopathology and problematic smartphone use. **Computers in Human Behavior**, Amsterdã, v. 82, p. 159-166, May 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.010>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563218300165?via%3Dihub>. Acesso em: 10 dez. 2019.

FREITAS, C. C. M. *et al.* Relação entre uso do telefone celular antes de dormir, qualidade do sono e sonolência diurna. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 96, n. 1, p. 14-20, 2017. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v96i1p14-20>. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/121890>. Acesso em: 6 maio 2021.

FUNDAÇÃO GETULIO VARGAS. **Brasil tem 424 milhões de dispositivos digitais em uso, revela a 31ª Pesquisa Anual do FGVcia**. 2020. Disponível em: <https://portal.fgv.br/noticias/brasil-tem-424-milhoes-dispositivos-digitais-uso-revela-31a-pesquisa-anual-fgvcia/>. Acesso em: 10 abr. 2021.

GIACOMONI, C. H. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 1, p. 43-50, jun. 2004. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2004000100005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2004000100005). Acesso em: 1 dez. 2019.

GONÇALVES, B. G.; NUERNBERG, D. A dependência dos adolescentes ao mundo virtual. **Revista de Ciências Humanas**, Florianópolis, v. 46, n. 1, p. 165-182, 2012. DOI: <https://doi.org/10.5007/2178-4582.2012v46n1p165>. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/revistacfh/article/view/2178-4582.2012v46n1p165>. Acesso em: 1 dez. 2019.

GRINSPUN, M. P. S. Z. **Educação tecnológica: desafios e perspectivas**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2001.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Agência IBGE Notícias. **PNAD contínua TIC 2017: internet chega a três em cada quatro domicílios do país**. 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/23445-pnad-continua-tic-2017-internet-chega-a-tres-em-cada-quatro-domicilios-do-pais>. Acesso em: 1 dez. 2019.

KHOURY, J. M. *et al.* Assessment of the accuracy of a new tool for the screening of smartphone addiction. **PLoS ONE**, San Francisco, v. 12, n. 5, e0176924, May 2017. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176924>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28520798/>. Acesso em: 2 dez. 2019.

KING, A. L. S.; NARDI, A. E. O que é nomofobia? Histórico e conceito. *In*: KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. (org.). **Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do celular?** São Paulo: Atheneu, 2014. p. 1-28.

KONOK, V. *et al.* Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. **Computers in Human Behavior**, Amsterdã, v. 61, p. 537-547, Aug. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.062>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563216302333?via%3Dihub>. Acesso em: 10 dez. 2019.

MAZIERO, M. B.; OLIVEIRA, L. A. de. Nomofobia: uma revisão bibliográfica. **Unoesc & Ciência**: ACBS, Joaçaba, v. 8, n. 1, p. 73-80, 2017. Disponível em: <https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/11980>. Acesso em: 10 dez. 2019.

NICOLAI-DA-COSTA, A. M. Impactos psicológicos do uso de celulares: uma pesquisa exploratória com jovens brasileiros. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, DF, v. 20, n. 2, p. 165-174, 2004. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s0102-37722004000200009>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-37722004000200009&lng=pt&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722004000200009&lng=pt&tlng=pt). Acesso em: 10 dez. 2019.

OLIVEIRA, T. S. **Dependência do smartphone**: um estudo da nomofobia na formação de futuros gestores. 2018. Dissertação (Mestrado em Administração) – Universidade Potiguar, Natal, 2018. Disponível em: [https://www.unp.br/wp-content/uploads/2015/08/Disserta%C3%A7%C3%A3o\\_ThycianeSantosOliveira.pdf](https://www.unp.br/wp-content/uploads/2015/08/Disserta%C3%A7%C3%A3o_ThycianeSantosOliveira.pdf). Acesso em: 10 dez. 2019.

RAMOS-SOLER, I.; LÓPEZ-SÁNCHEZ, C.; QUILES-SOLER, M. C. Adaptación y validación de la escala de nomofobia de Yildirim y Correia en estudiantes españoles de la educación secundaria obligatoria. **Health and Addictions: Salud y Drogas**, Alicante, v. 17, n. 2, p. 201-213, 2017. DOI: <https://doi.org/10.21134/haaj.v17i2.332>. Disponível em: <https://ojs.haaj.org/index.php?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=332>. Acesso em: 10 dez. 2019.

TEIXEIRA, I. *et al.* Nomofobia: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. **Revista Observatório**, Palmas, v. 5, n. 5, p. 209-240, ago. 2019. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2019v5n5p209>. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/observatorio/article/view/8220>. Acesso em: 30 abril 2021.

TEIXEIRA, I.; SILVA, V. C. da; MARTINS, J. L. A convergência midiática e as tecnologias móveis pós-Bolonha: novas práticas sociais. **Revista Observatório**, Palmas, v. 3, n. 6, p. 229-247, out. 2017. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2017v3n6p229>. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/observatorio/article/view/4179>. Acesso em 10 dez. 2019.

THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. **Social Science & Medicine**, Amsterdã, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, Nov. 1995. DOI: [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K). Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/027795369500112K?via%3Dihub>. Acesso em: 1 dez. 2019.

YILDIRIM, C.; CORREIA, A. P. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. **Computers in Human Behavior**, Amsterdã, v. 49, p. 130-137, Aug. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563215001806?via%3Dihub>. Acesso em: 10 dez. 2019.

YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. de. **Dependência de internet**: manual e guia de avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed Editora, 2011.