



Ano VI, v.1 2026 | submissão: 13/03/2026 | aceito: 15/03/2026 | publicação: 17/03/2026

Dependência Tecnológica E Os Impactos Psíquicos No Cotidiano De Jovens Universitários

Technological Dependence And Psychic Impacts On The Daily Life Of Young University Students

Chrystopher de Oliveira

Pietra Aparecida dos Santos

Rodrigo Padilha

Rosana Valinas Llausas - Orientadora

Resumo

Atualmente, as relações entre as pessoas sofreram mudanças, desde a conexão até a interação uma com as outras, as conversas face a face, e as formas de compartilhar suas experiências, tais maneiras foram preservadas pelas tecnologias. As novas tecnologias móveis, ao mesmo tempo em que trouxeram diversas facilidades em nosso cotidiano, também têm ocupado um lugar de prioridade, modificando e enfraquecendo as relações interpessoais, nos tornando dependentes tecnológicos sem que venhamos a compreender. Com isso, nosso objetivo geral foi estudar quais são os impactos psíquicos que a dependência tecnológica pode causar. Os objetivos específicos foram identificar e evidenciar as principais características da dependência tecnológica da população de jovens universitários. Como referencial teórico utilizamos como base a Análise do Comportamento, e a metodologia de pesquisa quantitativa. Para a coleta de dados, foi realizado um questionário eletrônico com 22 questões fechadas por meio da plataforma Google Forms. Os resultados evidenciam a nomofobia, fator relevante para caracterização da dependência tecnológica.

Palavras - chave: Dependência tecnológica; cotidiano; dispositivos móveis;

Abstract

Currently, relationships between people have undergone changes, from connection to interaction with one another, face-to-face conversations, and ways of sharing experiences; these methods have been preserved by technology. New mobile technologies, while bringing numerous conveniences to our daily lives, have also taken on a priority role, modifying and weakening interpersonal relationships, making us technologically dependent without us realizing it. Therefore, our general objective was to study the psychological impacts that technological dependence can cause. The specific objectives were to identify and highlight the main characteristics of technological dependence in the population of young university students. As a theoretical framework, we used Behavior Analysis and a quantitative research methodology. For data collection, an electronic questionnaire with 22 closed questions was conducted using the Google Forms platform. The results highlight nomophobia, a relevant factor in characterizing technological dependence.

Keywords: Technological dependency; daily life; mobile devices.

1. INTRODUÇÃO

A sociedade atual é marcada por muitos avanços, entre eles o segmento das tecnologias móveis que não param de inovar. A cada minuto, surgem mais facilidades no mercado com um único objetivo: alcançar o consumidor final que anseia por essas novidades. Diante desse avanço constante de novas tecnologias, a crescente popularidade de aplicativos, redes sociais, jogos online, streaming de mídia e entre outras formas de entretenimento eletrônico, a dependência tecnológica se tornou um problema cada vez mais comum na grande maioria dos países desenvolvidos.

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 13/03/2026 | aceito: 15/03/2026 | publicação: 17/03/2026

A utilização de dispositivos móveis vem trazendo mudanças significativas em todas as esferas da nossa sociedade, influenciando as relações individuais, sociais e de trabalho, sendo indispensável o seu uso para as tarefas diárias, ocupando espaços em nossas vidas.

Entre os diversos segmentos que a tecnologia impacta, destaca-se a área da educação, mais especificamente na população de jovens universitários.

Por isso é importante entender até que ponto esta dependência tecnológica pode ser considerada “normal”.

Esse artigo tem como objetivo geral estudar quais são os impactos psíquicos que a dependência tecnológica pode causar. Os objetivos específicos são identificar e evidenciar as principais características da dependência tecnológica na população de jovens universitários.

Podemos ter como hipótese e resposta inicial que a dependência tecnológica pode causar impactos psíquicos, podendo afetar as relações interpessoais, levando ao isolamento social, sendo uma ameaça à nossa saúde mental.

Brevemente, este assunto será destaque central no âmbito dos transtornos mentais, pois mesmo com o uso dessas tecnologias aumentando a cada dia, ainda existe uma normalização desses abusos, por acreditarem que o uso excessivo seja algo natural na atualidade.

2. DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA

Define-se dependência como: “sujeição”, “pessoa que não consegue se desligar de um hábito” (FERREIRA, 2020).

A dependência tecnológica é uma condição na qual uma pessoa se torna excessivamente dependente de tecnologias como smartphones, computadores, tablets e outras formas de dispositivos eletrônicos. Essa dependência pode afetar significativamente a vida cotidiana, incluindo o trabalho, a educação, os relacionamentos pessoais, a saúde mental e física.

A problematização da dependência tecnológica não está relacionada somente com a intensidade do uso que o indivíduo faz desses dispositivos, mas também com a utilização inadequada, onde o indivíduo deixa seus relacionamentos pessoais, familiares e atividades do cotidiano para priorizar o uso dos dispositivos móveis (KHOURY, 2018, p.19).

É importante observar que a dependência tecnológica é diferente da dependência de substâncias, uma vez que a primeira é potencializada pelo excesso de tempo dispendido e pelo rápido acesso às imagens projetadas, enquanto a segunda é potencializada pela absorção pela corrente sanguínea.

De fato, há diferenças nos mecanismos que levam à dependência de substâncias e à dependência tecnológica. No entanto, é importante lembrar que ambos os tipos de dependência

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 13/03/2026 | aceito: 15/03/2026 | publicação: 17/03/2026

envolvem mudanças no cérebro que podem levar à compulsão, perda de controle e comportamento impulsivo. Além disso, destaca-se que a abstinência da dependência tecnológica pode manifestar sintomas emocionais semelhantes à abstinência de drogas, segundo Melo, Rodrigues, Da Silva, De Abreu, Ribeiro e Bernardino (2018, p. 6):

Enquanto a dependência de uma substância é potencializada pela absorção feita pela corrente sanguínea, a dependência tecnológica é provocada e potencializada pela quantidade exagerada de tempo dispendido, onde se tem rápido acesso de se conectar e o curto espaço entre clicar e receber imagens.

Os sintomas de abstinência, relacionados a dependência de substâncias tais como o álcool, e outras drogas, vai depender de cada indivíduo. Porém quando falamos em tecnologia, sendo esta censurada/proibida, seja por um dos pais ou mesmo por alguém próximo ao dependente, geralmente é expresso um certo grau de protestos verbais, incluindo explosões de fortes emoções, sentimento de perda, inquietude, separação, frustração e um sentimento de que falta alguma coisa. Muitas vezes podem ser manifestadas explosões de raiva e revolta, como manipulação, chantagem e coação.

Alguns comportamentos que podem ser observados, destacamos: o indivíduo pode apresentar a incapacidade de afastar-se do uso das tecnologias, verificando de forma contínua chamadas perdidas, e-mails, SMS, conferindo redes sociais, irritação ao estar em locais sem conexão *wi-fi*, ser incapaz de ir a qualquer lugar sem o aparelho, sentir necessidade de estar sempre conectado com o mundo virtual esquecendo da vida real e não reconhecendo este problema.

Ao mesmo tempo que possui diversas facilidades e aplicações é importante ressaltar que:

Nas últimas décadas tem sido percebido o intenso uso dos telefones celulares no dia a dia dos indivíduos. Observa-se a popularização em massa desses aparatos a partir do crescimento das tecnologias e das reduções no custo de acesso. Apesar do ocorrido, faz-se relevante a preocupação em relação aos limites de sua utilização (KING, NARDI e CARDOSO, 2014, p. 199).

Uma pesquisa realizada pela Fundação Getúlio Vargas (FGV) em 2021, aponta que a população brasileira tem cerca de 440 milhões de dispositivos digitais, entre eles, computador, notebook, tablet e smartphone, sendo dois por habitantes. (MEIRELLES, 2021, Online)

Apesar de não categorizar o uso abusivo de dispositivos móveis, o DSM categoriza o uso abusivo de jogos eletrônicos como Transtorno do Jogo pela Internet, segundo o DSM-5 (2014, p. 796):

O transtorno do jogo pela internet é um padrão de jogo pela internet excessivo e prolongado que resulta em um grupo de sintomas cognitivos e comportamentais, incluindo a progressiva perda de controle sobre o jogo, tolerância e sintomas de abstinência, análogos aos sintomas dos transtornos por uso de substâncias. Como ocorre com os transtornos relacionados a substâncias, indivíduos com transtorno do jogo pela internet continuam a se sentar diante de um computador e a se envolver em atividades de jogo apesar da negligência a outras atividades. Eles geralmente dedicam 8 a 10 horas ou mais por dia a essa atividade e ao menos 30 horas por semana. Caso sejam impedidos de usar um computador e retornar ao jogo, eles se tornam agitados e revoltados. Frequentemente permanecem longos períodos sem se alimentar ou dormir. Obrigações normais, como escola ou trabalho, ou obrigações familiares são negligenciadas. Essa condição é separada do transtorno do jogo envolvendo a internet porque o dinheiro não está em risco.

As consequências segundo o DSM-5 (2014, p. 797) são:

O transtorno do jogo pela internet pode levar a fracasso escolar, perda de emprego ou fracasso conjugal. O comportamento do jogo compulsivo tende a desestimular atividades sociais, escolares e familiares normais. Estudantes podem apresentar declínio nas notas e, por fim, fracasso na escola. As responsabilidades familiares podem ser negligenciadas.

2.1 Nomofobia

Um novo termo que se tem usado para caracterizar a dependência tecnológica é a nomofobia, que segundo King et al, 2014, p.4:

O termo nomofobia, se originou na Inglaterra a partir da expressão “*no-mobile*” que significa sem celular. Essa expressão se uniu à palavra *fobos* do grego, que significa fobia, medo. A associação das palavras resultou no termo nomofobia. O mundo moderno viu a necessidade de criar uma nomenclatura específica que pudesse representar os sentimentos e sensações que estavam sendo observados, nos indivíduos relacionados às novas tecnologias. Portanto, a palavra nomofobia encontrou o seu lugar para designar o seu desconforto ou angústia causado pelo medo de ficar incomunicável ou pela impossibilidade de comunicação por intermédio de telefone celular ou computador ou internet (ficar *offline*).

A criação desse termo, ajudou a conscientizar sobre esse fenômeno e a promover uma discussão mais ampla sobre o uso saudável das tecnologias móveis. E ainda, acerca do termo nomofobia, é importante destacar que:

Até recentemente (2008), não havia um termo que explicasse os sentimentos e sensações causados pela impossibilidade de comunicação através do telefone celular ou do computador, nem para se compreender a relação de dependência patológica em relação a esses aparelhos, agora existe e é nomofobia. Alguns sintomas observados em pacientes com nomofobia foram angústia, desconforto, insegurança e ansiedade quando se viam impossibilitados de se conectar à internet, ou sem o computador ou sem o celular. Esses sintomas e sensações, quando relacionados aos dispositivos referidos são chamados de nomofóbicos e os comportamentos nomofóbicos, são os sinais de que os olhos experientes dos profissionais da área da Saúde Mental, precisam para identificar algum transtorno de ansiedade primário e encaminhá-lo para o tratamento. A nomofobia é apenas um sinal para alertar a presença de um transtorno primário.” (King et al. 2014, p. 5).

Em síntese, a nomofobia é o medo de ficar sem celular e sem acesso à internet (King et al. 2014).

Segundo Bragazzi e Del Puente (2014. p.155), podemos dizer que:

A nomofobia é considerada um transtorno da sociedade virtual e digital contemporânea e se refere à ansiedade, ao desconforto, ao nervosismo ou à angústia causados pela falta de contato com o computador ou com o telefone celular. Em geral, a nomofobia é um medo patológico de permanecer sem contato com a tecnologia.

Sem dúvidas que o uso de dispositivos móveis nos traz muitas facilidades e benefícios e sua utilização se torna indispensável, entretanto, é preciso entender o que é uma dependência “normal” e uma dependência patológica, segundo King et al. (2014, p. 18):

A dependência “normal”, é aquela que nos permite tirar proveito de toda a tecnologia para crescimento pessoal, trabalho, relacionamentos sociais, entre outros. Mesmo que seja uso diário e por muitas horas não configura uma dependência patológica.

A dependência patológica acompanha uma inadequação pessoal, social e comportamental, e precisa apresentar sintomas no seu histórico para que seja determinada. O comportamento nomofóbico (sensação de angústia, desconforto, ansiedade, e nervosismo quando da impossibilidade de se comunicar por intermédio desses dispositivos) serve de sinal para a existência de um possível transtorno que deve ser investigado e tratado.

Entende-se que a utilização de dispositivos móveis ainda é algo muito comum, gerando muitas facilidades no dia a dia.

Entretanto o uso contínuo, inadequado e incansável vem apresentando mudanças significativas nos hábitos, costumes, comportamentos, emoções e relações pessoais e sociais.

A nomofobia é um estudo novo, porém incontestável, evidenciando que este é um campo

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 13/03/2026 | aceito: 15/03/2026 | publicação: 17/03/2026

vasto de conhecimento a ser aprofundado pelos pesquisadores, diante do consumo astronômico de aparelhos em nosso país.

Embora o termo nomofobia não esteja no DSM (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), segundo Bragazzi e Del Puente (2014, p.160):

mesmo que a nomofobia não tenha sido incluída no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), muito mais atenção tem sido dada aos efeitos psicopatológicos das novas tecnologias, e o interesse nesse tema crescerá no futuro próximo, com a atenção e o cuidado para não codificar os comportamentos normais como patológicos.

Uma pesquisa realizada por Ramos (2022), mostra que os brasileiros passam mais da metade de suas vidas na internet, somando os sete dias da semana em um total de 91 horas online, isso representa a média de quatro dias da semana o que equivale a 197 dias por ano, considerando que a expectativa de vida no país atualmente é de 75,9 anos, esses dados resultam em 41 anos três meses e 13 dias, sendo 54% da vida da população.

Ainda que no Brasil esse assunto não esteja nos campos de pesquisas, certamente esse será um tema a ser muito explorado futuramente.

3. ANÁLISE DO COMPORTAMENTO E DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA

A análise do comportamento é uma abordagem da psicologia que surgiu na década de 1940, a partir dos estudos do psicólogo americano B.F. Skinner, que segundo ele, o comportamento humano é influenciado pelo ambiente em que ocorre e pode ser modificado por meio de contingências de reforçamento (SKINNER, 1953).

Através disso, seu objetivo é entender como as pessoas aprendem e como os seus comportamentos são influenciados por eventos ambientais, bem como podem ser modificados para alcançar objetivos específicos.

Considerada uma ciência natural, a análise do comportamento, conforme Moreira e Medeiros (2019, p.213), “é uma ciência, é uma profissão”, sendo uma área do conhecimento que compreende o indivíduo por intermédio de sua relação com o meio.

A análise do comportamento é tanto uma ciência quanto uma abordagem psicológica, cujo foco de estudo é o comportamento a partir da interação com o ambiente, sendo o ambiente não somente um lugar, pois abrangendo como cada ser interage com este espaço, portanto, o comportamento pode ser afetado pela presença de outras pessoas, com as variáveis sociais e econômicas ou as variáveis mecânicas como o movimento, som e etc. (MOREIRA e MEDEIROS, 2019, p. 214).

Sob a perspectiva da análise do comportamento, a dependência tecnológica pode ser vista como um comportamento problemático que surge a partir da interação do indivíduo com o ambiente tecnológico (MOREIRA E MEDEIROS, 2019, p. 143).

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 13/03/2026 | aceito: 15/03/2026 | publicação: 17/03/2026

De acordo com a análise do comportamento, os comportamentos são moldados pelo ambiente em que ocorrem, por meio de contingências de reforçamento. Nesse sentido, a dependência tecnológica pode ser vista como um comportamento que é reforçado positivamente pelo uso constante da tecnologia (MOREIRA E MEDEIROS, 2019, p. 215).

Além disso, a análise do comportamento também considera o papel das emoções e dos pensamentos na regulação do comportamento. No caso da dependência tecnológica, o indivíduo pode experimentar emoções negativas, como ansiedade e estresse, quando não tem acesso à tecnologia.

Essas emoções podem reforçar ainda mais o comportamento de uso constante da tecnologia como uma forma de evitar essas emoções desagradáveis.

Por fim, a análise do comportamento também considera a importância do contexto social na regulação do comportamento humano. Nesse sentido, a dependência tecnológica pode ser influenciada por fatores sociais, como o ambiente familiar e a cultura de consumo tecnológico em que o indivíduo está inserido (MOREIRA E MEDEIROS, 2019, p. 50).

Em síntese, a dependência tecnológica pode ser entendida sob a ótica da análise do comportamento como um comportamento moldado por contingências de reforço, emoções e pensamentos relacionados ao uso da tecnologia, e fatores sociais que influenciam o contexto em que o comportamento ocorre.

Para ilustrar isso, se essa consequência for agradável, a frequência do comportamento pode aumentar (reforço) e se a consequência for desagradável a frequência do comportamento vai diminuir (punição).

Skinner (1953) explica que o reforçamento positivo é definido como o fortalecimento de uma resposta devido à apresentação de determinado estímulo a ela apresentado que faz com que ela continue com o comportamento por ser um fator motivador ou evento desejável.

Já o reforçamento negativo consiste no aumento da frequência de uma resposta por causa da remoção de um estímulo positivo ou negativo (Skinner, 1953). Skinner (1987) porém explica que o reforçamento positivo tem dois efeitos:

(..) o efeito de prazer e de fortalecimento. Eles ocorrem em diferentes momentos e são sentidos como coisas diferentes. Quando nós sentimos prazer, nós não estamos necessariamente sentindo uma maior inclinação para agir da mesma forma (...). Por outro lado, quando nós repetimos o comportamento que foi reforçado, nós não sentimos o efeito do prazer que nós tínhamos sentido no momento em que o reforçamento ocorreu (SKINNER, 1987, p. 17).

Portanto podemos dizer que o comportamento foi reforçado positivamente quando aumenta a frequência, porém nem sempre representa algo bom para a pessoa, muitas vezes podendo causar danos.

Portanto, a principal base desta teoria é a relação do comportamento com o ambiente, sendo que nós modificamos o meio e somos modificados pelas consequências destas ações.

A pesquisa realizada por Da Silva Melo, Rodrigues, Da Silva, Abreu, Ribeiro e Bernardino

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 13/03/2026 | aceito: 15/03/2026 | publicação: 17/03/2026

2018, utilizou o método qualitativa de natureza descritiva, com a finalidade de observar famílias que não interagem tanto à mesa fazendo juntas em suas refeições, conversando sobre diversos assuntos, trocando experiências e vivências, teve como objetivo geral demonstrar os danos psicológicos que a tecnologia pode causar a família na contemporaneidade.

Uma pesquisa realizada por Nunes, Abdon, Brito, Silva, Santos, Martins, Meira e Frota (2021), trouxe como tema Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro, cujo objetivo da pesquisa é avaliar a dependência do smartphone de uma região do Nordeste e teve como participantes 286 adolescentes, entre 15 e 19 anos, e foi realizada como uma pesquisa de método quantitativo.

A pesquisa realizada por Modesto, Fonseca e De Sousa (2022) teve como objetivo observar a prevalência da nomofobia, em estudantes universitários que estavam no ensino universitários remoto por conta da pandemia, identificar a prevalência do uso do smartphone, internet e rede sociais na amostra investigada, testar a relação entre nomofobia e intensidade de uso do smartphone, internet e rede sociais. Participaram da pesquisa 72 estudantes, e o instrumento utilizado foi uma Escala Psicométrica para Identificar níveis de Intoxicação e Nomofobia.

A pesquisa realizada por Moromizato, Ferreira, Souza, Leite, Macedo e Pimentel (2017), teve como objetivo investigar a relação entre o uso da internet e as redes sociais como causadores de transtornos como ansiedade e depressão, para tanto foi realizada uma pesquisa quantitativa com estudantes de Medicina, com um total 169 participantes, sendo 107 mulheres e 62 homens, mostrando que 98,8% (167) dos participantes fazem o uso diário da internet e/ ou das redes sociais. Mas não foi encontrada nenhuma associação estatística entre o uso da internet com problemas e sintomas como ansiedade e depressivos.

O estudo realizado por Cappellozza, Salati, Moraes e Muniz (2017) teve como objetivo observar os aspectos individuais motivadores do uso particular de Tecnologias de Informação no trabalho e a relação da Distração Digital como uma razão importante para a perda de atenção dos trabalhadores durante a realização de suas atividades. Participaram 311 participantes sendo 67,8% entrevistados do gênero masculino (211 pessoas) e 32,2% de entrevistados do gênero feminino (100 pessoas), tendo como faixa etária entre 23 e 65 anos e todos estavam empregados no momento da realização da pesquisa.

A pesquisa realizada por Santos, Cruz, Cardoso, Da Silva, Campos, Da Cunha, Santos da Silva e Ferreira (2021) estudaram a qualidade de vida e o risco para nomofobia no uso de smartphones; com caráter quantitativo e descritivo, o questionário com 25 perguntas fechadas, foi aplicado na plataforma do Google, por intermédio das redes sociais, onde atingiu um grupo de 96 pessoas entre setembro e outubro de 2018.

4. MÉTODO

Para realização dessa pesquisa, utilizamos o método quantitativo, que se concentra na coleta e análise de dados numéricos, utilizando técnicas estatísticas e matemáticas para tirar conclusões e fazer inferências.

Este método visa identificar relações causais entre as variáveis em estudo, ou pelo menos estabelecer associações estatisticamente significativas, permitindo que os pesquisadores façam generalizações sobre a população em estudo e tirem conclusões baseadas em evidências empíricas, conforme Silva e Simon *apud* Silva, Lopes e Júnior (2014, p.1):

A pesquisa quantitativa só tem sentido quando há um problema muito bem definido e há informação e teoria a respeito do objeto de conhecimento, entendido aqui como o foco da pesquisa e/ou aquilo que se quer estudar. Esclarecendo mais, só se faz pesquisa de natureza quantitativa quando se conhece as qualidades e se tem controle do que se vai pesquisar.

4.1 Participantes

Participaram dessa pesquisa 90 pessoas, de diferentes faculdades, de diversos cursos e de diversas regiões do estado de São Paulo, no período de fevereiro a março de 2023, todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo como requisito obrigatório para iniciar sua participação.

A pesquisa foi aprovada, com número de Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) 65501822.6.0000.5510, em consonância com exigências da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

4.2 Instrumentos

Essa pesquisa foi divulgada por meio das redes sociais (*Facebook, Instagram e WhatsApp* e entre outras) foi aplicado um questionário eletrônico com 22 perguntas estruturadas e fechadas através da plataforma Google Forms, após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.

4.3 Procedimento

A coleta de dados iniciou-se em 06 de fevereiro, encerrando em 31 de março de 2023, obtendo dados a partir dos grupos com afinidade aos pré-requisitos, estudantes universitários, do estado de São Paulo, com idade entre 18 e 28 anos, não importando questões de cor, fisiologia, classe social, religião, sexualidade e identidade de gênero.

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 13/03/2026 | aceito: 15/03/2026 | publicação: 17/03/2026

As 22 perguntas eram em formato de alternativa sendo 21 de escolha única e 1 questão de escolha múltipla, vide Gráfico 7 onde há mais de 1 resposta por participante representado no gráfico.

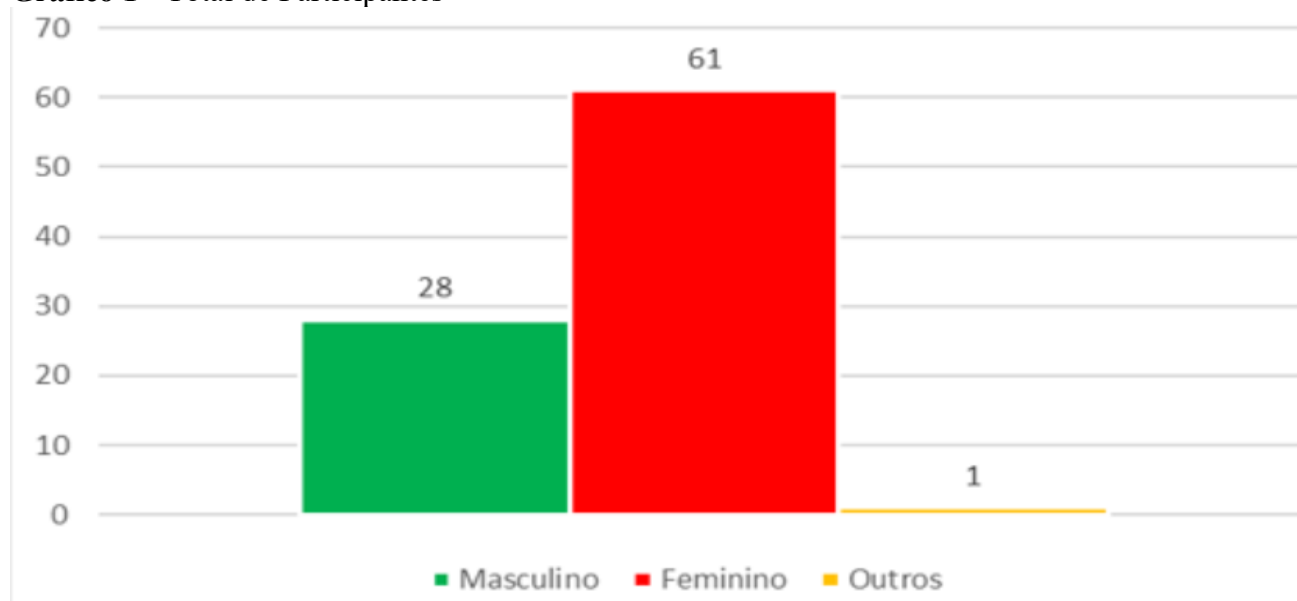
Este estudo também foi realizado através de fontes bibliográficas, onde foi feito um levantamento de dados abordando o tema dependência tecnológica e nomofobia, com base em materiais já publicados como livros e artigos científicos em banco de dados tais como Scielo, Pepsic e entre outros, com a intenção de ampliar a problemática no uso destas tecnologias e suas aplicações.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para analisar as respostas obtidas por intermédio do questionário eletrônico, segregamos os resultados mais expressivos conforme descrevemos abaixo.

Participaram desta pesquisa 90 pessoas, de diversas universidades e cursos, das mais variadas regiões do estado de São Paulo, dos quais apontamos as características sociodemográficas da amostra, iniciando pelo gênero, conforme Gráfico 1 e pela faixa etária, conforme Gráfico 2.

Gráfico 1 - Total de Participantes



Fonte: produção própria dos autores.

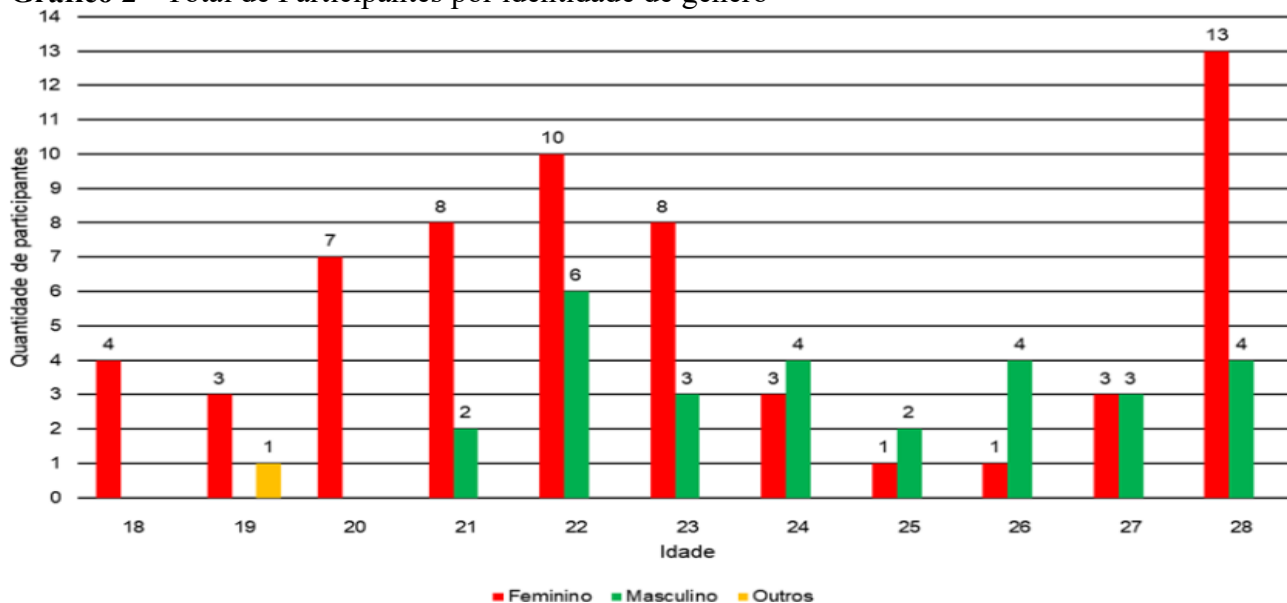
Dos 90 participantes que responderam ao questionário 61 participantes se declaram de gênero feminino e 28 de gênero masculino, outras identidades de gênero apenas 1 participantes.

No estudo de Nunes, et al. (2021) havia um predomínio de pessoas de gênero masculino (53,1%) frente a 46,9% do gênero feminino, o que contradiz os dados apresentados em nossa pesquisa, na qual apresenta um predomínio de mulheres.

Desta população, há uma diferença de idade entre os gêneros (masculino e feminino), conforme apresentado no Gráfico 2.

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 13/03/2026 | aceito: 15/03/2026 | publicação: 17/03/2026

Gráfico 2 - Total de Participantes por identidade de gênero



Fonte: produção própria dos autores.

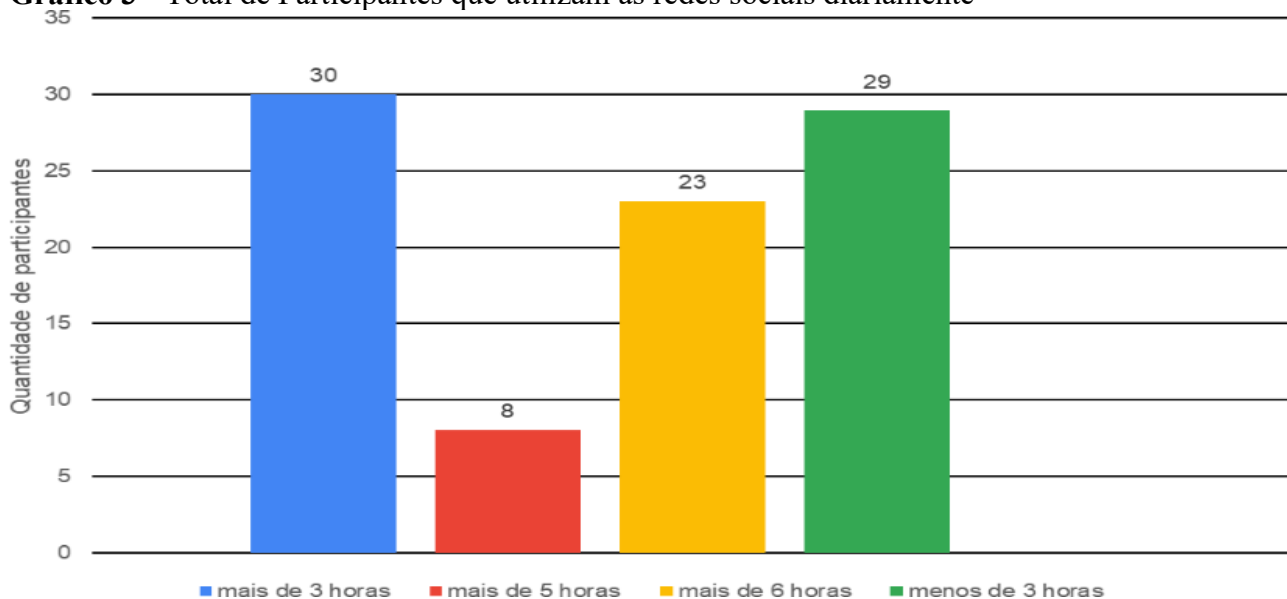
Os dados apresentados no gráfico 2 demonstra um predomínio de mulheres, sendo 13 com idade de 28 anos, entre os homens o predomínio é de 22 anos.

Na pesquisa de Nunes, et al. (2021) relata o predomínio de participantes menores de idade (30,8%) com 17 anos.

Na pesquisa realizada por Modesto, et al. (2022), com universitários, de diferentes cursos, de instituições públicas, a maioria dos participantes (68,10%) é do público feminino, com idade variando entre 18 e 42 anos.

No Gráfico 3, são apresentados a quantidade de horas que os participantes utilizam as redes sociais diariamente.

Gráfico 3 - Total de Participantes que utilizam as redes sociais diariamente



Fonte: produção própria dos autores.

Quanto ao número de horas que os participantes declaram utilizar a internet, observou-se que 61 participantes ficam três horas utilizando a internet (30 ficam mais de três, 8 mais de cinco e 23

Ano VI, v.1 2026 | **submissão: 13/03/2026** | **aceito: 15/03/2026** | **publicação: 17/03/2026**

mais de seis horas), apenas 29 participantes ficam menos de três horas.

A pesquisa feita por Moromizato et. al. (2017) demonstra que a maioria dos participantes homens e mulheres em geral utilizam a internet entre 3 e 5 horas diariamente, portanto 34%. Sendo que a minoria está entre as pessoas que apenas utilizam menos de 1 hora por dia, portanto somente 4%. Participaram da pesquisa de Moromizato et. al. (2017) 169 estudantes, entre eles 107 mulheres e 62 homens, com a mediana de idade de 21 anos.

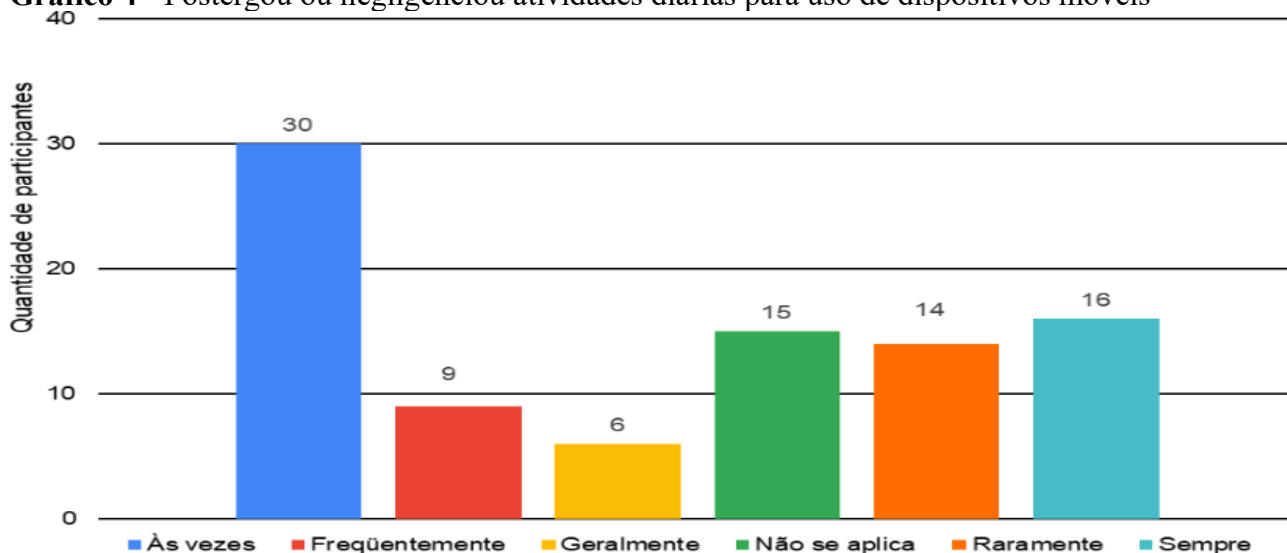
Nessa pesquisa, dentre a população feminina, temos 14,44%, que utilizam por mais de 5 horas ao dia. Comparando com a pesquisa realizada por Melo, et. al., (2018) com adolescentes com idade entre 15 e 20 anos, os mesmos admitem passar boa parte do tempo conectados à internet, acima de 5 horas.

A pesquisa realizada por Moromizato et al (2017), demonstra que 98,8% (167) fazem uso de internet e/ou redes sociais, sendo que 47,3% (61) apontaram como principal motivo de uso dos aplicativos de mensagem instantânea, outros relataram o principal motivo e a rápida pesquisa de informações possuindo 22,5% (29), enquanto outras respostas foram, 18,6% (24) redes sociais, 8,5% (11) entretenimento, e 3,1% (4) notícias.

Segundo Modesto et. al. (2012, p. 10), “Para as demais finalidades, quanto maior a intensidade de uso, maiores os índices de nomofobia.”

No gráfico 4, são apresentados os resultados sobre quantas vezes houve a negligência ou postergação em atividades diárias para haver o uso dos dispositivos móveis:

Gráfico 4 - Postergou ou negligenciou atividades diárias para uso de dispositivos móveis



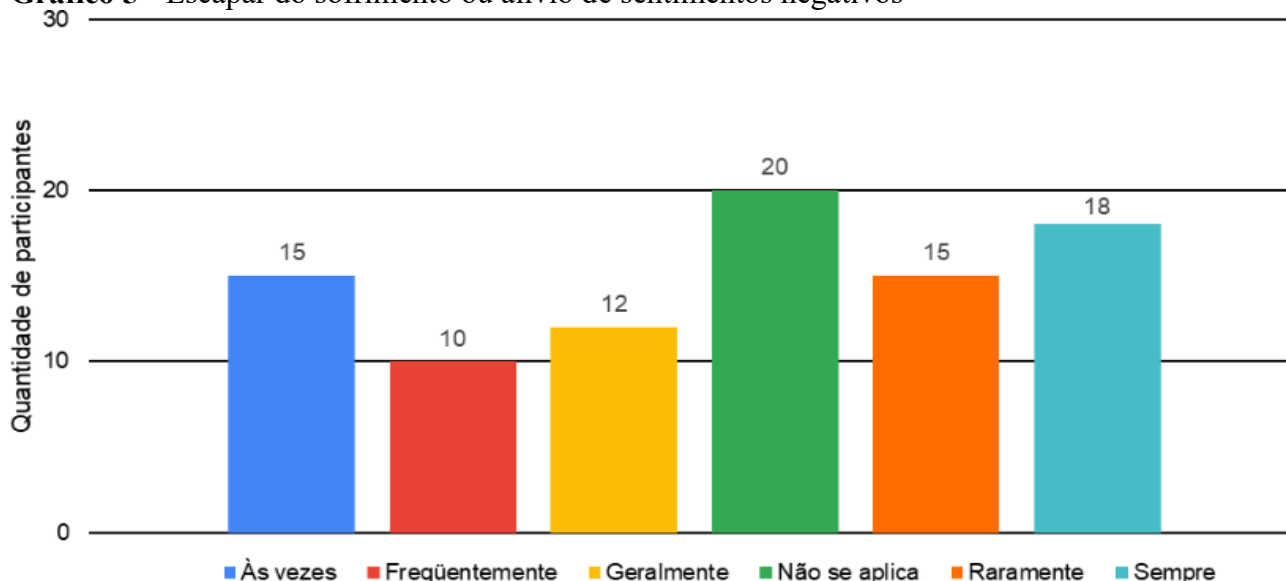
Fonte: produção própria dos autores.

Visto os dados do Gráfico 4 pode-se observar que a maior parte população da amostra tende a postergar ou negligenciar atividades, que vai ao encontro com Moromizato et al. (2017, p. 501) que cita “A problemática com o uso da internet pode ser associada ao comportamento de dependência, sendo mais suscetível em indivíduos que buscam estimulação externa e expressam mais intolerância ao tédio.”

Ano VI, v.1 2026 | **submissão: 13/03/2026** | **aceito: 15/03/2026** | **publicação: 17/03/2026**

No gráfico 5, são apresentados os percentuais de quantas vezes houve o uso destes dispositivos para escapar de sofrimentos ou haver alívio dos sentimentos:

Gráfico 5 - Escapar do sofrimento ou alívio de sentimentos negativos

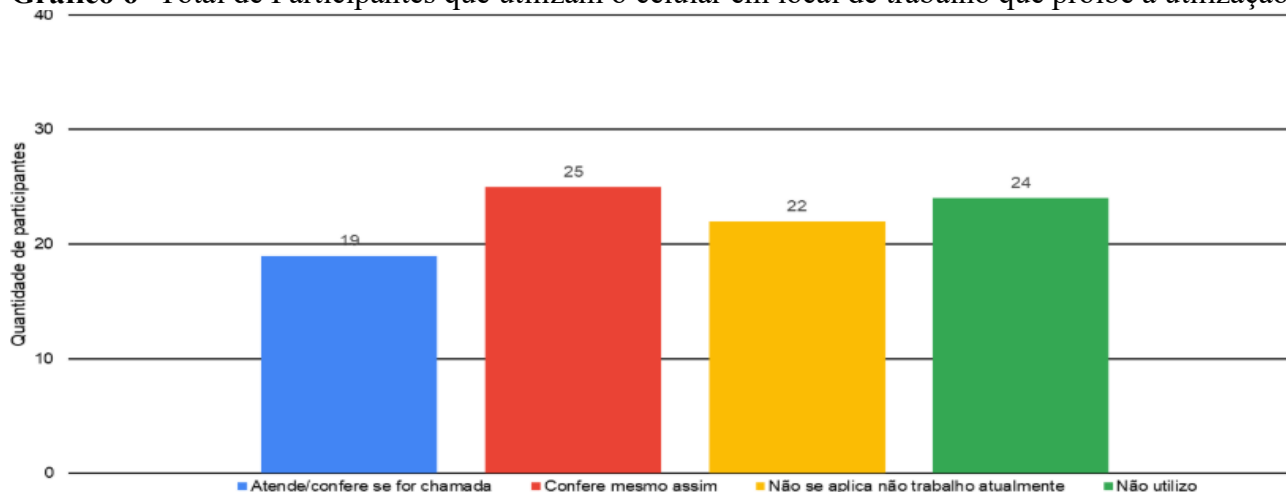


Fonte: produção própria dos autores.

Os dados demonstram que 20 participantes não utilizam a internet para escapar do sofrimento, mas 70 participantes declaram fazer uso, com frequência variada (às vezes, frequentemente, geralmente, raramente) para fugir de algo desagradável. Segundo Davis (2001) tal mecanismo de autoconsciência poderia ser explicado pela dificuldade de o estudante perceber seus comportamentos de fuga da realidade para evitar sofrimento, ou mesmo perceber o início de alguma morbidade, pois esse estilo de autoconsciência prejudica a resolução de problemas e não gera conhecimentos.

No gráfico 6 são apresentados os percentuais da utilização do celular no ambiente de trabalho em que o uso não é permitido:

Gráfico 6 - Total de Participantes que utilizam o celular em local de trabalho que proíbe a utilização



Fonte: produção própria dos autores.

Os dados coletados nesta pesquisa mostram que 44 participantes utilizam o celular mesmo sendo proibido (19 atende/confere se for chamado e 25 confere mesmo não sendo chamado).

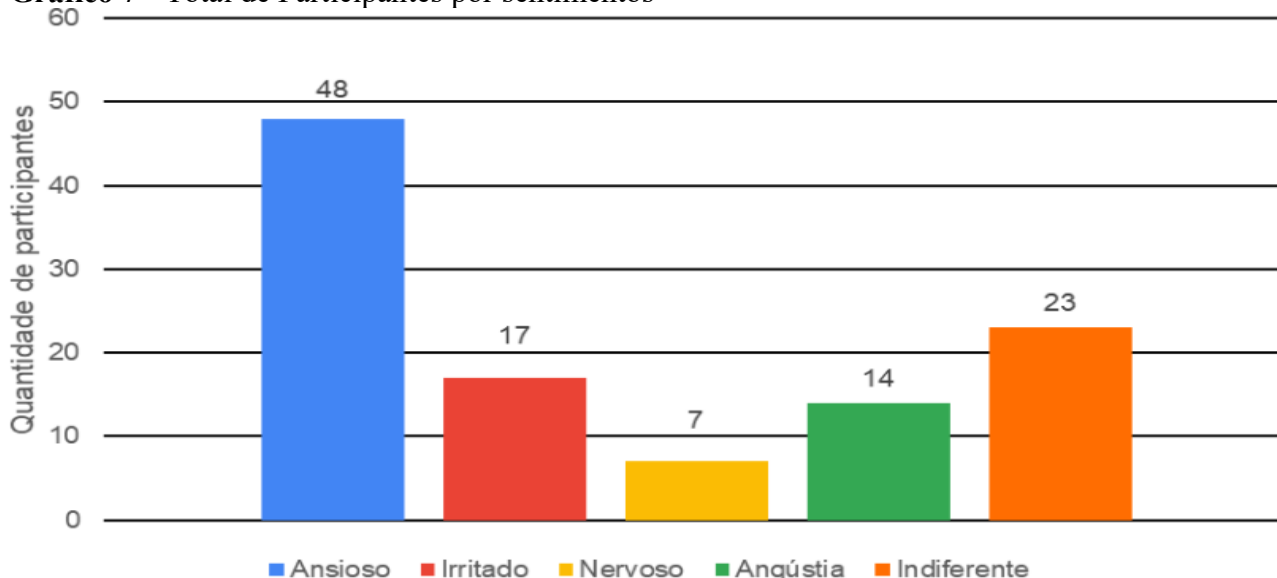
Na pesquisa de Cappellozza et. al. (2017) 87,5% dos participantes responderam que utilizam,

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 13/03/2026 | aceito: 15/03/2026 | publicação: 17/03/2026

durante o expediente de trabalho, aplicativos de comunicação, como: WhatsApp, Skype e outros. O acesso a redes sociais também é significativo, 70,42% contam que acessam as redes sociais durante a jornada de trabalho. O uso do celular para razões pessoais conta com somente 10,61% dos respondentes dizendo que não o utilizam desta maneira, enquanto 30,23% acessam seus celulares oito vezes, ou mais.

No gráfico 7, são apresentados os resultados referentes a sensação de ficar *off-line*:

Gráfico 7 - Total de Participantes por sentimentos



Fonte: produção própria dos autores.

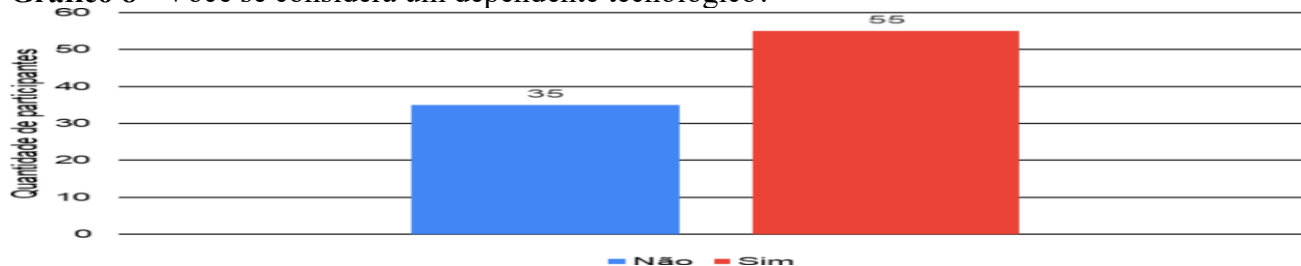
Os dados obtidos nesta pesquisa demonstram que 86 participantes já sentiram algo por estar *off-line* (ansiedade, irritação, nervosismo ou angústia) e 23 participantes se sentem indiferentes.

Segundo King et. al. (2014) esses dados evidenciam dependência emocional causado pela falta de conexão à internet, tendo esse comportamento caracterizado como nomofobia, sendo necessário investigar e tratar.

Os dados encontrados em nossa pesquisa contradizem os resultados apresentados por Santos et al (2021) na qual 9,4% da população relatou sentir ansiedade ou outro sintoma quando está *off-line*.

No gráfico 8, descreve os resultados a partir do relacionamento de cada participante com o uso das tecnologias móveis:

Gráfico 8 - Você se considera um dependente tecnológico?



Fonte: produção própria dos autores.

Os resultados apontam que 61,11% dos participantes se consideram dependentes

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 13/03/2026 | aceito: 15/03/2026 | publicação: 17/03/2026

tecnológicos, enquanto 38,89% dizem que não. Esses dados divergem da pesquisa realizada por Da Silva Melo et. al. (2018) na qual nenhum dos entrevistados admitiram ser dependentes tecnológicos.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo teve como objetivo descrever quais são os impactos psíquicos que a dependência tecnológica pode causar na população de jovens universitários.

A partir da análise do comportamento que pode ajudar a identificar as contingências ambientais que controlam o comportamento de uso excessivo de tecnologia e desenvolver estratégias eficazes para modificar esse comportamento.

De acordo com os resultados da pesquisa, pode se constatar que a população de universitários faz uso constante de dispositivo móvel em seu cotidiano, tendo sua utilização no dia a dia, mantendo-os sempre próximos, conectados até mesmo durante a hora de dormir.

Os resultados obtidos confirmaram a hipótese, mostrando uma relação estatisticamente significativa entre as variáveis em análise, através dos dados obtidos, a dependência tecnológica pode causar impactos psíquicos nas relações interpessoais, levando ao isolamento social e desencadeando uma série de problemas psíquicos, incluindo depressão e ansiedade. Essa confirmação reforça a noção de que a dependência tecnológica representa uma ameaça à nossa saúde mental.

Entretanto, ficou evidente por intermédio desta pesquisa que as tecnologias móveis fazem parte do cotidiano na população de universitários que utilizam dispositivo móvel para diversos fins, como estudos, trabalho em pesquisa, assistir filmes, jogos e relacionamentos, por essa razão a população estudada pode desenvolver este distúrbio comportamental diante dessas especificidades. Observa-se o sintoma de ansiedade, evidenciando a nomofobia, fator relevante para caracterização da dependência tecnológica.

É importante destacar que não é possível mensurar quanto tempo de uso é bom ou ruim, caracteriza se dependência tecnológica, quando o uso destes dispositivos, esteja afetando a rotina, tendo como consequência sofrimento intenso, tais como problemas psíquicos, pessoais e nas relações sociais.

Com isso acreditamos que esses apontamentos são interessantes para a sociedade refletir sobre o uso consciente dessas tecnologias, buscando assim uma relação saudável com estas tecnologias que são muito úteis no nosso dia a dia, sendo necessário a prática do autocontrole e o uso consciente para que se entenda o limite de cada um.

As contribuições deste trabalho para a psicologia destacamos:

Conscientização: Ao evidenciar esse comportamento, podemos levar as pessoas a refletirem sobre seus próprios hábitos e comportamentos em relação. Análise crítica: incentivar as pessoas a fazer uma análise crítica das tecnologias modernas e de seu papel na sociedade, isso inclui a avaliação



Ano VI, v.1 2026 | submissão: 13/03/2026 | aceito: 15/03/2026 | publicação: 17/03/2026

dos benefícios e desvantagens dessas tecnologias, bem como uma reflexão sobre como elas influenciam nossa forma de pensar, trabalhar, nos relacionar e até mesmo de nos divertir.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais - DSM-5. Trad. Maria Inês Corrêa Nascimento et al. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

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

CAPPELLOZZA, A.; SALATI, G. H.; MORAES, M.; MUNIZ, L. M. *Uso Pessoal das Tecnologias no Trabalho: Motivadores e Efeitos à Distração Profissional*. 2017.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput. Human. Behav.*, 17(2): 187-195. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8). Acesso em: 13/05/2023.

DA COSTA Marques, Christopher; SOUZA, Weilan Carvalho; DE SOUZA, Julio Cesar Pinto. A dependência da tecnologia na saúde mental dos adolescentes The dependence of technology in the mental health of adolescents. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 5, p. 23077-23096, 2021.

DA SILVA, Dirceu; LOPES, Evandro Luiz; JUNIOR, Sérgio Silva Braga. Pesquisa quantitativa: elementos, paradigmas e definições. *Revista de Gestão e Secretariado*, v. 5, n. 1, p. 01-18, 2014.

DA SILVA MELO, Diego Gomes et al. *DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA: A DOENÇA DA CONTEMPORANEIDADE NO CONTEXTO FAMILIAR*. 2018.

DEPENDÊNCIA, *In*: DICIO, Dicionário Online de Português, Santo André, 7GRAUS, 2023. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/dependencia/>. Acesso em: 09/04/2023.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. *Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa*. 5. ed. Curitiba: Positivo, 2020.

KHOURY, Julia Machado. *Caracterização dos aspectos neuropsicológicos e fisiológicos da dependência de smartphone*. 2018

KING, Anna Lucia Spear; NARDI Antonio Egidio; CARDOSO, Adriana Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? dependência do telefone celular? : o impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos : aspectos clínico, cognitivo-comportamental, social e ambiental. Editorial: São Paulo: Atheneu, 2014.

MEIRELLES, Fernando de Souza, Brasil tem dois dispositivos digitais por habitante, revela pesquisa da FGV. Portal FGV. Disponível em: <https://portal.fgv.br/noticias/retrospectiva-2021-brasil-tem-dois-dispositivos-digitais-habitante-revela-pesquisa-fgv>. Acesso em de 02 agosto de 2022.



Ano VI, v.1 2026 | submissão: 13/03/2026 | aceito: 15/03/2026 | publicação: 17/03/2026

MELO, Diego Gomes da Silva; RODRIGUES, Elaine Lopes Ferreira; DA SILVA, Gizélia de Matos; DE ABREU, Mayara Lúcia Oliveira Faustino; RIBEIRO, Stevem; BERNARDINO, Suzana. **DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA: A DOENÇA DA CONTEMPORANEIDADE NO CONTEXTO FAMILIAR.** Psicologia.pt, 2018

MOREIRA; Márcio B.; MEDEIROS, Carlos A. de; **Princípios básicos de análise do comportamento.** Porto Alegre - RS: Artmed, 2019.

MODESTO, João Gabriel; FONSECA, Giovanna Araújo; DE SOUSA, Geisianny Pereira. **O USO DA TECNOLOGIA E NOMOFOBIA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.** Revista Conhecimento Online, v. 2, p. 6-20, 2022.

MOROMIZATO, M. S.; FERREIRA, D. B.; SOUZA, L. S.; LEITE, R. F.; MACEDO, F. N.; PIMENTEL, D. **O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina.** 2017.

NUNES, P. P. B.; ABDON, A. V.; BRITO, C. B.; SILVA, F. V. M.; SANTOS, I. C. A.; MARTINS, D.Q.; MEIRA, P. M. F.; FROTA, M. A. **Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do nordeste brasileiro.** 2021.

RAMOS, Guilherme, **Brasileiros passam mais da metade de suas vidas na Internet, estima pesquisa.** Tech Tudo. Disponível em: <<https://www.techtudo.com.br/noticias/2022/05/brasileiros-passam-mais-da-metade-de-suas-vidas-na-internet-estima-pesquisa.ghtml>>. Acesso em de 02 agosto de 2022.

SANTOS, Karen Helena Costa et al. **Análise da qualidade de vida e risco para nomofobia no uso de smartphones.** Research, Society and Development, v. 10, n. 6, p. e43210615880-e43210615880, 2021.

SILVA, Bruna et al. **O ADOLESCENTE E A DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA: UM ESTUDO ORIENTADO A PARTIR DA PERSPECTIVA SISTÊMICA.** TCC-Psicologia, 2020.

SKINNER, B. F.; JOÃO CARLOS TODOROV; RODOLPHO AZZI. **Ciência e comportamento humano.** São Paulo, SP: Martins Fontes, 2003.