


RELAÇÃO ENTRE TEMPO DE TELA E NÍVEL DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA

 <https://doi.org/10.56238/arev6n3-290>

Data de submissão: 21/10/2024

Data de publicação: 21/11/2024

Isabeli Bilange Baião Lambert

Aluna de Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul

Roberta Uechi Taveira

Aluna de Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul

Sarah Isabelle da Silva

Aluna de Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul

Cássio Pinho dos Reis

Doutor em Biometria pela Universidade Estadual Paulista
Universidade Federal do Mato Grosso do Sul

Eliana de Jesus de Souza Lemos

Doutora em Educação pela Universidade do Estado do Pará (UEPA)
Secretaria de Saúde Municipal de Belém, CAPS III – Belém

Rosiane Ferreira Gonçalves

Doutora em Desenvolvimento Sustentável pela Universidade Federal do Pará (UFPA)
Colégio Federal Ten. Rêgo Barros (CTRB)

Ligia Gizely dos Santos Chaves

Doutora em Ciências do Desporto (Portugal) e UFPE- PE
Colégio Federal Ten. Rêgo Barros (CTRB)

Vanessa Mayara Souza Pamplona

Doutora pela Universidade Estadual Paulista (SP)
Universidade Federal Rural da Amazônia (UFRA)

Anderson Portal Ferreira

Doutor em Educação pela Universidade do Estado do Pará (UEPA)
Instituto Federal do Pará (IFPA)

Eldilene da Silva Barbosa

Doutora pela Universidade Federal Rural da Amazônia (UFRA)
Universidade Federal Rural da Amazônia (UFRA)

Gustavo Nogueira Dias

Doutor em Ciências da Educação UNR/AR e UCP- RJ, Brasil
Universidade do Estado do Pará (UEPA)

Missilene Silva Barreto

Doutora em Letras pela Universidade Federal do Pará (UFPA)
Secretaria do Estado e Educação do Pará (SEDUC- PA)

Ana Paula Ignácio Pontes

Doutora pela Universidade Federal Rural da Amazônia (UFRA)
Universidade Federal Rural da Amazônia

Alessandra Epifanio Rodrigues

Mestre em Ciência Animal pela Universidade Federal do Pará-UFPA
Universidade Federal Rural da Amazônia (UFRA)

RESUMO

O seguinte artigo dispõe uma análise da associação do tempo de tela e os níveis de ansiedade em estudantes de psicologia com base nos resultados obtidos na coleta de dados. A pesquisa foi desenvolvida tendo como base a análise do uso de telas especificamente em acadêmicos do curso de psicologia. A problematização advinda do uso extensivo de telas influencia diretamente na saúde mental, alterando os níveis de ansiedade normal que pode suscetibilizar um estado patológico causador de desequilíbrio no desempenho psicológico, cognitivo e físico. Além disso, há possibilidade de gerar um comportamento dependente de telas. Dessa forma, o texto possui como objetivo o caráter explicativo tendo em vista a construção de hipóteses iniciais e a compreensão dos construtos. Como resultado temos que os hábitos de uso envolvem tanto os estímulos sensoriais, como luminosidade, quanto estímulos dopaminérgicos advindo das redes sociais, os quais são potenciais nocivos para o bem-estar social, sobretudo nos níveis de ansiedade, pontuando ainda a potencialidade para um quadro patológico caso não haja uma intervenção psicológica.

Palavras-chave: Tempo de tela, Nível de ansiedade, Saúde mental.

1 INTRODUÇÃO

Uma questão muito pautaada no mundo globalizado é o uso indiscriminado de aparelhos eletrônicos que pode gerar diversas consequências negativas. Recentemente, o uso de telas tornou-se não só um problema psicológico, como também de saúde em geral, o que ocorreu juntamente com os avanços tecnológicos e a necessidade cada vez maior da tecnologia no dia a dia. Os eletrônicos estão presentes em todos os aspectos da vida moderna, desde trabalho, estudos e obrigações, até lazer e “descanso”.

Observa-se que atualmente a tecnologia foi colocada em novas etapas do desenvolvimento do ser humano, como na infância, o que é imensamente prejudicial à formação. Dessa forma, quando o indivíduo já está inserido na sociedade e tem o seu papel social, a ansiedade fora dos padrões pode ser uma consequência seríssima do abuso do uso de telas. Nesse contexto, é ainda mais interessante notar como essa questão afeta diretamente os futuros profissionais da psicologia, atuais estudantes.

Os jovens estão entrando cada vez mais cedo na Universidade, e nesse período, transição do indivíduo da adolescência para a vida adulta, é marcado como afirmam Fernandes, 2024, por mudanças de caráter físico, mental, emocional, sexual e social. O desenvolvimento emocional e mental é profundamente impactado pelo ambiente, logo possuem uma saúde mental mais vulnerável, causando maiores taxas de depressão e ansiedade nessa fase (Magson, *et al.*, 2021).

Existem muitas áreas nas quais a tecnologia é empregada, porém praticamente todas elas se fazem presentes diariamente na vida dos estudantes de psicologia. Hoje, caso seja necessário buscar um artigo, contactar familiares ou amigos, jogar para distração, assistir a filmes ou escutar música, a tecnologia é aliada. Logo, percebe-se que o tempo do uso de telas é extenso e chega a durar quase o tempo todo em que se está acordado, com pelo menos 30% dos jovens fazendo uso de mais de dois dispositivos simultaneamente, quando o tempo recomendado para uso seguro para a saúde é de 3 horas (Giedd, 2020).

No contexto neurológico, é importante salientar que o cérebro dos jovens ainda se encontra em fase de desenvolvimento, e por este fator, mais vulnerável a estímulos externos, que podem intensificar comportamentos compulsivos, como o uso exacerbado de telas. Já em um contexto social, pode ser destacado que esta fase do desenvolvimento é marcada por uma busca de maior autonomia, que leva os jovens a evitarem o controle parental, levando a uma dificuldade de monitoramento do uso de telas (Caldeira *et al.*, 2022). Todo este contexto leva a prejuízos a qualidade do sono, gerando preocupações excessivas e, como consequência, elevados níveis de ansiedade.

A ansiedade é uma condição normal e inerente ao ser humano, trata-se de um mecanismo de defesa que trabalha a favor da autopreservação, ou seja, trata-se de uma condição adaptativa da vida,

porém quando vivenciada de maneira exacerbada pode trazer grande sofrimento ao indivíduo. Trata-se de um sentimento difuso de medo, relacionados situações que não estão presentes no ambiente, situações não concretas ou que ainda tem um potencial de acontecer. Esse sentimento pode vir acompanhado de sensações físicas (suor excessivo, taquicardia, hiperventilação), pensamentos catastróficos sobre o futuro, produzindo formas disfuncionais de se ajustar ao meio. Assim, essa condição mental, caso altere os padrões de comportamento e qualidade de vida de forma prejudicial, encontra-se em nível patológico.

Fernandes *et al.*, 2024, apresenta que a ansiedade é uma mobilização de recursos biológicos que prepara o organismo para responder a uma situação de ataque. No entanto, caso ela dure por tempo considerável e seja desproporcional ao contexto, ela se torna patológica. No contexto da pandemia da Covid-19, a preocupação com o confinamento domiciliar aumentou os sintomas de ansiedade generalizada (Hawes, *et al.*, 2021).

A depressão, outro transtorno altamente prevalente e grave, é caracterizado pela sensação de tristeza, desânimo e solidão (Hafstad, *et al.*, 2022). Estes sintomas foram sentidos por centenas de milhares de adolescentes devido a pandemia da Covid-19, que impactou em diversos segmentos da vida desses jovens, seja nas relações interpessoais ou até o acesso a informações das mídias (Magson, *et al.*, 2021).

E um estudo longitudinal feito por Shoshani, *et al.*, 2022, observou que durante a pandemia da Covid-19, 18% das crianças e adolescentes apresentaram sintomas depressivos e 23% apresentavam sintomas de ansiedade. Além disso, crianças e adolescentes fisicamente ativos durante a pandemia apresentaram menor probabilidade de sintomas depressivos, enquanto estudantes com maior tempo de tela de computador tinham maior chance de apresentar sintomas depressivos e de ansiedade.

Costa, *et al.*, 2024, mostra que o isolamento social, atrelado ao ensino remoto emergencial (ERE) provocado pelo coronavírus, por mais que foram efetivos na redução da propagação do vírus, implicou negativamente no estilo de vida de diversas populações, em especial a comunidade universitária, a qual foi prejudicada em várias dimensões, como a redução no nível de atividade física (NAF) (Oliveira *et al.*, 2021) e da Qualidade de vida (Abdullah *et al.*, 2021) e aumento das sensações e traço de ansiedade (Freitas, *et al.*, 2021).

Por conta o ERE, várias instituições de ensino fecharam durante a pandemia, e a comunidade acadêmica deixou de locomover para estes locais e de caminhar nestes espaços. Além disso, com a implantação do ERE houve aumento do tempo de tela e muitas horas em posição sentada sem pausas para se exercitar. Estes fatores de forma isolada ou conjunta contribuiu para elevar a inatividade física entre universitários (Mocanu *et al.*, 2021; Zheng *et al.*, 2020).

Bedim *et al.*, 2024, ressalta também que controlar a utilização das telas, mantendo um baixo período, ameniza a forte exposição à luz azul, mantendo a liberação de melatonina regulada (Wahl *et al.*, 2019), e que isso pode estar associado num impacto no nível de atividade física da pessoa. Durante e após a pandemia da COVID-19, estudos demonstraram que a qualidade do sono (Alimoradi *et al.*, 2021), o nível de atividade física (NAF) e o comportamento sedentário, em especial o tempo de tela (TT), foram alterados (Guilherme *et al.*, 2023).

A sociedade atual normalizou e se tornou refém de um instrumento que, a princípio, deveria ser utilizado de maneira saudável, apenas para auxiliar o potencial humano. Dessa maneira, a associação entre tempo de uso de tela e ansiedade em estudantes de psicologia é uma pauta extensa que advém de contextos externos ao indivíduo, e com base nisso, objetivou-se estudar, de maneira geral, os impactos causados por esse hábito nos estudantes do curso de psicologia das variadas instituições acadêmicas do estado de Mato Grosso do Sul.

2 METODOLOGIA

A pesquisa foi desenvolvida tendo como base a análise do uso de telas especificamente em acadêmicos do curso de psicologia, portanto, nosso estudo não se restringiu quanto a instituição de ensino do estudante nem pelo semestre cursado no momento atual em que o formulário foi respondido.

Refere-se a uma pesquisa de levantamento (*Survey*) constituída por 12 perguntas objetivas, o qual foi efetuado por formulário pela plataforma do *Google Forms* e divulgado em meios virtuais para os estudantes, o que constitui uma amostragem não probabilística de auto seleção, a qual se tratando de um planejamento de coleta com tempo relativamente reduzido é a mais adequada e fácil para se aplicar.

Foi estipulado um tamanho amostral de 100 indivíduos, partindo de uma população de alunos de Psicologia da UFMS. Esta pesquisa concerne natureza básica, pois os seus resultados foram utilizados para uma organização teórica partindo de outras produções científicas que descrevem esse tema, portanto sua abordagem é explicativa, pois buscou identificar e classificar informações que se correlacionam e delimitam uma análise em causa-efeito. Referente a abordagem, se baseou em dados quantitativos para compor a análise, e produzir uma estatística descritiva, a qual envolve a organização e síntese para representação do material coletado. Neste caso, os resultados serviram como um parâmetro inicial para investigação da hipótese do estudo, pressuposto de informações particulares de cada unidade que compuseram a base estatística da amostra para compor uma análise geral.

Foram consideradas as questões éticas na pesquisa: certificou-se de obter o consentimento informado de todos os participantes da pesquisa. Eles foram informados sobre os objetivos da

pesquisa e os procedimentos envolvidos. Protegeu-se a privacidade dos participantes e garantiu-se a confidencialidade de suas informações. Foram mantidas todas as informações coletadas em sigilo e delimitado o acesso apenas aos pesquisadores envolvidos. Garantiu-se que a seleção dos participantes fosse justa e imparcial, evitando qualquer forma de discriminação. Utilizou-se dos dados coletados de forma responsável e ética. Os participantes aceitaram participar da pesquisa mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido presente no questionário.

Quando o participante acessava no link do formulário, inicialmente aparecia o TCLE, o qual, esclarecia todos os aspectos bioéticos e na sequência o formulário; só após o aceite do TCLE que o acadêmico era direcionado ao formulário da coleta de dados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O seguinte estudo foi realizado por meio de perguntas que englobam: o perfil etário dos estudantes de psicologia, o semestre em que estão, o tempo médio diário de uso de tela, o uso de mecanismos para limitar o tempo de tela e os efeitos causados pela ansiedade, estes foram mensurados com base no teste GAD-7 (Transtorno de Ansiedade Generalizada 7). A ansiedade caracteriza-se pelo sentimento de apavoramento que decorre da preocupação constante, entretanto, tal problemática se acentua drasticamente com o uso excessivo de telas em razão dos múltiplos estímulos advindos dos aparelhos eletrônicos. Infere-se por meio da pesquisa que a maioria dos acadêmicos do curso possuem idade entre 15 a 25 anos, o que revela o perfil de uma geração hiperconectada.

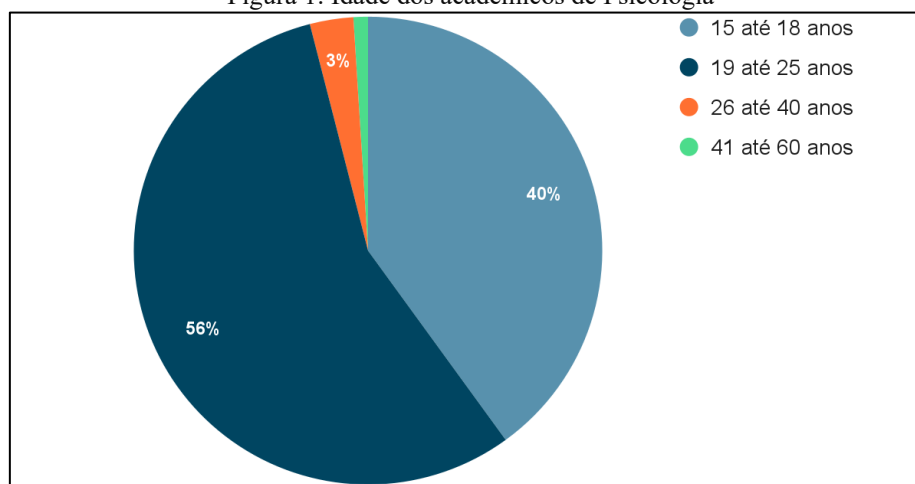
Após a realização desse estudo, evidencia-se que há um alto índice do estado de ansiedade entre os estudantes, ao passo que 51% dos entrevistados apresentam preocupações com situações que ainda não aconteceram, 29% afirmaram ter um desequilíbrio ao lidar com seus sentimentos, ainda somado à dificuldade de descansar. Nesse contexto, observou-se que cerca de 48% faz o uso de telas por um período de 3 a 5 horas e 34% faz o uso de 6 a 7 horas por dia, assim, admite-se um caráter propício para que se desenvolva uma relação viciosa quanto ao uso dos aparelhos pelos jovens.

Entende-se que a associação do uso excessivo dos dispositivos aponta para a necessidade da utilização de mecanismos de limitação de tempo de tela, uma vez que essa ferramenta é pouco utilizada entre os entrevistados, porém, ela corrobora para a saúde mental e para o controle dos níveis de ansiedade para que não se torne um transtorno. O estado patológico da ansiedade se caracteriza pela reação desproporcional a estímulos, essa reação se manifesta de maneira excessiva em forma de medo, preocupações e sentimento de pânico irracionais, os quais configuram o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Além disso, a exposição exagerada a telas pode provocar irritabilidade, hiperatividade, tensão, desconfortos e até mesmo apreensão com sentimentos negativos.

Diante dos dados apresentados, nota-se que 63% dos indivíduos não utilizam nenhum mecanismo para limitar o tempo de uso de aparelhos, o que mostra que há a necessidade do uso destes para a conclusão de tarefas acadêmicas como: pesquisas, leitura, estudo e a elaboração de trabalhos, no entanto, é essencial que haja o controle do uso para que se preserve a saúde mental e o bem-estar dos acadêmicos. A exposição demasiada pode provocar o aumento dos níveis de ansiedade e conseqüentemente causa alterações na qualidade do sono pois compromete a secreção e produção de neurotransmissores como a dopamina, além de promover mudanças de humor repentinas e crises de ansiedade. Depreende-se a partir do estudo que 79% dos discentes consideram-se como pessoas ansiosas, portanto, é notório investigar o potencial de influência do tempo exagerado sob o nível de ansiedade dos acadêmicos de psicologia.

A partir de uma meticulosa análise de estudos anteriores é constatado que existe uma taxa de influência acerca dos estímulos provocados pelo uso demasiado das telas sobre o nível de ansiedade. Examina-se a prevalência de sintomas da ansiedade em estudantes que fazem o uso indiscriminado de telas. Devido às demandas da atualidade, sabe-se que o uso dos aparelhos se tornou uma necessidade e os hábitos hodiernos sofreram alterações mediante essa demanda. No contexto atual, praticamente qualquer tarefa exige da utilização dos meios eletrônicos, isso moldou as necessidades e o comportamento social dos indivíduos. Em decorrência de tais demandas, normalizou-se o uso de dispositivos de modo exagerado o que contribui para a negligência da saúde mental.

Figura 1: Idade dos acadêmicos de Psicologia

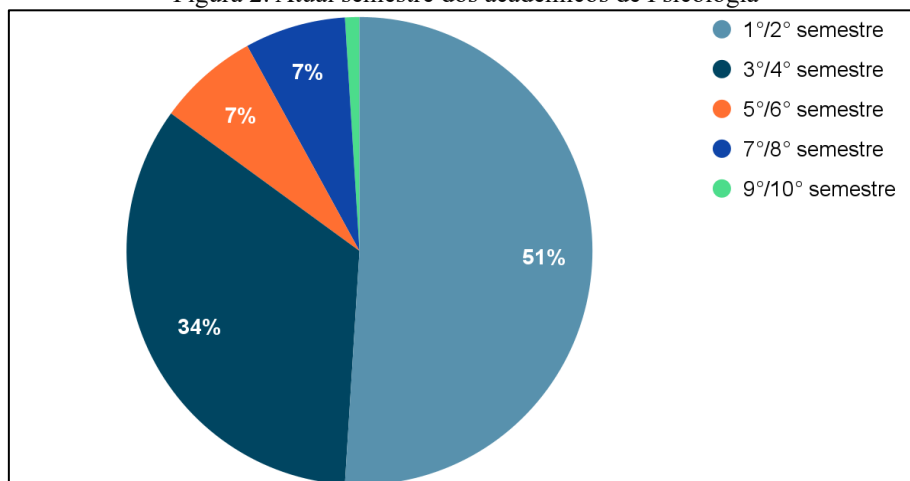


Fonte: dados da pesquisa

Observa-se pela Figura 1, a prevalência de uma amostra jovem, tendo em vista o perfil dos acadêmicos de psicologia é possível perceber também que as universidades, em sua maioria, são compostas por estudantes jovens pois pouco se notou pessoas com idade superior a 40 anos.

Considerando os resultados da nossa pesquisa, obteve-se 40 estudantes com idade entre 15 e 18 anos, 56 com idade entre 19 e 25 anos, 3 com idade entre 26 e 40 e 1 com idade de 41 e 60 anos; além disso, nenhum acadêmico com mais de 60 anos respondeu ao levantamento.

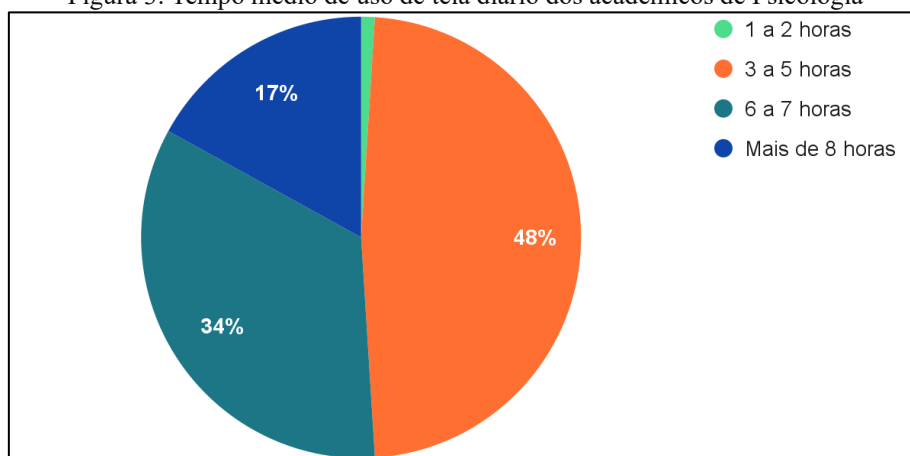
Figura 2: Atual semestre dos acadêmicos de Psicologia



Fonte: dados da pesquisa

Nota-se por meio dos resultados obtidos e pela Figura 2, que há uma concentração de alunos no início do curso, isso indica que a maioria das pessoas alcançadas pelo formulário iniciaram a faculdade recentemente, ou seja, no ano de 2023 ou de 2024. Essa concentração pode demonstrar o engajamento dos acadêmicos na produção e colaboração de pesquisas. Partindo para a análise das respostas alcançadas, tem-se: 51 pessoas no primeiro/segundo semestre de faculdade, 34 no terceiro/quarto, 7 no quinto/sexto, 7 no sétimo/oitavo e 1 no último ano.

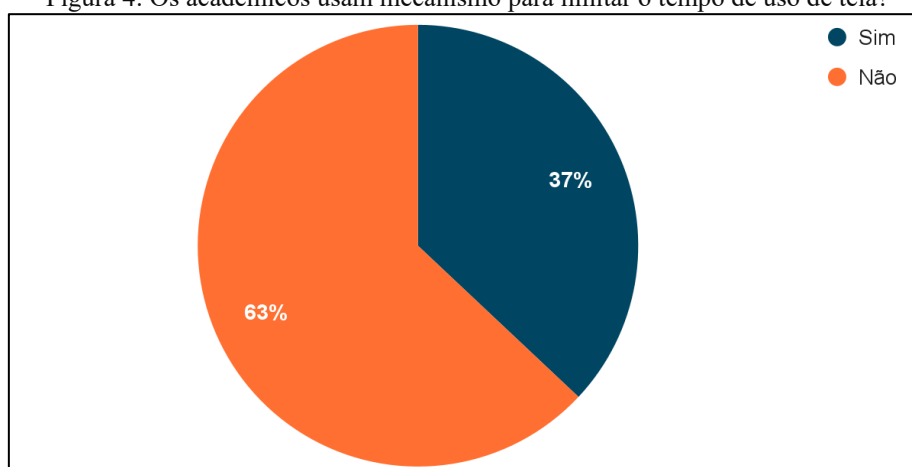
Figura 3: Tempo médio de uso de tela diário dos acadêmicos de Psicologia



Fonte: dados da pesquisa

Os dados levantados pelo estudo evidenciam a alta taxa de tempo diário gasto em aparelhos eletrônicos apresentada pelos estudantes, como dito anteriormente, o perfil etário jovem reforça o comportamento conectado do público-alvo da pesquisa. A partir das informações coletadas em nossa pesquisa, pode se observar pela Figura 3 que somente 1 pessoa faz o uso de tela por um período de 1 a 2 horas por dia, enquanto as demais possuem um consumo de tela relativamente maior. Nota-se, então, o uso de aparelhos por 6 a 8 horas como sendo alto, portanto, os acadêmicos entrevistados fazem o uso demasiado de telas.

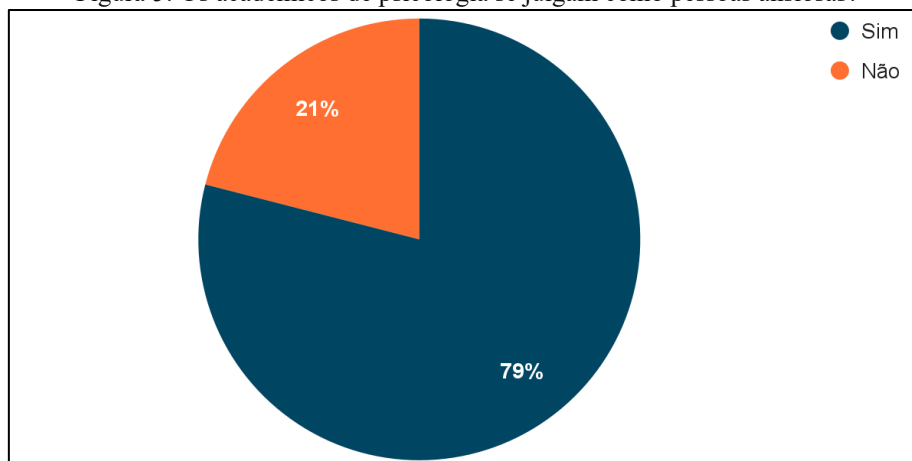
Figura 4: Os acadêmicos usam mecanismo para limitar o tempo de uso de tela?



Fonte: dados da pesquisa

Mediante as respostas contabilizadas, destacou-se a falta de uso de ferramentas de controle do tempo de uso de aparelhos pelos estudantes. Essa escassez é notada pela análise da Figura 4, o qual demonstra os reflexos negativos do não uso de temporizadores por meio do número elevado de consumo de tela.

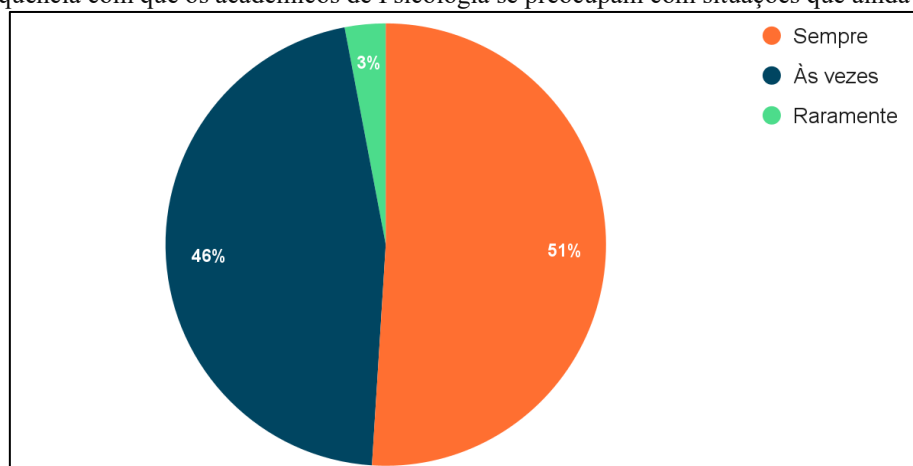
Figura 5: Os acadêmicos de psicologia se julgam como pessoas ansiosas?



Fonte: dados da pesquisa

Foi realizada uma autoanálise crítica pelos próprios estudantes em relação a ansiedade, com base nos resultados do estudo e pela Figura 5, a amostra dos acadêmicos é predominantemente ansiosa. Pode-se deduzir que essas 79 pessoas convivem com os sintomas e o desconforto que a ansiedade causa, assim, torna-se relevante dar atenção aos efeitos que o uso de telas pode agregar ao estado ansioso. À vista disso, o resultado elevado de pessoas com ansiedade demonstra preocupação quanto a saúde mental dos estudantes de psicologia.

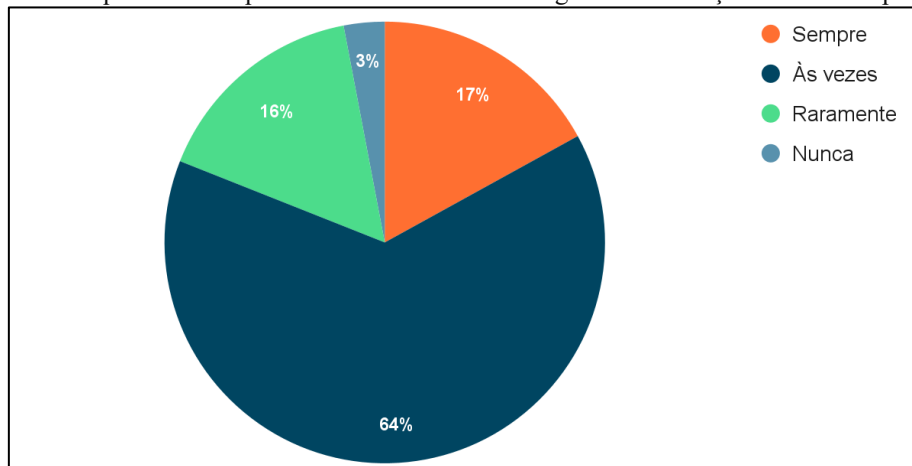
Figura 6: Frequência com que os acadêmicos de Psicologia se preocupam com situações que ainda não ocorreram.



Fonte: dados da pesquisa

Em relação a incidência de um dos sintomas ocasionados pela ansiedade, a preocupação, o qual provoca desconforto e inquietação. A preocupação é normal até certo nível, ela deixa de ser normal quando desencadeia uma série de transtornos ao indivíduo, uma vez que promove o sentimento de aflição constante. Tendo como base os dados levantados e observando a Figura 6, é notório que esse sintoma está presente na vida da maioria dos acadêmicos, visto que 51 pessoas responderam que sempre sentem essa sensação e outras 46 sentem, porém, às vezes.

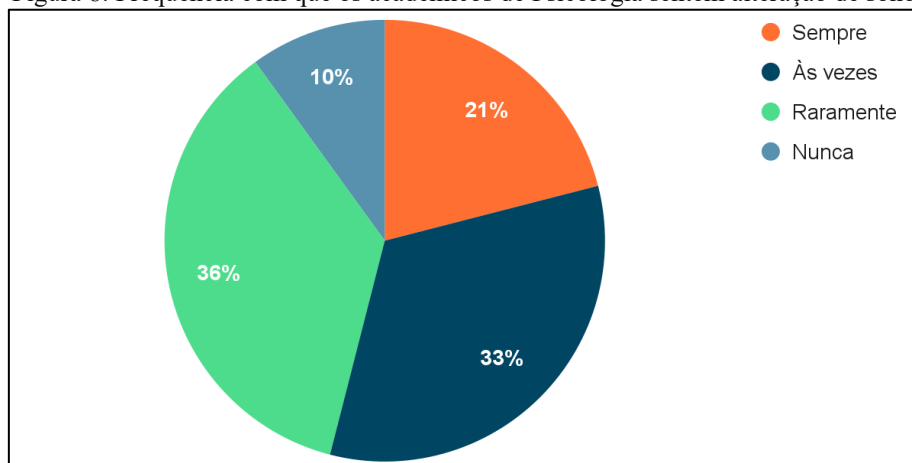
Figura 7: Frequência com que os acadêmicos de Psicologia têm mudanças de humor repentinas.



Fonte: dados da pesquisa

Sobre a mudança de humor repentina, condiz com o estado ansioso em que há alterações bruscas de humor sem uma explicação aparente, geralmente estão associadas a situações de muita pressão ou estresse. A amostra de dados, junto com a Figura 7, revelam que o perfil dos acadêmicos quanto a esse ponto indica um pouco mais de equilíbrio comparado com as outras respostas, dessa vez o número de indivíduos que mostram sempre sofrer de alterações de humor é menor, corresponde a 17%, enquanto a maioria - 64% - intitula que sente essa sensação às vezes.

Figura 8: Frequência com que os acadêmicos de Psicologia sentem alteração de sono.

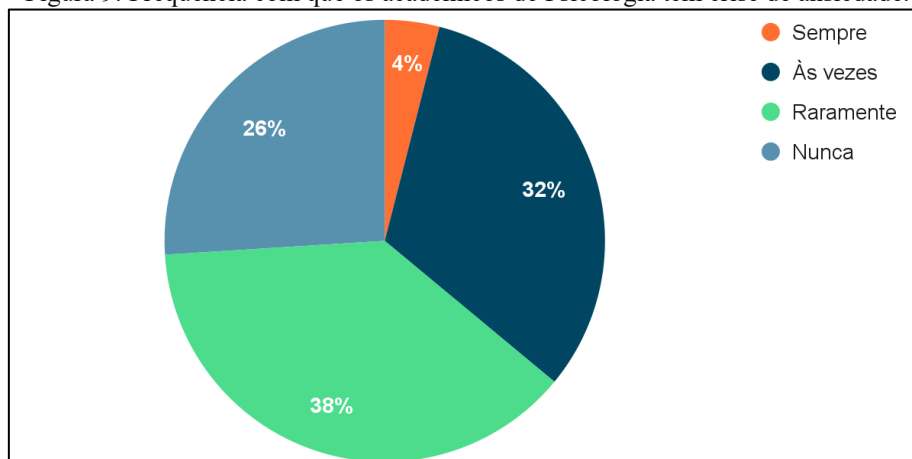


Fonte: dados da pesquisa

A pesquisa em questão buscou investigar a frequência com que os acadêmicos têm alguma alteração no sono, os dados mostraram-se bastante equilibrados visto que a ansiedade pode acarretar em complicações na qualidade do sono, como se pode ver na Figura 8. O uso demasiado de telas durante um longo período pode desencadear estímulos em excesso para o cérebro, o que compromete a secreção de alguns hormônios e neurotransmissores responsáveis pela qualidade do sono, tais como:

melatonina, adenosina, dopamina e serotonina. Aliás, o uso de telas antes de dormir pode provocar uma desregulação na produção desses hormônios e neurotransmissores. Entretanto, os dados da nossa pesquisa evidenciam a frequência com que os estudantes sentem alterações no sono, 21% correspondem a sempre, 33% a às vezes, 36% a raramente e 10% a nunca.

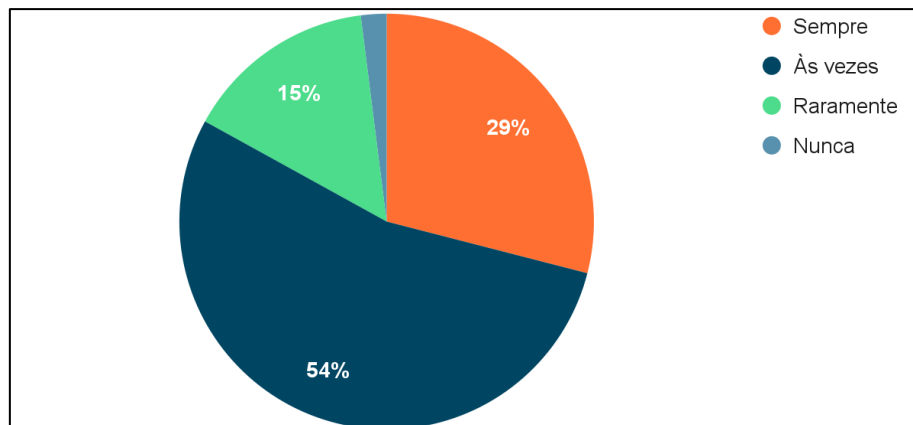
Figura 9: Frequência com que os acadêmicos de Psicologia têm crise de ansiedade.



Fonte: dados da pesquisa

Crise de ansiedade representa o estado em que se tem os principais sintomas da ansiedade de maneira muito intensificada, incluindo tanto sintomas físicos quanto psicológicos. A crise de ansiedade pode ser desencadeada por estímulos que geram muito desconforto, atuando como um gatilho para provocar os sintomas da ansiedade de forma mais acentuada. Assim, compreende-se que o uso exagerado de telas pode atuar como um gatilho para crises de ansiedade. Com relação aos resultados da nossa pesquisa, notamos que a incidência constante de crises de ansiedade entre os acadêmicos é reduzida, correspondendo a somente 4%, porém, ainda se tem a manifestação às vezes em 32%, raramente em 38% e nunca em 26%.

Figura 10: Frequência com que os acadêmicos de Psicologia sentem dificuldade em lidar com os sentimentos que suas preocupações causam.

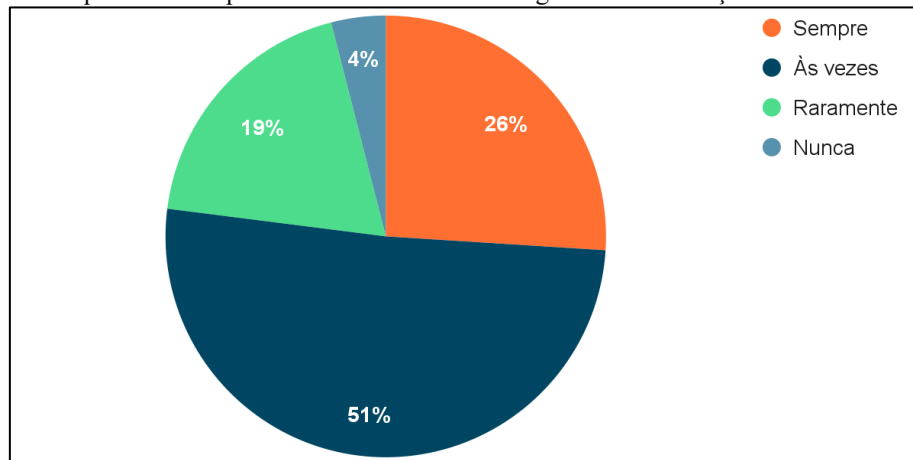


Fonte: dados da pesquisa

A ansiedade pode provocar preocupações excessivas de modo que o indivíduo se encontra com agitação devido a aflições. Há uma sensação de medo constante e isso instiga o nervosismo com situações generalizadas, o indivíduo permanece com a sensação de que algo vai dar errado e isso acentua a preocupação por algo que não é real. Observa-se no estudo e pela Figura 10, que a maioria dos acadêmicos sentem essa dificuldade às vezes - o que corresponde a 54% dos entrevistados.

Já o cansaço se dá pela dificuldade de relaxar, isso está relacionado também com a qualidade do sono e com a quantidade de estímulos absorvidos durante o dia. A ansiedade pode derivar em dificuldade para dormir, o que conseqüentemente provoca cansaço, ademais, uma noite mal dormida corresponde a falha de uma série de processos fisiológicos necessários para manter o bem-estar do indivíduo. O processo do sono desempenha um papel muito importante no estabelecimento da saúde, durante o sono se tem a atuação de neurotransmissores e a organização de informações importantes para a memória. Logo, verifica-se que essa sensação é recorrente entre alguns dos acadêmicos uma vez que, cerca de 26% sempre sente dificuldade e 51% sentem às vezes.

Figura 11: Frequência com que os acadêmicos de Psicologia sentem cansaço e dificuldade em relaxar.



Fonte: dados da pesquisa

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, os indicativos apresentados no estudo, apontam o estado de dependência frequente das telas e meios virtuais e o derivado desequilíbrio nos níveis de ansiedade. Ademais, a pesquisa pretendeu atribuir importância ao tema de saúde mental, considerando a crescente evolução tecnológica e a conseqüente disfunção nos modos de vida da sociedade. Desse modo, torna-se difícil aos usuários distinguirem a utilização dos meios em um âmbito de necessidade, seja ela profissional ou pessoal, ou em uma relação viciosa e sem estimar o gasto do tempo, o que pode criar um ciclo de procrastinação e aumento de ansiedade por não conseguir realizar seus encargos.

Por fim, os hábitos de uso envolvem tanto os estímulos sensoriais, como luminosidade, quanto estímulos dopaminérgicos advindo das redes sociais, os quais são potenciais nocivos para o bem-estar social, sobretudo nos níveis de ansiedade, pontuando ainda a potencialidade para um quadro patológico caso não haja uma intervenção psicológica a fim de promover alternativas que estimulem o bem-estar mental.

REFERÊNCIAS

- ABDULLAH, M.F.I.L.B. et al. Quality of life and associated factors among university students during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMJ open*, v.11, n.10, p.e048446, 2021. doi: 10.1136/bmjopen-2020-048446
- ALIMORADI, Z.; BROSTRÖM, A.; TSANG, H. W. H.; GRIFFITHS, M. D.; HAGHAYEGH, S. et al. Sleep problems during COVID-19 pandemic and its' association to psychological distress: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, Elsevier, v. 36, n. 100916, p. 1-30, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34131640/> Acesso em: 24/08/2024.
- BEDIM, N. R., GUILHERME, L. Q., MORAIS, G. S., MIRANDA, V. P. N., & AMORIM, P. R. DOS S. (2024). Associação múltipla da qualidade do sono com o nível de atividade física e tempo de tela de uma comunidade acadêmica. *Cuadernos De Educación Y Desarrollo*, 16(9), e5581 . <https://doi.org/10.55905/cuadv16n9-074>
- CALDEIRA et al. Efeitos do uso indiscriminado de tecnologias digitais no comportamento, saúde mental e neurodesenvolvimento de crianças e adolescentes In: Sousa, et al, *Estudos disciplinares sobre saúde da criança e do adolescente*, 2022, p. 315-325.
- CASTILLO, Ana Regina GL et al. Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 22, p. 20-23, 2000.
- COSTA, D. V. S. D.; FERNANDES, E. V.; GOUVÊA-SILVA, L. F.; SANTANA, M. G.; OLIVEIRA, D. M. Percepção Sobre o Ensino Remoto Emergencial: Influência no Nível de Atividade Física, Ansiedade Qualidade de Vida de Universitários da Área da Saúde. *Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas*, [S. l.], v. 25, n. 2, p. 372–379, 2024. DOI: 10.17921/2447-8733.2024v25n2p372-379. Disponível em: <https://revistaensinoeducacao.pgsscogna.com.br/ensino/article/view/11903>. Acesso em: 20 set. 2024.
- DE MENDONÇA, R. G. et al. Efetividade de intervenções na redução do tempo de tela: Revisão sistemática. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 9, p. e22410918023-e22410918023, 2021.
- GIEDD J. N. Adolescent brain and the natural allure of digital media. *Dialogues Clin Neurosci*. 2020 Jun. v 22, n. 2. p. 127-133.
- FERNANDES I. M., ESTANISLAU L. M., GUERRA I. C. C., ROMÃO I. C., & DANTAS R. A. E. (2024). Ansiedade e depressão em adolescentes em meio à pandemia. *Revista Eletrônica Acervo Médico*, 24, e15468. <https://doi.org/10.25248/reamed.e15468.2024>
- FREITAS, R.F. et al. Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. *J. Bras. Psiquiatr.*, v.70, p.283-292, 2021. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000348>
- GUILHERME, L. Q.; BEDIM, N. R.; MIRANDA, V. P. N.; AMORIM, P. R. S. Pandemia da COVID-19 e as consequentes alterações comportamentais de uma comunidade universitária. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 28, p. 1-8, 2023. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15161> Acesso em: 24/08/2024.

HAFSTAD GS, et al. Adolescents' symptoms of anxiety and depression before and during the Covid-19 outbreak – A prospective population-based study of teenagers in Norway. *The Lancet Regional Health - Europe*, 2021; 5 :100093.

HAWES MT, et al. Increases in depression and anxiety symptoms in adolescents and young adults during the COVID-19 pandemic. *Psychological Medicine*, 2021; 52(14): 3222-3230.

LO, K.; WOO, B.; WONG, M.; TAM, W. Subjective sleep quality, blood pressure and hypertension: a meta-analysis. *The Journal of Clinical Hypertension*, v. 20, n. 3, p. 592-605, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29457339/> Acesso em: 24/08/2024.

LOPES, K. C. S. P.; DOS SANTOS, W. L. Transtorno de ansiedade. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018. FREITAS, Carine Cristina Moraes et al. Relação entre uso do telefone celular antes de dormir, qualidade do sono e sonolência diurna. *Revista de Medicina*, v. 96, n. 1, p. 14-20, 2017.

MAGSON NR. et al. Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Journal Of Youth And Adolescence*, 2020; 50(1): 44-57.

MANGOLINI, V. I.; ANDRADE, L. H.; WANG, Yuan-Pang. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. *Revista de Medicina*, v. 98, n. 6, p. 415-422, 2019.

MOCANU, G.D. et al. The perception of the online teaching process during the COVID-19 pandemic for the students of the physical education and sports domain. *Appl. Scie.*, v.11, n.12,p.5558, 2021. doi: <https://doi.org/10.3390/app11125558>.

OLIVEIRA, D.M. et al. Association between social isolation, level of physical activity and sedentary behavior in pandemic times. *Rev. Bras. Prom. Saúde*, v.34, p.1-11, 2021. doi: <http://dx.doi.org/10.5020/18061230.2021.12280>.

ZHENG, C. et al. Covid-19 pandemic brings a sedentary lifestyle in young adults: a cross-sectional and longitudinal study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, v.17, n.17, p.6035, 2020. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17176035>.