

## NOMOFOBIA E O IMPACTO DO USO DO TIKTOK NO COMPORTAMENTO DOS ADOLESCENTES

 <https://doi.org/10.56238/arev7n1-093>

Data de submissão: 09/12/2024

Data de publicação: 09/01/2025

**Alini Basso de Souza**

Curso de Psicologia da Universidade Franciscana- (UFN)  
Pós-Graduação em Psicologia Baseada em Evidências (PBE)  
Pós-Graduação em Intervenção ABA  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7340-5901>  
E-mail: [alinibasso@gmail.com](mailto:alinibasso@gmail.com)

**Janaína Pereira Pretto Carlesso**

Doutora em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde pela UFSM  
Docente do curso de Psicologia e do Programa de Pós-Graduação em Ensino de Humanidades e Linguagens da Universidade Franciscana (UFN)  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8488-1906>  
E-mail: [janapsi3@gmail.com](mailto:janapsi3@gmail.com)

---

### RESUMO

O estudo teve como objetivo identificar os impactos da nomofobia a partir do uso do TikTok no comportamento do adolescente. Trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo com amostra não probabilística. A coleta de dados aconteceu no período de março a abril de 2023, por meio de um questionário com questões sociodemográficos e com aspectos sobre o uso do TikTok, do Questionário de Nomofobia Versão Brasileira (NMP-Q-BR) e do Teste de Dependência de Internet (IAT). Participaram da pesquisa 37 adolescentes entre 12 a 18 anos de idade. Constatou-se que 56,8% dos adolescentes apresentam nomofobia moderada e 16,2% nomofobia grave, além disso, o gênero feminino é o mais nomofóbico. Os adolescentes que utilizam o TikTok há mais de um ano apresentavam um grau moderado ou grave de nomofobia. Conclui-se que mais pesquisas sobre as consequências prejudiciais da Nomofobia e o uso do TikTok entre os mais jovens precisam ser feitas visando auxiliar aqueles que já são afetados por esse problema para que tenham uma vida mais equilibrada e saudável.

**Palavras-chave:** Adolescentes. Comportamento. Dependência. Rede Social. Smartphone.

## 1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa aborda a temática da nomofobia a partir do uso do TikTok no comportamento do adolescente e surgiu com a necessidade de se buscar compreender os impactos e consequências dessa situação no seu cotidiano. A disseminação rápida dos smartphones transformou a forma como nos comunicamos, educamos, entretemos e como nos comportamos diante das telas. O grupo que mais tem sido impactado por essa transformação digital são crianças e adolescentes, por ainda estarem desenvolvendo funções executivas no cérebro, como o controle dos impulsos, a autorregulação e o pensamento futuro. Dessa forma, eles possuem um risco maior de desencadear uma forma problemática de uso de mídias interativas (Young; Abreu, 2019).

Assim, com a popularização dos smartphones surgiu uma nova dependência, a nomofobia. O termo nomofobia tem origem na Inglaterra, sendo inspirado na expressão *no-mobile*, que significa “sem celular”. Essa expressão, associada à palavra fobos, do grego, que significa fobia ou medo, sucedeu no termo nomofobia. Dessa maneira, nomofobia é a angústia ou medo do indivíduo de ficar impossibilitado de se comunicar por meios digitais, ou seja, a fobia de estar sem o telefone celular, computador e/ou internet (King; Nardi; Silva, 2014).

Apesar da nomofobia ainda não estar inscrita na Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID 11) (OMS, 2019) nem no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V TR), publicado pela American Psychiatric Association (APA, 2023), seus efeitos na saúde e no comportamento das pessoas levam os pesquisadores a estudarem sobre o assunto.

No Brasil, constatou-se, na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD) realizada em 2021, que dentre os equipamentos utilizados para acessar a internet no domicílio, o uso do celular era usado por 99,5% das pessoas. Além disso, o percentual de pessoas que faziam uso da internet, no grupo etário de 10 a 13 anos foi de 82,2% e no grupo de 14 a 19 anos o percentual foi de 91,8%. Na categoria de adolescentes que tinham celular para uso pessoal, o percentual foi de 51,4% para o grupo de 10 a 13 anos, subindo abruptamente para 81,3% no de 14 a 19 anos (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2022).

Em conjunto com o avanço dos smartphones, as mídias digitais também ganharam mais destaque na sociedade, disponibilizando um lugar aberto para criação e compartilhamento de conteúdo sobre os mais diversos temas. Uma dessas principais redes sociais é o TikTok, criado em maio de 2017, ganhou grande relevância global e diferencia-se das outras redes sociais por oferecer um espaço para produção de vídeos, além de ser um espaço onde os usuários podem assistir conteúdos novos e aleatórios de pessoas desconhecidas do mundo todo (TikTok, 2022). O formato de rolagem de tela

infinita é parte do design característico que possibilita o consumo de vídeos sem pausas na vertical, atraindo assim um público jovem que pode passar horas com os olhos vidrados na tela do celular.

Uma pesquisa realizada com 2.651 crianças e adolescentes, pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br) sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil, mostrou que o uso de redes sociais é uma das atividades online que mais cresceram entre crianças e adolescentes no país. Em 2021, 78% dos usuários de Internet com idades de 9 a 17 anos acessaram as redes sociais, um aumento em relação a 2019 (68%). Além disso, o estudo mostrou que o TikTok é a principal rede social utilizada por 34% dos usuários de internet entre 9 e 17 anos (Cetic.br, 2021).

Dessa forma, ainda são escassos os estudos na literatura brasileira referente aos impactos no uso do TikTok por adolescentes, apesar da importância crescente que esta plataforma vem demonstrando, e dos impactos da nomofobia no comportamento dos adolescentes. Diante disso, a questão norteadora da pesquisa foi: “Quais os impactos da nomofobia a partir do uso do TikTok no comportamento do adolescente?”. O interesse pela temática justifica-se pela percepção de uma questão relativamente nova para a Psicologia, manifestando-se em poucos estudos no Brasil que correlacionam a Nomofobia com o uso do TikTok pelos adolescentes.

Entende-se, que os jovens dispõem de uma ferramenta de vasto entretenimento, devido ao avanço e disseminação de aparelhos celulares e a criação de redes sociais que geram conteúdos infinitos e rápidos. Assim, essa pesquisa pretendeu contribuir na produção de estudos que busquem discutir quais os impactos cognitivos, emocionais e comportamentais que o celular e o uso excessivo do TikTok podem causar no desenvolvimento dos adolescentes. Também poderá ser um auxílio na prática clínica do psicólogo ao atender um paciente com essa determinada demanda.

A partir de tais considerações, o objetivo dessa pesquisa foi identificar os impactos da nomofobia a partir do uso do TikTok no comportamento do adolescente. Especificamente os objetivos foram: investigar na literatura científica a prevalência da Nomofobia na adolescência; verificar os efeitos do comportamento Nomofóbico no cérebro do adolescente e por fim, analisar como a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) intervém em casos de Nomofobia.

A seguir será apresentado um breve referencial referente à Nomofobia e a dependência de *smartphone* na adolescência e os impactos cognitivos da Nomofobia e do TikTok em adolescentes. A atuação da psicologia nas demandas de Nomofobia pela abordagem da TCC serão apresentadas e discutidas na seção de resultados e discussões.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 NOMOFOBIA E A DEPENDÊNCIA DE *SMARTPHONE* NA ADOLESCÊNCIA

Com o crescente avanço dos dispositivos digitais, novas tecnologias surgiram, produzindo impactos pessoais, sociais, familiares e comportamentais no cotidiano do ser humano. Diante desse cenário, ficar sem o smartphone pode causar efeitos severos no bem-estar psicológico para alguns indivíduos, assim fez-se necessária a criação de um termo que pudesse identificar determinados comportamentos, sentimentos e sensações provenientes dessa interatividade. A Nomofobia é considerada um transtorno do mundo moderno, foi criada para descrever a sensação de angústia, desconforto, ansiedade e nervosismo diante da possibilidade de perder ou ficar sem o celular ou outros aparelhos de comunicação (computadores, tablets ou smartphones) (King; Nardio; Silva, 2017).

Segundo Yildirim e Correia (2015), a nomofobia se estrutura em quatro dimensões ou causas principais: (1) medo ou nervosismo por não conseguir se comunicar com outras pessoas; (2) medo de não conseguir se conectar; (3) medo de não poder ter acesso à informação e (4) medo da renúncia ao conforto proporcionado pelos dispositivos móveis.

As tecnologias estão em constante evolução e interação com os seres humanos. Diante disso, são inúmeros os benefícios desses dispositivos, entretanto, é necessária uma atenção maior aos efeitos nocivos provenientes de uma relação abusiva com os smartphones. Passar mais de três horas por dia no smartphone e a idade foram relacionadas com o uso problemático de celulares, assim, usuários mais jovens de smartphones são mais propensos a se tornarem dependentes do aparelho. Além disso, um tempo maior gasto no smartphone foi associado a níveis mais altos de nomofobia, o que significa que o sujeito apresenta um medo maior de ficar sem o celular quanto mais o usa (Kaviani et al., 2020).

A adolescência é a faixa etária mais suscetível a sofrer de nomofobia, assim como outros sintomas como o vício em internet (Rojas-Jara et al., 2018). Os jovens possuem o risco de ficarem dependentes da conexão permanente devido a estarem em mais contato com essas tecnologias e possuírem uma idade de intensas transformações biológicas e psicológicas. Além disso, a tecnologia pode tornar-se um fator de isolamento social, que compromete a capacidade de socialização dos adolescentes, que não conseguem mais distinguir a realidade do mundo virtual. Essa dependência pode provocar vários distúrbios, perturbações e vícios relacionados ao mundo virtual (Silva; Silva, 2017; Young; Abreu, 2019).

O smartphone pode ser um canal de conexão, aprendizado, pertencimento e inclusão e como um termo relativamente novo, a classificação da nomofobia é contestada por alguns autores. Para Kaviani et al (2020), classificar o medo de ficar sem esse aparelho como um transtorno fóbico, limita e patologiza o uso do celular. Apesar disso, Bragazzi e Puente (2014), sugeriram que a nomofobia fosse

incluída no DSM-V, porém os mesmos autores ressaltam que algumas questões ainda se encontram em aberto para novos estudos, como o caso das comorbidades.

Os sintomas observados em quem possui nomofobia são ansiedade, angústia, nervosismo, taquicardia, tremores, suor excessivo, alterações na respiração, entre outros. Os indivíduos que mais possuem propensão de desenvolver nomofobia são aqueles que geralmente apresentam algum transtorno de ansiedade (King, 2014). A nomofobia pode ser considerada uma dependência comportamental não substancial. Similar ao uso de substâncias, ela produz recompensa de curto prazo e apresenta consequências prejudiciais em razão do controle reduzido que o sujeito possui sobre seu comportamento. O uso excessivo das tecnologias é um problema real e atual que afeta seriamente os indivíduos, em especial estudantes jovens, devido à sua faixa etária (Bianchessi, 2020).

Para um comportamento ser caracterizado como dependente ele deve impactar em um ou mais aspectos da vida (relacionamentos, trabalho, desempenho acadêmico, saúde, finanças ou situação legal), mesmo que a dependência de internet, smartphones ou redes sociais não causem uma lesão estrutural no cérebro, seus efeitos prejudiciais acontecem devido ao tempo excessivo consumido com a tecnologia (Young ; Abreu, 2019). Diante dessa revolução tecnológica, é necessário uma atenção para os possíveis impactos dos smartphones e das redes sociais que os compõem.

## 2.2 IMPACTOS COGNITIVOS DA NOMOFOBIA E DO TIKTOK EM ADOLESCENTES

As tecnologias digitais oferecem aos adolescentes uma diversidade de informações simultâneas, no qual, inúmeras abas são abertas no navegador juntamente com smartphones que vibram frequentemente com notificações. São muitas atrações que podem dificultar a concentração em determinada atividade. Como resultado disso, tem-se uma geração mais distraída e imediatista (Silva ; Silva, 2017). Durante essa fase os adolescentes também podem se envolver em comportamentos arriscados, destemidos e agressivos, assim, a plasticidade das redes que ligam as regiões cerebrais é fundamental para a compreensão desse período de vida. Suas ações podem ser entendidas como oriundas de um raciocínio de curto alcance, ou seja, derivado de um processo de maturação cerebral que ainda se encontra inacabado (Young ; Abreu, 2019).

A principal característica do cérebro adolescente é sua capacidade de mudança em resposta ao ambiente, essa plasticidade cerebral e adaptação é tema de discussão advinda da revolução digital. Computadores, videogames, telefones celulares e aplicativos nos últimos anos afetaram profundamente a maneira como os adolescentes aprendem, brincam e interagem. Informações volumosas estão disponíveis nos mais diversos aplicativos (Giedd, 2015).

Durante esse período, o desenvolvimento completo de diferentes regiões do cérebro adolescente ocorre em momentos desiguais. O córtex pré-frontal, crucial para o funcionamento executivo, incluindo organização, tomada de decisão, planejamento, juntamente com o controle de impulsos, não amadurece antes dos 20 anos. Diferente do córtex pré-frontal, o sistema límbico, responsável pela regulação das emoções e os sentimentos de recompensa, se intensifica durante a adolescência. Essas duas regiões interagem entre si para promover a busca por novidades, a tomada de riscos e a interação com seus pares. Diante disso, a incompatibilidade maturacional entre elas aumenta a dificuldade para controlar impulsos ou julgar riscos e recompensas, facilitando a propensão a comportamentos arriscados, como o abuso de drogas, álcool, uso excessivo da tecnologia, entre outros (Giedd, 2015).

Diante desse cenário, deve-se considerar como um dos sintomas da nomofobia o acesso incontrolável às redes sociais e como comprometimento disso, se tem o desestímulo progressivo para o trabalho, escola e convivência familiar e social (Bianchessi, 2020). Assim, com o avanço da internet e dos smartphones nos últimos anos, a indústria de compartilhamento de vídeos foi transformada. Uma das maiores tendências é o surgimento de plataformas de vídeo de formato curto, o principal exemplo é o TikTok, que ganhou popularidade no mundo todo, se tornando o aplicativo mais popular em 2019 e 2020 e possuindo 1,2 bilhões de usuários ativos mensais em 2021. A faixa etária de 10 a 19 anos representou 28% dos usuários em 2021 e o Brasil é um dos principais mercados do aplicativo (Iqbal, 2022).

Um estudo mostrou com ressonância magnética cerebral em 30 indivíduos que o uso do TikTok pode causar problemas significativos em cerca de 5,9% dos seus usuários, por exemplo, a relação negativa entre o uso do TikTok e o autocontrole indicou um comportamento problemático, aspecto percebido em outros vícios comportamentais. Além disso, os vídeos personalizados que são recomendados pelo algoritmo da plataforma conforme o gosto do usuário, ativam áreas do cérebro, como Área Tegmentar Ventral (ATV), região que é a origem de algumas vias dopaminérgicas e tem papel no circuito de recompensa, e sub-regiões da Rede Modo Padrão (RDM), área envolvida no processamento de diferentes funções cognitivas. Assim, o algoritmo de recomendação é capaz de descobrir conteúdos que regulam a atividade de um conjunto de sub-regiões: RDM e ATV, atraindo a atenção do indivíduo e reforçando o comportamento de continuar na plataforma (Su et al., 2021).

Os principais mecanismos para o estabelecimento da dependência é uma intensificação na ativação das vias de recompensa do cérebro seguido da liberação de dopamina, neurotransmissor associado à recompensa e comportamento de busca (Young ; Abreu, 2019). Quando as vias de recompensa são estimuladas constantemente de forma intensa, elas dessensibilizam e a estimulação

se torna cada vez mais essencial para ir em busca do prazer, reforçando o comportamento e a sustentação da dependência (Niehaus; Cruz-Bermúdez; Kauer, 2009).

Em seu estudo, Zhang et al (2019) encontra alguns fatores causadores de dependência do TikTok. Um deles é a personalização, o aplicativo oferece filtros de rosto, efeitos criativos e ferramentas de edição de vídeo e o algoritmo recomenda conteúdos personalizados e infinitos que se alinham aos interesses dos usuários com base em seu histórico de navegação e preferências na sua *For You* (para você). O outro fator associado à dependência é o entretenimento, os vídeos de formato curto inspiram a criatividade, proporcionam entretenimento e recreação aos usuários. Além das características associadas a plataforma, características pessoais como a ansiedade de interação social e a tendência para o isolamento social contribuem para o vício no aplicativo.

O uso excessivo de telas digitais acarreta na perda progressiva da capacidade de realizar atividades mentais mais profundas, além de impactar psicologicamente e neurobiologicamente o cérebro dos indivíduos, em especial dos adolescentes. Outro impacto que as telas causam é no sono, necessário para manter o bem-estar e a consolidação e desempenho da aprendizagem da memória. Os adolescentes fazem uso dos aparelhos eletrônicos durante o dia e a noite, mesmo quando já estão na cama, retardando de forma significativa o ciclo do sono (Young ; Abreu, 2019).

A internet disponibiliza um ambiente altamente estimulante e recompensador, proporcionando atividades que não necessitam de presença física, esse espaço se torna atrativo para os adolescentes estimulando-os a continuarem conectados por longos períodos. Esse processo de reforço contínuo ativa a parte de recompensa dos mecanismos cerebrais, podendo levar a comportamentos compulsivos (Young; Abreu, 2019). Dessa forma, profissionais da saúde devem estar aptos a ajudar esses indivíduos a restabelecer um funcionamento psicológico mais saudável.

### **3 METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo, assim, procura-se entender os fenômenos, conforme a perspectiva dos participantes e do contexto da situação estudada, sendo analisada de forma integrada (Godoy, 1995). A técnica utilizada para levantamento dos dados é do tipo *survey*, mediante questionário online previamente estruturado com o objetivo de compreender aspectos relacionados ao comportamento do grupo pesquisado. O levantamento do tipo *survey* é utilizado para a interrogação direta de um grupo significativo de pessoas, no qual, possui como objetivo conhecer seu comportamento por meio de algum tipo de questionário (Prodanov, 2013).

### 3.1 AMOSTRA DO ESTUDO

A amostra da pesquisa caracteriza-se como não probabilística por conveniência, possuindo como base a disponibilidade e disposição para responder a pesquisa. O uso de amostragem não probabilística na internet é válido, visto que representa um método de coleta de dados promissor devido ao alto número de respostas, à facilidade da coleta de respostas e à economia de tempo e dinheiro (Oliveira, 2001). Além disso, esse tipo de amostra não exige um rigor estatístico, sendo utilizada em estudos exploratórios ou qualitativos (Prodanov, 2013)

Os participantes da pesquisa foram adolescentes entre 12 e 18 anos de idade. A faixa etária escolhida se justifica por ser um período de mudanças no desenvolvimento e por ser a fase estabelecida pela legislação brasileira (*Lei 8.069, 1990*). Os critérios de inclusão dos participantes foram adolescentes que possuíssem entre 12 e 18 anos de idade, celular com internet e fizessem uso frequente da rede social TikTok. Os critérios de exclusão são pessoas que não se encaixam na faixa etária estabelecida, tais como crianças e adultos.

### 3.2 PROCEDIMENTOS DA PESQUISA

A coleta dos dados foi realizada no período no primeiro semestre de 2023. Primeiramente foi realizada a divulgação da pesquisa através de mídias digitais, como *e-mail*, *Instagram*, *Whatsapp* e *Facebook*, no qual foi apresentado o tema do projeto de pesquisa e seus objetivos, convidando-os a participarem da mesma e um número de celular da pesquisadora para entrar em contato. Após o interessado em participar da pesquisa entrar em contato, foi solicitado o telefone dos pais/cuidador do adolescente, caso este possuísse menos de 18 anos, para que fosse enviado um link de um formulário contendo o termo de autorização aos responsáveis. Essa etapa era obrigatória para que o participante pudesse acessar posteriormente os instrumentos da pesquisa.

Após a autorização feita pelo responsável, por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), foi enviado outro link no qual o participante teve acesso primeiramente ao termo de Assentimento Livre Esclarecido (TALE) para confirmar sua autorização de participação voluntária na pesquisa. Ao concordar em participar, os participantes foram direcionados aos questionários, todos os instrumentos da coleta de dados foram informatizados na ferramenta Google Forms, plataforma gratuita oferecida pela empresa Google, proporcionando acesso aos participantes de diferentes locais e dispositivos eletrônicos (computador, celular, tablet). Os participantes foram informados que o (s) pesquisador(es) do estudo assume(m) o compromisso de preservar a privacidade de seus dados.

Os instrumentos utilizados na coleta de dados foram: dois questionários e um teste. Os questionários têm se tornado um instrumento de pesquisa amplamente utilizado para coleta de dados

em áreas diversas nos quais se investiga a opinião de determinada população sobre um assunto específico. Além disso, a agilidade de aplicação, controle e tabulação das respostas; flexibilidade e diversidade na elaboração de questões; rapidez no preenchimento; baixo ou nulo custo de implementação são as principais vantagens do questionário online. (Vasconcellos; Guedes, 2007).

O formulário organizado pela pesquisadora foi dividido em quatro seções. A primeira composta pelo TALE. A segunda com questões sociodemográficos e socioeconômicos com perguntas referentes a renda, sexo, idade, nome, escolaridade e estado civil dos participantes, além de questões referentes aos aspectos gerais sobre a utilização do TikTok como tempo diário de utilização, motivos de acesso e os impactos do uso na rotina do adolescente. A terceira seção era composta pelo Questionário de Nomofobia Versão Brasileira(NMP-Q-BR) e a terceira pelo Teste de Dependência de Internet (Internet Addiction Test – IAT).

A Nomofobia foi mensurada por meio do Questionário de Nomofobia Versão Brasileira(NMP-Q-BR). Este instrumento possui 20 questões, todas baseadas na escala do tipo Likert de 7 pontos: de 1 “discordo totalmente” a 7 “concordo plenamente”. Essa escala foi validada para o português brasileiro (Rocha et al., 2020). A interpretação, segundo os autores, é baseada na quantidade de escores marcados. As pontuações totais são calculadas pela soma das respostas a cada item, resultando num índice de nomofobia que varia entre 20 (mínimo) a 140 pontos (máximo), no qual os resultados podem ser classificados assim: menos de 20 pontos: ausência de nomofobia; 21-59: nível leve de nomofobia; 60-99: nível moderado de nomofobia; e 100- 140: nomofobia grave.

Também foi utilizado o Internet Addiction Test – IAT (Teste de Dependência de Internet), é um teste traduzido e adaptado para o português para a mensuração de diferentes graus de dependência de internet (Conti et al., 2012). Trata-se de um instrumento de testagem com 20 questões objetivas, cada uma com cinco possíveis respostas: 0- Não se aplica, 1- Raramente, 2- Ocasionalmente, 3- Frequentemente, 4- Quase sempre e 5- Sempre. Esse instrumento avalia níveis ligeiros, moderados e graves de dependência da Internet. Para obter uma pontuação final, são somados os números selecionados para cada resposta, quanto mais altos a pontuação for, maior é o nível de dependência e os problemas que o uso da Internet provoca. A classificação se dá nos seguintes critérios: de 0-30 – normal, 31- 49 dependência de grau leve, 50-79 – dependência de grau moderado, e 80-100 – dependência de grau severo.

Após os participantes responderem a pesquisa, a ferramenta Google Formulários (Google Forms) gerou um banco de dados, criando automaticamente uma planilha no Excel com os dados obtidos. Para análise dos dados foi utilizada análise de conteúdo de Bardin (2016). A utilização da análise de conteúdo prevê três fases fundamentais: A primeira é a pré-análise, fase identificada pela

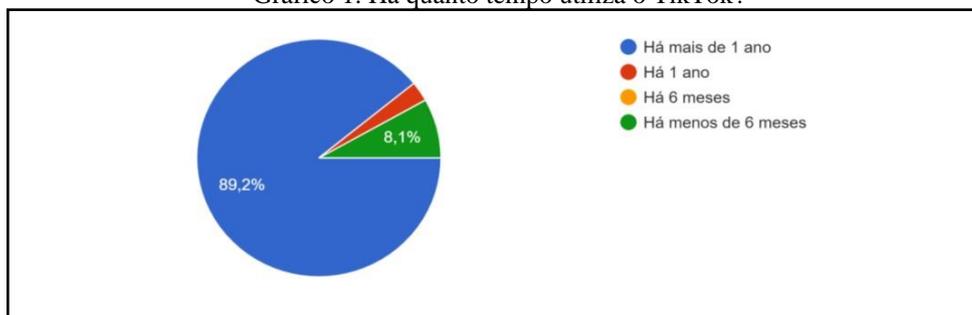
organização, no qual são escolhidos os materiais que passarão por análise, formulação das hipóteses, construção dos objetivos, além da elaboração de indicadores que orientarão a interpretação final. A segunda fase compreende a exploração do material, onde se realiza a codificação, enumeração e categorização dos resultados. A terceira e última fase consiste no tratamento dos resultados e interpretação, assim os dados são tratados de modo que sejam significativos e válidos. Esse estudo foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Franciscana (UFN) sob número de parecer 5.943.175.

#### 4 RESULTADOS

Nesta pesquisa, obteve-se uma amostra de 37 adolescentes. Conforme os dados sociodemográficos, houve o predomínio do gênero feminino 78,4%, em relação ao gênero masculino 21,6%. A faixa etária mais presente entre os adolescentes foi de 17 anos (24,3%), seguida de 16 anos (21,6%), 18 anos (16,2%), 15 anos (16,2%), 14 anos (13,5%), 13 anos (5,4%) e 12 anos (2,7%). Dentre os 37 participantes, 78,4% se encontravam no ensino médio, 18,9% no ensino fundamental e 2,7% na graduação. A maioria dos adolescentes possui renda mensal familiar maior que um salário mínimo (73%), (18,9%) preferiram não responder, (5,4%) possuíam um salário mínimo e (2,7%) menos de um salário mínimo.

Em relação ao uso do TikTok, procurou-se investigar há quanto tempo os adolescentes faziam uso do aplicativo. Assim, pode-se observar no Gráfico 1, que a maioria dos participantes 89,2% utilizam o TikTok há mais de um ano, 8,1% usam há menos de seis meses e apenas 2,7% há um ano.

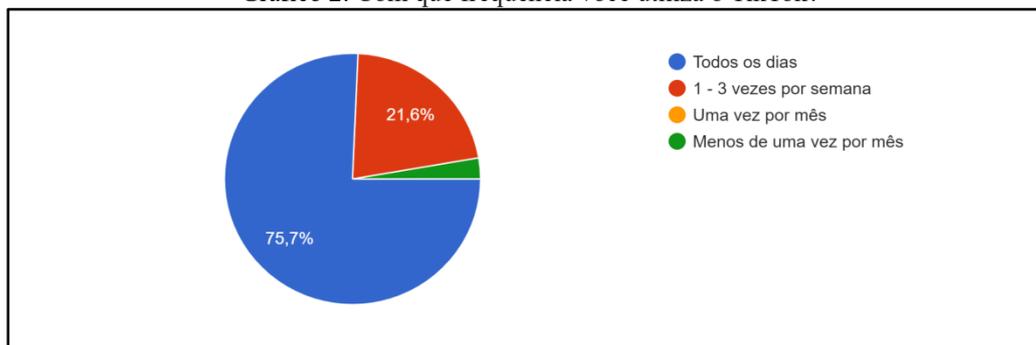
Gráfico 1. Há quanto tempo utiliza o TikTok?



Fonte: Dados originais da pesquisa.

Quanto à frequência da utilização do TikTok, a maioria dos adolescentes 75,7% utiliza todos os dias, 21,6% utiliza 1 - 3 vezes na semana e 2,7% utiliza menos de uma vez no mês. Esses dados podem ser verificados abaixo no Gráfico 2. É interessante relatar também que os 27 participantes que marcaram utilizar o aplicativo todos os dias, fazem uso há mais de um ano do TikTok.

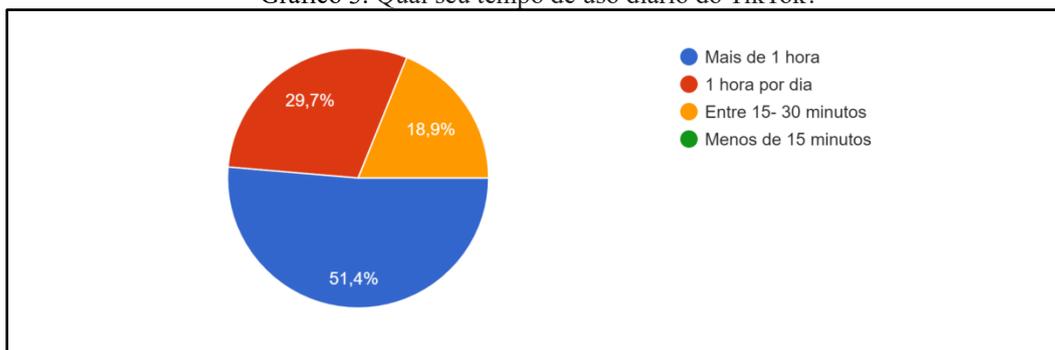
Gráfico 2. Com que frequência você utiliza o TikTok?



Fonte: Dados originais da pesquisa.

Procurou-se investigar também o tempo de uso diário da rede social, pode-se observar no gráfico 3 que 51,4% dos adolescentes usam o TikTok por mais de uma hora, 29,7% durante 1 hora e 18,9% entre 15 a 30 minutos. Além disso, a idade de 16 e 17 anos foram as que apresentaram maior tempo de uso diário, passando 1h ou mais por dia no aplicativo.

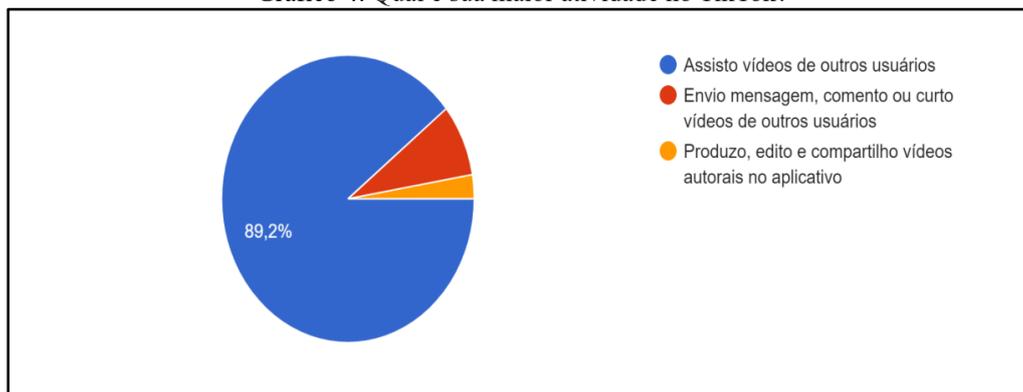
Gráfico 3. Qual seu tempo de uso diário do TikTok?



Fonte: Dados originais da pesquisa.

Quanto às atividades feitas no TikTok, assistir vídeos de outros usuários é a atividade mais predominante em 89,2% dos participantes, enviar mensagem, comentar ou curtir vídeos de outros usuários é a maior atividade de 8,1% e apenas 2,7% da amostra produz, edita e compartilha vídeos autorais no aplicativo (Gráfico 4).

Gráfico 4. Qual é sua maior atividade no TikTok?



Fonte: Dados originais da pesquisa.

Em relação a(s) motivação(s) para utilizar o TikTok, as atividades mais predominantes foram: utilizo o TikTok para ver conteúdos do meu interesse 86,5%, utilizo o TikTok quando estou com tédio 83,8% e utilizo o TikTok para relaxar 59,5%. Sobre o que os participantes sentem e percebem quando utilizam o TikTok: 75,7% afirma que percebe que o tempo passa mais rápido, 62,2% se diverte quando utiliza o aplicativo, 54,1% percebe que perde a noção de tempo ou lugar quando utiliza o TikTok e 35,1% sente que a quantidade de tempo que passa no TikTok já impactou negativamente os estudos ou trabalho.

A maioria dos adolescentes (97,3%) apresentaram algum grau de nomofobia: 24,3% com nível leve; 56,8% nível moderado, 16,2% nível grave e 2,7% com ausência de nomofobia (Tabela 1). Em relação à faixa etária dos participantes e a pontuação no nível de nomofobia, os adolescentes de 16 e 17 anos foram os que apresentaram maior grau de nomofobia (moderado e grave). Dos 27 adolescentes que possuem nomofobia moderada ou grave, 18 eram do gênero feminino e 6 do masculino.

Tabela 1 . Nível de Nomofobia entre os adolescente pelo NMP-Q BR

Nível de Nomofobia entre os adolescente	N	%
Leve	9	24,3
Moderada	21	56,8
Grave	6	16,2
Ausência	1	2,7

Fonte: Dados originais da pesquisa.

Na escala de DI, observa-se uma predominância de sintomas leves (43,2%), seguido de sintomas normais (27%) e moderados (24,3%), apenas 5,4% apresentaram grau severo de dependência de internet, conforme visto na Tabela 2. Além disso, os adolescentes de 16 e 17 anos foram os que apresentaram os maiores níveis de DI (moderado e severo).

Tabela 2. Grau de Dependência de Internet pelo IAT

Grau de dependência de Internet	N	%
Normal	10	27
Leve	16	43,2
Moderado	9	24,3
Severo	2	5,4

Fonte: Dados originais da pesquisa.

## 5 DISCUSSÃO

Percebeu-se com a construção desse estudo que embora se tenha um crescente interesse acadêmico em investigar os problemas decorrentes do uso de smartphones, as pesquisas sobre nomofobia e o uso do TikTok no Brasil ainda são escassas se comparado ao resto do mundo. Ao comparar com estudos realizados com amostras de adolescentes, a quantidade de pesquisas é ainda mais limitada. Na literatura, os estudos de nomofobia são conduzidos principalmente com amostras de adultos jovens e universitários (Notara, 2021). A pesquisa conduzida por Da Silva (2024), envolvendo jovens universitários teve como objetivo analisar como a nomofobia e a distração concentrada afetam o ensino e a aprendizagem no ensino superior. Os resultados evidenciaram que a atenção dos estudantes foi constantemente desviada durante as aulas devido ao uso indiscriminado de dispositivos móveis. Esse comportamento compromete significativamente o processo de aprendizagem, ressaltando a necessidade de desenvolver estratégias metodológicas diversificadas e inovadoras para mitigar os efeitos negativos da distração concentrada.

Em relação aos resultados do presente estudo, encontrou em 56,8% dos adolescentes (12 a 18 anos) características de nomofobia moderada e 16,2% de nomofobia grave. Pesquisadores indianos relataram que 21,86% dos estudantes do ensino médio com idade entre 14 e 17 anos possuíam um grau moderado de nomofobia e 5,1% grau grave (Sharma, 2019). Nos resultados do estudo realizado por (Durak, 2018) com estudantes turcos do ensino fundamental e médio, cerca de 49% dos participantes obtiveram pontuação para serem classificados como usuários problemáticos de nomofobia (moderada e grave).

Em relação ao gênero, esta pesquisa mostrou que o gênero feminino é mais nomofóbico (grau moderado e grave) do que o masculino. Corroborando com os achados de Kuscu (2020), no qual as mulheres possuem mais propensão em apresentar comportamentos nomofóbicos do que os homens. Estes resultados vão ao contrário do que apresentou Durak (2018), em que houve a presença de mais homens com nomofobia. Sobre a faixa etária desta amostra e a pontuação no nível de nomofobia, os adolescentes de 16 e 17 anos foram os que apresentaram maior grau de nomofobia (moderado e grave). Os alunos do ensino médio tendem a apresentar níveis mais elevados de nomofobia, determinando que o nível de nomofobia dos alunos aumenta com a idade. (Durak, 2018)

Os resultados do IAT no presente estudo mostraram uma predominância de dependência leve e baixa predominância no grau mais severo do IAT. Além disso, os adolescentes de 16 e 17 anos foram os que apresentaram os maiores níveis de DI (moderado e severo). Em um estudo realizado com estudantes do Japão, percebeu-se também uma predominância de sintomas leves (76,3%), a prevalência do grau moderado foi de 21,7% e 2,0% grau severo (Kawabe, 2016).

Os resultados sobre o uso do TikTok mostraram que o aplicativo é usado pelos adolescentes como forma de relaxamento ou diversão. A motivação dos utilizadores é consistente com os estudos de Shao e Lee (2020), no qual demonstram que o TikTok é mais usado como forma de entretenimento. Constatamos que as maiores atividades feitas no aplicativo pela amostra é assistir vídeos de outros usuários, enviar mensagens, comentar ou curtir vídeos de outras pessoas.

Sobre como os participantes se sentem e percebem quando usam o TikTok, a maioria afirmou que perde a noção de tempo, percebe o tempo passando mais rápido e que ele já impactou negativamente nos estudos ou trabalho. Uma das consequências do uso excessivo de mídias digitais relatadas na pesquisa de Spina (2021), foram os baixos resultados acadêmicos e insônia. Além disso, o TikTok possui algoritmos que preveem informações de interesse dos usuários, oferecendo vídeos de forma contínua para que possam continuar concentrados no aplicativo, se divertindo e também perdendo a noção do tempo (Zhao, 2021).

No presente estudo, todos os participantes que fazem uso do aplicativo por uma hora ou mais, utilizam ele há mais de um ano. Além disso, a maioria desses adolescentes citados anteriormente, apresentavam um grau moderado ou grave de nomofobia. Não foram encontrados estudos relacionando a nomofobia com o uso do TikTok. Entretanto, de acordo com os resultados de Durak (2018), o uso de Tecnologias da Informação e da Comunicação (TICs) prevê a nomofobia nos adolescentes. Não foram encontradas nesta pesquisa relações significativas da dependência de internet com a nomofobia. Porém, para Kara (2019), conforme se aumenta a utilização do smartphone na vida diária dos adolescentes, eles sentem-se mais solitários e ansiosos e consequentemente apresentam comportamento nomofóbico.

De acordo com os autores citados ao longo da pesquisa, os jovens possuem um risco maior de ficarem dependentes da conexão devido às intensas transformações biológicas e psicológicas que eles passam nessa fase. Para Zhao (2021), os adolescentes podem ter uma baixa percepção dos riscos relacionados à dependência de mídias sociais. Além disso, o cérebro dos adolescentes se encontra ainda em desenvolvimento, assim eles são curiosos sobre o ambiente e geralmente lhes faltam autocontrole (Qin, 2022).

Diante de um conceito novo, a nomofobia apresenta um número limitado de métodos de tratamento. Os tratamentos propostos consistem em uma combinação de psicoterapia e medicação. A TCC tem sido sugerida como um tratamento eficaz para a nomofobia, embora atualmente não existam ensaios randomizados (Bragazzi e Puente, 2014). Em um estudo de caso, um indivíduo com fobia social desenvolveu nomofobia, o tratamento nesse caso consistiu no uso de medicamentos, TCC e aplicação de instrumentos de avaliação. O indivíduo respondeu de forma satisfatória à medicação e ao tratamento com TCC e como consequência diminuiu seu tempo de uso no computador e aumentou sua exposição a situações da vida real (King, 2013).

Assim, o psicólogo que trabalha com a TCC pode fazer uso de diversas técnicas cognitivas e comportamentais para ajudar o paciente a enfrentar seus sintomas fóbicos. A TCC nesses casos poderá auxiliar a avaliar por meio de técnicas, por exemplo, o questionamento socrático, reestruturações cognitivas, treinamento de habilidades sociais e de exposições graduais contribuem na superação desses obstáculos (King; Nardio; Cardoso, 2014).

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este artigo teve como objetivo identificar os impactos da nomofobia a partir do uso do TikTok no comportamento dos adolescentes. Os resultados indicaram que mais da metade dos adolescentes apresentavam grau moderado ou grave de Nomofobia. Observou-se que todos os participantes que usavam o TikTok por uma hora ou mais e por mais de um ano apresentaram um grau moderado ou grave de nomofobia. No entanto, os resultados do IAT mostraram uma predominância de dependência leve.

Apesar dos avanços alcançados, constatou-se que o campo da nomofobia ainda é pouco explorado, especialmente no contexto brasileiro. Assim, ressalta-se a necessidade de mais pesquisas que investiguem as consequências prejudiciais dessa condição entre os jovens. Além disso, é recomendado o desenvolvimento de estudos focados em intervenções baseadas em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para lidar tanto com a nomofobia quanto com o uso excessivo do TikTok. Essas abordagens podem oferecer suporte efetivo para os indivíduos afetados, promovendo hábitos mais equilibrados e uma melhor qualidade de vida.

Este estudo apresenta algumas limitações importantes. Sendo de caráter exploratório, ele abre caminho para novas investigações, mas contou com uma amostra limitada de 37 adolescentes, com faixa etária específica de 12 a 18 anos. Estudos futuros poderiam ampliar essa faixa etária para incluir crianças, dado o crescente uso de dispositivos móveis por essa faixa mais jovem. Dessa forma, seria possível compreender melhor os impactos da nomofobia em diferentes etapas do desenvolvimento infantojuvenil e propor intervenções mais abrangentes.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BARDIN, L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 2016.

BRASIL. Lei n.º 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 1990. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/18069.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18069.htm). Acesso em: 6 jan. 2025.

BIANCHESSI, C. Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante. Bagai, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.37008/BAGAI/978-65-81368-02.03>. Acesso em: 6 jan. 2025.

BRAGAZZI, N. L.; DEL PUENTE, G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. Psychol Res Behav Manag., v. 7, p. 155-160, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>. Acesso em: 6 jan. 2025.

CENTRO REGIONAL DE ESTUDOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO – Cetic.br. Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil, ano 2021. 2022. Disponível em: [https://cetic.br/media/analises/tic\\_kids\\_online\\_brasil\\_2021\\_principais\\_resultados.pdf](https://cetic.br/media/analises/tic_kids_online_brasil_2021_principais_resultados.pdf). Acesso em: 6 jan. 2025.

CONTI, M. A. et al. Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test (IAT). Rev Psiq Clín., v. 39, n. 3, p. 106-110, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000300007>. Acesso em: 6 jan. 2025.

DA SILVA, Camila Perez. Concentração dispersa e nomofobia no ensino superior. Aracê, [S. l.], v. 6, n. 4, p. 17455–17473, 2024. DOI: 10.56238/arev6n4-374. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/2451>. Acesso em: 7 jan. 2025.

DURAK, H. Y. Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. The Social Science Journal, v. 56, n. 4, p. 492-517, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>. Acesso em: 6 jan. 2025.

GIEDD, J. N. The amazing teen brain. Scientific American, v. 312, n. 6, p. 32-37, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/scientificamerican0615-32>. Acesso em: 6 jan. 2025.

GODOY, A. S. Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. Revista de Administração de Empresas, v. 35, n. 3, p. 20-29, 1995. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-75901995000300004>. Acesso em: 6 jan. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Acesso à Internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2021. Coordenação de Pesquisas por Amostra de Domicílios. 2022. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/bibliotecacatalogo?view=detalhes&id=2101963>. Acesso em: 6 jan. 2025

IQBAL, M. TikTok Revenue and Usage Statistics. *BusinessofApps*, 2022. Disponível em: <https://www.businessofapps.com/data/tik-tok-statistics/>. Acesso em: 6 jan. 2025.

KAVIANI, F.; ROBARDS, B.; YOUNG, K. L.; KOPPEL, S. Nomophobia: Is the Fear of Being without a Smartphone Associated with Problematic Use? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 17, p. 1-19, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17176024>. Acesso em: 6 jan. 2025.

KARA, M.; BAYTEMIR, K.; INCEMAN-KARA, F. Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour & Information Technology*, v. 40, n. 1, p. 85-98, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1673485>. Acesso em: 6 jan. 2025.

KAWABE, K.; HORIUCHI, F.; OCHI, M.; OKA, Y.; UENO, S. Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, v. 70, n. 9, p. 405-412, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/pcn.12402>. Acesso em: 6 jan. 2025.

KING, A. L. S.; VALENÇA, A. M.; SILVA, A. C. O.; BACZYNSKI, T.; CARVALHO, M. R.; NARDI, A. E. Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, v. 29, n. 1, p. 140-144, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>. Acesso em: 6 jan. 2025.

KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. (Orgs.). *Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular?* Rio de Janeiro: Atheneu, 2014.

KUSCU, T. D.; GUMUSTAS, F.; ARMAN, A. R.; GOKSU, M. The relationship between nomophobia and psychiatric symptoms in adolescents. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, v. 25, n. 1, p. 56-61, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/13651501.2020.1819334>. Acesso em: 6 jan. 2025.

NIEHAUS, J. L.; CRUZ-BERMUDEZ, N. D.; KAUER, J. A. Plasticity of addiction: a mesolimbic dopamine short-circuit? *American Journal of Addiction*, v. 18, n. 4, p. 259-251, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/10550490902925946>. Acesso em: 6 jan. 2025.

NOTARA, V.; VAGKA, E.; GNARDELLIS, C.; LAGIOU, A. The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults: A Systematic Review Study. *Addiction & Health*, v. 13, n. 2, p. 120-136, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>. Acesso em: 6 jan. 2025.

OLIVEIRA, T. M. V. Amostragem não probabilística: adequação de situações para uso e limitações de amostras por conveniência, julgamento e quotas. *Administração OnLine*, v. 2, n. 3, p. 1-15, 2001.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. 2. ed. Novo Hamburgo: FEEVALE, 2013. Disponível em: <https://www.feevale.br/institucional/editora-feevale/metodologia-do-trabalho-cientifico-2-edicao>. Acesso em: 6 jan. 2025.

QIN, Y.; OMAR, B.; MUSETTI, A. The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. *Frontiers in Psychology*, v. 13, 932805, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932805>. Acesso em: 6 jan. 2025.

ROCHA, H. A. L. et al. Adaptação transcultural e validação do Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) para a língua portuguesa (NMP-Q-BR). *J. Health Biol Sci.*, v. 8, n. 1, p. 1-6, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v8i1.3052.p1-6.2020>. Acesso em: 6 jan. 2025.

ROJAS-JARA, C. et al. Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. *Revista Espanola de Drogodependencias*, v. 43, p. 39-54, 2018.

SILVA, T. D. O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Revista Psicopedagógica*, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017.

SHAO, J.; LEE, S. The effect of Chinese adolescents' motivation to use TikTok on satisfaction and continuous use intention. *JCCT*, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.17703/JCCT.2020.6.2.107>. Acesso em: 6 jan. 2025.

SHARMA, M. et al. Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. *Industrial Psychiatry Journal*, v. 28, n. 2, p. 231-236, 2019. Disponível em: [https://doi.org/10.4103/ipj.ipj\\_60\\_18](https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_60_18). Acesso em: 6 jan. 2025.

SPINA, G. et al. Children and adolescent's perception of media device use consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 6, p. 3048, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph18063048>. Acesso em: 6 jan. 2025.

SU, C. et al. Viewing personalized video clips recommended by TikTok activates default mode network and ventral tegmental area. *NeuroImage*, v. 237, 118136, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118136>. Acesso em: 6 jan. 2025.

TIKTOK. Termos de Serviço. 2022. Disponível em: <https://www.tiktok.com/legal/terms-of-service-row?lang=pt-BR>. Acesso em: 6 jan. 2025.

VASCONCELLOS, L.; GUEDES, L. F. A. E-surveys: vantagens e limitações dos questionários eletrônicos via Internet no contexto da pesquisa científica. [Trabalho completo]. In: SEMEAD - SEMINÁRIOS EM ADMINISTRAÇÃO FEA/USP, 10., 2007, São Paulo, SP. Anais [...]. São Paulo: FEA/USP, 2007. Disponível em: [http://sistema.semead.com.br/10semead/sistema/resultado/an\\_resumo.asp?cod\\_trabalho=420](http://sistema.semead.com.br/10semead/sistema/resultado/an_resumo.asp?cod_trabalho=420). Acesso em: 6 jan. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. CID-11 Reference Guide. Genebra: OMS, 2019. Disponível em: <https://icd.who.int/icd11refguide/en/index.html>. Acesso em: 6 jan. 2025.

YILDIRIM, C.; CORREIA, A. P. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, v. 49, p. 130-137, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>. Acesso em: 6 jan. 2025.

YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de riscos, avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2019.

ZHANG, X.; WU, Y.; LIU, S. Exploring short-form video application addiction: Socio-technical and attachment perspectives. *Telematics and Informatics*, v. 42, 101243, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101243>. Acesso em: 6 jan. 2025.

ZHAO, Z. Analysis on the “Douyin (Tiktok) Mania” Phenomenon Based on Recommendation Algorithms. *E3S Web of Conferences*, v. 235, 03029, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202123503029>. Acesso em: 6 jan. 2025.