









**REVISÃO - REVISION - REVISIÓN****Nomofobia entre estudantes universitários: uma revisão integrativa**

Nomophobia among University Students: An integrative review

Nomofobia entre estudantes universitários: una revisión integradora

Ana Clara Silva Oliveira<sup>1</sup> , Fernanda Santos da Anunciação<sup>2</sup> , Virna Silva Mascarenhas<sup>2</sup> , Ana Samiry da Silva Gomes<sup>2</sup>   
Bruna Matos Santos Dantas<sup>3</sup> , Ohana Cunha Nascimento<sup>2</sup> , Caroline Santos Silva<sup>2</sup> , José de Bessa Júnior<sup>2</sup> 

1 - Faculdade Anísio Teixeira (FAT), Salvador, Bahia, Brasil

2 - Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, Bahia, Brasil

3 - Universidade Federal da Bahia (UFBA), Salvador, Bahia, Brasil

**RESUMO**

Objetivo: Identificar os sintomas de nomofobia e fatores associados entre estudantes universitários. Método: Trata-se de uma revisão integrativa retrospectiva sobre sintomas de nomofobia entre estudantes universitários da área da saúde, entre o período de 2016 a 2023. Resultados: Foram selecionados 18 artigos, de uma base de 1.370, que abordaram uma relação positiva de associação entre sintomas de nomofobia e transtornos mentais como: ansiedade, depressão e estresse, desempenhos ruins nas atividades acadêmicas, falta de rede de apoio, problemas relacionados ao sono, mídias sociais e como fator de risco para o desenvolvimento dos sintomas, o sexo feminino possui uma maior prevalência. A prevalência média da nomofobia entre os artigos selecionados foi de 61,72%. Considerações finais: Recomenda-se novas pesquisas com outros desenhos de estudos epidemiológicos a fim de avaliar este cenário para entender melhor os fatores associados à nomofobia, bem como a realização de uma implementação ao nível institucional de políticas públicas para incentivar o uso consciente de *smartphones* entre estudantes universitários.

**Palavras-chave:** Nomofobia; Adição de smartphone; Estudantes universitários.

**Histórico do Artigo**

Recebido 01 Junho 2024  
Aprovado 29 Novembro 2024

**Correspondência**

Ana Clara Silva Oliveira  
Rua Juracy Magalhães nº 222, Ponto  
Central, CEP: 44032-620 - Feira de  
Santana, Bahia.  
E-mail: aclaras\_1@outlook.com

**Como citar**

Oliveira ACS, Anunciação FS, Mascarenhas VS, Silva Gomes AS, Dantas BMS, Nascimento OC, Silva CS, Bessa Júnior J. Nomofobia entre estudantes universitários: uma revisão integrativa. Rev. Saúde Col. UEFS 2024; 14(3): e-8366.



## INTRODUÇÃO

Com a expansão das tecnologias no século XXI, indivíduos passaram a desenvolver interações com aparelhos tecnológicos como computadores e dispositivos móveis de acesso à internet<sup>1</sup>. Essa interação cada vez mais tem modificado o modo de relacionamento interpessoal da sociedade desenvolvendo novos hábitos e comportamentos pela necessidade de se manterem atualizados por meio da gama de informações disponibilizadas nos recursos tecnológicos<sup>2</sup>.

No Brasil, estudos com dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), em 2021, mostraram que houve um aumento no consumo de internet entre a população. As mulheres lideram o ranking de pessoas que mais utilizam internet, sendo que jovens entre 20 e 24 anos estavam entre o grupo populacional que mais usufruíam<sup>3</sup>.

O celular é o equipamento tecnológico mais utilizado para obter informações chegando à porcentagem de 98,8% de uso, comparado a outros aparelhos tecnológicos. A sua finalidade de utilização, na maioria dos casos, se dá para manter relações interpessoais e assistir programas de séries e vídeos. Pode-se destacar também que, dentre as tecnologias existentes, o uso do celular é maior entre estudantes acima dos 10 anos de idade<sup>3</sup>.

A interação com esses recursos tecnológicos pode produzir no ser humano sintomas de dependência<sup>1</sup>. A dependência pode ser definida como um processo comportamental que oferece para o indivíduo sensações de prazer e alívio de um possível desconforto interno, pode ser caracterizada por uma falha recorrente de não conseguir controlar um comportamento, gerando no sujeito impotência e a continuidade dessa ação<sup>4</sup>.

A nomofobia é um termo originado da expressão *no mobile* que significa *sem celular* com a junção da palavra fobia, do grego *fóbos*<sup>5</sup>. Foi identificada como fenômeno social pela primeira vez na Europa, em uma pesquisa piloto realizada pelo UK Office, no Reino Unido, em 2008. Descobriu-se que cerca de 53% dos britânicos entrevistados sentiam sensações de medo e ansiedade irracionais quando eram distanciados dos seus aparelhos celulares<sup>6</sup>. Desde então, pesquisadores vem desenvolvendo estudos nessa temática com a finalidade de evidenciar os possíveis efeitos de dependência<sup>6</sup>.

Uma vez que a nomofobia é conhecida como vício comportamental decorrente da interação entre o ser humano e as tecnologias de comunicação e, nesse caso, a utilização constante do *smartphone* pode desenvolver problemas psi-cológicos de dependência<sup>7</sup>. Vale ressaltar que o *smartphone* em si não é o causador da dependência, mas os conteúdos e aplicativos baixados bem como a relação do consumidor com o aparelho<sup>8</sup>.

Os possíveis conteúdos que podem levar a dependência são os serviços de redes sociais como Twitter, Instagram, Whatsapp e Facebook, serviços de entretenimento como músicas/vídeos e jogos eletrônicos<sup>9</sup>. Ficar sem conexão e sem realizar atualizações nas mídias sociais estão entre as principais causas de nomofobia, que pode ser classificada atualmente como uma patologia da modernidade<sup>5</sup>.

Estima-se que a prevalência global de nomofobia seja de aproximadamente 70% para casos moderados e 20% para os casos graves. Existe sobretudo uma maior relevância entre os indivíduos adultos jovens e estudantes universitários, que se destacam como os sujeitos mais susceptíveis a desenvolver sintomas de nomofobia<sup>10</sup>. Os indivíduos que desenvolvem o comportamento de nomofobia passam a sentir desconfortos internos relacionados a ansiedade, angústia, nervosismo, taquicardia, tremores, sudorese excessiva, alterações na respiração e outros sintomas, quando não se está em uso do aparelho celular<sup>5</sup>.

Além de desenvolver prejuízos emocionais e sociais, os sujeitos podem apresentar prejuízos físicos de diminuição da produtividade, posturas corporais inadequadas decorrentes dos movimentos repetitivos, dores na coluna e articulações ocasionado pelo manuseio inadequado do celular, desalinhamento das vértebras, problemas na visão e perda de sono, o que impacta diretamente na qualidade de vida<sup>11</sup>.

Gonçalves et al.<sup>12</sup> afirmam que se faz necessário a investigação da nomofobia, tendo em vista que os sintomas apresentados pelos indivíduos se assemelham a manifestações comportamentais de outros tipos de vícios e afetam diretamente no estilo de vida, nos processos relacionados ao ambiente de trabalho, academias de ensino e nas relações sociais.

A nomofobia não é considerada doença pela Classificação Internacional de Doenças (CID-11), mas o seu conceito patológico foi programado a partir dos critérios específicos de fobia encontrados no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5)<sup>13</sup>.

O tratamento para nomofobia ainda se encontra limitado devido ao conceito ser relativamente novo, no entanto, algumas modalidades de tratamento são realizadas, utilizando a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), que garante uma autonomia do sujeito em torno do reconhecimento do que é excesso e patológico, atuando com foco em reestruturação cognitivas das dependências patológicas, aprendizagem em torno de técnicas de relaxamento para manejo da ansiedade, amenização dos sintomas, e utilização da técnica *mindfulness*, em alguns casos se fazendo necessário a utilização medicamentosa de farmacológicos para os sintomas desenvolvidos<sup>5</sup>.

Apesar de existir benefícios em utilizar o *smartphone* e ser atualmente um aparelho essencial para a população, os sintomas de nomofobia vem sendo um fator crucial para a redução da qualidade de vida dos indivíduos, sendo associado também a fatores que contribuem para comprometimentos funcionais e afetam atividades habituais, assim como um grande facilitador para redução de atividades físicas<sup>14</sup>.

Nesse contexto, o isolamento social decorrente da pandemia do Covid-19 foi um grande facilitador para que a população recorresse ao uso de *smartphone* como uma estratégia de comunicação, aproximação com amigos, familiares e distração, o que impactou efetivamente no aumento do uso de telas<sup>15</sup>. Aparelhos com tela, por sua vez, são bastante utilizados para escapar temporariamente das experiências desagradáveis e estresse do mundo real<sup>16</sup>.

Os sintomas da nomofobia vêm sendo estudada no Brasil e no mundo, no entanto, ainda há uma certa escassez de dados na literatura, sendo fundamental entender e determinar os fatores associados à dependência nesta população, sobretudo nos aspectos que envolvem o pós-isolamento decorrente da pandemia do Covid-19<sup>17</sup>.

Os estudantes universitários adotaram, ao decorrer do processo pandêmico, um novo método de ensino, onde dependeram exclusivamente de acesso à internet em suas moradias, desse modo, os *smartphones*, na maioria dos casos, foi utilizado pelo público universitário tanto como método de refúgio para lidar com o distanciamento social, bem como meio para as atividades obrigatórias relacionadas aos estudos acadêmicos, considerados também fatores que contribuem ainda mais para o prosseguimento de sofrimento psíquico<sup>18</sup>.

O aumento excessivo de atividades *on-line* a longo prazo pode ser algo difícil de remediar, trazendo consequências de comportamentos aditivos, perda de qualidade de vida e impactos na diminuição de atividades físicas que contribuem para agravos de condições de saúde<sup>18</sup>. Assim, o objetivo dessa revisão integrativa é identificar a prevalência dos sintomas de nomofobia entre estudantes universitários e os fatores associados.

## MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada a partir de uma busca retrospectiva de estudos que descreveram a prevalência de nomofobia entre estudantes universitários. A busca foi realizada a partir dos seguintes descritores: (*Nomophobia OR Smartphone Addiction*) AND *Mobile Phone* AND (*College Students OR University Students OR Students*) e seus correspondentes em português e espanhol.

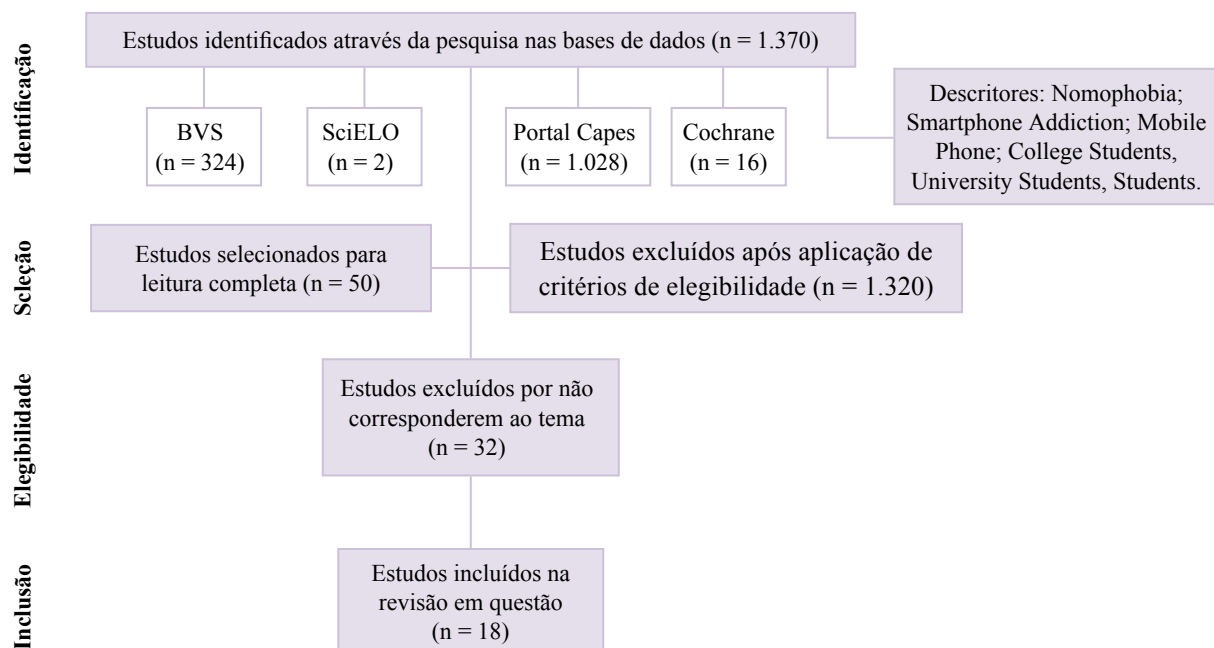
Foram estabelecidos os critérios de inclusão: estudos originais de pesquisas empíricas, nacionais e internacionais publicados entre os anos de 2016 a 2023 e que apresentaram resultados de estudos epidemiológicos realizados em diversos países sobre a prevalência de nomofobia entre estudantes universitários da área da saúde. E os de exclusão: estudos que não façam referência ao tema, revisões, editoriais manuais, protocolos e estudos que não permitiam acesso completo (Fluxograma 1).

Foram encontrados 1.370 artigos retirados das seguintes bases de dados *on-line*: Cochrane, SciELO, e nas bibliotecas virtuais Portal Capes, Biblioteca Virtual de Saúde. Os estudos encontrados foram filtrados por artigos, teses e dissertações, textos disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol. Inicialmente foram analisados os títulos dos artigos, seguidos da leitura dos resumos e, depois, foram selecionados 50 artigos para leitura completa. Após leitura minuciosa, foram selecionados 18 artigos para compor o quadro da revisão integrativa.

## RESULTADOS

A partir dos resultados, foi produzido um quadro para organizar as informações de publicações conforme autor, revista, ano, objetivo do estudo, instrumento utilizado para coleta de dados, prevalência dos sintomas de nomofobia e principais resultados encontrados nos estudos. A prevalência de nomofobia entre os estudantes universitários, nos estudos selecionados para compor o quadro, variou entre 20,6% e 100%. Desse modo, foi realizado um cálculo para definir a prevalência encontrada nos 18 estudos selecionados, totalizando uma prevalência média de 61,72% (Quadro 1).

**Fluxograma 1:** Prisma de seleção dos artigos da revisão integrativa



**Quadro 1** - Síntese dos estudos sobre prevalência de nomofobia entre universitários

N	Autores/Rev/Ano	Objetivo	Instrumento	Metodologia	Prevalência dos sintomas de Nomofobia
1	Prasad et al., Journal of Clinical and Diagnostic Research, 2017.	Avaliar o padrão de utilização de telemóveis e seus efeitos sobre o desempenho acadêmico dos alunos.	Questionário Próprio	Estudo Transversal. Participaram desse estudo, estudantes de Odontologia de ambos os sexos; 261 eram do sexo masculino e 293 do sexo feminino, de todos os anos letivos incluindo estagiários e pós-graduandos que utilizam smartphone. A amostra foi estratificada em grupos: pré-clínico (1º e 2º ano), clínico (3º e último ano), estagiários (internos) e pós-graduandos.	Observou-se que a prevalência de nomofobia foi de 32,6% entre os pré-clínicos seguida de 24,4% entre os internos; 20,9% entre os pós-graduandos e 18,6% entre os clínicos, enquanto em risco de desenvolverem a nomofobia foram 52,6% entre os clínicos, 41,8% entre os pós-graduandos, 37,3% entre os pré-clínicos e 32,2% entre os internos.
2	Chen et al., 2017) BMC Psychiatry, 2017.	Investigar a prevalência do vício em smartphones e os fatores associados em universitários do sexo masculino e feminino	Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV) e Self-Rating Anxiety Scale (SARS)	Estudo Transversal. Participaram desse estudo, 1.441 estudantes de graduação do curso de Medicina; 696 eram do sexo masculino e 745 do feminino; idade entre 17-26 anos.	A prevalência de vício em smartphones foi de 30,3% em homens e 29,3% em mulheres.
3	Boumosleh M, Jaalouk D. PLoS ONE, 2017.	Determinar a prevalência de dependência de smartphones e verificar se a depressão ou ansiedade, de forma independente, contribui para o nível de dependência de smartphones entre uma amostra de estudantes universitários libaneses.	Smartphone Addiction Inventory (SPAI)	Estudo Transversal. Participaram desse estudo 668 estudantes universitários da graduação de ciências naturais 53% homens e 47% mulheres. Os estudantes foram separados de acordo com o tipo de personalidade tipo A (agressivo, competitivo, raivoso, cínico, desconfiado) e tipo B (fácil de lidar, descontraído, mais relaxado e mais paciente).	As taxas de prevalência de comportamento compulsivo do smartphone, prejuízo funcional, tolerância e sintomas de abstinência foram substanciais. A personalidade tipo A teve maior score (pontuação SPAI média: tipo A 59,38 vs. tipo B 53,74, p = 0,000).
4	Firooqui I.A, Pore P, Gothankar, J. Journal of Mental Health, 2017.	Determinar a prevalência de nomofobia entre os alunos de medicina do 1º ano.	Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)	Estudo Transversal. A amostra foi composta por 45 estudantes de medicina, na faixa etária entre 18-21 anos de idade.	Todos os participantes tinham um grau de nomofobia, leve em (17,9%), moderada em (60,0%) e grave em (22,1%).
5	Basu et al. Indian Psychiatric Society, 2018	Desenvolver e validar uma escala de dependência de telefone celular em estudantes de medicina e avaliar a carga e os fatores associados ao comportamento semelhante ao vício em telefone celular	Mobile Phone Addiction Scale (MPAS)	Foi realizado além da validação um estudo transversal, amostra composta por 388 alunos de Medicina. 233 (60,1%) estudantes eram do sexo masculino e 155 (39,9%) do sexo feminino.	Nesse estudo, foi possível identificar o vício em telefone móvel em 40% dos estudantes de medicina.

**Quadro 1 - Síntese dos estudos sobre prevalência de nomofobia entre universitários. (Continuação)**

N	Autores/Rev/Ano	Objetivo	Instrumento	Metodologia	Prevalência dos sintomas de Nomofobia
6	Denis et al. Colomb Forense, 2018.	Avaliar o comportamento epidemiológico do telefone móvel	Mobile Phone Problematic Use Scale (MPPUS)	Estudo Transversal. Amostra composta por 541 estudantes universitários dos cursos de Odontologia, Psicologia, Contabilidade, Comunicações entre a faixa etária de 18-25 anos, 258(47,56%) alunos eram do sexo masculino e 283 (52,31%) eram do sexo feminino	A prevalência de Nomofobia nessa amostra foi de 111 (20,6%).
7	Khoury et al. Trends Psychiatry Psychother. 2019.	Compreender a correlação entre os vícios tecnológicos e níveis de consequências negativas em indivíduos com dependência de smartphone e dependência em facebook	Smartphone Addiction Inventory (SPAI)	Estudo Transversal. Amostra composta por 415 estudantes universitários da Universidade Federal de Minas Gerais, entre a faixa etária de 18-35 anos, (77,3%) eram do sexo feminino e (22,7%) do sexo masculino.	A prevalência de dependência de smartphone (nomofobia) entre a amostra estudada foi de 43,85%
8	Sureka et al, Biomedicine, 2020.	Determinar a prevalência de nomofobia entre estudantes universitários e explorar a associação entre nomofobia, estresse, ansiedade e depressão.	Questionário Próprio	Estudo Transversal. Amostra composta por 167 estudantes universitários do 1º ano do curso de medicina e odontologia Alunos em tratamento de algum transtorno, foram excluídos dessa amostra	Os resultados mostraram uma ampla prevalência de nomofobia (59%) entre os alunos
9	Tarín et al. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020.	Estabelecer o ponto de corte nas pontuações do SPAI-Espanha, tendo como referência a autopercepção dos valores de dependência.	Smartphone Addiction Inventory (SPAI)	Estudo Transversal. Amostra composta por 2.958 estudantes universitários entre 18-46 anos. 65,3% eram do sexo feminino e 34,7% do sexo masculino.	A prevalência foi de 32,24% desses participantes se consideravam dependentes
10	Wan Ismail et al. Perspective in Psychiatric Care, 2020.	Examinar os correlatos ciberpsicológicos de depressão, ansiedade estresse e tendência suicida entre estudantes universitários da Malásia.	Smartphone Use Propensity Scale for Young People (S-scale-M)	Estudo Transversal Amostra composta por 525 estudantes universitários, 33,1% eram mulheres e 66,9% eram do sexo masculino	A prevalência do sintomas de vício foi de 58% da amostra
11	Kubrusly et al. Rev. Brasileira de Educação Médica, 2021.	Conhecer o efeito da nomofobia nos estudantes de Medicina de uma faculdade privada e sua associação com depressão, ansiedade, estresse e rendimento acadêmico.	Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)	Estudo Transversal. Amostra composta por 292 estudantes de medicina 59,1% eram mulheres e 40,1% homens.	A prevalência de nomofobia nessa pesquisa foi de 99,7%. (11,8%) tinham nomofobia grave, (52,7%) nomofobia moderada e (35,1%) tinham nomofobia leve.
12	Apaza et al. Impactos de las tecnologías em las ciencias sociales aplicadas, Atena, 2022	Determinar a nomofobia e a sua influência com a ansiedade nos estudantes da Universidade Andina Nestor Cáceres Velásquez.	Questionário Próprio	Estudo Transversal. Participaram desse estudo 337 Estudantes da Universidade Andina Nestor Cáceres Velásquez	A prevalência da nomofobia nessa amostra foi de 94% (62,2%) dos estudantes tinham nomofobia leve, (20,47%) tinham nomofobia moderada e (11,28%) tinham nomofobia grave.

**Quadro 1** - Síntese dos estudos sobre prevalência de nomofobia entre universitários. (Continuação)

N	Autores/Rev/Ano	Objetivo	Instrumento	Metodologia	Prevalência dos sintomas de Nomofobia
13	Ghogare et al. <i>Annals of Indian Psychiatry</i> , 2022.	Avaliar o impacto do isolamento da COVID-19 no vício de <i>smartphone</i> e na nomofobia nos cursos de Medicina, Odontologia, Fisioterapia, Enfermagem e Farmácia de uma área rural de saúde terciária centro de cuidados do estado de Maharashtra, na Índia.	Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) e Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV)	Estudo Transversal. Participaram desse estudo 448 estudantes da área da saúde (Medicina, Odontologia, Enfermagem, Fisioterapia) com faixa etária entre 18-25 anos	No presente estudo, os sintomas de nomofobia esteve presente em 97,6% dos estudantes da área da saúde de acordo com as pontuações NMP-Q. Baseado nos 97,6% participantes do estudo com nomofobia, 18,7% leve, 61,4% moderada e 17,5% grave nomofobia
14	Lobo et al. <i>Text &amp; Context Nursing</i> , 2022	Analisar os fatores associados à adição de <i>smartphone</i> em universitários de enfermagem	Smartphone Addiction Inventory (SPAI)	Estudo Transversal. Participaram desse estudo 298 universitários de enfermagem de duas universidades federais classificadas entre A e B	A prevalência da adição ao <i>smartphone</i> nos universitários de Enfermagem nas universidades A e B foi de 142 (47,7%).
15	Benini et al. <i>Brazilian Journal of Pain</i> , 2022.	Verificar a associação do uso de celular com desconforto na região cervical e repercussão nas atividades diárias em estudantes universitários	Smartphone Addiction Inventory (SPAI)	Estudo Transversal. Participaram desse estudo 136 universitários do 1º ano dos cursos de Medicina, Fisioterapia e Enfermagem, desses 100 eram do sexo feminino e 36 eram do sexo masculino	A prevalência de nomofobia foi (50,7%) presente em 69 estudantes universitários, sendo 54 mulheres e 15 homens.
16	Al-Manun et al. <i>Rev. Helyion</i> , 2023.	Investigar a gravidade e os correlatos da nomofobia e o papel mediador do uso do <i>smartphone</i> entre o vício do Facebook e a nomofobia foram investigados.	Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)	Estudo Transversal. Participaram dessa amostra 585 estudantes universitários de Bangladesh de graduação e pós-graduação	Verificou-se que (9,4%) dos participantes tinham nomofobia leve, (56,1%) tinham nomofobia moderada e (34,5%) tinham nomofobia grave.
17	De Paula et al., <i>Fisioterapia em Movimento</i> , 2023.	Investigar se a dependência de <i>Smartphone</i> influencia a qualidade do sono e níveis de ansiedade, depressão e dor em universitários	Smartphone Addiction Inventory (SPAI)	Estudo Transversal analítico. Compuseram essa amostra 301 estudantes universitários dos cursos de fisioterapia e educação física.	Nesse estudo 65,12% dos estudantes universitários que participaram dessa pesquisa obtiveram pontuação no SPAI-BR indicando uma possível dependência de <i>smartphone</i> .
18	Naser et al. <i>BMC Psychiatry</i> , 2023.	Explorar a prevalência de dependência de telefone celular entre estudantes universitários e seus fatores associados.	Questionário Próprio	Estudo Transversal. Amostra foi composta por 5.720 estudantes universitários do Oriente Médio (Egito = 2813, Arábia Saudita = 1509, Jordânia = 766, Líbano = 432 e Bahrein = 200). A grande maioria dos estudantes tinham menos de 29 anos (92,5%), mais da metade eram do sexo feminino (66,1%) e cerca de 90% eram solteiros, a grande metade eram acadêmicos de medicina (55,9%).	Nesse estudo foi possível identificar que a prevalência de Síndrome de dependência entre telefones celulares foi de 24,2% entre estudantes universitários do Oriente Médio

Os estudos analisados no Quadro 1 mostram uma ampla gama de consequências associadas à nomofobia, com destaque para impactos na saúde mental, desempenho acadêmico e estilo de vida dos universitários.

Prasad *et al.*<sup>19</sup> identificaram uma diferença estatisticamente significativa na percepção sobre telefones celulares e a ansiedade associada a eles, entre diferentes grupos acadêmicos, incluindo estudantes pré-clínicos (1º e 2º anos), clínicos (3º e último ano), estagiários (internos) e pós-graduandos ( $p < 0,05$ ). Foi observado que estudantes que utilizavam o celular por mais tempo apresentaram pior desempenho acadêmico. Além disso, a prevalência de nomofobia foi maior entre as mulheres, e a distância de familiares aumentou a dependência dos alunos.

Chen *et al.*<sup>20</sup> demonstraram que, entre mulheres, o uso frequente de redes sociais é um preditor de dependência de *smartphone*, associado a sintomas depressivos, ansiedade e má qualidade do sono. Para os homens, o vício em jogos mostrou-se como fator relacionado à dependência de *smartphone*, sintomas de ansiedade e baixa qualidade do sono.

Boumosleh *et al.*<sup>21</sup> apontaram a depressão, a ansiedade e a falta de suporte familiar como os principais fatores para a nomofobia, enquanto Basu *et al.*<sup>22</sup> destacaram que estudantes do sexo masculino apresentaram maior propensão à perda de concentração e ao uso impulsivo do celular em rodovias, em comparação às mulheres. Ainda, 40,2% dos estudantes relataram sono inadequado devido ao uso excessivo do celular, enquanto 35,2% verificaram notificações mesmo durante o descanso ou em sono leve.

A pesquisa de Denis *et al.*<sup>23</sup> revelou que 75,2% (407) de estudantes universitários, usavam o celular por pelo menos 3 horas diárias, com 16,5% considerados usuários de risco e 4,1% classificados como problemáticos. Houve uma associação estatisticamente significativa entre os escores de dependência e o número de horas de uso por dia.

Khoury *et al.*<sup>8</sup> abordam forte associação entre dependência de *smartphone* e maior prevalência de transtornos de abuso de substâncias, depressão, transtornos de ansiedade, menor satisfação com suporte social e maior impulsividade. Sureka *et al.*<sup>24</sup> também relataram uma relação significativa entre nomofobia, estresse, ansiedade e depressão, com destaque para o aumento do estresse causado pela falta de uso do celular.

Já, Ballestar-Tarin *et al.*<sup>25</sup> encontraram uma maior prevalência de dependência de *smartphone* entre mulheres (53,88%) e entre indivíduos mais jovens, apresentando diferenças estatisticamente significativas.

Nos achados de Ismil *et al.*<sup>26</sup>, foi identificado uma correlação positiva entre o vício em *smartphones* e fatores como depressão, ansiedade, estresse e risco de suicídio.

O estudo de Kubrusly *et al.*<sup>27</sup>, com 292 estudantes universitários, mostrou que, aqueles que utilizavam menos o celular, apresentavam melhor rendimento acadêmico. Além disso, 99,7% dos participantes exibiram algum grau de nomofobia, com mais de 50% reportando níveis moderados

a graves de estresse, 19,5% com ansiedade grave e 11,2% com depressão grave ou muito grave.

Apaza *et al.*<sup>28</sup> destacaram uma relação significativa entre ansiedade e nomofobia. Ao passo que, Ghogare *et al.*<sup>29</sup> relataram que 69,7% dos estudantes enfrentaram dificuldades de concentração nos estudos durante o isolamento da COVID-19 devido ao uso excessivo de *smartphones*, enquanto 97,6% apresentaram algum grau de nomofobia.

Na pesquisa realizada por Lobo *et al.*<sup>30</sup>, 62,4% dos universitários usavam o *smartphone* mesmo quando estavam cansados e 46,6% apresentaram desconfortos físicos, como dores nas costas e nos olhos. Benini *et al.*<sup>31</sup> associaram a dependência do *smartphone* a dores na coluna cervical e limitações em atividades diárias, com maior frequência de consultas médicas relacionadas a essas condições.

Al-Manun *et al.*<sup>32</sup> identificaram que o uso de substâncias psicoativas e estar em um relacionamento eram preditores de nomofobia associada, também, à insônia e depressão. De Paula *et al.*<sup>33</sup> concluíram que estudantes universitários são mais propensos à dependência de *smartphone*, com impacto negativo na qualidade do sono, níveis de ansiedade, depressão e dor.

Por fim, Naser *et al.*<sup>34</sup> demonstraram que mulheres têm 15% mais chance de desenvolver dependência de *smartphone*, em relação aos homens, e que a presença de ansiedade aumenta em 75% o risco de nomofobia. Firooqui *et al.*<sup>35</sup> relataram problemas funcionais associados à nomofobia, como dores de cabeça (34,5%), fadiga ocular (19,3%) e fadiga geral (15,9%).

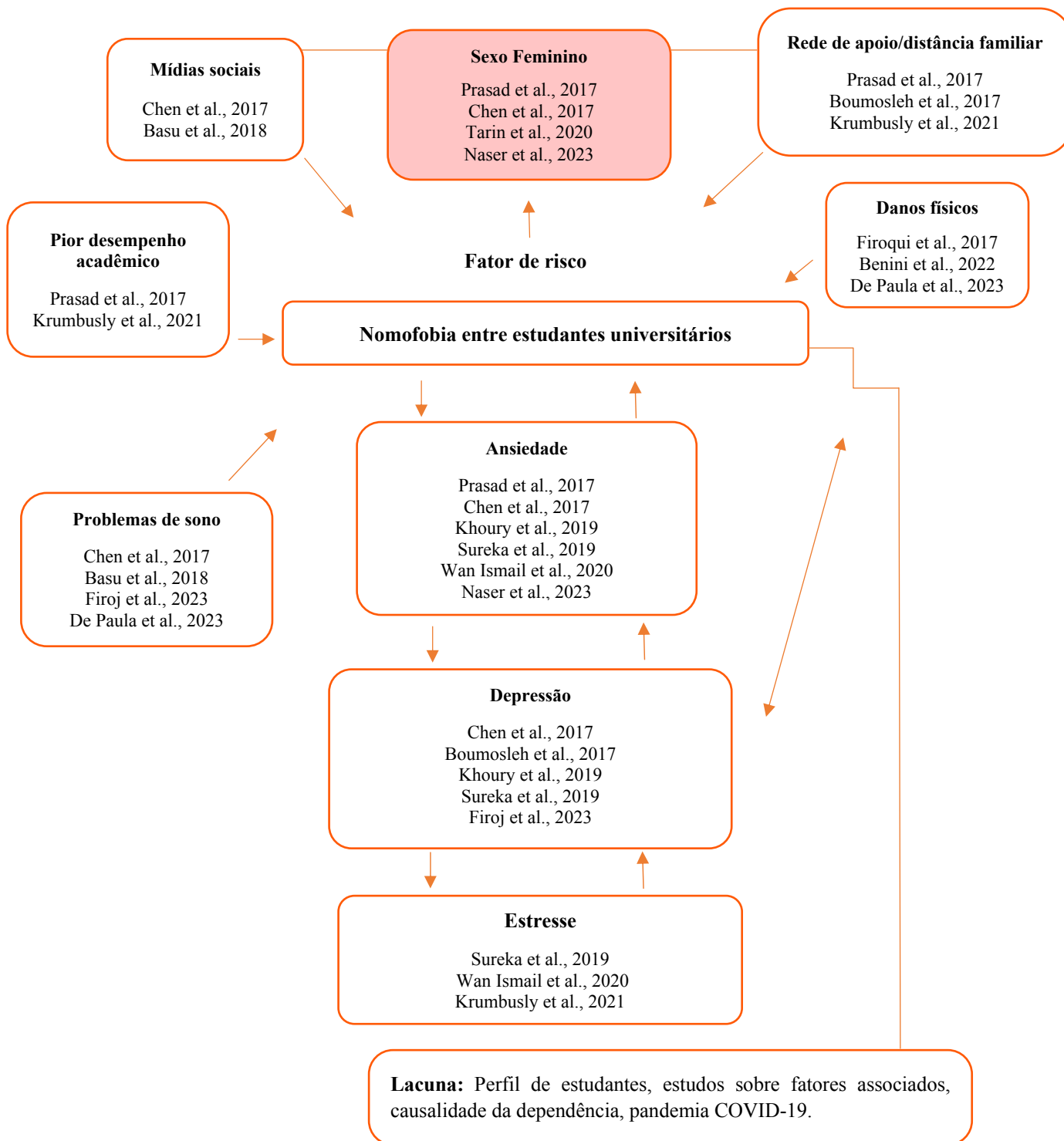
Com o intuito de sintetizar e demonstrar uma visão geral desta revisão, foi produzido um mapa de literatura onde é possível visualizar os principais achados da pesquisa, a ordenagem desse mapa de literatura não busca representar causalidade, mas demonstrar as particularidades de suas interações (Figura 1).

## DISCUSSÃO

A prevalência média de nomofobia calculada entre os 18 estudos selecionados foi de 61,72%. Dentre os pontos destacados nessa revisão, os estudos apontam que mulheres possuem maior predisposição em desenvolver a nomofobia<sup>19,20,25,34</sup>, decorrente do uso excessivo das mídias sociais, chegando a ter 15% mais risco de desenvolver a dependência<sup>34</sup>. Enquanto os homens são propensos a desenvolver a dependência por conta de jogos em *smartphone*, tornando-os também um preditor para nomofobia<sup>20,22,32</sup>.

Há uma forte relação entre nomofobia, ansiedade e depressão<sup>20,36</sup> além de estudantes com baixa autoestima, comportamentos de introversão, instabilidade emocional e estarem longe de seus familiares estão mais propensos a desenvolver o vício<sup>37,21</sup>.

Universitários que passam mais tempo em uso do celular tem piores níveis no desempenho das atividades curriculares<sup>19,27</sup> e podem desenvolver danos físicos como dores cervicais, dores de cabeça, fadiga ocular devido a



**Figura 1.** Mapa de literatura da revisão integrativa sobre prevalência de nomofobia entre estudantes universitários

Fonte: Elaborado pelos autores, 2023.

exposição excessiva em telas, cansaço corporal ocasionado pela postura viciosa. Essa exposição torna-se um facilitador para aumento de peso corporal, pois implica diretamente na realização de habilidades diárias e desequilíbrios musculares, trazendo consequências relacionadas a prejuízos físicos nessa população<sup>31,35</sup>.

Isso se dá pelo fato de que mesmo cansados, os estudantes universitários conseguem ter disposição para utilizar

o aparelho celular. Existe, sobretudo nesse cenário, uma relação de apego ao *smartphone* que passa a ser um grande causador de “bem-estar” e o seu distanciamento é o motivo determinante dos sintomas ansiosos, sensações de raiva e desconforto que podem ser aliviados quando os indivíduos estão conectados ao *smartphone*<sup>7</sup>.

Desse modo, estudantes universitários passam a desenvolver problemas sociais, emocionais, físicos e, também,

psicológicos, decorrentes da necessidade de estar em contato direto com o *smartphone*<sup>38</sup>. Isso se dá pelo fato de que a universidade é um espaço onde a composição do seu público é majoritariamente formado por indivíduos adulto/jovens<sup>1</sup>. Yldrin e Correia<sup>39</sup> afirmam que não é uma surpresa que estudantes universitários sejam mais propensos a desenvolver nomofobia, visto que esses indivíduos cresceram conforme o processo de expansão das tecnologias. Além de que, no ambiente acadêmico, existe um contato maior com os aparelhos celulares para busca de informações e estudos<sup>40</sup>.

Há uma facilidade de distração quando estes passam a estudar através das telas<sup>39</sup>. Os estudantes universitários vivenciam um processo de transição e precisam se adaptar as diferentes formas de ensino, bem como as novas demandas. Diante desta nova realidade é muito comum a percepção de que a universidade seja um ambiente estressor e que pode impactar diretamente na qualidade de vida<sup>41</sup>. O estresse ocasionado pelo ambiente acadêmico é evidente entre os universitários e impacta diretamente no desempenho em sala de aula<sup>42</sup>.

Importante ressaltar que investigar as condições de saúde desse grupo populacional e a sua relação com a nomofobia é um assunto muito relevante para saúde pública, tendo em vista a alta prevalência no desenvolvimento de transtornos mentais a exemplo de depressão, ansiedade e estresse, transtornos esses que estão altamente relacionados ao aparecimento dos sintomas de nomofobia<sup>43,21</sup>. Desse modo, os estudantes universitários se tornam vulneráveis a dependência de *smartphone*. A vulnerabilidade é designada para relacionar a suscetibilidade de pessoas e danos à saúde, sendo assim, todos os indivíduos tornam-se vulneráveis. Porém, é necessário reconhecer a suscetibilidade ao grau de risco, uma vez que a magnitude da vulnerabilidade não é a mesma entre os componentes de uma sociedade<sup>44</sup>.

Dimensionar a vulnerabilidade é avaliar como as conjunções sociais de saúde, educação e bem-estar cultural são extremamente atuantes em transparecer as condições de qualidade de vida de uma sociedade. Vale ressaltar que o cotidiano da população é entrelaçado à serviços de saúde, contexto familiar, escolas e universidades e, para evitar determinados riscos, é indispensável que existam focos programáticos atuando nesse sentido<sup>45</sup>.

Por ser um tema relativamente novo, ainda existe no cenário uma lacuna na literatura relacionado a informações sobre perfil de estudantes universitários, fatores associados, causalidade da nomofobia e estudos sobre a relação de nomofobia e isolamento decorrente da pandemia Covid-19, nessa revisão foi encontrado apenas um estudo que identificou o aumento no consumo de *smartphones* decorrente do isolamento social para minimizar o tédio, o surgimento de atividades *online* contribuíram diretamente com o aumento da prevalência de nomofobia entre estudantes universitários<sup>29</sup>.

É necessário pensar na implementação de estratégias, principalmente no meio universitário, atividades que possam traçar metas terapêuticas e educativas devem ser propostas

adotas pelas instituições de ensino, bem como estabelecer comissões capazes de implementar uma política institucional na área com o intuito de reconhecer as principais diferenças sociais e diferentes manifestações psíquicas dos estudantes universitários<sup>46</sup>.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados dessa revisão destacam um maior número de pesquisas quantitativas e retrata uma lacuna em estudos brasileiros que abordem a nomofobia entre estudantes universitários, principalmente durante o período de pandemia ocasionado pela COVID19, foi possível identificar a prevalência média de 61,72% de nomofobia entre estudantes universitários nos 18 artigos selecionados para compor o quadro.

Dessa forma, é indispensável que existam outros estudos de desenhos epidemiológicos para retratar e melhor delinear os achados desse tema relevante e moderno, principalmente para observar esse comportamento, a presença de transtornos mentais associados, e a vulnerabilidade envolvida dos sujeitos bem como uma busca necessária de estratégias de uso consciente do aparelho celular.

Recomenda-se novas pesquisas que abordem os sintomas de nomofobia, pensando em melhor delinear este cenário e viabilizar o cuidado integral em todos os âmbitos, a fim de avaliar esta conjunção para entender melhor os fatores associados a nomofobia, bem como a realização de uma implementação a nível institucional de políticas públicas para incentivar o uso consciente de *Smartphones* entre estudantes universitários e que sensibilizem essa população.

## REFERÊNCIAS

1. Morilla JL, Vieira GC, Dantas CN, Cassago RM, Pucci SHM, Gobbi DR. Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade. Rev. Saúde Col. UEFS 2020; 10(1):116-126.
2. Bianchessi C. Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante. Curitiba: Bagai; 2020.
3. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (BR). Coordenação de Pesquisas por Amostra de Domicílios. Acesso à internet, televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal. Rio de Janeiro: IBGE; 2022.
4. Goodman A. Addiction: definition and implications. Br. J. Addict. 1990; 85(11):1403-1418.
5. King ALS, Nardi AE, Cardoso A. Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? O impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos. Nomofobia. São Paulo: Atheneu; 2014.
6. Bhattacharya S, Bashar MA, Srivastava A, Singh A. Nomophobia: No Mobile Phone Phobia. J Family Med Prim Care 2019; 8:1297-300.

7. Darvishi M, Noori M, Nazer MR, Sheikholeslami S, Karimi E. Investigating Different Dimensions of Nomophobia among Medical Students: A Cross-Sectional Study. *Maced J Med Sci* 2019; 7(4):573-578.
8. Khoury JM. Tradução, adaptação cultural e validação de uma versão brasileira do questionário smartphone addiction inventory (spai) para o rastreamento de dependência de smartphone [Internet] [Dissertação - Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte: UFMG; 2016. [acesso em 4 dez 2024]. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUBD-AK4MLE>.
9. Jeong SH, Kim HJ, Yum JY, Hwang Y. What type of content are smartphone users addicted to? SNS x games. *Computers Human Behav* 2016; 54:10-17.
10. Humood A, Altooq N, Altamimi A, Almoosawi H, Alzafir IM, Bragazi NL, et al. The prevalence of Nomophobia by Population and by research: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Psych* 2021; 3:249-258.
11. Pádual MSKL, King ALS, Guedes E, Guimarães FL, Gonçalves LL, Santos HK, et al. Validation of the scale of physical damages related to the Abusive Use of Technology in daily life (PDAUTS). *MedicalExpress* 2019; 6:mo19004.
12. Gonçalves LL, Bortolanza SC, Padua MK, Nardi AE, King ALS. Nomophobia in the last decade: a systematic review. *Ment. Health Addict. Res.* 2022; 6:1-7.
13. King ALS, Valença AM, Nardi AE. Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia reducing phobia or whorsening of dependence? *Cogn Behav Neurol* 2010; 23(1):52-54.
14. Kim SE, Kim JW, Jee YS. Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *J Behav Addict* 2015; 4(3):200-205.
15. Abdon APV, Barros MCDV, Abreu CCT, Falcão TN, Sousa JGO, Mont'alverne DGB. Tempo de uso do smartphone e condições de saúde relacionadas em idosos durante a pandemia da Covid-19. *Rev. bras, geriatra. gerontol.* 2022; 25(6):e210194.
16. Lee Y, Blebea J, Janssen F, Domoff SE. The impact of smartphone and social media use on adolescent sleep quality and mental health during Covid-19 Pandemic. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023; e3277040.
17. Amorim RM. Meu celular, meu vício: um estudo sobre dependência de smartphone nos universitários das instituições públicas de ensino superior do Brasil [Internet]. [Dissertação – Universidade Federal do Pampa] Santana do Livramento, 2020. [acesso em 4 dez 2024]. Disponível em: <https://repositorio.unipampa.edu.br/jspui/handle/rii/5373>.
18. Mota DCB, Silva YV, Costa TAF, Aguiar MHC, Marques MEM, Monaquezi RM. Mental health and internet use by university students: coping strategies in the context of Covid-19. *Ciênc. saúde coletiva* 2021; 26(6):2159-2170.
19. Prasad M, Patthi B, Singla A, Gupta R, Saha S, Kumar JK, et al. Nomophobia: A cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental students. *J Clin Diagn Res* 2017; 11(2):ZC34-ZC39.
20. Chen B, Liu F, Ding S, Ying X, Wang L, Wen Y. Gender differences in factors associated with smartphone addiction: A cross-sectional study among medical college students. *BMC Psychiatry* 2017; 17(1):e341.
21. Ballestar-tarín ML, Simó-sanz C, Chover-sierra E, Saus-ortega C, Casal-angulo C, Martínez-sabater A. Self-Perception of Dependence as an Indicator of Smartphone Addiction: Establishment of a Cutoff Point in the SPAI-Spain Inventory. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020; 17:e3838.
22. Naser AY, Alwafi H, Itani R, Alzayani S, Qadus S, Al-Rousan R, et al. Nomophobia among university students in five Arab countries in the Middle East: prevalence and risk factors. *BMC Psychiatry* 2023; 23(1):e541.
23. Basu S, Garg S, Singh MM, Kohli C, et al. Addiction-like behavior associated with mobile phone usage among medical students in Delhi. *Indian J Psychol Med* 2018; 40(5):446-451.
24. Al-mamun F, Mamun MA, Prodhan MS, Muktarul M, Mark D Griffiths MD, Muhit M, et al. Nomophobia among university students: Prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia. *Heliyon* 2023; 9(3):e14284.
25. Khoury JM, Neves MCL, Roque MAV, Freitas AAC, Costa MR, Garcia FD. Os vícios em smartphones e Facebook compartilham fatores de risco e prognóstico comuns em uma amostra de estudantes de graduação. *Trends Psychiatry Psychother* 2019; 41(4):358-368.
26. Argumosa-villar L, Boada-grau J, Vigil-colet A. Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *J Adolescence* 2017; 56:127-135.
27. Boumosleh JM, Jaalouk D. Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students - A cross sectional study. *PLoS One* 2017; 12(8): e0182239.
28. Kubrusly M, Barros Silva PG, Vasconcelos GV, Gonçalves Leite EDL, Santos PA, Rocha HAL, et al. Nomofobia entre discentes de medicina e sua associação com depressão, ansiedade, estresse e rendimento acadêmico. *RBEM* 2021; 45(3):e162.
29. Benini FM, Guidi JF, Campagnolo MT, Ciaccia MCC, Ciaccia FRDAS, Rullo VEV. Há relação entre uso do celular

com dor cervical e incapacidade nas habilidades das atividades diárias? *BrJP* 2022; 5(2):100-4.

30. Farooqui IA, Pore P, Gothankar J. Nomophobia: an emerging issue in medical institutions? *J Ment Health* 2018; 27(5):438-441.

31. Rabelo LM, Alexandre KV, Rodrigues GMM. Nomofobia, uso de telefone e redes sociais prejudica o aprendizado de estudantes universitários? *Rev. Liberum accessum* 2020; 3(1):1-7.

32. Yldirim C, Correia AP. Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Comput Human Behav* 2015; 49(C): 130-7.

33. Machado DV, Eisenberg Z. (2023). Um estudo sobre nomofobia e crenças de autoeficácia acadêmica em estudantes universitários. *SciELO Preprints* 2023; 5800.

34. Ariño DO, Bardagi MP. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Psicol. Pesq.* 2018; 12(3).

35. Gomes CFM, Pereira RJ, Cardoso JV, Silva DA. Common mental disorders in university students: epidemiological approach about vulnerabilities. *SMAD Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* 2020; 16(1):1-8.

36. Bayram N, Bilgel N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Soc. Psychiatry and Psychiatr. Epidemiol.* 2008; 43(8):667-72.

37. Lorenzo, C. Vulnerabilidade em saúde pública: implicações para as políticas públicas. *RVB, Rev. Bras. Bioétic*, 2006; 2(3):299-312.

38. Ayres, JRCM, Calazans GJ, Saletti Filho HC, França-Júnior I. O risco, vulnerabilidade e práticas de prevenção e promoção da saúde. In: *Tratado de saúde coletiva*. São Paulo: HUCITEC/FIOCRUZ; 2006. p.375-417.

39. Ghogare AS, Aloney SA, Vankar GK, Bele AW, Patil PS, Ambad RS. A cross-sectional online survey of an impact of COVID-19 lockdown on smartphone addiction and nomophobia among undergraduate health sciences students of a rural tertiary health-care center from Maharashtra, India. *Ann. Indian Psychiatry* 2022; 6(1):23-37.

40. Gaiotto EMG, Trapé CA, Campos CMS, Fujimori E, Carrer FCA, Nichiata LYI, et al. Response to college students' mental health needs: a rapid review. *Rev. Saúde Pública* 2021; 55:114.

## ABSTRACT

**Objective:** To identify the symptoms of nomophobia and associated factors among university students. **Method:** This is a retrospective integrative review on symptoms of nomophobia among university students in the health field, between 2016 and 2023. **Results:** First, 18 articles were selected, from a base of 1,370, which addressed a positive association relationship between symptoms of nomophobia and mental disorders such as: anxiety, depression and stress, poor performance in academic activities, lack of support network, problems related to sleep, social media and as a risk factor for the development of symptoms, females have a higher prevalence. The average prevalence of nomophobia among the selected articles was 61.72%. **Final considerations:** Further research is recommended with other epidemiological study designs in order to evaluate this scenario to better understand the factors associated with nomophobia, as well as carrying out an implementation at the institutional level of public policies to encourage the conscious use of smartphones among university students.

**Keywords:** Nomophobia; Adding a smartphone; University students.

## RESUMEN

**Objetivo:** Identificar los síntomas de la nomofobia y factores asociados entre estudiantes universitarios. **Método:** Se trata de una revisión integradora retrospectiva sobre los síntomas de la nomofobia entre estudiantes universitarios del área de la salud, entre 2016 y 2023. **Resultados:** se seleccionaron 18 artículos, de una base de 1.370, que abordaron una relación de asociación positiva entre los síntomas de la nomofobia y Trastornos mentales como: ansiedad, depresión y estrés, bajo rendimiento en actividades académicas, falta de red de apoyo, problemas relacionados con el sueño, las redes sociales y como factor de riesgo para el desarrollo. De los síntomas, las mujeres tienen una mayor prevalencia. La prevalencia media de nomofobia entre los artículos seleccionados fue del 61,72%. **Consideraciones finales:** Se recomienda realizar más investigaciones con otros diseños de estudios epidemiológicos con el fin de evaluar este escenario para comprender mejor los factores asociados a la nomofobia, así como realizar una implementación a nivel institucional de políticas públicas para incentivar el uso consciente de los teléfonos inteligentes entre los universitarios estudiantes.

**Palabras clave:** Nomofobia; Agregar un teléfono inteligente; Estudiantes universitarios.