

FATORES DE RISCO PARA USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET E NOMOFOBIA

RISK FACTORS OF PROBLEMATIC INTERNET USE FOR THE MENTAL HEALTH OF YOUNG ADULTS

FATORES DE RIESGO PARA USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET Y NOMOFOBIA

Roberta Marchi Gonzatti¹, Michelle Engers Taube², Mary Sandra Carlotto³, Sheila Gonçalves Câmara⁴

DOI: 10.54899/dcs.v22i81.3354

Recibido: 08/08/2025 | Aceptado: 05/09/2025 | Publicación en línea: 10/09/2025.

RESUMO

O uso inadequado da internet e o medo de desconexão podem ser considerados fatores de risco para a saúde mental de jovens adultos. Assim, a partir dos conceitos Uso Problemático da Internet e Nomofobia, buscou-se identificar os preditores desses construtos em jovens adultos. Como instrumentos de pesquisa foram utilizados um questionário sociodemográfico, o Questionário de Uso Problemático da Internet, o Questionário Brasileiro de Nomofobia e a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21). Participaram do estudo uma amostra não probabilística de 155 jovens adultos. Os resultados, obtidos por meio de análise de regressão linear, revelaram que o uso problemático da internet foi explicado pelas variáveis depressão, uso de redes sociais e não estar trabalhando. A nomofobia teve como variáveis preditoras o estresse, não estar trabalhando, declarar-se do sexo feminino e maior uso da internet para acessar redes sociais e realizar trabalhos acadêmicos. Os resultados indicam a necessidade de ações preventivas quanto ao uso adequado de internet e celulares.

Palavras-chave: Saúde Mental. Uso Problemático de Internet. Nomofobia. Adultos Jovens.

ABSTRACT

Inappropriate internet use and fear of disconnection can be considered risk factors for the mental health of young adults. Therefore, based on the concepts of Problematic Internet Use and Nomophobia, we sought to identify the predictors of these constructs in young adults. Research instruments used were a sociodemographic questionnaire, the Problematic Internet Use Questionnaire, the Brazilian Nomophobia Questionnaire, and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21). A non-probability sample of 155 young adults participated in the study. The

¹ Graduada em Psicologia, Universidade do Vale do Taquari (UNIVATES), Lajeado, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: roberta.gonzatti1@universo.univates.br. Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-0775-5014>

² Doutora em Psicologia Clínica, Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), São Leopoldo, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: michelle.engers.taube@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4414-5602>

³ Doutora em Psicologia Social, Universidade de Santiago de Compostela/Espanha (USC), São Leopoldo, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: mary.carlotto@unb.br. Orcid: <http://orcid.org/0000-0003-2336-5224>

⁴ Doutora em Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: sheilac@ufcspa.edu.br. Orcid: <http://orcid.org/0001-6761-7644>

results, obtained through linear regression analysis, revealed that problematic internet use was explained by the variables depression, social media use, and not being employed. Nomophobia was predicted by stress, not being employed, self-identifying as female, and greater internet use for accessing social media and academic work. The results indicate the need for preventive measures regarding appropriate internet and cell phone use.

Keywords: Mental Health. Problematic Use of Internet. Nomophobia. Young Adults.

RESUMEN

El uso inadecuado de internet y el miedo a desconectarse pueden considerarse factores de riesgo para la salud mental de los jóvenes. Por lo tanto, basándonos en los conceptos de uso problemático de internet y nomofobia, buscamos identificar los predictores de estos constructos en jóvenes. Los instrumentos de investigación utilizados fueron un cuestionario sociodemográfico, el Cuestionario de Uso Problemático de Internet, el Cuestionario Brasileño de Nomofobia y la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). Una muestra no probabilística de 155 adultos jóvenes participó en el estudio. Los resultados, obtenidos mediante análisis de regresión lineal, revelaron que el uso problemático de internet se explicó por las variables depresión, uso de redes sociales y estar desempleado. La nomofobia se predijo por el estrés, estar desempleado, autoidentificarse como mujer y un mayor uso de internet para acceder a redes sociales y trabajo académico. Los resultados indican la necesidad de medidas preventivas con respecto al uso apropiado de internet y teléfonos celulares.

Palabras clave: Salud Mental. Uso Problemático de Internet. Nomofobia. Adultos Jóvenes.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

Uso Problemático de Internet

O relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), intitulado “World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All”, refere que as condições disfuncionais de saúde mental são altamente prevalentes em todos os países, acometendo cerca de uma em cada oito pessoas no mundo. Nesse relatório, é destacado que o impacto do uso da internet na saúde mental, tanto positivo quanto negativo, é um tópico de preocupação e que deve ser prioridade no campo de pesquisa e investigação.

Em outro relatório, intitulado Digital 2024: 5 billion social media users, da agência especializada em mídias digitais (We Are Social & Meltwater, 2024), é destacado que a média

diária de tempo gasto pelos brasileiros nas redes sociais é de 3 horas e 37 minutos. Esses dados colocam o Brasil como um dos países nos quais a população passa mais tempo online diariamente.

No que tange ao uso de internet, ainda não se estabeleceu um consenso no campo científico acerca da definição de um termo específico para descrever o uso e abuso das novas tecnologias (Fernandes *et al.*, 2019). Entretanto, a utilização do termo ‘Uso Problemático de Internet’ mostra-se mais adequada por indicar uma disfuncionalidade, sem necessariamente indicar uma patologia.

Assim, a denominação de Uso Problemático de Internet (UPI) é utilizada para se referir aos comportamentos relacionados à Internet, que são potencialmente aditivos. Ou seja, são aquelas situações em que o indivíduo tem um controle reduzido acerca de sua atividade online, uma vez que costuma percebê-la como gratificante, independentemente de suas consequências (Moretta *et al.*, 2022). Também é reconhecido como a incapacidade do indivíduo de controlar o tempo gasto na internet, desenvolvendo uma maneira deficiente de autorregulação, que gera consequências como ansiedade e sentimentos de angústia (Caplan & High, 2011).

Complementando, Mota *et al.* (2021) definem tal terminologia como o uso disfuncional da conectividade, no qual o indivíduo apresenta dificuldades de controlar o tempo investido nesse meio, o que tem gerado uma preocupação crescente, particularmente nas populações de faixa etária mais jovem, devido aos potenciais impactos negativos para a saúde mental das pessoas, como ansiedade, depressão e baixa autoestima.

A preferência da pessoa pela interação virtual em vez da presencial pode induzi-la a uma autorregulação disfuncional no que tange ao uso da internet. Assim, recorre a este uso para regular seu humor com prejuízos em diferentes níveis na vida, como econômico, laboral, social e familiar (Fernandes *et al.*, 2019).

Uma meta-análise abrangendo dados de 24 países indica que a UPI está aumentando em todo o mundo (Olson *et al.*, 2022). Além disso, uma revisão de 32 países descobriu que, durante a pandemia da COVID-19, o uso problemático das mídias sociais aumentou à medida que os indivíduos recorreram às plataformas online para lidar com o isolamento (Casale *et al.*, 2024). Esse aumento exponencial do uso de internet durante e após a pandemia de COVID-19 ocorreu pela necessidade de estabelecer o isolamento social e substituí-lo pela sociabilidade digital, o que afetou, principalmente, estudantes universitários (Mota *et al.*, 2021).

A partir disso, além de considerar a população de estudantes universitários, observa-se também o público denominado de Jovens Adultos, com idade entre 18 e 25 anos, com maior

tendência ao UPI (OMS, 2022; Vázquez-Martínez *et al.*, 2024). Essa é uma fase permeada por transições de vida e pressões sociais, bem como uma busca por identidade e independência, o que pode gerar consequências como estresse e ansiedade, bem como contribuir para o uso excessivo da internet (Papalia & Martorell, 2022). O UPI em jovens adultos pode gerar problemas psicológicos, como depressão e ansiedade (Shannon *et al.*, 2022). Seu uso pode gerar a Nomofobia, ou seja, o medo de ficar sem contato com o telefone celular. Como a geração mais jovem é a que mais consome smartphones e a que mais frequentemente usa a internet (Mahgoub *et al.*, 2019).

Nomofobia

O uso massivo da internet tornou-se indispensável no cotidiano, integrando-se às atividades diárias. O smartphone, atualmente, não é apenas uma ferramenta de comunicação, mas também um meio de armazenamento de dados, câmera e um dispositivo de música e jogos (Notara *et al.*, 2021).

Paralelamente, as redes sociais ganharam grande adesão, especialmente entre os jovens, impulsionadas pela popularização dos dispositivos móveis (We Are Social & Meltwater, 2024). Apesar dos benefícios da tecnologia, seu uso excessivo gera impactos físicos, psicológicos, sociais e afetivos, destacando-se a Nomofobia como um problema crescente na atualidade. Esse é especialmente prevalente entre jovens adultos (Notara *et al.*, 2021), conforme destacado por Gonçalves *et al.* (2020).

A Nomofobia se originou a partir da junção da expressão no-mobile (sem celular) e da palavra fobos, que significa fobia (King & Nardi, 2014). Seu primeiro estudo foi publicado em 2010 e, desde então, tem apresentado um crescimento exponencial. É considerada um transtorno do mundo moderno (Arpaci, 2022). Essa fobia é o medo mais recente do século XXI, que surgiu como resultado dos avanços tecnológicos e do uso excessivo da Internet e de smartphones (Mahgoub *et al.*, 2019).

Trata-se do desconforto e da angústia de ficar incomunicável ou pela impossibilidade de se comunicar por meio do celular, computador ou internet. Isso está diretamente relacionado à agorafobia, pois o medo de se colocar em situações sociais pode contribuir para o estabelecimento de uma relação patológica com a tecnologia. Assim, a Nomofobia retrata o medo de ficar offline e expõe uma dependência emocional e comportamental relacionada à privação de acesso ao

celular (King & Nardi, 2014). Pessoas nomofóbicas podem nunca desligar seus celulares ou tendem a mantê-los por perto, mesmo na hora de dormir. Algumas delas costumam carregar um telefone, bateria ou carregador extra como medida de segurança caso percam o telefone ou fiquem sem bateria (Abraham *et al.*, 2014).

As pessoas que apresentaram Nomofobia relatam sintomas como angústia, desconforto, ansiedade, insegurança (King & Nardi, 2014), medo de perda de controle (Yildirim & Correia, 2015) e depressão (Copaja-Corzo *et al.*, 2022). O uso excessivo e a dependência de celulares podem levar ao isolamento social, ansiedade, padrões de sono prejudicados (Notara *et al.*, 2021) e baixo desempenho acadêmico (Sattar & Rafique, 2025). Todavia, destaca-se que o uso diário e a quantidade de horas não definem a existência ou não dessa dependência; o que determina sua presença é o surgimento de sentimentos e sensações que comprometam a vida pessoal, profissional e social da pessoa (King & Nardi, 2014).

O UPI e a Nomofobia, embora sejam construtos diferenciados, estão inter-relacionados, pois a fobia de não ter acesso a um smartphone está intimamente ligada ao UPI. O acesso descomplicado a smartphones aumentou o uso excessivo da Internet e o vício em mídias sociais. A prevalência massiva das mídias sociais substituiu as redes sociais convencionais, limitando as pessoas a um ambiente virtual regulado digitalmente, e isso tem o potencial de causar comportamentos viciantes, particularmente entre jovens adultos (Udayanga, 2023).

O uso intenso de internet e aspectos de saúde mental têm sido investigados internacionalmente, mas ainda é um tema incipiente no Brasil (Mota *et al.*, 2021). Também ainda é escassa a literatura nacional sobre a nomofobia e seus fatores de risco (Morilla *et al.*, 2020). Assim, pelo exposto, o estudo tem como objetivo identificar os preditores do Uso Problemático da Internet e da Nomofobia em jovens adultos.

MÉTODO

Participantes

A amostra do tipo não probabilística foi constituída de 155 participantes. O critério de inclusão foi ser jovem adulto com idade de 18 a 25 anos, ter celular e fazer uso da internet. Enquanto o critério de exclusão foi utilizar celular e internet por menos de uma hora por dia e ter diagnóstico de algum transtorno mental.

A maioria dos participantes pertencia ao sexo feminino (72,3%, n=112), referiu não ter uma união estável (54,2%, n=84), não possuía filhos (98,1%, n=152), tinha formação em nível de graduação (61,3%, n=95) e atuava no mercado de trabalho como profissional (55,5%, n=86). A média de idade foi de 21,5 anos (DP = 2,06; min = 18, max = 25).

No que tange à utilização da internet, a maioria dos participantes usa celular para acessar as redes sociais (52,3%, n = 81). As demais finalidades mais utilizadas sinalizadas foram: atividades ocupacionais (25,8%, n = 40), serviços de streaming (10,3%, n = 16), trabalhos acadêmicos (8,4%, n = 13) e jogos online (3,2%, n = 5).

A média de uso geral da internet diariamente foi de 7 horas (DP = 4; min = 1, max = 18). A média diária de uso da internet para redes sociais foi de 2,61 (DP = 1,27). Ela foi de 1,97 (DP = 1,76) para atividades ocupacionais, 1,90 (DP = 1,06) para realização de trabalhos acadêmicos, 1,58 (DP = 1,02) para streaming, 0,92 (DP = 0,46) para jogos online e 0,41 (DP = 0,50) para apostas online.

Instrumentos

Questionário com informações sobre sexo, idade, filhos (sim, não), conjugalidade (em união estável, sem união estável), escolaridade (Ensino Fundamental, Ensino Médio, Ensino Superior), trabalho (sim, não), uso da internet (número de horas diárias), finalidade do uso (redes sociais, atividades ocupacionais, serviços de streaming, trabalhos acadêmicos, jogos online; apostas online).

Questionário de uso problemático da internet adaptado no Brasil (*Problematic Internet Use Questionnaire-Short Form-9* (PIUQ-SF-9) (Koronczi *et al.*, 2011), adaptado para o Brasil por Spritzer *et al.* (2021). Trata-se de uma medida unifatorial (nove itens; alfa = 0,91, ex. item: “Com que frequência você fica online quando deveria estar dormindo?”). Os itens são avaliados por meio de uma escala de frequência de 5 pontos, variando de 0 (nunca) a 4 (todos os dias).

Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) (Lovibond & Lovibond, 2004), adaptada para o Brasil por Vignola e Tucci (2014). Possui 21 itens distribuídos em três dimensões: 1. Depressão (alfa = 0,92; ex. item: “Senti-me desanimado e deprimido”); 2. Ansiedade (alfa = 0,86; ex. item: “Senti que ia entrar em pânico”); 3. Estresse (alfa = 0,90; ex. item: “Tive dificuldade em relaxar”). Os itens se referem a sintomas experimentados na última semana e são avaliados por uma escala Likert de quatro pontos que

varia de 0 (Discordo fortemente) a 3 (Concordo totalmente).

Questionário Brasileiro de Nomofobia (Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), Yildirim & Correia, 2015), adaptado no Brasil por Rocha *et al.* (2020). O instrumento possui 20 itens (alfa = 0,95; ex. item: “Não poder receber informações (ex. acontecimentos, clima, etc.) no meu smartphone me deixaria nervoso(a)”). Os itens são respondidos por meio de escala Likert de sete pontos, com variação de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente).

Procedimentos de Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada por meio de uma plataforma online, na qual constava o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, instruções para o preenchimento e critérios de inclusão e exclusão. Para o recrutamento dos participantes, utilizou-se a técnica bola de neve, na qual os participantes responderam ao formulário e tiveram a possibilidade de passá-lo a outros jovens adultos, objetivando alcançar participantes com características variadas (Creswell, 2010). O formulário foi divulgado por meio de um link e um QR Code nas plataformas digitais (WhatsApp, LinkedIn, Instagram e e-mail). Os dados foram coletados nos meses de março e abril de 2025. A pesquisa tem aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Taquari, sob o CAEE número 86344424.1.0000.5310.

Procedimentos de Análise de Dados

O banco de dados foi analisado por meio do SPSS 25 (Statistical Package for the Social Sciences). Para identificar os preditores, foi realizada análise de regressão linear múltipla, método stepwise, que considerou o UPI como variável dependente e, como variáveis independentes, as variáveis sociodemográficas, as dimensões do DASS-21 (estresse, ansiedade, depressão) e as finalidades do uso da internet.

A magnitude do efeito (effect size) foi avaliada pelos coeficientes de regressão padronizados e calculados para cada modelo final, de acordo com parâmetros de Emerson (2023). De acordo com o autor, valores de R^2 entre 0,01 e 0,09 são considerados pequeno efeito, entre 0,10 e 0,24, médio, e acima de 0,25, grande efeito.

O tratamento dos dados obedeceu a um nível de confiança de 95%, com um nível de significância de 5% (valor de $p \leq 0,05$). Os pressupostos para a análise de regressão linear foram

testados, por meio de análise das correlações, *Variance Inflation Factor* (VIF), coeficiente de Durbin-Watson e distância de Cook, sendo identificados valores aceitáveis de acordo com parâmetros de Field (2021).

RESULTADOS

Na Tabela 1, estão apresentados os resultados da análise descritiva das variáveis UPI, Nomofobia, ansiedade, depressão e estresse. Identificam-se índices médios nas variáveis UPI, Nomofobia e ansiedade e baixos em depressão e estresse, considerando a escala de pontuação. Quanto ao coeficiente de fidedignidade, verifica-se que todas as medidas apresentaram alfas considerados satisfatórios ($\alpha > 0,70$).

Tabela 1

Média, desvio-padrão, escala de pontuação dos instrumentos utilizados e alfas obtidos na presente amostra.

Variáveis	Mín	Máx	Escala	M	DP	α
Uso problemático da internet	1,22	4,22	1-5	2,63	0,67	0,78
Nomofobia	1,00	6,30	1-7	3,48	1,31	0,75
DASS - 21			0-3			
Ansiedade	0,00	3,00		1,26	0,75	0,86
Depressão	0,00	3,00		0,90	0,75	0,90
Estresse	0,00	3,00		0,92	0,78	0,87

Na tabela 2, apresentam-se os preditores do UPI. Verifica-se que a depressão, o uso de redes sociais e não estar trabalhando aumentam o UPI. Essas, conjuntamente, explicam 22% da variação do modelo.

Os resultados revelam um tamanho de efeito considerado médio ($R^2 = 0,22$), de acordo com os parâmetros recomendados por Emerson (2023). Isso indica que as relações identificadas apresentam uma média possibilidade de estar presentes na população-alvo de jovens adultos.

Tabela 2

Modelo de regressão para o uso problemático da internet.

Preditores	Beta	SE	B	t	p
Depressão	0,20	0,09	0,22	2,21	0,03*
Redes sociais	0,12	0,04	0,22	3,06	0,01*
Não trabalha	0,34	0,11	0,22	3,06	0,01*
Estresse	0,22	0,09	0,24	2,42	0,02*
R ² adjusted =0,22; F=15,23; VIF=1,01/1,03; DW=1,90; dCook=0,006; *p < 0,05					

A tabela 3 apresenta o modelo de regressão para a Nomofobia. Os resultados revelaram que, quanto maior a dimensão de estresse, não estar trabalhando, declarar-se do sexo feminino e maior uso da internet para acessar redes sociais e realizar trabalhos acadêmicos, maiores os índices de Nomofobia. As variáveis identificadas explicam conjuntamente 29% da variação do modelo identificado.

Os resultados revelam um tamanho de efeito considerado médio ($R^2 = 0,29$), de acordo com os parâmetros recomendados por Emerson (2023). Isso indica que as relações identificadas apresentam uma grande possibilidade de estar presentes na população-alvo de jovens adultos.

Tabela 3

Modelo de regressão para a Nomofobia.

Preditores	Beta	SE	B	t	p
Depressão	0,20	0,09	0,22	2,21	0,03*
Redes sociais	0,12	0,04	0,22	3,06	0,01*
Não trabalha	0,34	0,11	0,22	3,06	0,01*
Estresse	0,22	0,09	0,24	2,42	0,02*
R ² adjusted =0,22; F=15,23; VIF=1,01/1,03; DW=1,90; dCook=0,006; *p < 0,05					

DISCUSSÃO

O presente estudo tem como objetivo identificar os preditores do UPI e da Nomofobia em jovens adultos. No que diz respeito ao UPI, os resultados indicaram que, quanto maior a dimensão de depressão, uso de redes sociais e não estar trabalhando, maior é a utilização problemática da internet. Quanto à depressão, esse resultado vai ao encontro da literatura (Mota *et al.*, 2021; Shannon *et al.*, 2022; Vázquez-Martínez *et al.*, 2024). Pessoas com sintomas depressivos podem recorrer à internet como forma de fuga e alívio imediato de emoções negativas. Redes sociais, jogos e streaming oferecem distração, recompensas rápidas e interações virtuais menos ameaçadoras, o que ajuda a lidar com solidão, isolamento e baixa autoestima. Assim, indivíduos deprimidos tendem a se apoiar nesses reforços digitais, já que apresentam menor motivação para atividades offline (Elhai *et al.*, 2019; Kuss & Lopez-Fernandez, 2016; Primack *et al.*, 2017).

No que diz respeito à relação entre não estar trabalhando e UPI, esse resultado corrobora estudo de Admane (2024), no qual identificou que jovens desempregados apresentavam desenvolvimento de comportamentos aditivos, incluindo o uso excessivo da internet. Assim, pode-se pensar que a falta de rotina profissional amplia o tempo livre, o que pode levar ao uso excessivo da internet como forma de preencher o vazio. A internet pode ser utilizada como

estratégia de enfrentamento de frustrações relacionadas ao desemprego, funcionando como mecanismo de fuga. A ausência de um ambiente de trabalho reduz o contato interpessoal, levando muitas pessoas a suprirem essa necessidade por meio de redes sociais e jogos online. Estar desempregado pode gerar sentimentos de inutilidade ou fracasso, e o uso da internet, especialmente redes sociais, pode oferecer recompensas imediatas, likes e reconhecimento.

Dessa maneira, deve-se compreender o UPI como um fenômeno multidimensional, no qual o uso desadaptativo e disfuncional das mídias sociais desempenha um papel fundamental na intensificação de desafios emocionais e comportamentais. Os resultados sobre a monofobia indicaram que, quanto maior o índice de estresse, a falta de emprego, a declaração de ser do sexo feminino e o aumento do uso da internet para acessar redes sociais e realizar trabalhos acadêmicos, maiores são os índices de Nomofobia. Quanto à dimensão de estresse, esse resultado pode ser explicado juntamente com o maior uso de redes sociais, resultado também encontrado por Vagka *et al.* (2024). Segundo os autores, altos níveis de nomofobia em jovens adultos foram associados a alto engajamento com mídias sociais e, conseqüentemente, a um alto número de amigos. Assim, o fato de ter que atender às demandas das redes sociais pode ser estressante. Hussain *et al.* (2023) constataram que o tempo excessivo investido nas redes sociais está positivamente relacionado a maiores níveis de estresse.

No que diz respeito ao resultado da relação entre monofobia e sexo feminino, revisão sistemática da literatura realizada por León-Mejía *et al.* (2021) identificou que a maioria dos estudos têm relatado que mulheres apresentam índices mais elevados de monofobia. Esse resultado tem sido explicado pela necessidade de estar conectada, que está ligada a papéis sociais (filha, esposa, mãe) e ao uso do celular como recurso de segurança em contextos de risco (Schwaiger & Tahir, 2020).

A variável não estar trabalhando e maior Nomofobia pode ser explicada pelo papel central que o celular assume em sua vida cotidiana, quer como ferramenta de busca de emprego, alívio da ansiedade, fonte de apoio social (Rao *et al.*, 2025; Yildirim & Correia, 2015). A ausência de uma rotina estruturada e o aumento do tempo disponível também reforçam essa dependência (Elhai *et al.*, 2021).

A relação com o maior uso da internet para acessar redes sociais também foi identificada na literatura (Charini & Supriyadi, 2024; Notara *et al.*, 2021; Yildirim & Correia, 2015). O uso das redes sociais por meio do smartphone desempenha um papel central no desenvolvimento da Nomofobia em jovens adultos. Nessa faixa etária, as redes sociais representam um espaço

fundamental de interação e pertencimento, o que leva à necessidade de conexão constante. O receio de perder interações ou informações relevantes intensifica a ansiedade diante da possibilidade de ficar sem acesso ao dispositivo (Elhai *et al.*, 2020). Além disso, o caráter reforçador das redes sociais, baseado em curtidas e interações, estimula comportamentos de checagem compulsiva (Gezgin, 2018). Assim, a forte vinculação entre redes sociais e smartphone torna-se um dos principais fatores preditivos da Nomofobia entre jovens adultos (Yildirim & Correia, 2015).

O uso do celular para realização de trabalhos acadêmicos e a relação com a Nomofobia podem ser explicados pela consolidação do celular como ferramenta no ambiente educacional, seja para acessar bases de dados, bibliotecas virtuais, plataformas de ensino, realizar pesquisas, trocar mensagens com colegas e professores, ou ainda organizar prazos e compromissos acadêmicos. No entanto, o uso do smartphone para fins acadêmicos pode legitimar a permanência constante online, que pode vir acompanhada por distrações, como redes sociais e aplicativos de entretenimento (Yildirim & Correia, 2015). Essa sobreposição entre o uso acadêmico e recreativo aumenta a dependência do dispositivo e contribui para a intensificação da Nomofobia.

CONCLUSÃO

Os resultados revelam um quadro preocupante, considerando as variáveis explicativas para ambos os construtos: a maior quantidade de horas de uso de redes sociais e não estar trabalhando. Verifica-se que os construtos em questão são complexos e multidimensionais.

O estudo apresenta forças e limitações que devem ser consideradas na leitura de seus resultados. Como forças, destaca-se a utilização de medidas com adequada confiabilidade e resultados dos modelos com magnitude média, indicando que as relações identificadas, possivelmente, também estarão presentes na população-alvo de jovens adultos.

Como limitações do estudo, apontam-se o uso de amostra não probabilística e desenho transversal, que não permitem a generalização de seus resultados e estabelecimento de relações causais. Uma outra limitação é a utilização de instrumentos de autorrelato, o que pode influenciar o resultado, principalmente no que diz respeito às horas de utilização e suas finalidades (ex. jogos e apostas on-line). Assim, sugere-se a realização de novos estudos com amostras aleatórias e inclusão de outras variáveis, como personalidade, configuração familiar e relações pessoais (amigos, colegas, relações românticas), atividades realizadas no tempo livre e outras utilidades

de uso, como inteligência artificial. A inclusão de novas variáveis permitiria a ampliação do poder explicativo dos modelos obtidos.

Pesquisas longitudinais e qualitativas sobre o processo de uso da internet, desde o primeiro acesso até o uso do celular e a motivação subjacente ao engajamento digital, são igualmente importantes. Do ponto de vista prático, sugerem-se ações voltadas para informações e sensibilização dos jovens sobre os riscos do uso excessivo da internet e redes sociais, identificação dos sinais de Nomofobia e UPI e os impactos na saúde mental. Para os jovens que não estão trabalhando, sugere-se uma reorganização da rotina diária com o estabelecimento de horários fixos para atividades (exercícios, leitura, cursos, lazer offline) para reduzir o tempo disponível para navegação automática.

Para o UPI, é importante a identificação precoce de sintomas depressivos e divulgação de serviços de atendimento. Campanhas educativas informando o impacto do uso problemático de redes sociais para a saúde mental podem auxiliar no uso mais equilibrado. Para a Nomofobia, indicam-se ações voltadas para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento aos estressores e readequação da relação estudo-trabalhos acadêmicos com maior equilíbrio entre atividades on-line e presenciais.

Portanto, para a prevenção, é fundamental o estabelecimento de estratégias educativas voltadas ao uso consciente da internet, que devem ser promovidas, com abordagens que valorizem o desenvolvimento de competências socioemocionais, o gerenciamento do tempo e o pensamento crítico diante das mídias digitais. Ainda, o monitoramento de tela e a promoção de atividades offline são essenciais para prevenir as consequências do uso disfuncional da internet para a saúde mental.

Ademais, deve-se considerar tal fenômeno como uma questão emergente de saúde pública, exigindo a articulação entre educação, saúde e tecnologia. Dessa maneira, ressalta-se que o enfrentamento do UPI e da monofobia não depende exclusivamente de ações individuais, mas também de mudanças nos próprios ambientes digitais, tornando-os mais saudáveis para a população.

REFERÊNCIAS

Abraham, N., Mathias, J., & Williams, S. (2014). A study to assess the knowledge and effect of nomophobia among students of selected degree colleges in Mysore. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 4(4), 421-428. <https://doi.org/10.5958/2349-2996>

- Admane, R. (2024). A field study on smoking, drug, and internet addiction among unemployed youth. *Psychology and Education Journal*, 61(1), 8262. <https://doi.org/10.17762/pae.v61i1.8262>
- Arpaci, I. (2022). Gender differences in the relationship between problematic internet use and nomophobia. *Current Psychology*, 41(9), 6558–6567. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01160-x>
- Caplan, S. E., & High, A. C. (2011). Interação social na internet, bem-estar psicossocial e uso problemático de internet. In K. S. Young & C. N. de Abreu (Orgs.), *Dependência de Internet* (p. 16). ArtMed.
- Casale, S., Akbari, M., Bocci Benucci, S., Seydavi, M., & Fioravanti, G. (2024). Interpersonally-based fears and problematic social networking site use: the moderating role of online social support. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(3), 995-1007. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00908-9>
- Charini, N. I., & Supriyadi, S. (2024). Relationship FoMO and nomophobia with social anxiety symptoms in the use of social media at UMP. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 5, 87-92. <https://doi.org/10.30595/pshms.v5i.967>
- Copaja-Corzo, C., Aragon-Ayala, C. J., Taype-Rondan, A., & Nomotest-Group. (2022). Nomophobia and its associated factors in peruvian medical students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095006>
- Creswell, J. W. (2010). *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto* (3ª ed.). ArtMed.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2019). Problematic smartphone use and mental health problems: current state of research and future directions. *Dusunen Adam Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32(1), 1-3. <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00001>
- Elhai, J. D., Yang, H., Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203-209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Emerson, R. W. (2023). Effect size interpretation using R^2 values in regression analysis. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 117(2), 85–89. <https://doi.org/10.1177/0145482X231166596>
- Fernandes, B., Maia, B. R., & Pontes, H. M. (2019). Adição à internet ou uso problemático da internet? Qual dos termos usar? *Psicologia USP*, 30, e190020. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e190020>
- Field, A. (2021). *Descobrendo a estatística usando o SPSS* (5ª ed.). Penso.
- Gezgin, D. M. (2018). Understanding patterns for smartphone addiction: Age, sleep duration,

- social network use and fear of missing out. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(2), 166–177. <https://doi.org/10.18844/cjes.v13i2.2938>
- Gonçalves, S., Dias, P., & Correia, A. P. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100025. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025>
- Hussain, Z., Starcevic, V., & Parker, A. (2023). Problematic social media use and its association with mental health: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 320, 172–184. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.014>
- King, A. L. S., & Nardi, A. E. (2014). O que é nomofobia? In A. L. S. King (Org.), *Nomofobia: dependência do computador e/ou internet? Dependência do telefone celular?* (1ª ed.). Atheneu.
- Koronczai, B., Urbán, R., Kökönyei, G., Paksi, B., Papp, K., Kun, B., Arnold, P., Kállai, J., & Demetrovics, Z. (2011). Problematic Internet Use Questionnaire – 9-Item Short Form (PIUQ-SF-9) [Test]. *APA PsycTests*. <https://doi.org/10.1037/t74615-000>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- León-Mejía, A. C., Gutiérrez-Ortega, M., Serrano-Pintado, I., & González-Cabrera, J. (2021). A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. *PloS One*, 16(5), e0250509. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250509>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (2004). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (4th ed.). Psychology Foundation.
- Mahgoub, N., Abdel Tawab, A., Abd El Haleem, M., & Hanafy, N. (2019). Problematic internet use and its relation to nomophobia among nursing students at Cairo University. *International Journal of Innovation in Education*, 6(2), 1–17. <https://doi.org/10.21608/ijie.2019.98628>
- Moretta, T., Buodo, G., Demetrovics, Z., & Potenza, M. N. (2022). Tracing 20 years of research on problematic use of the internet and social media: Theoretical models, assessment tools, and an agenda for future work. *Comprehensive Psychiatry*, 112, 152286. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152286>
- Morilla, J. L., Vieira, G. C., Dantas, C. N., Cassago, R. M., Pucci, S. H. M., & Gobbi, D. R. (2020). Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade. *Revista de Saúde Coletiva da UEFS*, 10(1), 116–126. <https://doi.org/10.13102/rscdauufs.v10.6153>
- Mota, D. C. B., Oliveira, L. M. S., Ferreira, M. S., Pinheiro, W. S., & Feitosa, A. E. A. (2021). Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: Estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(6), 2159–2170. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>

- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The emerging phenomenon of nomophobia in young adults: a systematic review study. *Addiction & Health*, 13(2), 120-136. <http://dx.doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>
- Olson, J. A., Sandra, D. A., Colucci, É. S., Al Bikaii, A., Chmoulevitch, D., Nahas, J., Raz, A., & Veissière, S. P. L. (2022). Smartphone addiction is increasing across the world: A meta-analysis of 24 countries. *Computers in Human Behavior*, 129, 107138. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.108160>
- Organização Mundial da Saúde. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2022). Desenvolvimento psicossocial nos adultos emergentes e jovens adultos. *Desenvolvimento humano* (14ª ed.). ArtMed.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Yi Lin, L., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Rao, A. V., Nayak, R. K., & Agarkhed, K. (2025). Study Of Nomophobia Among Smartphone Users in Urban Health Training Centre. *European Journal of Cardiovascular Medicine*, 15, 80-83. <https://doi.org/10.5083/ejcm/25-02-09>
- Rocha, H. A. L., Santos, P. A., Vasconcelos, G. V., Leite, E. D. L. G., & Kubrusly, M. (2020). Adaptação transcultural e validação do Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) para a língua portuguesa (NMP-Q-BR). *Jornal de Ciências da Saúde e Biologia*, 8(1), 1-6. <https://doi.org/10.12662/2317-3206jhbs.v8i1.2831.p1-6.2020>
- Sattar, F., & Rafique, N. (2025). Examining relationship between nomophobia and academic performance: moderating role of academic motivation. *Qlantic Journal of Social Sciences and Humanities*, 6(1), 393-406. <https://doi.org/10.55737/qjssh.vi-i.25324>
- Schwaiger, E., & Tahir, R. (2020). Nomophobia and its predictors in undergraduate students of Lahore, Pakistan. *Heliyon*, 6(9), e048 37. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04837>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Spritzer, D., Levitan, M. N., Chachamovich, E., Guimarães, L. S. P., Calegaro, V. C., Sbruzzi, G., & Fleck, M. P. (2021). Psychometric properties of the nine-item problematic internet use questionnaire in a Brazilian general population sample. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 660186. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.660186>
- Udayanga, S. (2023). Problematic internet use, nomophobia, and social media addiction. In: *The palgrave handbook of global social problems*. Palgrave Macmillan.
- Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2024). Smartphone use and social media involvement in young adults: Association with nomophobia, depression anxiety stress

- scales (DASS) and self-esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7), 920. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070920>
- Vázquez-Martínez, A., Villanueva-Silvestre, V., Abad-Villaverde, B., Santos-González, C., Rial-Boubeta, A., & Villanueva-Blasco, V. J. (2024). Relationship between problematic internet use and depression in young Latin American college students. *Behavioral Sciences*, 14(8), 719. <https://doi.org/10.3390/bs14080719>
- Vignola, R. C. B., & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, 155, 104–109. <http://www.elsevier.com/locate/jad>
- We Are Social & Meltwater. (2024, 31 de janeiro). *Digital 2024: Global social media users pass 5 billion milestone (relatório)*. <https://wearesocial.com/us/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>
- Yildirim, C., & Correia, A-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>