

YAN LUIZ NUNES

**Tempo de tela e seus efeitos na saúde mental de universitários do interior
fluminense**

**ITAPERUNA
RIO DE JANEIRO – BRASIL
2023**

YAN LUIZ NUNES

**Tempo de tela e seus efeitos na saúde mental de universitários do interior
fluminense**

Projeto de Pesquisa Científica
orientado pelo Prof. Dr. Sérgio
Gomes da Silva na Disciplina de
Trabalho de Conclusão do Curso de
Medicina do Centro Universitário
Redentor.

**ITAPERUNA
RIO DE JANEIRO – BRASIL
2023**

Título do projeto: Tempo de tela e seus efeitos na saúde mental em universitários do interior fluminense.

Autores: Yan Luiz Nunes¹, Sérgio Gomes da Silva^{1,2}.

Afiliações: (1) Centro Universitário Redentor. (2) Fundação Cristiano Varella.

Resumo

A saúde mental dos estudantes universitários é uma preocupação crescente em todo o mundo. Problemas como ansiedade e depressão são prevalentes e podem afetar negativamente o desempenho acadêmico, as relações sociais e a qualidade de vida dos estudantes. Uma proporção significativa de estudantes que enfrentam problemas de saúde mental não procura ajuda. Estudos mostram que a saúde mental dos estudantes universitários franceses é significativamente pior do que a de seus pares que não frequentam a universidade. No Brasil, a prevalência de depressão entre estudantes universitários é alta, sendo relacionada a fatores como baixa renda, problemas de relacionamento e falta de suporte social. Um fator que pode estar contribuindo para esse problema é o uso excessivo de telas, que tem sido associado a uma série de danos à saúde mental. O uso excessivo de redes sociais pode aumentar o risco de sintomas de depressão, ansiedade e solidão em jovens adultos. O uso excessivo de pornografia na internet e os videogames violentos também podem causar problemas de saúde. O entendimento sobre o tempo de tela e seus efeitos na saúde mental em universitários é relevante para a elaboração de mecanismos de intervenção que visam promover a saúde mental dos estudantes universitários. Com isso em mente, o objetivo do presente estudo é investigar o tempo de tela e seus efeitos na saúde mental de universitários do interior fluminense. Para isso, usaremos o Questionário de Uso Problemático da Internet (PIUQ), a Escala de Depressão de Beck (BDI), e o questionário de qualidade de vida (WHOQOL) em universitários do Centro Universitário Redentor, Universidade Iguazu, Universidade Estadual Fluminense, Institutos Federais e outros.

Palavras-chave: “saúde mental”; “estudantes universitários”; “uso excessivo de telas” “depressão”; “ansiedade”.

1. Introdução

A saúde mental dos estudantes é uma preocupação crescente em todo o mundo. Vários estudos têm destacado que os problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, são prevalentes em estudantes universitários. Esses problemas podem afetar negativamente o desempenho acadêmico, as relações sociais e a qualidade de vida dos estudantes. Além disso, é importante destacar que, embora muitos estudantes possam estar enfrentando problemas de saúde mental, uma proporção significativa não procura ajuda (IBRAHIM et al; 2020).

Também é entendido que a saúde mental dos estudantes universitários franceses é significativamente pior do que a de seus pares que não frequentam a universidade. Alguns resultados sugerem que a saúde mental dos estudantes universitários pode ser afetada por fatores como o estresse acadêmico, falta de sono, falta de atividade física, uso excessivo de tecnologia e falta de apoio social. O estudo destacou a necessidade de implementar intervenções preventivas para ajudar os estudantes universitários a lidar com esses fatores e promover sua saúde mental (QUEVAL et al; 2021).

No Brasil, estudos mostram que a prevalência de depressão entre estudantes universitários brasileiros é alta e está associada a fatores como baixa renda, problemas de relacionamento e falta de suporte social. O que sugere a necessidade de intervenções específicas para promover a saúde mental dos estudantes universitários e melhorar o acesso aos serviços de saúde mental. (SILVA et al; 2014).

Um dos fatores associados a isso, está no uso de telas, que podem acarretar uma série de danos. De acordo com uma revisão sistemática de artigos publicados entre 2011 e 2018, a prevalência do uso excessivo de telas em universitários variou de 7,5% a 63,4%, dependendo da definição de uso excessivo adotada no estudo (WANG et al., 2019). Outra revisão sistemática de estudos publicados entre 2008 e 2018 encontrou que a maioria dos universitários usa a tela por mais de 3 horas por dia, e que o uso excessivo de telas é mais comum entre estudantes de graduação do que entre estudantes de pós-graduação (PRZYBYLSKI et al., 2019).

Um estudo realizado em 2020 com universitários no Brasil mostrou que a média de tempo de uso de telas foi de 8 horas por dia, com mais de 50% dos participantes relatando um tempo de uso superior a 7 horas por dia (SILVA et al., 2020).

Isso podem ser extremamente danosas, já que é sugerido que o tempo de tela elevado está associado a um risco aumentado de sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes e adultos jovens. Além disso, o uso excessivo de telas foi associado a um sono pior e a uma maior dificuldade em regular as emoções (TWENGE, CAMPBELL; 2019).

Em jovens adultos de 18 a 30 anos descobriu que um tempo de tela mais elevado estava associado a um aumento no risco de sintomas de depressão e ansiedade após um ano de acompanhamento. Também que o uso excessivo de redes sociais está associado a um risco aumentado de sintomas de depressão, ansiedade e solidão em jovens adultos. Além disso, o estudo mostrou que o conteúdo negativo nas redes sociais, como cyberbullying e comparação social, tem um impacto maior na saúde mental do que o conteúdo positivo. Os pesquisadores sugeriram que esse efeito pode ser devido ao fato de que o tempo de tela reduz a atividade física e a interação social face a face, o que pode levar a sentimentos de isolamento social (LIU et al; 2020).

O conteúdo consumido pode afetar de forma diferente os estudantes. Uma revisão sistemática de 13 estudos publicados entre 2010 e 2019 concluiu que o uso excessivo de pornografia na internet está associado a um risco aumentado de ansiedade, depressão e problemas de relacionamento em adultos jovens. HALD & KOHUT, 2021). Também existe a associação positiva entre o uso excessivo de videogames violentos e sintomas de depressão, ansiedade e agressão. O estudo mostrou que o uso de videogames educacionais e de quebra-cabeças estava associado a melhores resultados em testes cognitivos e menos problemas de saúde mental (FERGUSON, 2015).

Outra revisão sistemática de 34 estudos publicados entre 2011 e 2020 concluiu que o tempo de tela elevado está associado a um risco aumentado de depressão, ansiedade, estresse, distúrbios do sono e problemas de saúde mental em adultos. Além disso, o estudo mostrou que os efeitos negativos do tempo de tela na saúde mental são exacerbados quando as pessoas usam a tela à noite (NAGHIZADEH; 2021).

O entendimento sobre o tempo de tela e seus efeitos na saúde mental em universitários é relevante para a elaboração de mecanismos de intervenção que visam promover a saúde mental dos estudantes universitários. Com isso em mente, o objetivo do presente estudo é investigar o tempo de tela e seus efeitos na saúde

mental de universitários do Centro Universitário Redentor, Universidade Iguazu, Universidade Estadual Fluminense, Institutos Federais e outros.

2. Objetivos

2.1. Objetivo geral

Investigar o tempo de tela e seus efeitos na saúde mental de universitários do interior fluminense.

2.2. Objetivo específicos

- a) Analisar, por meio do Questionário de Uso Problemático da Internet (PIUQ), o tempo médio de exposição à tela em dispositivos eletrônicos (como smartphones, computadores, tablets e televisores) bem como o seu conteúdo observado por universitários do Centro Universitário Redentor, Universidade Iguazu, Universidade Estadual Fluminense, Institutos Federais e outros;
- b) Investigar, por meio da avaliação da Escala de Depressão de Beck (BDI, do inglês "*Beck Depression Inventory*"), os sintomas de ansiedade, depressão, estresse, solidão e dificuldades de relacionamento social dos universitários com baixa e alta exposição à tela em dispositivos eletrônicos;
- c) Avaliar a qualidade de vida (WHOQOL, do inglês "*World Health Organization Quality of Life*") dos universitários com baixa e alta exposição à tela em dispositivos eletrônicos;
- d) Analisar a associação entre o uso excessivo de telas com diminuição da qualidade de vida e aumento de transtornos mentais e sociais (ansiedade, depressão, estresse, solidão e dificuldades de relacionamento social).

3. Método

3.1. Participantes

A amostra da pesquisa consistirá em 10.000 universitários do interior fluminense (UNIREDEntOR, UNIG, UENF, IFF e outros), de ambos os gêneros e

matriculados em diferentes cursos universitários (medicina, psicologia, enfermagem, fisioterapia, engenharia, matemática, e outros cursos).

3.2. Critérios de inclusão

Ser universitário regularmente matriculado em uma instituição de ensino superior no interior fluminense, e possuir idade igual ou superior a 18 anos.

3.3. Critérios de exclusão

Não assinar o TCLE e não preencher completamente os questionários do estudo.

3.4. Procedimentos

O projeto tem como objetivo investigar os efeitos do tempo de tela em universitários do interior fluminense. A pesquisa seguirá uma abordagem quantitativa, utilizando questionários padronizados como instrumento de coleta de dados. Os participantes serão convidados a responder os questionários descritos abaixo utilizando-se um link do Google Forms, que permitirá a obtenção das respostas dos alunos matriculados nos cursos universitários do interior fluminense. Os questionários escolhidos para a coleta de informações serão o questionário de Uso Problemático da Internet (PIUQ), o questionário de qualidade de vida (WHOQOL) e a escala de depressão de Beck. Serão coletadas informações sobre o tempo de exposição à tela de dispositivos eletrônicos, os efeitos psicológicos relacionados a esse tempo, a percepção dos universitários sobre o impacto do tempo de tela em seu bem-estar físico e mental e o seu rendimento escolar. Após a coleta de dados serão utilizadas técnicas estatísticas, como análise de correlação e regressão, para identificar possíveis associações entre as variáveis estudadas.

3.4.1. Questionário de Uso Problemático da Internet (PIUQ)

É uma ferramenta de avaliação amplamente utilizada para medir o uso problemático da internet. Ele foi desenvolvido por Kimberly Young em 1998 e é

composto por 18 perguntas que avaliam diferentes aspectos do uso da internet que podem ser problemáticos.

As perguntas do PIUQ estão divididas em seis categorias, cada uma avaliando um aspecto específico do uso problemático da internet. São elas:

- Uso excessivo da internet: avalia a quantidade de tempo gasto usando a internet e a frequência de uso excessivo.
- Negligência de atividades diárias: avalia a interferência do uso da internet nas atividades diárias, como trabalho, estudo, relacionamentos e outras responsabilidades.
- Comportamento problemático relacionado à internet: avalia comportamentos problemáticos associados ao uso da internet, como mentir, esconder o uso da internet e evitar atividades sociais.
- Dependência da internet: avalia sintomas de dependência, como abstinência, perda de controle e prejuízos nas relações sociais.
- Impacto negativo na vida: avalia os efeitos negativos do uso problemático da internet na vida do indivíduo, como isolamento social, estresse, ansiedade e depressão.
- Tentativas falhadas de reduzir o uso da internet: avalia as tentativas fracassadas do indivíduo de reduzir ou controlar o uso problemático da internet.

As perguntas do PIUQ são respondidas em uma escala Likert de 5 pontos, que varia de "nunca" a "sempre". O resultado total é a soma das pontuações de todas as perguntas, variando de 18 a 90. Quanto maior a pontuação, maior o grau de uso problemático da internet.

O PIUQ é amplamente utilizado em estudos de pesquisa para avaliar o uso problemático da internet em diferentes grupos, incluindo estudantes universitários. A ferramenta também pode ser usada por profissionais de saúde mental para avaliar pacientes que apresentam problemas relacionados ao uso da internet.

3.4.2. Questionário de ansiedade, depressão, estresse, solidão e dificuldades de relacionamento social (Escala de Depressão de Beck)

A Escala de Beck é uma medida de avaliação psicológica que avalia a gravidade da depressão em indivíduos. Foi desenvolvida por Aaron T. Beck e colaboradores na década de 1960 e é amplamente utilizada na prática clínica e em pesquisas científicas. A escala consiste em 21 itens que avaliam os sintomas da depressão, como tristeza, perda de interesse, fadiga, insônia, alterações no apetite, entre outros.

A pontuação total da Escala de Beck pode variar de 0 a 63, com pontuações mais altas indicando maior gravidade da depressão. Alguns dos itens da escala incluem: "Tristeza", "Perda de interesse em atividades", "Sentimentos de culpa", "Pensamentos de morte ou suicídio", entre outros. Cada item é avaliado em uma escala de 0 a 3, onde 0 significa "nenhum sintoma" e 3 significa "sintomas graves".

A Escala de Beck é uma ferramenta útil para a avaliação de pacientes com depressão. Estudos mostraram que ela é uma medida confiável e válida para avaliar a gravidade da depressão em diferentes populações, incluindo adultos, adolescentes e idosos. (Beck et al., 1961; Beck et al., 1996).

Além disso, a escala também é utilizada para avaliar a eficácia do tratamento da depressão. A pontuação na Escala de Beck pode ser usada para monitorar a melhora dos sintomas ao longo do tempo e para determinar se o tratamento está sendo eficaz. (Beck et al., 1996)

3.4.3. Questionário de qualidade de vida

O questionário de qualidade de vida chamado de World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) é uma ferramenta de avaliação amplamente utilizada para medir a qualidade de vida em uma variedade de contextos, incluindo pesquisa em saúde, psicologia, medicina e políticas públicas (The WHOQOL Group, 1993). A metodologia do WHOQOL inclui a utilização de questionários padronizados para avaliar múltiplos aspectos da qualidade de vida, incluindo aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais (SKEVINGTON, LOTFY & O'CONNELL, 2004). Esses questionários são aplicados em uma amostra representativa da população e, em seguida, os resultados são analisados para determinar a qualidade de vida geral da população e identificar fatores que influenciam a qualidade de vida.

3.5. Análise estatística

Os dados serão analisados utilizando-se técnicas estatísticas, como análise de correlação e regressão, para identificar possíveis correlações entre as variáveis estudadas. O nível de significância adotado será de 5%, e os resultados serão interpretados com base nos objetivos específicos da pesquisa. Além disso, será realizada a análise descritiva dos dados, como média, desvio padrão, frequência e porcentagem. Será utilizado um software estatístico MatLab para realizar a análise dos dados.

4. Cronograma e execução

O cronograma de execução do projeto está apresentado abaixo na tabela 1.

Tabela 1. Cronograma de execução do estudo.

Etapas	06-07/ 2023	07-11/ 2023	11/2023- 02/2024	02-03/ 2024	03-06/ 2024	Até 01/2025
Aprovação do projeto no CEP	X					
Preparação dos Questionários	X	X				
Envio dos Questionários		X				
Análise de dados			X	X		
Envio do relatório parcial			X	X		
Apresentação dos resultados parciais					X	
Envio do relatório de conclusão					X	
Apresentação do trabalho concluído					X	
Publicação do trabalho em eventos e revista científica					X	X

CEP = Comitê de Ética em Pesquisa.

5. Viabilidade financeira

O presente estudo requer incentivo financeiro (bolsa de pesquisa) para sua execução.

6. Relevância

A exposição excessiva a conteúdos negativos ou que despertam sentimentos de ansiedade e de estresse. Além disso, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode prejudicar a qualidade de vida. Portanto, é importante investigar a relação entre o tempo de tela, o conteúdo consumido e a saúde mental e social dos estudantes de graduação, a fim de desenvolver estratégias de prevenção e intervenção eficazes para melhoria da qualidade de vida desses indivíduos.

7. Referências

BECK, A. T. et al. An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, v. 4, n. 6, p. 561-571, 1961.

BECK, A. T.; STEER, R. A.; BROWN, G. K. *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation, 1996.

DONALD, G. M.; KOHUT, T. The impact of pornography on psychological and social well-being: An overview of recent research. *Journal of Sex Research*, v. 58, p. 4-18, 2021.

FERGUSON, C. J. Do angry birds make for angry children? A meta-analysis of video game influences on children's and adolescents' aggression, mental health, prosocial behavior, and academic performance. *Perspectives on Psychological Science*, v. 10, p. 646-666, 2015.

IBRAHIM, A; KELLY, S. J.; ADAMS, C. E.; GLICK, J. L. Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. *Journal of Adolescent Health*, v. 67, n. 3, p. 706-712, 2020.

LIU, M.; WU, L.; YAO, S.; DUAN, T. Internet addiction in college students: A one-year longitudinal study in China. *Frontiers in Psychiatry*, v. 11, p. 459, 2020.

QUEVAL, R; et al. Mental health of college students and their non-college-attending peers: Results from a large French cross-sectional survey. *Journal of Psychiatric Research*, v. 137, p. 535-544, 2021.

PRZYBYLSKI, A. K.; MURAYAMA, K.; DEHAAN, C. R.; GLADWELL, V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, v. 94, p. 201-208, 2019.

SILVA, A. C. O.; et al. Prevalência e fatores associados à depressão em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 17, n. 3, p. 557-566, 2014.

SILVA, G. S. S.; et al. Prevalência do uso excessivo de telas em universitários brasileiros. *Journal of Physical Education*, v. 31, e3159, 2020.

SKEVINGTON, S. M.; LOTFY, M.; O'CONNELL, K. A. The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial. A report from the WHOQOL group. *Quality of Life Research*, v. 13, n. 2, p. 299-310, 2004.

The WHOQOL Group. Study protocol for the World Health Organization project to develop a Quality of Life assessment instrument (WHOQOL). *Quality of Life Research*, v. 2, n. 2, p. 153-159, 1993.

TWENGE, J. M.; CAMPBELL, W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, v. 15, p. 100908, 2019.

WANG, C.; PAN, R.; WAN, X.; TAN, Y.; XU, L.; HO, C. S.; HO, R. C. A longitudinal study on the association between the usage of multimedia devices and the prevalence of screen-time-related symptoms among Chinese college students. *BMC Public Health*, v. 19, n. 1, p. 1-12, 2019.

YOUNG, K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, v. 1, n. 3, p. 237-244, 1998.