

## Artigo de Revisão

# DEPENDÊNCIA DIGITAL ENTRE DISCENTES E DOCENTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA PARA A ELABORAÇÃO DE UM MATERIAL EDUCATIVO

## RESUMO

Este estudo apresenta uma revisão da literatura sobre o impacto da intoxicação digital em discentes e docentes, analisando os efeitos do uso excessivo de tecnologias digitais, como smartphones e redes sociais, no ambiente acadêmico. O objetivo foi fornecer uma base teórica para a criação de um manual clínico que ajude a prevenir e tratar os sintomas da intoxicação digital. A revisão abrange estudos que exploram sintomas como dependência digital, déficit de atenção, esgotamento emocional e multitarefa digital. Os resultados sugerem que o uso intensivo de dispositivos digitais afeta negativamente a saúde mental e o desempenho acadêmico, destacando a necessidade de estratégias para o uso consciente de tecnologias. Uma avaliação de resultados iniciais de uma pesquisa quantitativa com discentes do curso de Medicina de um centro universitário demonstrou que uma parcela significativa dos alunos reportou a necessidade de constante verificação de redes sociais e sintomas de ansiedade ao ficar desconectado, um terço dos alunos informou verificar as redes sociais com frequência e cerca de 30% referiram que com frequência se sentem menos capazes quando estão offline. Isso sugere que a conexão digital é vista como uma ferramenta essencial para a produtividade e bem-estar, destacando uma possível dependência.

**Palavras-chave:** Intoxicação Digital; Dependência Digital; Docentes; Discentes; Saúde Mental Acadêmica.

## 1 INTRODUÇÃO

Os benefícios da internet são incontestáveis, porém nem sempre se dá atenção suficiente aos aspectos relacionados aos impactos negativos. Não é possível mais voltar no tempo e viver como algumas décadas atrás, sem estar conectado, porém a questão principal levantada por Bauman (2008) é que, muitas vezes, a internet e as redes sociais deixam de ser uma opção para se tornarem o endereço de um número crescente de pessoas, em especial dos jovens. Mais ainda, existem evidências de que a facilidade na internet pode obstruir o aprendizado e a memória e talvez até mesmo a disposição humana para a empatia (CARR, 2011).

Carr (2011; tradução de Karwoski, 2014) argumenta que a

Ana Rívia Silva Jovino

Mestrando do Mestrado Profissional em  
Ensino na Saúde e Tecnologias Educacionais  
Centro Universitário Christus, Brasil  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3063-9257>  
E-mail: [anariviasj@hotmail.com](mailto:anariviasj@hotmail.com)

Gabriel de Lucas Peres

Médico da Universidade Federal do Ceará-  
Campus Sobral  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8036-5530>  
Email: [gabrielclucasperes@gmail.com](mailto:gabrielclucasperes@gmail.com)

Ana Luise Almeida da Cunha

Graduanda em Medicina do Centro Universi-  
tário Christus (UNICHRISTUS), Brasil  
CID: <https://orcid.org/0009-0008-4984-7321>  
E-mail: [luisealmeida@gmail.com](mailto:luisealmeida@gmail.com)

Enzo Matthias de Almeida Chirico

Graduando em Medicina do Centro Universi-  
tário Christus (UNICHRISTUS), Brasil  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3317-3844>  
E-mail: [enzo-matthias@hotmail.com](mailto:enzo-matthias@hotmail.com)

Tamyres Ferreira Campos

Graduanda em Medicina do Centro Universi-  
tário Christus (UNICHRISTUS), Brasil  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5653-8748>  
E-mail: [tamyres\\_campos@hotmail.com](mailto:tamyres_campos@hotmail.com)

Claudia Maria Costa de Oliveira

Professora do Centro Universitário Christus,  
Brasil  
Doutora em Ciências da Saúde pela UFRN,  
Brasil  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2795-6681>  
E-mail: [claudiadr@gmail.com](mailto:claudiadr@gmail.com)

Autor correspondente:

Ana Rívia Silva Jovino  
E-mail: [anariviasj@hotmail.com](mailto:anariviasj@hotmail.com)

Data de envio: 05/11/2024

Aprovado em: 26/11/2024

Como citar este artigo:

JOVINO, A. R. S.; PERES, G. L.; CUNHA, A. L. A.; CHIRICO, E. M. A.; CAMPOS, T. F.; OLIVEIRA, C. M. C. Dependência Digital entre Discentes e Docentes: uma Revisão de Literatura para a Elaboração de um Material Educativo. **Revista Interagir**, v. 19, n. 126, edição suplementar, p. 44-49, abr./maio/jun. 2024. ISSN 1809-5771.

rede torna o raciocínio mais superficial, além de fragmentar a atenção do usuário. Essa ideia sustenta-se sobre a tese de Kandel (2009), em que toda aprendizagem muda o cérebro e que os veículos de comunicação não são meros instrumentos como proclamava McLuhan na década de 1960. O uso frequente e intensivo da internet modifica a estrutura cognitiva. Ao passar muito tempo na web, por exemplo, o indivíduo deixa de fazer coisas que fazia anteriormente, como a leitura de livros, a produção de textos, entre outros. Assim, os circuitos que dão suporte para essas antigas funções enfraquecem e começam a se romper. O cérebro recicla os neurônios e as sinapses não são usadas para trabalhos mais permanentes. Daí, pode-se concluir que apesar de os indivíduos ganharem novas habilidades e perspectivas, eles perdem as antigas.

Nos tempos modernos, observa-se o crescimento dos meios de comunicação tecnológica, que neste caso são as mídias sociais, e, por outro lado, o uso viciado e descontrolado desses meios trazendo assim consequências, como transtornos, riscos e dependência da internet (YOUNG, 2004; LEE et al., 2014). A dependência da internet poderia ser caracterizada como a pessoa que tem necessidade de estar online e de não conseguir se desconectar, no trabalho, no estudo, pelo desejo de não perder a comunicação

com as pessoas (CIN, 2013).

## 2 METODOLOGIA

Para a revisão de literatura, foram selecionados artigos publicados nos últimos 10 anos em bases de dados como PubMed, Scopus e Google Scholar. O foco foi em estudos que abordam o impacto do uso compulsivo de dispositivos digitais em discentes e docentes, com ênfase nos efeitos sobre a saúde mental, desempenho acadêmico e qualidade de vida. Os artigos analisados incluem pesquisas sobre dependência de internet, redes sociais, multitarefa digital e burnout.

Os seguintes descritores foram utilizados: “intoxicação digital”, “dependência digital”, “saúde mental acadêmica”, “burnout digital” nas bases de dados em português e “digital intoxication”, “digital dependency”, “educators”, “students”, “academic mental health” na base de dados em inglês.

Além da revisão da literatura, foi realizado um estudo transversal, quantitativo, através de envio de formulário eletrônico (google forms) para telefones celulares de discentes do primeiro ao oitavo semestres do Centro Universitário Unichristus, que assinavam um termo de consentimento esclarecido, antes de responder aos seguintes questionários: sócio-demográfico e sobre o uso de mídias digitais (os dois primeiros criados pelos pesquisadores), além dos seguintes questionários: Questionário de Young

(YOUNG, 1988), Questionário de auto-estima (ROSENBERG, 1965), traduzido para o Brasil por Dini (2000) e Questionário de Burnout Digital (ERTEN & ÖZDEMİR; 2020).

O estudo foi submetido à provação do Comitê de Ética em Pesquisas do Centro Universitário Unichristus sob o número de projeto 6.857.442, CAAE 79548424.80000.5049.

## 3 REVISÃO DA LITERATURA

A revolução digital tem proporcionado inovações significativas no cotidiano acadêmico, mas também trouxe desafios complexos relacionados à dependência de tecnologias digitais. No ambiente acadêmico, a sobrecarga digital de discentes e docentes está associada a efeitos prejudiciais como distração, ansiedade e esgotamento físico e mental. Este estudo visa revisar a literatura sobre o vício ou intoxicação digital, avaliando as implicações para a saúde mental e o desempenho acadêmico, com o objetivo de elaborar um manual clínico de orientações preventivas.

O uso da internet remonta ao final da década de 1960, quando o Departamento de Defesa dos Estados Unidos iniciou o ARPANET (Advanced Research Projects Agency Network) com o objetivo de criar uma rede de computadores que resistissem às falhas de comunicação em caso de ataques militares. Em 1970, houve expansão do ARPANET

popularizando o uso da internet e permitindo que as informações fossem compartilhadas e acessadas facilmente por seus usuários. Com o passar do tempo, houve a criação de serviços de comunicação como e-mail, chats, fóruns e sites comerciais. No século XX, com o avanço da tecnologia de conexão, houve um aumento significativo do uso da internet em todo o mundo. Desde então, a internet se tornou uma ferramenta essencial para a comunicação, ensino, entretenimento, comércio, pesquisa e muitos outros aspectos da vida cotidiana. No ensino proporcionou inúmeras oportunidades para alunos e professores, tornando-se uma ferramenta poderosa de aprendizagem, através do acesso a uma quantidade vasta de informações e recursos educacionais que vão além da metodologia tradicional usada no passado.

Hew (2011) afirma que as mídias sociais estão se tornando cada vez mais onipresentes nas escolas e nas universidades, onde os estudantes investigam e constroem bases de conhecimentos e desenvolvem mais suas habilidades. As mídias digitais trazem diversos benefícios que impactam positivamente a comunicação, educação, negócios e até o bem-estar. Em relação aos docentes universitários, é importante que eles saibam realizar uma seleção adequada das plataformas, técnicas e estratégias mais eficientes frente à realidade dos seus alunos, oferecendo não apenas a

possibilidade da interatividade, mas, principalmente um método mais assertivo para melhor decodificação do conteúdo e troca de conhecimento. Atualmente o plano de ação do docente contempla conteúdo, didática, métodos, ferramentas e o próprio público alvo, no caso os discentes.

A intoxicação ou vício digital refere-se ao uso excessivo e descontrolado de tecnologias digitais, como smartphones, computadores e redes sociais, levando a sintomas que se assemelham a vícios comportamentais. No contexto acadêmico, essa dependência digital pode ser observada entre discentes e docentes que passam horas conectados, muitas vezes sem a capacidade de estabelecer limites saudáveis para o uso dessas tecnologias. De acordo com Small et al.(2020), o uso excessivo de dispositivos digitais tem sido associado a sintomas de TDAH(Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade), ansiedade e dificuldades em controlar impulsos, o que reforça o caráter viciante dessa prática.

O uso contínuo de dispositivos digitais entre os discentes afeta negativamente o aprendizado, o foco e o desempenho acadêmico. O uso compulsivo de redes sociais está fortemente relacionado com uma queda nos níveis de atenção e de retenção de informações. Esse fenômeno é intensificado pela prática de multitarefa digital, onde o estudante alterna entre várias atividades e plataformas digitais, comprometendo

a qualidade do aprendizado. Em uma pesquisa sobre dependência de internet em adolescentes, Bickham(2021) observa que o uso excessivo de mídias digitais aumenta a impulsividade e contribui para o desenvolvimento de problemas de saúde mental, como depressão e TDAH. A necessidade constante de atualização e o “medo de perder algo” (FoMO - Fear of Missing Out) são algumas das principais razões que levam os estudantes a uma relação prejudicial com as redes.

Por sua vez, os docentes também estão suscetíveis ao vício digital, especialmente devido à necessidade de integrar tecnologias em suas práticas pedagógicas. A constante pressão para responder a mensagens, revisar trabalhos online e interagir em plataformas digitais contribui para um estado de alerta contínuo, levando ao esgotamento físico e mental. Koga et al.(2015) destacam que o burnout, ou síndrome de esgotamento profissional, é um dos efeitos mais prejudiciais da sobrecarga digital. A síndrome é caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução na realização pessoal, comumente observados entre professores que se sentem sobrecarregados pela exigência constante de interação digital. Esse burnout digital afeta a qualidade do ensino, dificultando a capacidade dos docentes de estabelecerem limites entre a vida pessoal e profissional.

As redes sociais exercem

um papel central na intoxicação digital, oferecendo um fluxo constante de notificações e recompensas instantâneas que estimulam o uso prolongado e repetitivo. Segundo Blachnio et al.(2023), o controle do tempo nas redes sociais é difícil para pessoas com baixos níveis de autocontrole, o que as torna mais vulneráveis ao uso compulsivo. Isso é especialmente prejudicial no ambiente acadêmico, pois os estudantes frequentemente interrompem suas atividades para checar as redes, prejudicando a capacidade de completar tarefas de forma eficaz. Firth et al.(2019) também afirmam que o uso prolongado das redes sociais pode modificar o processamento cognitivo, afetando a capacidade de concentração e o controle dos impulsos.

A prática de multitarefa digital é outro fator que intensifica a intoxicação digital. Estudos indicam que a alternância entre diferentes dispositivos e plataformas digitais diminui a eficiência e a capacidade de focar em tarefas específicas. Segundo Jelena et al.(2022) para discentes, a multitarefa compromete a memória e a retenção de informações, enquanto para docentes, aumenta o risco de erros e reduz a qualidade da interação educacional. Além disso, a multitarefa está associada a mudanças estruturais e funcionais no cérebro, podendo comprometer, a longo prazo, o desempenho cognitivo, levando a uma menor capacidade de foco e

maior propensão a distrações.

Estudos de neuroimagem sugerem que o uso contínuo de dispositivos digitais pode alterar a estrutura e a função do cérebro, especialmente nas áreas relacionadas ao controle de impulsos e à capacidade de atenção. Small et al.(2020) observaram que o uso intensivo de dispositivos digitais afeta o córtex pré-frontal, uma região essencial para o gerenciamento de tarefas e o autocontrole. Esses achados ressaltam a necessidade de intervenções que promovam um uso saudável das tecnologias, prevenindo danos neurológicos que podem ter consequências a longo prazo para discentes e docentes.

Diante das consequências identificadas, há uma necessidade urgente de desenvolver estratégias de intervenção no ambiente acadêmico. A elaboração de um manual clínico que ofereça orientações para o uso consciente de dispositivos digitais pode auxiliar na prevenção dos sintomas da intoxicação digital. Esse manual deve abordar práticas de autocontrole, como estabelecer limites de tempo, promover períodos de desconexão e incentivar atividades offline que melhoraram o bem-estar físico e mental.

#### **4 RESULTADOS INICIAIS DA ANÁLISE QUANTITATIVA:**

Participaram da pesquisa 465 discentes, sendo 34% do sexo masculino e 66% do feminino, com idade variando entre 18-

41 anos e 89,5% eram solteiros. Um total de 19,7% dos alunos (n= 196) tinha graduação prévia, sendo mais frequente nas áreas de direito, engenharia e enfermagem. Em relação ao tempo médio de estudo semanal, 31,8% dos alunos relataram estudar em média 12-14 horas/semana (n=148) e 21,2% (n=99) entre 16-18 horas/semana.

Em relação a sintomas atribuídos ao uso de mídias digitais, 90,2% relataram prejuízo na qualidade do sono, 65,2% referiram dor na coluna cervical, dorsal ou lombar, 63,7% referiram cefaléia, 67,6% informaram problemas visuais (olho seco, diplopia, visão turva), 84,8% referem dificuldade de concentração, mas somente 36,2% percebiam dificuldade de interação.

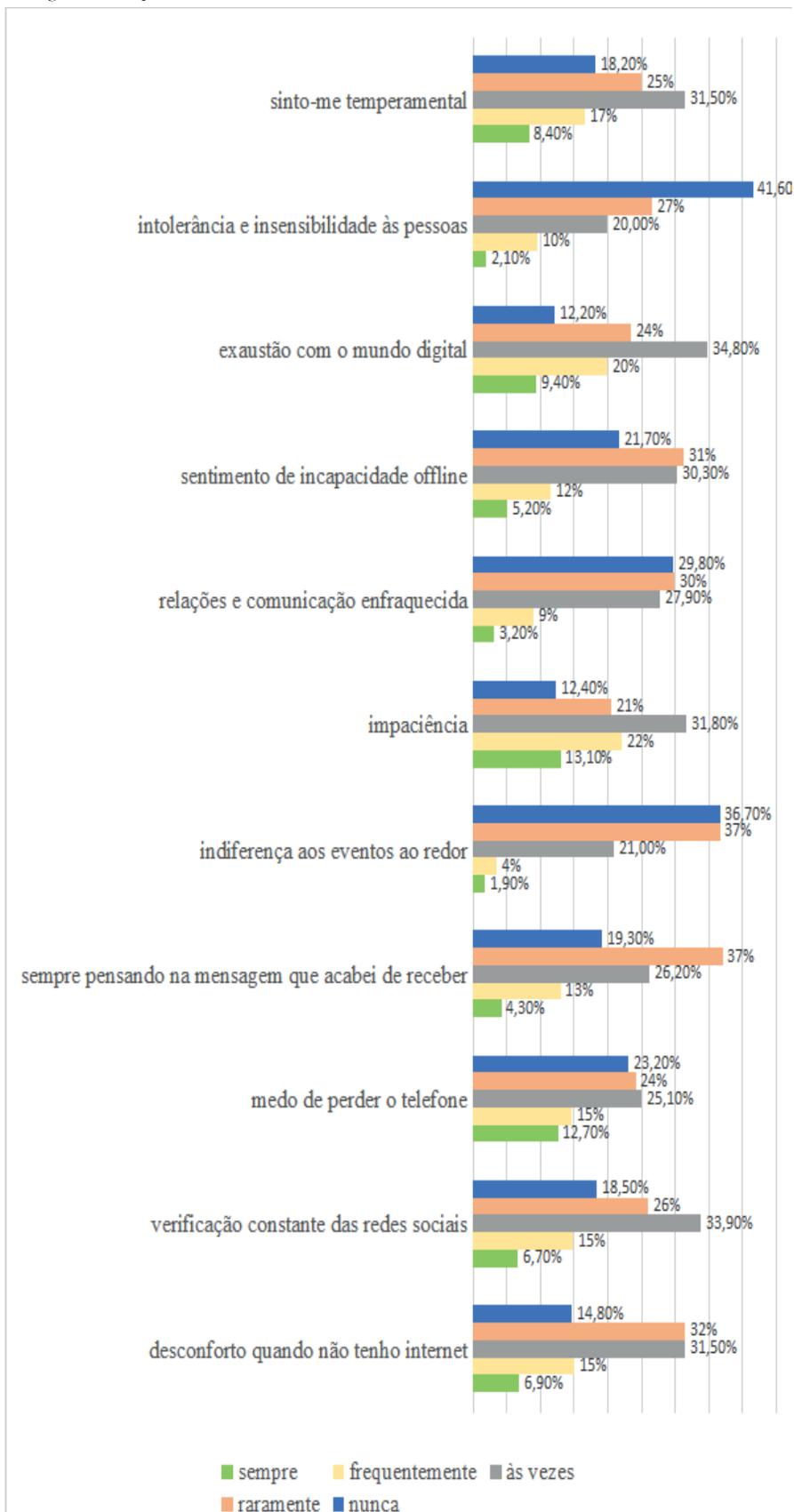
Em relação a como o aluno se sente com o uso das redes sociais, podemos observar as respostas na Figura 1.

Os resultados dos questionários de dependência digital, burnout digital e autoestima serão apresentados após o término da pesquisa.

#### **5 CONCLUSÃO:**

A literatura revisada aponta para os efeitos adversos da intoxicação digital sobre a saúde mental e o desempenho acadêmico de discentes e docentes. O uso excessivo de tecnologias digitais está ligado a sintomas de esgotamento emocional, burnout, déficit de atenção e ansiedade. A exaustão digital, muitas vezes

► Figura 1. Percepção dos discentes sobre o uso das redes sociais.



Fonte: Elaborada pelos autores

acompanhada de sensações de isolamento e insensibilidade, afeta diretamente a interação social e o bem-estar emocional.

A análise inicial dos dados coletados com os discentes evidenciou que uma parcela significativa dos alunos reportou comportamento compulsivo, como a necessidade de constante verificação de redes sociais e sintomas de ansiedade ao ficar desconectado. Cerca de um terço informou verificar as redes sociais com frequência e cerca de 30% referiram que se sentem frequentemente ou às vezes menos capazes quando estão offline. Isso sugere que a conexão digital é vista como uma ferramenta essencial para a produtividade e bem-estar, destacando uma possível dependência.

Aproximadamente 40% dos discentes expressaram preocupação frequente com a possibilidade de perder o telefone. Uma porcentagem considerável (quase 35%) relatou sentir-se esgotada com o uso digital frequente. Ademais, apesar de a maioria dos alunos não sentir indiferença, uma pequena proporção começava a exibir essa tendência. Mais de 30% relataram impaciência crescente, e uma proporção semelhante admitiu ser mais temperamental. As respostas dos discentes sugerem efeitos negativos da tecnologia na capacidade de autorregulação emocional.

Os resultados ainda parciais deste estudo, aliado aos dados de revisão da literatura, parecem confirmar a necessidade

de intervenções focadas no uso consciente da tecnologia e na promoção de práticas saudáveis no ambiente acadêmico. Propõe-se, assim, a criação de um manual clínico que ofereça diretrizes práticas para o uso saudável de tecnologias digitais, com foco em reduzir os impactos negativos no ambiente acadêmico. Esse manual deverá incluir orientações sobre a gestão do tempo, a desconexão digital e práticas de bem-estar para prevenir os sintomas de intoxicação digital.

## REFERÊNCIAS

- ALTUWARIQI, Majid; JIANG, Nan; ALI, Raian. **Problematic Attachment to Social Media: Five Behavioural Archetypes**. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 16, n. 12, p. 2136, 2019. DOI: 10.3390/ijerph16122136.
- BAUMAN, Z. Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadoria. **Revista Signos do Consumo**, v. 2, n. 2, p. 275-279, 2010.
- BICKHAM, David S. Current Research and Viewpoints on Internet Addiction in Adolescents. **Current Pediatrics Reports**, 2021.
- BLACHNIO, Agata et al. Self-Control and Digital Media Addiction: The Mediating Role of Media Multitasking and Time Style. **Psychology Research and Behavior Management**, 2023.
- CIN, Isabel Cristina Torres Pedrosa. Dependência de internet: um estudo com estudantes e profissionais da área de TI em Belo Horizonte. 2013. 170 f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Faculdade Novos Horizontes, Belo Horizonte, 2013.
- DINI, G. M. Tradução para a língua portuguesa, adaptação cultural e validação do questionário de autoestima de Rosenberg. 2000. 103 f. Dissertação (Mestrado em Cirurgia Plástica) – Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2000.
- ERTEN, P.; ÖZDEMİR, O. The Digital Burnout Scale Development Study. **Journal of the Faculty of Education**, v. 21, n. 2, p. 668-683, 2020. DOI: 10.17679/inuefd.597890.
- FIRTH, Joseph et al. The Online Brain: How the Internet May Be Changing Our Cognition. **World Psychiatry**, 2019.
- HEW, Khe Foon. Students' and teachers' use of Facebook. **Computers in Human Behavior**, v. 27, n. 2, p. 662-676, mar. 2011.
- JELENA, O. K.; KRISTINA, R. R. Digital Distractions: Learning In a Multitasking Environment. **Psychological Applications and Trends**, 2022. Disponível em: <http://doi.org/10.36315/2022inpact070>. Acesso em: 13 nov. 2024.
- KANDEL, E. Em busca da memória. Tradução de Rejane Rubino. São Paulo: Companhia das Letras, 2009. ISBN 978-85-359-1543-3.
- KARWOSKI, A. M. CARR, Nicholas. A geração superficial: o que a internet está fazendo com os nossos cérebros. Tradução de Mônica Gagliotti Fortunato Friaça. Rio de Janeiro: Agir, 2011. 312 p. DELTA: Documentação e Estudos em Linguística Teórica e Aplicada, v. 28, n. 1, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/delta.v28i1.9863>. Acesso em: 13 nov. 2024.
- KOGA, Gustavo K. C. et al. Fatores Associados a Piores Níveis na Escala de Burnout em Professores da Educação Básica. **Cadernos de Saúde Coletiva**, 2015.
- LEE, Y. K.; CHANG, C. T.; LIN, Y.; CHENG, Z. H. The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. **Computers in Human Behavior**, v. 31, n. 1, p. 373-383, 2009. DOI: 10.1016/j.chb.2013.10.047.
- ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self-image**. Princeton University Press, 1965.
- SMALL, Gary W. et al. Brain Health Consequences of Digital Technology Use. **Dialogues in Clinical Neuroscience**, 2020.
- YOUNG, K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. **Cyber Psychology & Behavior**, v. 1, n. 3, p. 237-244, 1998. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>. Acesso em: 13 nov. 2024.
- YOUNG, K. S. A new clinical Phenomenon and Its consequences. **American Behavioral Scientist**, v. 48, n. 4, p. 402-415, 2004. DOI: 10.1177/0002764204270278.