



O IMPACTO DO USO PROLONGADO DE SMARTPHONES NA ANSIEDADE DOS ESTUDANTES DE MEDICINA AO LONGO DO SEMESTRE

Willian Santiago Fonseca Damasio¹, Mateus Rodrigues Coelho¹, Rafael Rocha Nunes¹,
Maria Gabriela Porfirio Lemes¹, Maysa Alves Rodrigues Brandão Rangel¹

1 - Universidade Anhembi Morumbi

INTRODUÇÃO

O curso de Medicina impõe uma carga horária extensa, com alta exigência acadêmica e emocional aos estudantes, e transtornos de ansiedade e depressão são mais prevalentes nessa população. Nesse contexto, o estudo tem como objetivo avaliar os níveis de ansiedade dos estudantes de Medicina da Universidade Anhembi Morumbi, campus São José dos Campos, correlacionando-os com o uso de smartphones.

OBJETIVO

Investigar a relação entre o uso prolongado de smartphones e os níveis de ansiedade em estudantes de Medicina ao longo do semestre, considerando fatores como tempo de tela, uso de redes sociais, prática de exercícios físicos, privação de sono, tabagismo, uso de drogas ilícitas, suporte emocional, diferenças de gênero e variáveis acadêmicas.

METODOLOGIA

O estudo longitudinal foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPh), conforme o protocolo de Helsinki, e iniciado após parecer favorável, sob o CAAE 58131422.5.0000.5492 e CEP; 03.164-000. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e responderam, virtualmente, a um questionário estruturado baseado na Escala de Ansiedade de Beck (BAI), adaptado de um instrumento utilizado por pós-graduandos da Universidade Federal de Sergipe.

Dentre os itens do questionário estruturado, pontua-se:

- Q1. Você passa mais tempo no smartphone do que se dá conta?
- Q2. Você gostaria de ficar menos envolvido (a) com seu smartphone?
- Q5. Quando não tem acesso ao smartphone, você se sente ansioso (a)?
- Q7. Você dormiu menos que 6 horas devido o smartphone em algum momento desde a ÚLTIMA SEMANA?
- Q10. Você sente que tem o apoio emocional da universidade?
- Q11. Você sente que tem o apoio emocional dos colegas?
- Q12. Você se sentiu ansioso (a) por motivos financeiros relacionados à universidade desde a ÚLTIMA SEMANA?
- Q13. Quantas horas diárias você costuma estudar sozinho (a)?
- Q15. Atualmente, você faz uso de medicação psicotrópica (antidepressivo, ansiolítico, estabilizador de humor, antipsicótico)?
- Q17. Você possui diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada (TAG) ou outro distúrbio relacionado?

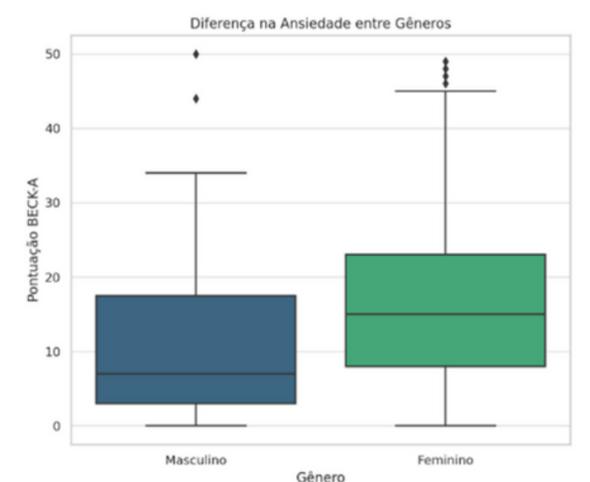
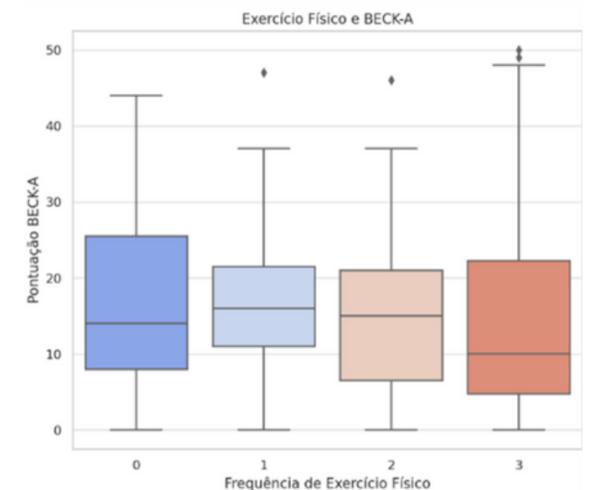
RESULTADOS

O tempo médio de tela foi de 6,5 h/dia, com Instagram (42,3%) e WhatsApp (34,8%) como os aplicativos mais usados, predominando entre as mulheres. A partir da divisão por semestre, verificou-se uma tendência de elevação no tempo de tela entre os estudantes dos semestres iniciais, do primeiro ao quinto, com média de 7,2 horas, enquanto os acadêmicos dos semestres superiores, sexto ao décimo, 5,8 horas de média.

O estudo investigou os fatores associados à ansiedade em estudantes, revelando uma relação significativa entre hábitos de vida, dependência tecnológica, apoio emocional e saúde mental. Quase metade dos participantes (45%) relatou privação de sono, dormindo menos de seis horas por noite devido ao uso excessivo de smartphones. Além disso, 60% dos estudantes afirmaram sentir ansiedade quando ficavam sem acesso ao aparelho, indicando um padrão de dependência. Aqueles que passavam mais tempo em redes sociais apresentaram escores médios de ansiedade mais altos (18,2 no BECK-A) em comparação aos que usavam menos as telas (10,1).

O apoio emocional mostrou-se um fator relevante: apenas 25% dos alunos sentiam suporte institucional, enquanto 60% mencionaram apoio dos colegas. A falta de acompanhamento por parte da universidade foi associada a níveis 23% mais elevados de ansiedade (20,4 no BECK-A) em comparação aos que recebiam suporte (16,6). Hábitos saudáveis, como prática regular de exercícios físicos e sono adequado, também influenciaram positivamente a saúde mental, com médias de ansiedade menores (14,1 e 15,3, respectivamente) contra 21,7 em sedentários e 22,5 naqueles com sono insuficiente.

O consumo de substâncias psicoativas, como tabaco (18%) e drogas ilícitas (8%), foi associado a escores mais altos de ansiedade (24,3 e 26,8, respectivamente), enquanto preocupações financeiras (35% dos estudantes) elevaram a média para 22,6. Entre os participantes, 20% já haviam recebido diagnóstico de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), apresentando média de 28,5 no BECK-A, e 15% faziam uso de medicação psicotrópica, com escores ainda mais altos (30,1).



CONCLUSÃO

Verifica-se que o uso prolongado de smartphones relaciona-se à ansiedade, privação de sono, uso de substâncias recreativas e sedentarismo, agravados pela falta de apoio institucional e dificuldades financeiras. Estratégias como promoção de exercícios, educação digital, suporte psicológico e políticas de saúde mental são fundamentais para mitigar esse impacto. E a tendência de índices elevados de tempo de tela nos semestres iniciais sugere que intervenções preventivas direcionadas a essa fase seria essencial, o que poderia promover o equilíbrio digital desde do início da graduação. No entanto, a natureza transversal do estudo impede a inferência de causalidade entre as variáveis, e o uso de autorrelato pode gerar viés de resposta. Pesquisas futuras devem empregar metodologias longitudinais e biomarcadores para melhor compreender a relação entre tempo de tela, atividade física e ansiedade.