



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
CURSO DE PSICOPEDAGOGIA

Natali Valentim Farias

**USO EXCESSIVO DE TELAS E DESEMPENHO ACADÊMICO: IMPACTOS
ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Orientador: Prof. Dr^a. Éder Silva Dantas

JOÃO PESSOA
2024

NATALI VALENTIM FARIAS

**USO EXCESSIVO DE TELAS E DESEMPENHO ACADÊMICO: IMPACTOS
ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Bacharelado de Psicopedagogia do Centro de Educação da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Psicopedagogia.

Orientador(a): Prof^a. Dr. Éder Silva Dantas

Aprovado em: 02/05/2024.

BANCA EXAMINADORA



Prof.^a Dr. Éder Silva Dantas
Universidade Federal da Paraíba

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALINE CARVALHO DE ALMEIDA
Data: 08/05/2024 17:46:35-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.^a Dr^a. Aline Carvalho de Almeida
Universidade Federal da Paraíba

**Catalogação na publicação
Seção de Catalogação e Classificação**

F224u Farias, Natali Valentim.
Uso excessivo de telas e desempenho acadêmico:
impactos entre estudantes universitários / Natali
Valentim Farias. - João Pessoa, 2024.
29 f. : il.

Orientação: Éder Silva Dantas.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Psicopedagogia) - UFPB/CE.

1. Uso excessivo de telas. 2. Desempenho acadêmico.
3. Estudantes universitários. I. Dantas, Éder Silva.
II. Título.

UFPB/CE

CDU 378:004(043.2)

RESUMO

O uso de telas faz-se mais presente na vida de crianças, jovens e adultos que em qualquer década anterior. O que se restringia à domicílio, expandiu-se por meio dos aparelhos portáteis que viabilizam o acesso em qualquer momento e local. Entretanto, os efeitos do tempo excessivo de tela parecem estar diretamente relacionados com a saúde física e mental do indivíduo, como em problemas cardiometabólicos e de baixa autoestima, lentidão na aquisição de aprendizagem e ao desempenho acadêmico. Com base nisso, espera-se identificar quais os principais achados científicos acerca dos efeitos do tempo excessivo de telas no desempenho acadêmico de universitários. Para isto, estruturou-se uma pesquisa de caráter documental por meio de revisão bibliográfica. Foram usados descritores em português e inglês, nas bases de dados Scielo e Portal de Periódicos Capes. Foram pré-selecionados os 200 primeiros artigos de cada base. Ao final, selecionaram-se 11 artigos mediante os critérios de inclusão. Apresentavam abordagem transversal, correlacional e exploratória, sendo a maioria correlacional. Verificou-se que em maior parte, as pesquisas eram internacionais. Em seus resultados, o principal efeito observado pelo uso excessivo de telas e que impacta diretamente no desempenho acadêmico foi a diminuição na qualidade de sono. Com base na presente pesquisa, fez-se possível levantar as perspectivas científicas dos efeitos do uso excessivo de telas no desempenho acadêmico de universitários, o que possibilita a compreensão mais pontual e, por consequência, a elaboração de estratégias que contornem as dificuldades de forma mais específica.

Palavras-chave: Uso excessivo de telas; Desempenho acadêmico; Estudantes universitários.

ABSTRACT

The use of screens is increasingly present in the lives of children, adolescents, and adults compared to any previous decade. What was once confined to the home has expanded through portable devices that enable access at any time and location. However, the effects of excessive screen time appear to be directly related to the physical and mental health of the individual, such as cardiometabolic problems and low self-esteem, as well as sluggishness in learning acquisition and academic performance. Based on this, the aim is to identify the main scientific findings regarding the effects of excessive screen time on the academic performance of university students. To achieve this, a documentary research was structured through a literature review. Descriptors in Portuguese and English were used in the Scielo and Portal de Periódicos Capes databases. The first 200 articles from each database were pre-selected. In the end, 11 articles were selected based on inclusion criteria. They presented cross-sectional, correlational, and exploratory approaches, with the majority being correlational. It was found that most of the research was international. In their results, the main effect observed by excessive screen use that directly impacts academic performance was a decrease in sleep quality. Based on this research, it was possible to raise scientific perspectives on the effects of excessive screen use on the academic performance of university students, enabling a more precise understanding and, consequently, the development of strategies to address difficulties more specifically.

Keywords: Screen time; Academic achievement; Higher education

1 INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade, o uso de telas faz-se mais presente na vida de crianças, jovens e adultos que em qualquer década anterior. O que restringia-se à domicílio por meio de televisão e computadores a fio, expandiu-se aos aparelhos portáteis que viabilizam o acesso em qualquer momento e lugar, como cita Coutinho (2014), a “era dos *smartphones*” é potencializada pela característica destes aparelhos em possibilitar conexões diretas entre as vidas pessoais e sociais dos usuários com as de outros indivíduos em qualquer localidade, de forma portátil, funciona como uma extensão do homem. Assim, mediante esta facilidade de conexão ao mundo, os aparelhos eletrônicos foram incorporados à vida das pessoas de maneira vital.

Com isso, juntamente às mudanças no cenário social promovidas pela ascensão da era digital, discussões teóricas acerca dos efeitos do uso das mídias digitais são realizadas no meio acadêmico. Em estudo sobre a cibercultura e os posicionamentos de grandes nomes da área, Miranda (2021) reflete sobre os efeitos da digitalização social, assim, embora a conectividade possibilite a democratização da informação, a virtualidade deve ser tomada com consciência e visão crítica, tendo em vista a renúncia de direito à liberdade e à privacidade promovida pelo estado de vigilância proporcionada pela cibercultura.

O filósofo Pierre Lévy conceitua a cibercultura como um conjunto de práticas, modos, técnicas, pensamentos e valores que desenvolvem-se em conjunto com o crescimento do ciberespaço (Lévy, 1999 *apud* Miranda, 2021). Assim, além das mudanças sociais promovidas pela ampliação da virtualidade e crescimento do ciberespaço, também são observados efeitos negativos à saúde do indivíduo quando prolongado o tempo de uso das telas. Verifica-se que o tempo excessivo de telas por crianças correlaciona-se com alguns fatores de risco como aumento da obesidade, problemas cardiometaabólicos e na saúde mental, além de déficits no desenvolvimento e no relacionamento parental (Priftis; Panagiotakos, 2023).

Além disso, o tempo de tela excedente ao recomendado pela Academia Americana de Pediatria (AAP) e da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), associa-se ao atraso na fala, distúrbios comportamentais e alterações no padrão do sono de crianças (Lima et al., 2023). Também verifica-se que a redução de tempo de uso da *internet* por adolescentes, associa-se a melhoria na qualidade do sono e a efeitos potencialmente positivos no desempenho acadêmico destes jovens (Adelantado-Renau et al, 2019).

Os efeitos do tempo excessivo de tela parecem estar diretamente relacionados com baixa autoestima, aumento da incidência de problemas de saúde, lentidão na aquisição e aprendizagem, bem como ao declínio cognitivo prematuro (Neophytou; Manwell; Eikelboom, 2021). Estes efeitos ocasionados pelo excesso no tempo de uso das telas, podem relacionar-se também ao desempenho acadêmico, tendo em vista que, este é multideterminado, sofrendo influências de variáveis cognitivas e socioemocionais (Costa; Fleith, 2019).

Com base nisso, o presente artigo busca compreender de que modo o tempo excessivo de telas impacta no desempenho acadêmico de universitários. Para isto, espera-se identificar quais os principais achados científicos acerca dos efeitos do tempo excessivo de telas no desempenho acadêmico de universitários. Especificamente, levantar as contribuições de pesquisas científicas nacionais e internacionais dos últimos 5 anos acerca do tempo excessivo de tela e o desempenho acadêmico de universitários e analisar quais os principais efeitos gerados pelo uso excessivo de tela no desempenho acadêmico de estudantes universitários.

Assim, espera-se por meio dos resultados contribuir no aumento da compreensão acerca dos efeitos do tempo excessivo de uso de telas e na maneira como este uso impacta o desempenho acadêmico de universitários, e, por consequência, na saúde mental e cognitiva desta população. Além disso, espera-se ainda que, por meio desses resultados, ampliem as contribuições científicas que possibilitam a estruturação de estratégias para redução dos impactos negativos no desempenho acadêmico, auxiliando para a promoção de uma aprendizagem mais efetiva.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 USO DE TELAS

As mudanças tecnológicas com o passar das décadas têm transformado a maneira como os indivíduos interagem entre si e com seu meio. A nova fase da sociedade da informação, marcada no início do século XXI, por meio da popularização da *internet* e da criação de aparelhos de comunicação portáteis caracteriza-se pela mobilidade e conexão, de modo que os usuários e objetos conectam-se de maneira generalizada, com a ampliação do contato entre sujeitos e máquinas (Lemos, 2005).

Assim, a transformação digital viabiliza aos sujeitos o acesso rápido aos meios de comunicação, possibilitando o contato com informações de qualquer lugar do mundo. A “era dos *smartphones*” é marcada, principalmente, pela característica de essencialidade que esses aparelhos são atribuídos e incorporados às vidas dos sujeitos, como se fossem uma extensão do

próprio corpo (Coutinho, 2014). Desde a década passada, o *smartphone* tornou-se o aparelho tecnológico mais utilizado para acessar a *internet* (Spizzirri et al. 2012).

Dados de 2023 apontam que, no Brasil, a população passa aproximadamente 56,6% das horas acordadas em frente às telas de computadores e celulares, contabilizando, em média, 9 horas por dia em uso de telas (Datareportal, 2023). Em relação a utilização exacerbada dos dispositivos eletrônicos e as problemáticas que isso pode gerar na saúde pública mundial, a Organização Mundial da Saúde (OMS), incentiva pesquisas no intuito de fornecer evidências científicas acerca dos fatores implicados no uso excessivo de telas (WHO, 2014).

Contemporaneamente, a dependência do uso de telas, principalmente do celular, é descrita como nomofobia, ou seja, o medo irracional e incontrolável de ficar sem um dispositivo móvel ou de não poder utilizá-lo por alguma situação, como ausência de internet, sinal ou falta de energia, gerando a sensação de exclusão ou antissociabilidade (Bianchessi, 2020; Abukhanova et al., 2024). Assim, podem ser observadas mudanças comportamentais e emocionais, além do sentimento de que está perdendo de vivenciar algo, a exemplo do “*fear of missing out*”, o qual relaciona-se ao uso excessivo do celular (Park, 2019; Balasubramanian; Parayitam, 2023). Ainda, observa-se que a dependência ao uso de telas pelo celular se faz mais alta em grupos de usuários mais jovens (Haug, et. al, 2015; Leon-Mejia et al., 2020; Guimarães et al., 2022).

Os efeitos do uso prolongado de telas, tem sido associado a impactos na saúde do usuário, principalmente em grupos de crianças e adolescentes, visto que, são verificadas alterações em seus processos de desenvolvimento (Rocha, et al. 2022; Lima et al., 2023; Priftis; Panagiotakos, 2023). Embora as pesquisas sobre os efeitos do uso de telas sejam mais frequentes em grupos de crianças e adolescentes, também são mensurados os impactos deste uso excessivo em jovens, adultos e idosos.

O uso excessivo de telas por adultos tem sido associado com resultados negativos na autoestima e autopercepção, aumento de problemas de saúde mental e vícios de substâncias, além de propiciar o declínio cognitivo prematuro em idosos (Neophytou; Manwell; Eikelboom, 2021). Problemas referentes à saúde física nesta população estão relacionados ao uso das telas por longo período de tempo, como problemas nos olhos após o uso, desde vermelhidão, cansaço, ressecamento e visão turva (Barros et al., 2021; Fu; Chen; Zheng, 2021). Como também problemas posturais, riscos de dores e propensão a doenças na coluna (Legan; Zupan, 2022; Bruhl, et al., 2023).

Além disso, verifica-se também que o uso prolongado de tela relaciona-se com alguns impactos psicológicos e sociais nos grupos de jovens, adultos e idosos. Por meio de revisão de

literatura, Lopes et al. (2021) observou que, na população de adultos e idosos, os principais efeitos do uso excessivo de tecnológicos associam-se com as dificuldades nas relações sociais pessoais, assemelhando-se a um isolamento social por parte do sujeito. Também verifica-se que, o uso excessivo de telas e internet, relaciona-se com comportamentos de estresse, ansiedade e desregulação do sono (Del-Sola; Fonseca; Rubio, 2016; Alotaibi et al., 2022; Kalal et al., 2023). Além disso, um estilo de vida e rotina estressante apresentam relação com a busca e utilização excessiva do aparelho celular (Chiu, 2014; Samaha; Hawi, 2016; Cerqueira et al. 2023).

Ainda, uma revisão sistemática verificou que o uso problemático de celulares se mostrou significativamente associado com problemas de saúde mental como ansiedade e depressão em estudantes universitários (Candussi; Kabir; Sivasubramanian, 2023). Além disso, universitários predispostos ao uso excessivo de celulares demonstram traços ansiosos, menor entusiasmo na realização das atividades de vida diária, bem como maior tempo acordados em cama que dormindo, além de chances mais elevadas a desenvolver distúrbios do sono (Yang; Asbury; Griffiths, 2019; De Paula et al., 2022).

Acerca disso, um estudo realizado na época da pandemia do COVID-19 e das aulas remotas, verificou que o aumento do uso das telas devido a esta modalidade de ensino, associou-se a mudanças relacionadas à baixa qualidade do sono, como sonolência diurna e, por consequência, a diminuição do desempenho acadêmico desses sujeitos (Cabral, et al., 2022).

Ainda, resultados obtidos por uma pesquisa transversal recente, possibilitaram verificar que o uso excessivo de celular, além de associar-se com traços depressivos, também parece relacionar-se com sujeitos que apresentam redução na atividade de regiões pré-frontais. Isto pode indicar associação entre o uso excessivo do aparelho com a redução do funcionamento pré-frontal, região responsável por habilidades de automonitoramento, planejamento e organização, as quais caracterizam-se como funções elementares para realização de estudos, trabalho e outras atividades de vida diária (Suzuki; Waki; Hisajima, 2024).

2.2 DESEMPENHO ACADÊMICO

O conceito de desempenho acadêmico é comumente definido na literatura como uma medida estimativa dos resultados do que o sujeito conseguiu aprender por meio do processo instrucional de ensino (Cascón, 2000; Martínez-Otero, 2007). É considerado um construto multifatorial, isto é, diferentes fatores relacionam-se para sua mensuração, sendo difícil a definição e associação a uma situação específica. Assim, fatores sociais, psicológicos,

cognitivos e socioemocionais associam-se e influenciam o desempenho acadêmico de um sujeito (Costa; Fleith, 2019).

Uma análise sistemática categorizou os principais fatores relacionados ao desempenho acadêmico em: características institucionais, psicológicas, fatores pessoais e acadêmicos. Por meio de seus resultados, verificou-se que fatores como nível socioeconômico, a prática de esportes, a qualidade do descanso, o uso controlado de celulares, bem como, a motivação acadêmica, a satisfação com a formação superior, autoeficácia e a estratégia de estudos apresentam valor preditor ao desempenho acadêmico de universitários (Ribeiro; Ribeiro; Pereira, 2022).

Alguns estudos apontam as características institucionais como fundamentais para os resultados que determinam o desempenho acadêmico. Para Glewwe et al. (2011), estudos anteriores identificam como variáveis ao desempenho acadêmico três categorias centradas na estrutura institucional, são elas: infraestrutura da escola, características do quadro docente e organização escolar.

Além desta perspectiva, fatores socioemocionais e psicológicos também apresentam característica determinante ao construto em questão. Por meio de estudo preditivo longitudinal, Brandão (2016) verificou que, de maneira geral, as habilidades sociais e estado de saúde mental de universitários no início da graduação prediz a conclusão do curso no tempo esperado. Levantando-se ainda, a observação de que, os dados de melhores desempenhos acadêmicos no início da graduação, tiveram as habilidades sociais e saúde mental como preditoras. Ao qual indica uma possível relação entre essas variáveis e o desempenho acadêmico ao final do curso.

Em concordância ao caráter determinante de fatores pessoais e acadêmicos, verifica-se que a realização de um trabalho no contraturno aos estudos prediz o desempenho acadêmico de estudantes universitários, tendo em vista que, o esgotamento e cansaço da dupla jornada pode gerar dificuldades nos estudos, bem como baixa concentração e memória (Amaral; Silva, 2008).

Ainda, o desempenho acadêmico dos estudantes, principalmente universitários, tem demonstrado relação com aspectos e qualidade de vida dos mesmos. Acerca disso, verifica-se que o desempenho acadêmico demonstra relação com o uso excessivo de celulares e com os níveis de satisfação com a vida (Samaha; Hawi, 2016; Farooq et al., 2022). Em concordância a isto, um estudo correlacional em estudantes universitários indianos verificou que os estudantes que faziam uso dos celulares por tempo prolongado e com características de dependência, apresentaram o desempenho acadêmico afetado negativamente (Nayak, 2018).

Outro estudo correlacional também realizado com estudantes universitários, verificou interação entre variáveis de idade, gênero, estado civil, nível de estudo e condições de saúde mental para o desempenho acadêmico dos universitários, bem como nos níveis de dependência ao uso de celulares, o qual, foi observado de forma notavelmente acentuada neste grupo (Ninnoni et al. 2024). Além disso, o uso excessivo de smartphone parece influenciar negativamente o desempenho acadêmico, seu uso excessivo leva a hábitos que podem prejudicar a produtividade dos universitários como distração nas aulas e durante os estudos (Okpara, 2023; Petrucco; Agostini, 2023).

3 MÉTODO/ ESTRATÉGIA METODOLÓGICA

A presente pesquisa caracteriza-se por sua abordagem documental, do tipo bibliográfica, a qual consiste na revisão da literatura relacionada à temática abordada. Assim, segundo Boccato (2006), a pesquisa bibliográfica busca a resolução de um problema através de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo as várias contribuições científicas.

Para isto, os artigos científicos foram buscados nas bases de dados Scielo e Portal de Periódicos Capes. Os descritores selecionados foram: desempenho acadêmico universitário ou *academic performance* ou *academic achievement* ou *higher education* e uso de telas ou uso de *smartphone* ou dependência de *smartphone* ou nomofobia ou *screen time* ou *smartphone addiction* ou *nomophobia*. Na base de dados Scielo, foram obtidos 18 resultados, enquanto no Portal de Periódicos Capes foram obtidos 890.520.

Para seleção, dentre os artigos encontrados, foram analisados os 200 primeiros artigos e desses excluiu-se aqueles que não atendiam aos critérios de estudos com abordagem às variáveis de desempenho acadêmico de universitários e uso de telas (ou os descritores semelhantes) em suas análises, bem como pesquisas qualitativas e quantitativas de abordagens não documentais, disponibilidade gratuita, publicação nos últimos cinco anos e escritos nos idiomas português, inglês ou espanhol.

Assim, dos 18 resultados encontrados na base de dados Scielo, apenas 2 enquadram-se nos critérios de inclusão, enquanto dos 200 pré-selecionados do Portal de Periódicos Capes, apenas 9 enquadram-se nos critérios, principalmente no que concerne ao aspecto da presença das variáveis desempenho acadêmico de universitários e uso de telas (ou descritores semelhantes) nas análises.

Com isso, para realização da análise dos artigos científicos, recorreu-se a uma tabela subdividida em ano de publicação, autores, título, participantes, tipo de estudo, variáveis em análise e principais resultados.

4 RESULTADOS

Ano	Autoria	Título	Participantes	Tipo de Estudo	Variáveis	Instrumentos	Resultados
2019	Yang, Z.; Asbury, K.; Griffiths, M.	An Exploration of Problematic Smartphone Use among Chinese University Students: Associations with Academic Anxiety, Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing.	475 estudantes universitários da China	Estudo quantitativo do tipo correlacional	Uso problemático do smartphone e fatores como ansiedade acadêmica, procrastinação acadêmica, autorregulação e bem-estar subjetivo	Escala de Dependência de Smartphone – Versão Curta (SAS-SV; Kwon et al. 2013); Questionário de Emoções Acadêmicas (AEQ; Pekrun et al. 2005); Escala de Procrastinação Irracional (IPS; Steel 2010); Escala de Autorregulação (SRS; Diehl et al. 2006); Escala de Satisfação com a Vida (SWLS; Diener et al. 1985)	Observou-se que o uso problemático do smartphone (PSU) tinha associações negativas com os comportamentos acadêmicos dos estudantes universitários chineses, tais como ansiedade e procrastinação, enquanto a autorregulação também era uma variável chave quando se considerava a PSU e os seus efeitos.; Os níveis mais altos de PSU auto-relatado previu altos níveis de ansiedade acadêmica e procrastinação acadêmica.
2021	Fu, S.; Chen, X.; Zheng,	Exploring an adverse impact of smartphone overuse on academic performance via health issues : a stimulus-organization-response perspective	6,855 estudantes universitários da China	Estudo quantitativo do tipo correlacional	Uso excessivo do smartphone por estudantes, problemas de saúde (insônia, nomofobia e problemas de visão) e desempenho acadêmico	Escala para mensuração de nomofobia adaptada de Yildirim e Correia (2015) e Yildirim et al. (2016); Questionário para Informações de Saúde adaptado de Niemelä et al. (2012) e <i>Medical Library Association</i>	O uso excessivo de smartphones está associado à deterioração na qualidade do sono dos estudantes; A nomofobia parece contribuir para o aumento da frequência e duração do uso dos smartphones na vida diária, reduzindo o tempo adequado e a qualidade do sono, além de aumentar a carga ocular;

						(2003); Escalas para medida do uso de smartphone em duas dimensões (uso durante a aula e uso antes de dormir) adaptado de Chang et al., 2015; Christensen et al., 2016; McCoy, 2016.; Escala de Desempenho Acadêmico adaptada de Hawi e Samaha, 2016.	A condição de saúde do universitário possui um papel de mediação parcial entre o uso excessivo do smartphone e o desempenho acadêmico dos estudantes. Além disso, o uso excessivo do smartphone, além de apresentar impactos adversos diretos, também pode induzir condições de saúde negativas e afetar indiretamente o desempenho acadêmico dos estudantes universitários.
2022	Alotaibi et al.	Smartphone Addiction Prevalence and Its Association on Academic Performance, Physical Health, and Mental Well-Being among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia	545 estudantes universitários da Arábia Saudita	Estudo quantitativo de corte transversal	Dependência do smartphone e desempenho acadêmico, saúde física e bem-estar mental entre estudantes universitários	Questionário autoaplicável para medir os dados de uso do smartphone (duração de posse, média de horas de uso diário, finalidade do uso diário); Questionário de Desempenho Acadêmico e Condições de Saúde Física por categorização de médias de notas em nivelamento por excelente, muito bom, bom e passar para medir o desempenho acadêmico; e informações acerca da saúde física em relação a: estado de atividade física, horas de sono categorizadas em recomendadas e não recomendadas (de acordo	A maior parte dos estudantes (82,6%) utilizava o smartphone cerca de 6 a 11 horas por dia para acessar as redes sociais, 66,2% usava para o entretenimento e cerca de 59,6% para navegar na internet. Desses participantes, a maior parte apresenta dependência ao uso de smartphone (67%); Os participantes do grupo com maior dependência ao smartphone eram menos propensos a terem um desempenho acadêmico excelente, muito bom ou bom quando comparado ao grupo sem dependência; Os participantes do grupo com maior dependência ao smartphone apresentaram maior probabilidade de inatividade física, de tempo

2022	Cabral et al.	Digital technology and its impacts on the sleep quality and academic performance during the pandemic	123 estudantes de medicina no Nordeste do Brasil	Estudo observacional, analítico e transversal	Uso de tecnologias digitais e alterações no ciclo circadiano, e desempenho acadêmico durante a pandemia (COVID-19)	Questionário por meio do Formulários Google composto por 12 questões, cada uma com 5 opções de respostas acerca da autopercepção da qualidade do sono, desempenho acadêmico, presença de sintomas relacionados a distúrbios do ritmo circadiano antes e durante o período em que passaram por ensino remoto, como sonolência diurna, atraso no início do sono e diminuição do estado de alerta.	<p>com as recomendações da National Sleep Foundation) e informações de dor ou desconforto ao utilizar o smartphone;</p> <p>Smartphone Addiction Scale (SASSV) para medir o nível de dependência ao uso de smartphone</p> <p>Kessler Psychological Distress Scale (K-6) para medir o bem-estar mental</p> <p>inadequado de sono (menos de 6 horas por dia) e de apresentarem obesidade. Além disso, também eram mais propensos a dores físicas como: dor nos ombros, olhos e pescoço, quando comparado ao grupo sem dependência;</p> <p>Em relação ao bem-estar mental, o grupo de dependência do smartphone apresentaram uma probabilidade em desenvolver doenças mentais graves consideravelmente maior (30,7%) quando comparado ao sem dependência (16,7%).</p>

							conseguir manter o foco durante as aulas ao decorrer do dia e 47,2% só conseguiam fazer isso em torno de 1 a 2 horas, refletindo a falta de funções cognitivas necessárias para consolidação da memória
2022	Farooq et al.	Smartphone Addiction Factors Effecting University Student Performance	375 estudantes universitários do Paquistão	Estudo do tipo quantitativo de corte transversal com abordagem baseada em pesquisa autoadministrada	Uso excessivo de smartphone e perturbações da vida diária, orientação no ciberespaço, desempenho acadêmico	Questionário estruturado (Al-Barashdi et al., 2015) com escala Likert de 5 pontos, discordo totalmente (1) a concordo totalmente (5)	<p>A análise descritiva apontou que os estudantes concordam que o uso excessivo do smartphone tem gerado perturbações na vida diária, retraimento e relacionamentos voltados ao meio cibernético;</p> <p>Os resultados da regressão indicaram que as perturbações da vida diária impactam negativamente o desempenho acadêmico do aluno;</p> <p>Os universitários que utilizam o smartphone com frequência tendem a apresentar distração em níveis que afetam negativamente seu desempenho acadêmico. Visto que, o uso excessivo do aparelho causa má gestão de tarefas, especialmente aquelas relacionadas às atividades acadêmicas.</p>
2023	Balasubramanian, N.; Parayitam, S.	Fear of missing out, smartphone addiction and academic performance: Smartphone obstacles and positive affect as moderators.	98 estudantes universitários do Sul da Índia	Estudo quantitativo do tipo correlacional com abordagem <i>survey-research</i>	FOMO, Dependência de Smartphone, obstáculos do smartphone, afeto positivo e negativo, desempenho acadêmico	Questionário de 25 ítems de Hato (2013) para medir FOMO; <i>Smart Phone Withdrawal Scale</i> de Eide et al (2018) para mensurar a dependência em	<p>Os resultados indicam que o FOMO “<i>fear of missing out</i>” tem um impacto negativo no desempenho acadêmico dos universitários;</p> <p>A dependência do smartphone mostrou-se</p>

							smartphone; Questionário de 8 itens de Darko-Adjei (2019) para mensurar os obstáculos do smartphone; Escala PANAS com 20 itens de Watson et al (1988) para mensurar afeto Positivo e Negativo; Questionário com 6 itens de Darko-Adjei (2019) para mensurar o desempenho acadêmico.	negativamente relacionada ao desempenho acadêmico dos universitários; Verificou-se que afeto positivo (expressão de excitação, alerta, inspiração e determinação do indivíduo) prediz positivamente o desempenho acadêmico, enquanto afeto negativo (relaciona-se à hostilidade, nervosismo, sentimento de culpa e irritabilidade) o prediz negativamente. O afeto positivo possui papel significativo na redução de impactos causados pelo afeto negativo e da dependência do smartphone no desempenho acadêmico
2023	Cerqueira et al.	Transtorno de uso de internet entre graduandos de Medicina no primeiro ano da pandemia de Covid-19	325 estudantes universitários no Nordeste do Brasil	Estudo quantitativo, transversal e analítico	Transtorno de uso de internet entre estudantes de Medicina	Questionário elaborado pelos autores composto por questões sociodemográficas e acadêmicas; Formulário de avaliação de classe social elaborado pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (Abep); <i>Internet Addiction Test - IAT</i> (Teste de Dependência de Internet), adotado para avaliar o grau de dependência de internet e composto por 20 perguntas, cujas respos	80,6% da amostra apresentou algum grau de Transtorno de Uso de Internet (TUI), sendo 66,8% com leve dependência e 13,8% com moderada dependência; Constatou-se que estudantes com maiores coeficientes acadêmicos (superior a 8 e 9) apresentaram menores índices de TUI, sendo maior a frequência da compulsão de uso de internet entre aqueles que apresentaram menores coeficientes acadêmicos	

2023	Petrucco, C.; Agostini, D.	Problematic Smartphone Use and University Students Academic Performance	46 estudantes universitários de uma cidade na Itália.	Estudo quantitativo de caráter exploratório	Uso excessivo ou problemático do smartphone e performance acadêmica de estudantes universitários	Questionário elaborado pelos autores de escala Likert de 5 pontos com 19 itens sobre a performance acadêmica e o uso do smartphone.	A maioria dos estudantes apontou que utiliza o smartphone mais tempo do que deveria (em média 4 horas por dia); O celular foi a segunda maior fonte de distração em sala de aula (76%), ficando atrás apenas das conversas com colegas (80%); O uso excessivo de smartphone influenciou negativamente o desempenho acadêmico, além de causar distração nas aulas e durante os estudos, seu uso excessivo leva a hábitos que podem prejudicar a produtividade dos universitários.
2023	Kalal et al.	Smartphone addiction and its impact on quality of sleep and academic performance among nursing students. Institutional based cross-sectional study in Western Rajasthan (India)	160 estudantes de enfermagem de um hospital universitário terciário no oeste do Rajastão (India)	Estudo quantitativo de caráter transversal descritivo	Dependência do smartphone e seu impacto na qualidade do sono e no desempenho acadêmico dos estudantes de enfermagem	A escala do Índice de Qualidade do Sono (PSQI) de Pittsburg e o desempenho acadêmico foram avaliados pela Escala de Desempenho Acadêmico de elaboração dos autores.	A maioria dos 43,8% dos alunos pegam o smartphone de 11 a 20 vezes por dia, seguidos por 19,1% mais de 30 vezes. A maioria dos 92,5% dos alunos usava o smartphone para uso acadêmico, seguido por 91,8% nas redes sociais. A maioria dos estudantes 92,5% não tinha histórico familiar de distúrbio do sono; Foi observada uma correlação positiva significativa entre o vício em smartphones e a qualidade do sono, o que afirma que os alunos que tinham maior vício em smartphones tinham má qualidade de sono e também mostraram uma correlação positiva significativa entre o vício em smartphones e o desempenho acadêmico, o que afirma que aqueles alunos que tinham

2023	Okpara, S.	Smartphone addiction avoidance via inherent ethical mechanisms and influence on academic performance	250 estudantes universitários da Universidade de Lagos, Nigéria.	Estudo quantitativo do tipo correlacional com abordagem <i>survey-research</i>	Dependência em smartphone, mecanismo inerente ao controle ético e performance acadêmica	Questionário elaborado pelos autores de escala Likert de 5 com itens sobre dependência ao smartphone, tipo de uso e performance acadêmica	<p>Os resultados apontaram que o apego e dependência ao uso do smartphone é elevado entre os universitários (98.9%);</p> <p>Foi observado que os estudantes que utilizam o smartphone para fins acadêmicos apresentam uma chance melhor de correlação com um desempenho acadêmico mais elevado, enquanto aqueles universitários que fazem mau uso dos aparelhos relacionam-se com baixo desempenho acadêmico;</p> <p>Foi observado que a maneira como o smartphone é utilizado apresenta relação acentuada e positiva ao desempenho acadêmico, enquanto o mau uso pode se tornar problemático para a performance acadêmica.</p>
2024	Abukhanova et al.	Association between nomophobia and learning performance among undergraduate students: the mediating role of depression and anxiety.	307 estudantes universitários de variadas Faculdades no Cazaquistão	Estudo de abordagem quantitativa com desenho de pesquisa transversal.	Nomofobia, repertório de aprendizagem de estudantes universitários, depressão e ansiedade	<p>Escala <i>The Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)</i> (Yildirim; Correia, 2015) para mensurar traços de nomofobia;</p> <p>Escala <i>State-Trait Anxiety Inventory (STAII)</i> de Spielberger (1983) para mensuração de traços de ansiedade;</p> <p>Escala <i>Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)</i> de Radloff (1977) para mensurar traços de depressão;</p>	<p>Os níveis mais elevados de ansiedade apresentaram um papel mediador entre os traços nomofóbicos e baixo desempenho acadêmico em comparação a universitários sem traços ansiosos, isso ocorre porque a ansiedade pode consumir recursos cognitivos que de outra forma estariam disponíveis para tarefas de aprendizagem e resolução de problemas.</p> <p>A nomofobia não afetou apenas diretamente o desempenho acadêmico, mas esse efeito foi exacerbado por</p>

						Para observação da performance acadêmica, foi acessado o registro de informações dos alunos das devidas universidades, no Cazaquistão, as notas variam de 1 a 5.	níveis amplificados de ansiedade entre os alunos; isto é, aqueles que relataram pontuações mais altas de nomofobia eram mais propensos a ter ansiedade mais grave, o que estava ligado a um menor ganho acadêmico; O impacto prejudicial da nomofobia no desempenho acadêmico parece estar mais intimamente ligado à ansiedade do que à depressão,
--	--	--	--	--	--	--	--

Tabela 1. Autoria própria.

Foram selecionados 11 estudos de acordo com os critérios de inclusão de pesquisas com abordagem às variáveis de desempenho acadêmico de universitários e uso de telas (ou os descritores semelhantes) em suas análises, bem como pesquisas qualitativas e quantitativas de abordagens não documentais, disponibilidade gratuita, publicação nos últimos cinco anos e escritos nos idiomas português, inglês ou espanhol.

Destas, verificou-se a presença de estudos realizados em países de diferentes continentes como: China, Itália, Índia e Brasil. Em todos os estudos levantados, as variáveis de desempenho acadêmico e uso excessivo ou dependência de smartphone apresentaram correlação. Todos os estudos apresentaram natureza quantitativa, com variação entre abordagem transversal, correlacional e exploratória, sendo a maioria correlacional. As pesquisas foram, em maior parte, internacionais.

5 DISCUSSÃO

A presente pesquisa teve por objetivo identificar quais os principais achados científicos acerca dos efeitos de tempo de telas no desempenho acadêmico de universitários. Para isso, foram revisadas as pesquisas que envolvessem as duas variáveis ou descritores semelhantes (desempenho acadêmico universitário ou *academic performance* ou *academic achievement* ou *higher education* e uso de telas ou uso de *smartphone* ou dependência de *smartphone* ou nomofobia ou *screen time* ou *smartphone addiction* ou *nomophobia*) em suas análises.

Com base nisso, foi possível verificar que, atualmente, com o uso frequente de aparelhos celulares associados à vida diária, grande parte dos universitários fazem uso excessivo dos

smartphones na sua rotina. Essa perspectiva ficou evidente no estudo de Alotaibi et al. (2022) em que grande parte de sua amostra fazia uso dos aparelhos por aproximadamente 6 a 11 horas do dia para acessar as redes sociais, enquanto 67% dos estudantes apresentavam sinais de dependência do uso do smartphone.

Concomitante a esse resultado, a pesquisa de Okpara (2023) apontou que 98,9% dos estudantes universitários de sua amostra apontaram apego e dependência ao uso do smartphone. Esses dados ressaltam o alto grau de inserção dos aparelhos celulares na vida de universitários. Ainda, de acordo com as colaborações de Cerqueira et al. (2023), o uso excessivo do smartphone costuma atrelar-se ao uso excessivo de internet, em sua amostra, 80,6% dos universitários apresentaram algum grau de Transtorno de Uso de Internet (TUI), sendo 66,8% apontado com leve dependência e 13,8% com dependência moderada.

De acordo com os achados, o uso excessivo de telas, principalmente do smartphone, gera alguns impactos na vida e saúde dos universitários. Nos resultados apresentados por Alotaibi et al. (2022), os universitários com maior dependência ao uso do smartphone demonstraram maior probabilidade de inatividade física, tempo inadequado de sono e de desenvolverem obesidade. Além disso, também estavam mais propensos a dores físicas nos ombros, olhos e pescoço.

Dentre os impactos causados nas atividades de vida diária, os efeitos ocasionados ao sono destacaram-se como os mais frequentes entre as pesquisas. De acordo com Fu, Chen e Zheng (2021), o uso excessivo do smartphone associou-se à deterioração na qualidade do sono dos universitários. Resultado semelhante também foi verificado por Kalal et al. (2023), em que os graduandos que apresentavam maiores níveis de dependência ao uso de smartphone tinham níveis mais elevados de má qualidade do sono, correlacionando-os positivamente.

Além disso, o mesmo autor percebeu também a correlação positiva entre a má qualidade do sono e o baixo desempenho acadêmico, de modo que, infere-se uma relação entre uso excessivo do smartphone, má qualidade do sono e, por consequência, os baixos desempenhos acadêmicos. Essa relação entre sono ruim, uso excessivo de smartphone e baixo desempenho acadêmico também foi verificada por Cabral et al. (2022), em sua amostra 90,2% dos estudantes apresentaram, pelo menos, um sintoma relacionado a distúrbios do ritmo circadiano.

Ainda, 92,7% relataram não conseguir manter a produtividade durante o dia devido à sonolência, o que possibilita inferir relação com a quantidade (77,2%) de universitários que considerou baixo desempenho acadêmico e a baixa quantidade dos que alegaram conseguir manter o foco durante as aulas ao decorrer do dia (7,3%). Comum a esses resultados, Petrucco

e Agostini (2023) verificaram que o uso excessivo do celular foi a segunda maior fonte de distração em sala de aula (76%), ficando atrás apenas das conversas com colegas (80%).

Além da baixa qualidade de sono, o uso excessivo do smartphone também apresentou outros efeitos que impactam diretamente no desempenho acadêmico dos universitários. De acordo com Farooq et al. (2022), os universitários de sua amostra concordaram que o uso excessivo gera perturbações na vida diária, as quais impactam negativamente no desempenho acadêmico. Assim, verificou-se que, os universitários que utilizam o smartphone com frequência costumam apresentar elevados níveis de distração e má gestão de tarefas, afetando diretamente a performance acadêmica.

Isto também foi verificado nos resultados de Yang, Asbury e Griffiths (2019), em que o uso problemático do smartphone associou-se negativamente aos comportamentos acadêmicos dos estudantes, tais como ansiedade e procrastinação. Os efeitos negativos ao desempenho acadêmico gerados pelo uso excessivo do smartphone podem ser justificados, também, devido às consequências à saúde e bem-estar que o uso acarreta.

Acerca disso, Abukhanova et al. (2024) verificaram que os universitários que apresentaram pontuações mais altas de nomofobia, isto é, dependência exacerbada ao uso do smartphone, eram mais propensos a terem ansiedade mais grave e isto relacionava-se a um menor ganho acadêmico, visto que, a ansiedade pode consumir os recursos cognitivos que poderiam ser demandados para tarefas de aprendizagem e resolução de problemas. Ainda, foi observado que o impacto prejudicial da nomofobia no desempenho acadêmico parece estar mais ligado à ansiedade que à depressão.

Ainda, algumas estratégias foram apontadas como possíveis redutoras aos impactos causados pelo uso excessivo do smartphone. De acordo com Okpara (2023), a utilização do smartphone para fins acadêmicos apresentou correlação com o desempenho acadêmico mais elevado, podendo ser destacado que, a depender do modo de uso do smartphone, sua relação com o desempenho acadêmico pode ser positiva.

Além disso, de acordo com Balasubramanian e Parayitam (2023) o afeto positivo (expressão de excitação, alerta, inspiração e determinação do indivíduo) possui papel significativo na redução dos impactos causados pela dependência do smartphone e dos afetos negativos (hostilidade, nervosismo, sentimento de culpa e irritabilidade) no desempenho acadêmico. Em comum, Yang, Asbury e Griffiths (2019) apontam que a autorregulação diminui o fraco autocontrole na utilização do smartphone.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa em questão teve como objetivo principal identificar quais os principais achados científicos acerca dos efeitos do tempo excessivo de telas no desempenho acadêmico de universitários. Especificamente, levantar as contribuições de pesquisas científicas nacionais e internacionais dos últimos 5 anos acerca do tempo excessivo de tela e o desempenho acadêmico de universitários e analisar quais os principais efeitos gerados pelo uso excessivo de tela no desempenho acadêmico de estudantes universitários.

Assim, com base na revisão bibliográfica de artigos científicos nacionais e internacionais dos últimos 5 anos, fez-se possível verificar que o uso excessivo de tela, principalmente do smartphone, acarreta variados impactos na saúde e bem-estar do estudante universitário, como inatividade física, maior propensão à dores físicas nos ombros, olhos e pescoço. Além disso, a má qualidade do sono, dificuldade em manter-se concentrado durante o dia, ansiedade, distração, procrastinação e má-gestão acarretadas pelo uso excessivo do aparelho, apresentam impacto no desempenho acadêmico do universitário.

Desse modo, é possível verificar que, de acordo com os estudos de embasamento, comumente os efeitos do uso excessivo de tela são ligados diretamente aos impactos no desempenho acadêmico do estudante, tendo em vista que, este uso afeta habilidades e componentes essenciais para que o sujeito consiga executar adequadamente suas funções acadêmicas. Por isso, faz-se importante a execução de estratégias que contornem esses impactos, como a autorregulação e o treino de afetos positivos.

Assim, o estudo parece contribuir às perspectivas dos efeitos do uso excessivo de telas no desempenho acadêmico de universitários, tendo em vista que foi possível investigar precisamente quais impactos este uso acarreta no desempenho do grupo em questão. Desse modo, acredita-se que, com a compreensão mais pontual, faz-se possível a busca por estratégias que possibilitem a diminuição dos efeitos negativos de impacto.

Ainda, aponta-se aqui as limitações deste estudo, tendo em vista a dificuldade em encontrar estudos que relacionem em suas análises as variáveis do uso excessivo de tela e desempenho acadêmico (ou descriptores semelhantes). Além disso, o presente estudo teve como critério de exclusão pesquisas de caráter documental, tendo em vista a necessidade de investigar pontualmente os efeitos das variáveis pesquisadas em estudantes universitários, aspecto de difícil controle em um estudo documental. Sendo assim, os estudos disponibilizados à pesquisa foram ainda mais restringidos.

Sugere-se assim a produção de pesquisas futuras que abranjam em seu delineamento pesquisas documentais, de modo que a relação entre as variáveis possa ser mais investigada. Além de ampliação do grupo de enfoque, no intuito de verificar se os efeitos do uso excessivo de telas fazem-se semelhante ao desempenho acadêmico de diferentes grupos.

REFERÊNCIAS

ADELANTADO-RENAU, M.; DIEZ-FERNANDEZ, A.; BELTRAN-VALLS, M.; SORIANO-MALDONADO, A.; MOLINER-URDIALES, D. **The effect of sleep quality on academic performance is mediated by Internet use time: DADOS study.** Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, 2019.

ALOTAIBI, M. S.; FOX, M.; COMAN, R.; RATAN, Z. A.; HOSSEINZADEH, H. **Smartphone Addiction Prevalence and Its Association on Academic Performance, Physical Health, and Mental Well-Being among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia.** International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 19, n. 6, 2022.

AMARAL, A.; SILVA, C. **Estado de saúde, stress e desempenho académico numa amostra de estudantes do ensino superior.** Revista Portuguesa de Pedagogia, n. 42, 2008.

AZHAR A., et al. **Association between nomophobia and learning performance among undergraduate students: the mediating role of depression and anxiety.** Frontiers in Education (Lausanne), v. 9, 2024.

BALASUBRAMANIAN, N.; PARAYITAM, S. **Fear of missing out, smartphone addiction and academic performance: Smartphone obstacles and positive affect as moderators.** Knowledge Management & e-Learning, v. 15, n. 4, 614–642.

BARROS, V.; OLIVEIRA, R.; MAIA, R.; FERNANDES, N.; ALMODIN, E. **Effects of the excessive use of electronic on vision and emotional state.** Rev. bras. oftalmol., v. 80, n. 5, 2021.

BIANCHESSI, C. **Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante.** Curitiba: Bagai, 2020.

BRANDÃO, A. **Desempenho acadêmico de universitários, variáveis preditoras:** habilidades sociais, saúde mental, características sociodemográficas e escolares. 2016. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2016. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/59/59137/tde-21032016-155145/>>.

BRÜHL, M.; HMIDA, J.; TOMSCHI, F.; CUCCHI, D.; WIRTZ, DC.; STRAUSS, AC.; HILBERG, T. **Smartphone Use-Influence on Posture and Gait during Standing and Walking.** Healthcare, v. 11, n.18, 2023.

CABRAL, L.; QUEIROZ, T.; POL-FACHIN, L.; SANTOS, A. **Tecnologias digitais e seus impactos na qualidade do sono e desempenho acadêmico em tempos de pandemia.** Arquivos de neuro-psiquiatria, v. 80, n.10, 2022.

CANDUSSI, C.; KABIR, R.; SIVASUBRAMANIAN, M. **Problematic smartphone usage, prevalence and patterns among university students: A systematic review.** Journal of Affective Disorders Reports, v. 14, 2023.

CASCÓN, I. **Análisis de las calificaciones escolares como criterio de rendimiento académico.** En red, 2000. Disponível em: <<http://www3.usal.es./inico/investigacion/jornadas/jornada2/comunc/cl7.html>>.

CHIU, S. **The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university student:** A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy, Computers in Human Behavior, v. 34, 2014.

CERQUEIRA, M. L. DE O. et al.. **Transtorno de uso de internet entre graduandos de Medicina no primeiro ano da pandemia de Covid-19.** Revista Brasileira de Educação Médica, v. 47, n. 2, p. e071, 2023

COSTA, B.; FLEITH, D. **Prediction of Academic Achievement by Cognitive and Socio-emotional Variables:** A Systematic Review of Literature. Trends Psychol, v. 27, n. 4, 2019.

COUTINHO, G. L. **A Era dos Smartphones:** Um estudo Exploratório sobre o uso dos Smartphones no Brasil. Monografia (Bacharel em Publicidade e Propaganda) - Faculdade de Comunicação Social, Universidade de Brasília. Brasília, p. 67. 2014.

DANIELE AGOSTINI; CORRADO PETRUCCO. **Problematic Smartphone Use and University Students' Academic Performance.** Je-LKS, v. 19, n. 2, 2023.

DATAREPORTAL. Digital 2023: Global Overview Report. [internet]. 2023. Disponível em: <<https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>>.

DE PAULA, V.; NEVES, A.; OLIVEIRA, G.; DEL ANTONIO, A.; DEL ANTONIO, T.; JASSI, F. **Análise da dependência do uso de smartphone em comparação à dor, sono, ansiedade e depressão em universitários.** Fisioterapia Mov., v. 36, 2023.

DE-SOLA, J.; FONSECA, F.; RUBIO, G. **Cell-Phone Addiction: A Review.** Frontiers in psychiatry, v. 7, 2016.

FAROOQ, O.; AFZAL, S.; SHAH, M.; HAFEEZ, S.. **Smartphone Addiction Factors Effecting University Student Performance.** NUML International Journal of Business & Management, v. 16, n. 2, 1–13.

FU, S.; CHEN, X.; ZHENG, H. **Exploring an adverse impact of smartphone overuse on academic performance via health issues:** a stimulus-organism-response perspective. Behaviour & Information Technology, v. 40, n. 7, 663–675.

GUIMARÃES, C.; OLIVEIRA, L.; PEREIRA, R.; SILVA. P; GOUVEIA, V. **Nomophobia and smartphone addiction:** do the variables age and sex explain this relationship?. Psico-USF, v. 27, n. 2, 2022.

HAUG, S; CASTRO, R.; KWON, M.; FILLER, A.; KOWATSCH, T.; SCHÄUB, M. **Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland.** Journal of Behavioral Addictions, v. 4, n.4, 2015.

KALAL, N.; SABARI VEL, N.; ANGMO, S.; CHOYAL, S.; BISHNOI, S.; DHAKA, S. **Smartphone addiction and its impact on quality of sleep and academic performance among nursing students.** Investigación y Educación En Enfermería, v. 41, n. 2, 2023.

LEGAN, M.; ZUPAN, K. **Prevalence of mobile device-related lower extremity discomfort: a systematic review.** International journal of occupational safety and ergonomics, v. 28, n.2, 2022.

LEMON, A. **Cibercultura e mobilidade:** a era da conexão. In: Intercom. XXVII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, 2005.

LEÓN-MEJÍA, A.; CALVETE, E.; PATINO-ALONSO, C.; MACHIMBARRENA, J.; GONZÁLEZ-CABRERA, J. **Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q):** Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. Adicciones, 2020.

LIMA, T.; FREIRE, M.; ROCHA, A.; SOUZA, F.; NORONHA, N.; GUIMARÃES, A. **Efeitos da exposição excessiva de telas no desenvolvimento infantil.** Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 5, n. 4, p. 2231–2248, 2023. DOI: 10.36557/2674-8169.2023v5n4p2231-2248.

LOPES, A.; LARANJEIRAS, A.; NEVES, R.; ALENCAR, V. **O uso excessivo das tecnologias digitais e seus impactos nas relações psicossociais em diferentes fases do desenvolvimento humano.** Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - UNIT - ALAGOAS, [S. l.], v. 6, n. 3, p. 166, 2021.

MARTÍNEZ-OTERO, V. **Los adolescentes ante el estudio: Causas y consecuencias del rendimiento académico.** Madrid: Fundamentos, 2007.

MIRANDA, A. L. **Cyberculture and education:** points and counterpoints between the vision of Pierre Lévy and David Lyon. Transformação, Marília, v. 44, n. 1, p. 45-68, 2021.

NAYAK, J. **Relationship among smartphone usage, addiction, academic performance and the moderating role of gender:** A study of higher education students in India, Computers & Education, v. 123, 2018.

NEOPHYTOU, E.; MANWELL, L.; EIJKELBOOM, R. **Efeitos do tempo excessivo de tela no neurodesenvolvimento, aprendizagem, memória, saúde mental e neurodegeneração:** uma revisão do escopo. Int J Ment Health Addiction, 2021. DOI: 10.1007/s11469-019-00182-2

NINNONI, J.; IJERE, I.; ILOMA, D.; ARMAH-MENSAH, I. **Mental health outcomes and socio-demographics as determinants of students' academic performance and smartphone addiction at the University of Cape Coast,** Research Square, v. 1, 2024.

OKPARA, S.-M. N. **Smartphone addiction avoidance via inherent ethical mechanisms and influence on academic performance.** Online Journal of Communication and Media Technologies, v. 13, n. 2, e202318.

PARK, C. **Examination of smartphone dependence:** Functionally and existentially dependent behavior on the smartphone. Computers in Human Behavior v. 93, 2019.

PRIFTIS, N.; PANAGIOTAKOS, D. **Screen Time And Its Health Consequences In Children And Adolescents.** Children, Basel. v. 10, n.10, 2023. DOI: 10.3390/children10101665

RIBEIRO, M. F.; RIBEIRO, C.; PEREIRA, P. **Fatores preditores do desempenho académico:** motivação, satisfação e autoeficácia. Gestão e Desenvolvimento, n. 30, 2022.

ROCHA, M.; BEZERRA, R.; GOMES, L.; MENDES, A.; LUCENA, A. **Consequências do uso excessivo de telas para a saúde infantil:** uma revisão integrativa da literatura. Research, Society and Development, v. 11, n. 4, 2022

SAMAHA, M.; HAWI, N. **Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life.** Computers in Human Behavior, v. 57, 2016.

SPIZZIRRI, R.; WAGNER, A.; MOSMANN, C.; ARMANI, A. **Adolescência conectada: mapeando o uso da internet.** Psicol Argumento, v. 30, n.69, 2012.

SUZUKI, T.; WAKI, H.; HISAJIMA, T. **Smartphone addiction may reduce prefrontal cortex activity: an assessment using cerebral blood flow.** Research Square, v. 1, 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices: meeting report, Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research, National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan, 27-29 August 2014. [Internet].

YANG, Z.; ASBURY, K.; GRIFFITHS, M. D. **An Exploration of Problematic Smartphone Use among Chinese University Students:** Associations with Academic Anxiety, Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing. International Journal of Mental Health and Addiction, v. 17, n. 3, 596–614.

AGRADECIMENTOS

“É justo que muito custe, o que muito vale”

Santa Tereza D’Ávila

A Deus, minha gratidão por toda força e sabedoria durante o período de graduação, por minha saúde e por sua infinita misericórdia em minha vida. Ele foi meu auxílio e provedor de todo meu processo e sucesso acadêmico, me guiou em meio as dificuldades e me mostrou o melhor caminho a ser percorrido.

Sou grata pela Universidade Federal da Paraíba e ao corpo docente do curso de Psicopedagogia, por possibilitar um ensino de qualidade e apoio aos discentes durante toda graduação. Aos prestadores de serviço do centro, que nos ajudam de forma direta e indireta fazendo com que através do seu trabalho tudo funcione corretamente e assim tenhamos qualidade nosso processo.

Ao meu orientador Éder Dantas, minha eterna gratidão por sua contribuição no meu processo, por sua receptividade e por acreditar na minha capacidade em escrever a presente pesquisa. Obrigada professor, por diminuir a grande barreira construída durante anos na relação professor-aluno.

A professora Aline Carvalho pela disponibilidade em participar da minha banca avaliadora, que, além desse momento crucial, foi uma das professoras que marcou na minha graduação, principalmente pelo empenho, mas eu não poderia deixar de citar que sua humildade e empatia me fez uma Psicopedagoga ainda mais qualificada. A professora Viviany Pessoa, por transmitir leveza na construção do TCC, tendo em vista que este exige muito esforço físico e cognitivo. Agradeço por me auxiliar sempre de forma atenciosa e dedicada, você foi fundamental.

Ao meu pai e minha mãe por lutarem a vida inteira pelo meu futuro, pelo empenho na minha criação e educação. Obrigada por nunca deixarem nada me faltar. Gratidão ao meu pai, por me escolher como sua filha, eu te amo infinitamente. Obrigada mãe por me dizer sim, quando o mundo me disse não. Eu não sou nada sem vocês. A minha irmã Natália Valentim por ser meu apoio, meu refúgio, minha força e ser minha representação de luta e conquistas através dos estudos.

Ao meu noivo, Higor Henrique sou grata por ter o seu amor como ponto de paz em meio a correria da vida. Por ter seu cuidado e companheirismo me impulsionando a não desistir, me fazendo perceber todos os dias o que realmente importa. Obrigada por me incentivar a conquistar e alcançar meus objetivos. Por ser calmaria em momentos difíceis e me mostrar o lado mais leve da vida.