

REVISTA FAROL

FACULDADE ROLIM DE MOURA

ISSN Eletrônico: **2525-5908**

www.revistafarol.com.br

O mundo em um click: O uso excessivo da internet pode afetar o desempenho acadêmico?

Marciane Lucia Schaeffer Henke

Antônio Carlos Zandonadi

O mundo em um click: O uso excessivo da internet pode afetar o desempenho acadêmico?

Marciane Lucia Schaeffer Henke¹

Antonio Carlos Zandonadi²

RESUMO: O presente estudo foi realizado com intuito de investigar o uso da internet no contexto acadêmico. Diante da modernidade e da facilidade em se obter informações sempre que precisar, os indivíduos buscam estar sempre atualizados, para a realização de trabalhos acadêmicos, além de servir como ferramenta importante no trabalho e nas amizades. Devido a correria dos dias atuais e a falta de tempo, essa prática cada vez mais tem sido utilizada e isso tende a causar dependência, principalmente por se tratar de uma ferramenta que gera comodidade e conforto. Desta forma, a pesquisa teve o propósito de identificar os níveis de uso de internet e qual a parcela desta amostra pode ser considerada em nível de dependência. Os sujeitos da pesquisa foram acadêmicos nos períodos iniciais de formação superior. Como instrumento de coleta de dados, utilizou-se um questionário autoaplicável composto por vinte e cinco questões objetivas. A amostra foi selecionada aleatoriamente, com indivíduos de todos os cursos devidamente matriculados e cursando os primeiros anos na instituição pesquisada. Os resultados da pesquisa demonstram que os acadêmicos apresentam dependência em internet. Embora uma pequena parcela da amostra demonstre utilizar desta prática de maneira saudável, a maioria dos indivíduos apresenta níveis de dependências de maneira moderada, enquanto que uma grande parcela desta amostra se enquadra como dependência patológica

Palavras-chave: Dependência. Tecnologia. Nomofobia.

The world in a click: Could excessive use of the internet affect academic performance?

ABSTRACT: This study was performed in order to investigate the use of internet in the academic context. Faced with modernity and facility in obtaining information whenever they need it, people seek to be always up to date, to carry out academic work, as well as serving as an important tool in work and friendships. Due to the current rush and lack of time, this practice has increasingly been used and this tends to cause dependence, especially because it is a tool that generates convenience and comfort. Therefore, the research had the purpose to identify the levels of internet use and what fraction of this sample can be considered in dependence level. The subjects of the research were academic in the initial periods of higher education. As data collection instrument, were used a self-administered questionnaire composed for twenty-five objective questions. The sample was randomly selected, with individuals of all courses properly enrolled and attending the first years in the researched institution. The survey results demonstrate that academics dependence internet. Although a small portion of the sample demonstrates using this practice in a healthy way, most individuals presents moderate levels of dependency moderate way, while a large portion of this sample is classified as pathological dependence..

Keywords: Internet. Dependency. Technology. Nomophobia

¹ Acadêmica do curso de Psicologia, FAROL – Faculdade de Rolim de Moura. E-mail: marcianeschaeffer@gmail.com.

² Professor do curso de Psicologia, FAROL – Faculdade de Rolim de Moura. E-mail: antonio.zandonadi@farol.edu.br.

INTRODUÇÃO

Ao se falar em tecnologia naturalmente surge a ideia de informática, uma ferramenta que vêm crescendo em todo o mundo acompanhando a globalização e modernização dos usuários. De um modo geral, o público jovem em sua busca incessantemente por mais informações, utiliza esse meio em virtude da comodidade que proporciona. No entanto, surge a necessidade de compreender se esta prática tende a ocasionar vícios ou prejuízos secundários para os usuários constantes. De acordo com Alcântara (2013), a internet surgiu com o desenvolvimento da vida contemporânea, avanços tecnológicos e a própria globalização.

O uso de internet tem ganho espaço na vida dos indivíduos independentemente da idade ou classe social. No entanto, é importante averiguar se estes usuários possuem controle sobre o uso de tais tecnologias, com um olhar especial aos universitários que estão iniciando sua formação acadêmica, investigando as possíveis consequências que esta prática pode acarretar no desempenho pessoal e profissional. Conforme Abreu *et al.* (2008) a dependência de internet pode ser encontrada em qualquer faixa etária, nível educacional e estrato socioeconômico, não apenas em jovens universitários que buscam por informações, permanecendo mais tempo do o esperado diante de um computador em busca de informações.

O estudo permitiu avaliar o nível de dependência em internet em que se encontram acadêmicos dos anos iniciais, com intuito de compreender o quanto o uso da internet pode afetar a vida de jovens estudantes, que ao se engajarem nesta prática em busca de conhecimento acabam por passar mais tempo conectado do que se pretendia, com isso surge a facilidade para tornarem-se dependentes. A pesquisa se desenvolveu através apresentação da proposta aos universitários, os quais foram escolhidos de forma aleatória, e após a aceitação em participar, foi entregue um questionário autoaplicável, composto por questões fechadas que definem o nível de utilização de internet.

Os resultados apontam que uma grande porcentagem dos indivíduos pesquisados apresenta dependência à internet e com essa prática de forma exagerada deixa de realizar tarefas simples como: desenvolver trabalhos acadêmicos, ou atividades rotineiras, sentir-se indispostos deixar a internet para ir à faculdade ou manter uma vida social ativa. A dependência ocorre quando o indivíduo percebe que faz uso demasiado da internet, mas não

consegue diminuir, sendo tomados por um medo de ficar longe das tecnologias atualmente denominado nomofobia.

DESENVOLVIMENTO

O surgimento da internet na vida dos jovens

Sabe-se que com o ingresso de novas tecnologias neste contexto de globalização e contemporaneidade, grandes avanços têm ocorrido nessa área, como o surgimento da internet no Brasil. A partir desta temática buscou, assim, uma melhor compreensão quanto às mudanças que esta prática vem acarretando à vida dos sujeitos, em especial os jovens ao ingressarem na carreira acadêmica, visto que esta é uma ferramenta essencial nos dias atuais para buscar informações. Surge assim a necessidade de compreender até que ponto esta prática visa auxiliar a vida destes jovens e se existe a possibilidade de trazer consigo consequências negativas.

Alcântara (2013) ressalta que a internet surgiu com o desenvolvimento da vida contemporânea, avanços tecnológicos e a própria globalização. Da mesma forma que a televisão, os veículos impressos e o rádio vieram para ficar, ela também veio. Assim como cada um destes meios provocou uma reviravolta no comportamento do indivíduo, que era afetado de alguma forma pela presença ou falta dele na vida, a internet também provocou mudanças. Isso porque ela passou a fazer parte do cotidiano de milhões de pessoas até ser imprescindível para a comunicação a nível mundial.

De acordo com Abreu *et al.* (2008), a internet dispensa qualquer forma de apresentação de suas funcionalidades. De fato, além de favorecer a comunicação e a busca de informações, é uma importante ferramenta de contato social. Para Alcântara (2013), nos dias atuais ao falar em redes sociais existe uma infinidade de sites com diversas finalidades, como de relacionamento, busca de emprego, estudo, entre outros, o que tem facilitado bastante a vida dos usuários.

Diante de tanta informação o nível de pessoas que utilizam as redes sociais vem crescendo constantemente, bem como tem aumentado o tempo que os internautas passam

diante das telas, podendo estar relacionado ao fato de que os brasileiros se sentem satisfeitos quanto à interação social sem a necessidade de interação com amigos e familiares (LER & SABER, 2015). De acordo com Mesquita (2015), assim como as invenções tem evoluído, também evoluem junto os circuitos neurais humanos. Essas mudanças tornam-se evidentes principalmente na vida dos jovens que já nasceram e cresceram diante desse mundo de tecnologias.

Para Padlipskas (2008), a imagem virtual se conecta à vida real, proporcionando novas possibilidades, onde esses usuários criam novos relacionamentos e compartilham informações, sendo esse o principal atrativo, além de servir como um refúgio por algumas horas do dia, sem haver distinção entre raça, religião, idade ou outros fatores que possam limitar as relações na vida real.

De acordo com Mesquita (2015), a tecnologia e a conectividade não podem ser descritas como positivas ou negativas, são apenas ferramentas. O que determinará o bem ou mal será o uso, ou seja, se utilizada de forma consciente para meios corretos ela se tornará uma ferramenta de ajuda, enquanto que ao utilizá-la de forma errada ou abusiva pode ser uma ferramenta prejudicial e viciante. Portanto é a forma do uso que define o uso correto. Cada vez está mais difícil ignorar a sua existência e, em breve, a participação de todas as pessoas será regra, e o sentimento que se tem é de que nunca se aprendeu o suficiente diante da gigantesca possibilidade de ir sempre mais além (PADLIPSKAS, 2008).

Segundo Spritzer *et al.* (2016), atualmente a intensidade e a influência exercida pela tecnologia, reflete diretamente com o modo que se busca conhecimento, na forma de comunicação e nos relacionamos interpessoais. À medida que o tempo passa, vem aumentando as atividades online e, conseqüentemente, o tempo dedicado a elas. Assim, crescem as dúvidas quanto ao papel diante das novas tecnologias e as possíveis conseqüências negativas decorrentes desta pratica.

Pontos positivos da internet

Segundo Breves e Sampaio (2016), as tecnologias têm seu lado positivo como reaproximar pessoas que estavam afastadas, reativando amizades antigas. Permite com que

atos de generosidade possam ser publicados a fim de atingir um número maior de adeptos, além de permitir facilitar a forma de comunicação que vem se tornando mais veloz e imediata.

Jovens tímidos utilizam as redes sociais para treinar suas habilidades sociais, esse meio permite que pessoas com características de timidez tenham maior facilidade de expor suas ideias, também para fazer trabalhos acadêmicos, pois ao ter um primeiro contato via internet ao entrar em contato pessoal trará uma maior segurança para esses jovens (LER & SABER, 2015).

Conforme Spritzer *et al.* (2016), as redes sociais são bastante comuns entre crianças, adolescentes e adultos. Referem-se a comunidades virtuais onde as pessoas compartilham informações, fotos e opiniões com intuito de ser visto, curtido e comentado. Além de servir como fonte de comunicação interpessoal com amigos reais e amigos apenas virtuais.

De acordo com Mesquita (2015), os estímulos sensíveis das telas digitais têm desenvolvido um raciocínio rápido e flexível, mais do que as gerações antigas esses jovens possuem um córtex pré-frontal mais ativo e desenvolvem uma capacidade cognitiva diante as multitarefas ocasionadas em grande parte pelo contexto social. A neuropsicóloga Mariana Assed (apud Mesquita, 2015), afirma que a tecnologia auxilia a memória, a atenção e na velocidade de resposta, tornando assim uma geração multi, pois, possuem uma capacidade de desenvolver diversas tarefas ao mesmo tempo. Padlipskas (2008) descreve a geração Web, onde a paciência é limitada e as pessoas são multitarefadas e ao mesmo tempo exigentes e instantâneas onde se espera que tudo seja interativo, correto acrescentando valores.

Pontos negativos da internet

Mesquita (2015) relata que diante facilidade de se obter informações com alguns cliques sempre que desejar, os jovens têm demonstrado estarem superinformados, porém essas informações são um tanto superficiais. Estando estas informações à sua disposição, os jovens deixam de adquirir conhecimentos mais aprofundados fazendo de sua memória uma extensão da memória digital. A facilidade de aderir ao vício em internet está implicitamente relacionada ao fato de esta ser uma prática prazerosa, que em certos casos o uso de redes sociais satisfaz a necessidade de companhia e os jovens sentem-se pertencentes ao grupo onde

participam. Este comportamento gera um estado de excitação tornando-se cada vez mais difícil se desconectar.

A prontidão que os aparelhos eletrônicos proporcionam a vida dos jovens pode acabar gerando um estresse, desejando estar cada vez mais conectados. Acreditar que estas ferramentas irão ajudar a melhorar a qualidade de vida pode causar frustração, pois, essa prática excessiva rouba o tempo, a atenção e com o acúmulo de atividades, traz consigo uma ansiedade por buscar resultados mais rápidos. No entanto, a tecnologia em si não causa patologias, mas sim o modo que as pessoas fazem uso dela. Os malefícios que ocorrem no uso excessivo da internet não se resumem em mal físico, mas pode causar vulnerabilidade ao sistema nervoso central, devido ao aumento da adrenalina e cortisol, bem como neurotransmissores, como a dopamina, que interfere no sistema nervoso central. Neste contexto o uso exagerado da internet pode desencadear distúrbios como transtorno de ansiedade (CEREBRO E ANSIEDADE, 2016).

Segundo Mesquita (2015), existe uma facilidade para se tornar viciado em internet, pois a tecnologia estimula centros do cérebro que estão relacionados ao prazer. Por outro lado, as redes sociais satisfazem as necessidades de companhia e pertencimento a um grupo e esse mundo de instantaneidade gera um estado de excitação principalmente em jovens que adoram estar conectados. De acordo com Breves e Sampaio (2016), a internet insere uma barreira entre as gerações, pois as novas gerações tem grande facilidade para lidar com as tecnologias, enquanto as gerações mais antigas encontram certo grau de dificuldade para aprender a usar essas ferramentas e isso gera um isolamento que ocorre principalmente entre os adolescentes, ocasionando um estado de solidão.

Seixas (2008) relata que a mesma internet que aproxima também distância, pois existem os casos em que se encontram pessoas que não se viam há tempos. No entanto pode afastar o convívio social, pois devido à facilidade de comunicação virtual, acaba dispensando o contato pessoal. Diante disso cabe ressaltar que todas as tecnologias trazem aspectos positivos e negativos, pois a internet pode elevar o padrão de consumo por informações, porém existe com isso uma sobrecarga que é imposta através desta pratica constante.

Comportamentos dependentes

Conforme Abreu *et al.* (2008), a dependência de internet pode ser encontrada em qualquer faixa etária, nível educacional e estrato socioeconômico. Inicialmente, acreditava-se que esse problema era privilégio de estudantes universitários que, buscando executar suas atribuições acadêmicas, acabavam por permanecer mais tempo do que o esperado, ficando enredados na vida virtual.

Padlipskas (2008) descreve a geração Web, onde a paciência é limitada e as pessoas são multitarefadas e ao mesmo tempo exigentes e instantâneas, onde se espera que tudo seja interativo, correto, acrescentando valores. Neste contexto a velocidade das mudanças é constante e, devido às inovações, não é de se admirar que pessoas se sintam perdidas e com isso existe falta de tempo para aprimorar o conhecimento independentemente da idade para buscar mais e mais informações.

De acordo com Nabuco (2013), certas tecnologias nos possibilitam isso, pois nos oferecem a possibilidade de viver uma infinidade de experiências e sensações nas quais o usuário desfruta de estado progressivo de contemplação, atingindo então o que afirmam ser a "experiência ideal". Sentimos que o tempo passa mais devagar, e assim as pessoas gastam com os seus eletrônicos mais tempo do que o inicialmente planejado. É por esta razão também que muitas pessoas se tornam "dependentes da tecnologia", pois percebem que ao usar os eletrônicos, podem atingir esse estado maior de bem-estar consigo mesmas, afastando-se temporariamente de seus problemas e de suas aflições pessoais.

A dependência se instala quando o indivíduo percebe que está fazendo uso abusivo do computador, porém não consegue diminuir. Ele passa a ter mais facilidades virtuais do que no mundo real. Em dado momento, cria uma identidade paralela, por meio da qual estabelece todas as suas relações. Aí, a vida virtual passa a ser mais recompensadora do que a real, pois oferece menores possibilidades de decepção (SINDPD, 2014).

No contexto em que se vive é importante a opinião da sociedade. Portanto, principalmente entre os jovens, existe uma necessidade para estar conectado e assim sentir-se parte da sociedade, o que eleva sua autoestima, que é tido pelo cérebro como algo prazeroso, fazendo com que o jovem se torne facilmente dependente desse meio. No entanto, diante da

facilidade em viver as aventuras, mais e mais passam tempo online e menos tempo tem para desenvolver suas atividades, habilidades sociais e empatia em relação ao seu próximo (PSIQUE, 2014).

Para Seixas (2008), existem muitas cobranças, principalmente para adolescentes que se sentem excluídos caso não estejam conectados. Em alguns casos, ao se verem obrigados por algum motivo a estarem afastados das redes sociais, sentem-se frustrados, deixando de dar atenção a outras tarefas, pois se preocupam em voltar a navegar.

Conforme Spritzer *et al.* (2016), as redes sociais possuem diversos estímulos ao usuário constante. O ato de conferir a visualização de suas postagens, mensagens faz com que a pessoa fique cada vez mais conectada, o que pode acarretar em sentimentos de bem-estar. Porém, isso pode ser substituído por sentimentos de ansiedade e até depressivos, caso não haja a resposta esperada.

O comportamento dependente em redes sociais pode acarretar uma série de prejuízos na vida do indivíduo, podendo interferir no sono, no desempenho acadêmico e convívio social. O distanciamento das redes sociais pode ocasionar sentimentos de irritação, depressão assemelhando-se a comportamentos de abstinências como no caso de dependência química. Segundo Spritzer *et al.* (2016), esses eventos podem acarretar no afastamento de atividades antes consideradas prazerosas, como praticar esportes, se relacionar com amigos, apenas para passar mais tempo conectado. Podendo ainda prejudicar o desempenho no trabalho e estudos. Para esses casos específicos, surge o termo nomofobia ou medo de ficar longe das redes sociais.

King e Nard (2013), destacam que a palavra “nomofobia” surgiu na Inglaterra, a partir da expressão “No Mobile Phobia”, que significa a fobia de ficar sem o telefone celular. Como em qualquer caso de uso indevido de substâncias, mesmo no caso do computador e/ou internet e/ou telefone celular, pode-se observar a síndrome de abstinência quando o indivíduo se vê impossibilitado do uso dessas tecnologias. Nesse caso, os sintomas presentes de angústia, ansiedade e nervosismo são conhecidos como nomofóbicos.

Ainda conforme King e Nard (2013), em geral, as pessoas que desenvolvem a nomofobia são as que apresentam um perfil ansioso, dependente, inseguro e com uma predisposição característica dos transtornos de ansiedade. Em casos de nomofobia, o

tratamento deve ser direcionado para o transtorno primário de ansiedade, o que geralmente é realizado com o uso de terapia cognitivo-comportamental (TCC) e/ou medicação.

De acordo com Abreu *et al.* (2008), os impactos psicossociais correlacionados ao uso excessivo de internet referem-se à depressão, problemas nas relações interpessoais, diminuição nas atividades e na comunicação social, e solidão. O sentimento de segurança proporcionado pelo anonimato da internet parece oferecer aos indivíduos possibilidades menos arriscadas de envolver-se em uma relação virtual.

O uso da internet pode ser considerado dependência digital quando essa prática ocasiona prejuízos na vida pessoal, profissional, social e não está unicamente relacionada ao tempo de conexão, mas sim quando o indivíduo deixa de ter domínio sobre o tempo que passa conectado (DELETE, 2014).

O dependente apresenta grande preocupação para estar conectado mais tempo, o que causa prejuízos em sua vida social e ocupacional. Caso o usuário necessite afastar-se das redes, podem ocorrer sintomas de abstinência, ansiedade, raiva excessiva e, em casos extremos, usuários tendem a modificarem seu perfil com frequência para não serem observados por amigos quanto ao tempo em que passam online, chegando a passar noites sem dormir, sentindo-se satisfeitos com o fato de estar conectado (LER & SABER, 2015).

A dependência em internet pode ser descrita em níveis de autocontrole, em relação ao: hábito de fugir dos problemas reais buscando o conforto e segurança oferecidos pela tecnologia. A necessidade de estar conectado, sem controle de suas emoções. O tempo dedicado à vida virtual. Alteração do humor, sono, alimentação entre outras áreas da vida cotidiana em caso de afastamento das tecnologias. Quando o indivíduo, não tem mais controle sobre seus impulsos pode acarretar em prejuízos em sua vida pessoal e profissional (DELETE, 2014).

Tendo em vista que o computador é uma ferramenta essencial para uso pessoal, no trabalho, estudo e mesmo para comunicação em um mundo globalizado, não se sugere que o indivíduo se afaste completamente desse meio, porém é importante que tenha autocontrole sobre o uso desta tecnologia. Em outras palavras, navegar é preciso, desde que o comandante tenha total governo sobre a nave que viaja pelo infinito *cyberspaço* (SINDPD, 2014).

Novos conceitos e normas sobre o uso de computadores e telefones celulares precisam ser estabelecidos para que se possa aprender a usufruir desses aparatos maravilhosos, que subitamente entraram na vida de todo mundo, sem que o seu uso possa se tornar prejudicial. Por exemplo, deve-se estabelecer normas de uso, e a educação e o bom senso deverão servir de medida para determinar essa prática.

METODOLOGIA

A pesquisa seguiu uma abordagem quantitativa e qualitativa, desenvolvida através de uma pesquisa de campo. Para tanto, utilizou-se de um questionário composto por vinte e cinco questões objetivas. O questionário foi adquirido através do Instituto Delete, e adaptado para uma melhor compreensão dos sujeitos colaboradores da pesquisa, e adequação ao contexto da pesquisa, que teve como objetivo de identificar o nível de dependência em internet em acadêmicos em seu primeiro ano de graduação nos cursos da instituição pesquisada. Por não haver, no momento da pesquisa, alunos cursando o primeiro período a amostra foi constituída de alunos cursando o 2º período dos cursos de psicologia, direito, nutrição, engenharia, ciências contábeis e sistemas de informação. A coleta de dados ocorreu após a submissão e aprovação pelo comitê de ética, conforme CAAE, 65717117.3.0000.5605, parecer n. 2.011.966/2017. Os sujeitos da pesquisa foram abordados aleatoriamente nos corredores da instituição.

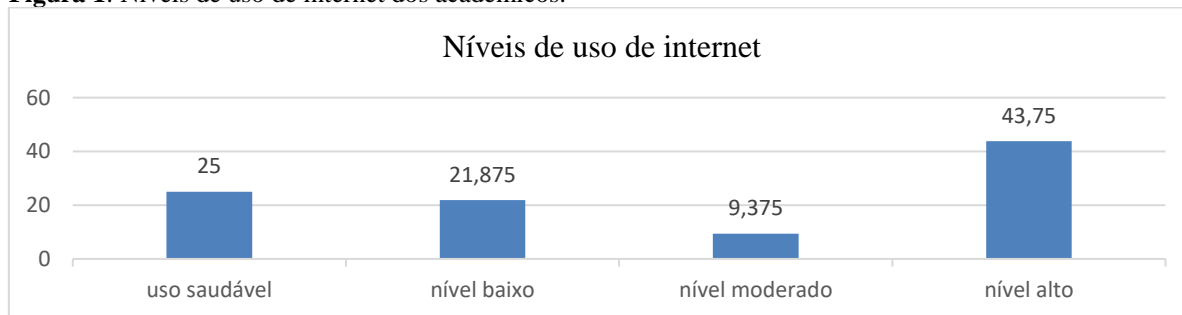
A amostra consistiu em trinta e dois sujeitos, representando 10,63% de um total de 301 alunos que cursam o segundo período na instituição sediadora da pesquisa, aos quais foram apresentados os objetivos do estudo e, mediante sua concordância de participação expressa através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foi aplicado o questionário. A tabulação dos dados ocorreu a partir da elaboração de uma planilha. Em seguida os dados foram convertidos em termos percentuais e posteriormente organizados em gráficos que representam de forma mais concreta o resultado para cada alternativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quando se fala no uso da internet em meio acadêmico surge a dúvida se esse uso é proveitoso ou pode ser prejudicial. A partir desta demanda se busca compreender como está o nível de dependência em que se encontram acadêmicos que estão iniciando suas atividades na carreira acadêmica. Diante disto se percebe a partir dos 32 entrevistados. 25% dos participantes relatam utilizar a internet de forma saudável.

Conforme apresentado na figura 1, os resultados apontam que 21,87% dos estudantes pesquisados apresentam níveis baixos de dependência. Todavia, mesmo com uso mediano, em alguns casos estes indivíduos podem estar fazendo uso mais do que gostariam, mas ainda apresentam controle sobre o uso. Em nível médio de uso temos 9,37% da amostra, sendo que pode ser considerado um grupo de risco de tornarem dependentes do uso de internet. Os resultados apontam que para 43,75% dos sujeitos investigados, o uso da internet atingiu índices considerados como dependência.

Figura 1: Níveis de uso de internet dos acadêmicos.



Fonte: Própria autora (2017).

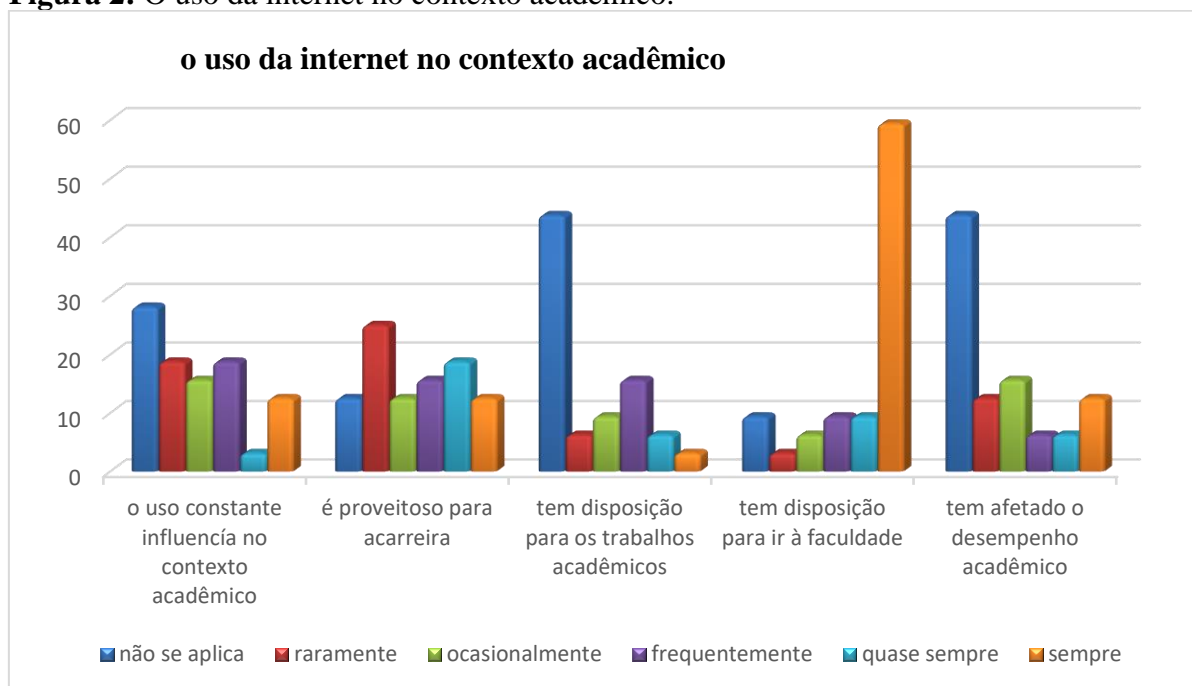
Conforme aponta Spritzer *et al.* (2016), esses eventos podem acarretar no afastamento de atividades antes consideradas prazerosas como: praticar esportes, relacionar-se com amigos, apenas para passar mais tempo conectado, podendo ainda prejudicar o desempenho no trabalho e estudos. Esses padrões comportamentais podem ser classificados com nomofobia, caracterizado como medo de ficar longe das redes sociais. Os sujeitos neste nível de dependência apresentam problemas na vida diária, havendo a necessidade de ajuda especializada para superar os problemas decorrentes desta dependência.

Em relação ao contexto acadêmico, conforme disposto na Figura 2, verifica-se que os indivíduos têm uma opinião bastante dividida quanto à influência para o desempenho acadêmico, sendo que 28,12% dos entrevistados afirmam que o uso da internet não exerce influência, 56,25% acreditam que influência moderadamente, enquanto que 15,62% relatam que o uso imoderado influencia no desempenho acadêmico.

Sobre o uso ser proveitoso para a carreira acadêmica, 12,5 % acredita que não, 59,37% diz que influencia de forma média, 28,12% diz influenciar grandemente a carreira, 43,75% dos entrevistados dizem não ter disposição para deixar a internet e fazer, dentre eles, 34,37% acredita que tem disposição de forma intermediária, enquanto que 28,87% relata ter completamente disposição.

Ao analisar a disposição em deixar a internet para ir à faculdade, 9,37% não têm disposição, 21,87% diz ter disposição normal e 68,75% afirmam ter certamente disposição para ir à faculdade. Entende-se que a internet pode afetar o desempenho acadêmico, onde 43,75% acredita que não haja essa influência, 28,5% diz que afeta sim, porém de forma moderada e 18,75% acredita que afeta completamente o desempenho do acadêmico junto a seu desempenho. Segundo Spritzer *et al.* (2016), atualmente a intensidade e a influência exercida pela tecnologia, reflete diretamente com o modo que se busca conhecimento, na forma de comunicação e nos relacionamos interpessoais.

Figura 2: O uso da internet no contexto acadêmico.



Fonte: Própria autora (2017).

O uso da internet tem ganho cada vez mais espaço na vida dos indivíduos, em especial na vida de universitários que em busca de informações e ao realizar trabalhos acadêmicos, ou mesmo para se comunicar com amigos através das redes sociais, acabam ultrapassando o tempo pretendido. Como retratado em estudos já publicados por Abreu *et al.* (2008) e Padlipskas (2008), o uso da internet serve como ferramenta de comunicação através de sites de relacionamentos, empregos entre outros. Isso auxilia também a comunicação de jovens com características de timidez, pois através das redes sociais estes têm maior confiança em si mesmo para se relacionar com outras pessoas. Contudo, toda prática que proporciona sensação de conforto e bem-estar, pode acarretar vícios, pois diante da facilidade em se obter informações, muitos jovens acabam fazendo de sua memória uma extensão da memória virtual conforme explanou (MESQUITA, 2015).

O uso contínuo da internet entre os jovens vem crescendo, em especial aos que estão ingressando em uma carreira universitária, diante da facilidade de buscar informações, realizar trabalhos acadêmicos e de se comunicar com grupos de amigos e de estudo, o que demanda a necessidade de se saber se uso tem sido saudável a sua vida pessoal e profissional, ou se está lhe causando algum prejuízo. Desta forma, constatou-se que 43,75% dos entrevistados apresentam nível elevado de comportamentos de dependência de internet, sendo

que consideram normal este uso, porém não percebem que isso pode acarretar em dificuldades tanto na vida acadêmica como também na vida social. Abreu *et al.* (2008) e Spritzer *et al.* (2016), apontam que esse uso de maneira exagerada pode ocasionar diminuição em suas atividades, afastamento da vida social e em casos mais graves pode acarretar depressão, ansiedade.

A dependência em internet, em alguns casos, equipara-se ao vício de cigarros e drogas. No caso do indivíduo se sentir privado deste uso ele pode apresentar sintomas de abstinências semelhantes às dependências químicas, acarretando em ansiedade, agressividade entre outros comportamentos. O indivíduo só percebe que está tendo um comportamento dependente quando compreende que está utilizando desta atividade por um tempo maior do que pretendia e não consegue se afastar ou diminuir seu ritmo, havendo aí a necessidade de buscar ajuda profissional para se afastar da dependência.

Com a correria dos dias atuais e as cobranças da sociedade, os jovens sentem-se pressionados a acompanhar o grupo e para dar conta das múltiplas tarefas impostas, acabam passando mais tempo que o esperado na internet tornando possível a ocorrência de vícios. Nabuco (2013) comenta que as tecnologias possibilitam vivenciar uma infinidade de experiências e sensações a partir desta experiência prazerosa muitas pessoas se tornam dependentes da tecnologia que serve como um refúgio para os problemas reais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura pesquisada discorre, em consonância com os resultados obtidos pela pesquisa ora apresentada, que a internet tem ampla utilização no meio acadêmico. Todavia essa utilização, para a maioria da amostra pesquisada, revelou-se como problemática, uma vez que fora identificado elevado índices de dependência a internet.

Percebe-se que a pressão da sociedade e o acúmulo de tarefas, faz com que os jovens busquem estar sempre atualizados, e não é diferente no contexto acadêmico. Existem muitas possibilidades nesta prática como: buscar informação, fazer trabalhos acadêmicos e manter relações de amizade devido ao pouco tempo disponível, estes acabam passando mais tempo do que pretendiam ou necessitavam diante da internet, o que facilita a possibilidade de se tornarem dependentes.

Os resultados apontam para a hipótese de que as pessoas, ao utilizar excessivamente a internet, tendem a sentir os prejuízos em suas tarefas cotidianas e, conseqüentemente, no desempenho acadêmico. Entretanto, a pressão da sociedade por profissionais qualificados e com domínio das ferramentas da internet forçam os alunos a buscarem as facilidades da internet, o que feito indiscriminadamente pode desembocar na dependência. Em alguns casos pode culminar em condição patológica, atualmente denominada nomofobia.

A partir dos resultados da pesquisa e em concordância com os autores estudados. O dependente de internet deverá buscar ajuda profissional especializada em dependências para conseguir reverter o vício e voltar a ter um autocontrole sobre seus atos. As tecnologias por si não são ferramentas prejudiciais, todavia através do uso indiscriminado podem ocasionar conseqüências negativas para o sujeito. Vale ressaltar que a capacidade de autocontrole pode ser descrita diferentemente de indivíduo para indivíduo, e o ser humano está em constante mudanças e em busca de novas possibilidades, o que demanda novas pesquisas nesta área.

REFERÊNCIAS

- ABREU, C. N. et al. Dependência de internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Revista Brasileira de Psiquiatria** 2008; 30 (2), 156-67, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbp/v30n2/a14v30n2.pdf>>. Acesso em: 01 ago. 2016.
- ALCÂNTARA, C. **Cumplicidade virtual**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.
- BREVES, B.; SAMPAIO, V. O mal da internet. **Psique**, ano x, n. 123, São Paulo: Editora Oceano, 2016.
- CEREBRO E ANSIEDADE**, ano 1, n. 1, 2016. São Paulo: Editora Alto Astral, 2016.
- INSTITUTO DELETE. **Testes**. Disponível em: <<http://www.institutodelete.com/testes>>. Acesso em: 30 ago. 2016.
- KING, A. L. S., NARDI, A. E. **Novas tecnologias: uso e abuso**. 2013. disponível em: <http://docs.wixstatic.com/ugd/f20276_187d7838f96b478a973b156d030da39a.pdf>. Acesso em: 01 dez. 2017.
- LER & SABER**, ano 1, n. 1, 2015. São Paulo: Alto Astral, 2015.
- MESQUITA, R. V. Cérebros digitais: **Planeta**. Abril/2015. São Paulo: Editora D´ARTHY, 2015.
- NABUCO, C. **Você consegue ficar uma hora por dia longe da tecnologia?** Disponível em: <anonabuco.blogosfera.uol.com.br/2013/05/10/voce-consegue-ficar-uma-hora-por-dia-longe-da-tecnologia/>. Acesso em: 06 out. 2016.
- PADLIPSKAS, S. Viva a geração web! (Uma visão da web pelo lado positivo). In: BEATA, T.; TOREZANI, N. (Orgs.) **Internet: o encontro de 2 mundos: crônicas provocantes sobre a nova internet**. Rio de Janeiro: Brasport, 2008. p. 47-49.
- PSIQUE**. ano VII, n. 105, setembro/2014, São Paulo: Editora Oceano, 2014.
- SEIXAS, F. Ei, cadê minha internet? In: BEATA, T.; TOREZANI, N. (Orgs.) **Internet: o encontro de 2 mundos: crônicas provocantes sobre a nova internet**. Rio de Janeiro: Brasport, 2008. p. 51-53.

SINDPD. Sindicato dos Trabalhadores em Processamento de Dados e Tecnologia da Informação do Estado de São Paulo. **Novo transtorno psiquiátrico, vício em internet atinge principalmente os mais jovens.** São Paulo, 2014. Disponível em: <<http://www.sindpd.org.br/sindpd/noticia.jsp?id=1391175068503>>. Acesso em: 07 out. 2016.

SPRITZER, D. T. *et al.* Dependência de tecnologia: avaliação e diagnóstico: **Revista debates em psiquiatria.** 2016. Disponível em: <<http://www.abp.org.br/portal/revista-debates-em-psiquiatria-ano-6-%E2%80%A2-n1-%E2%80%A2-janfev-2016/>>. Acesso em: 30 ago. 2017.

Recebido para publicação em maio de 2019

Aprovado para publicação em junho de 2019