

## O Papel da Dependência do Smartphone na explicação do Bem-estar e Estresse

The role of smartphone dependence in  
explaining well-being and stress

El papel de la dependencia de los teléfonos  
inteligentes para explicar el bienestar y el estrés

*Bruna de Jesus Lopes(1); Iara Sampaio Cerqueira(2); Heloísa Bárbara Cunha Moizéis(3);  
Camilla Vieira de Figueiredo(4)*

1 Centro Universitário Maurício de Nassau, Parnaíba, PI, Brasil.

E-mail: bruna\_lopespsi@hotmail.com | ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0382-2213>

2 Universidade Federal do Piauí, Parnaíba, PI, Brasil.

E-mail: iaracerqueira16@hotmail.com | ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9858-9540>

3 Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil.

E-mail: heloisabarbara96@gmail.com | ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0477-8410>

4 Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil.

E-mail: camillafigueir@gmail.com | ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9780-9831>

**Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, vol. 14, n. 1, p. 67-82, janeiro-junho, 2022 - ISSN 2175-5027

[Submetido: março 30, 2021; Revisão1: abril 6, 2021; Revisão2: julho 25, 2022; Aceito: julho 27, 2022;

Publicado: agosto 10, 2022]

DOI: <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2022.v14i1.4505>

Sistema de Avaliação: *Double Blind Review*

Como citar este artigo / To cite this article: [clique aqui! / click here!](#)

## Resumo

Objetivou-se conhecer a relação entre a dependência do *smartphone*, o estresse e o bem-estar subjetivo (BES), além de verificar se a dependência poderia explicar essas variáveis. Para tanto, contou-se com uma amostra de 250 universitários ( $M = 24,45$  anos;  $DP = 14,65$ ), os quais responderam a Escala de Dependência de Smartphone, a Escala de Estresse Percebido, a Escala de Bem-Estar Subjetivo e questões sociodemográficas. Os resultados apontaram relações significativas entre dependência do *smartphone* e as dimensões do BES. Especificamente, uma correlação positiva com afetos negativos ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,01$ ) e correlações negativas com afetos positivos ( $r = -0,33$ ;  $p < 0,01$ ) e satisfação com a vida ( $r = -0,33$ ;  $p < 0,01$ ). Em relação ao estresse, a dependência se relacionou positivamente ( $r = 0,48$ ;  $p < 0,01$ ). Observou-se ainda que esta variável explicou negativamente os afetos positivos ( $\beta = -0,33$ ;  $p < 0,001$ ) e a satisfação com a vida ( $\beta = -0,33$ ;  $p < 0,001$ ), além de prever positivamente os afetos negativos ( $\beta = 0,35$ ;  $p < 0,001$ ). Sobre o estresse, verificou-se que a dependência também o predisse ( $\beta = 0,48$ ;  $p < 0,001$ ). A discussão se concentra nos impactos psicossociais da nomofobia.

*Palavras-chave:* Telefone celular, estresse psicológico, tensão vital, bem-estar subjetivo, satisfação pessoal.

## Abstract

The objective was to know the relationship between smartphone dependence, stress, and subjective well-being (BES), in addition to verifying whether dependence could explain these variables. To this end, there was a sample of 250 university students ( $M = 24.45$  years;  $SD = 14.65$ ), who answered the Smartphone Dependence Scale, the Perceived Stress Scale, the Subjective Wellbeing Scale, and sociodemographic issues. The results showed significant relationships between smartphone dependence and BES dimensions. Specifically, a positive correlation with negative affects ( $r = 0.35$ ;  $p < .01$ ) and negative correlations with positive affects ( $r = -0.33$ ;  $p < .01$ ) and life satisfaction ( $r = -0.33$ ;  $p < .01$ ). In relation to stress, dependence was positively related ( $r = 0.48$ ;  $p < 0.01$ ). It was also observed that this variable explained negatively the positive affects ( $\beta = -0.33$ ;  $p < .001$ ) and satisfaction with life ( $\beta = -0.33$ ;  $p < .001$ ), in addition to positively predicting the negative affects ( $\beta = 0.35$ ;  $p < .001$ ). About stress, it was found that dependence also predicted it ( $\beta = 0.48$ ;  $p < .001$ ). The discussion focuses on the psychosocial impacts of nomophobia.

*Keywords:* Cell phone, psychological stress, vital tension, subjective well-being, personal satisfaction.

## Resumen

El objetivo fue conocer la relación entre dependencia de teléfonos inteligentes, estrés y bienestar subjetivo (BES), además de verificar si la dependencia podría explicar estas variables. Para ello, se contó con una muestra de 250 estudiantes universitarios ( $M = 24,45$  años;  $DT = 14,65$ ), que respondieron a la Escala de Dependencia de Smartphone, la Escala de Estrés Percibido, la Escala de Bienestar Subjetivo y aspectos sociodemográficos. Los resultados mostraron relaciones entre la dependencia de teléfonos inteligentes y las dimensiones de BES. Específicamente, una correlación positiva con afectos negativos ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,01$ ) y negativas con afectos positivos ( $r = -0,33$ ;  $p < 0,01$ ) y satisfacción con la vida ( $r = -0,33$ ;  $p < 0,01$ ). En relación al estrés, la dependencia se relacionó positivamente ( $r = 0,48$ ;  $p < 0,01$ ). También, se observó que esta variable explicaba negativamente los afectos positivos ( $\beta = -0,33$ ;  $p < 0,001$ ) y la satisfacción con la vida ( $\beta = -0,33$ ;  $p < 0,001$ ), además de predecir los afectos negativos ( $\beta = 0,35$ ;  $p < 0,001$ ). Sobre el estrés, se encontró que la dependencia también lo predijo ( $\beta = 0,48$ ;  $p < 0,001$ ). La discusión se centra en los impactos psicossociales de la nomofobia.

*Palabras clave:* Teléfono móvil, estrés psicológico, tensión vital, bienestar subjetivo, satisfacción personal.

## Introdução

A constante e, ao que parece, inevitável evolução do mercado tecnológico possibilitou o desenvolvimento de diferentes dispositivos, dentre eles o *smartphone*. Os *smartphones* surgiram com o objetivo inicial de facilitar a vida das pessoas e à medida em que se complexificam os seus modelos, oferece-se maiores recursos e facilidades aos usuários, possibilitados principalmente pela conexão com a *internet*. Alguns recursos estimados pelos usuários são as câmeras de alta qualidade, a navegação GPS, os reprodutores de mídias, a possibilidade de acesso fácil e interativo às redes de conexão social, o acesso a informações ilimitadas, além da utilização de aplicativos de jogos, vídeos e músicas (Fullwood, Quinn, Kaye, & Redding, 2017).

Diante desse cenário, é certo que a ascensão dos *smartphones* modificou significativamente os modos de viver em sociedade. Na atualidade, é comumente observada a utilização excessiva desses dispositivos, principalmente em decorrência do recurso das redes sociais. Os impactos decorrentes dessa utilização, especialmente aqueles de ordem psicológica, comportamental, relacional e de administração do tempo, têm sido objeto de estudo nos últimos anos, inaugurando uma linha de investigação crescente sobre a dependência do *smartphone*, nomeada nos tratados de psicopatologia como “nomofobia” (Byron et al., 2019; Jiang & Zhang, 2018).

A Associação Americana de Psiquiatria (APA) incluiu na última edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V) o quadro de nomofobia, caracterizando-o como um Transtorno de Controle dos Impulsos (DSM-312.9) que envolve o fracasso em resistir ao intenso desejo de executar um comportamento não benéfico a si ou ao outro associado a sensações de inquietação psíquica e sintomas físicos de nervosismo, desconforto, ansiedade e angústia quanto à possibilidade de ficar longe do aparelho celular. Nesses casos de dependência, estão inclusos diferentes padrões de comportamento de supervalorização do uso do *smartphone*, a ponto de o usuário dependente considerar o dispositivo como uma extensão de seu corpo (Oliveira et al., 2017).

Alguns comportamentos representativos de tal dependência comumente observados são gastar tempo significativo do dia utilizando um ou mais dispositivos, experimentar profunda ansiedade e angústia sem o celular ou quando a bateria está no fim, andar frequentemente com o carregador do celular para evitar que este fique inacessível, fazer uso do aparelho em momentos e lugares onde não é permitido, optar por fazer uso do *smartphone* para dialogar com pessoas ausentes no espaço ao invés de interagir com as que estão presentes, sentir-se rejeitado quando ninguém lhes telefona ou interage nas redes sociais, dentre outros aspectos (Oliveira et al., 2017).

Sobre este último ponto, um corpo significativo de estudos tem mostrado que a utilização excessiva do *smartphone* pode influenciar diretamente na qualidade dos relacionamentos interpessoais (e.g., D’água, 2017; Pengpid & Peltzer, 2018; Zhai et al.,

2020). O fenômeno conhecido como *phubbing*, descrito como o ato de ignorar tudo que está acontecendo ao redor e se manter atento exclusivamente ao *smartphone*, tem sido cada vez mais observado nas comunicações cotidianas (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018), podendo impactar negativamente na avaliação das relações que se estabelecem entre familiares, amigos e colegas. Além disso, o indivíduo que sofre com nomofobia coloca em risco outros fatores mantenedores de sua qualidade de vida, tais como as funções cognitivas (e.g., memória, atenção, raciocínio), a postura física, o padrão do sono e a vida sexual (King, O'Rourke, & DeLongis, 2014).

Uma das variáveis centrais que tem sido investigada como correlata à dependência do *smartphone* é o estresse (Hou et al., 2017). O estresse pode ser conceituado como um estado de tensão causador de uma ruptura no equilíbrio interno do organismo (Lipp, Malagris, & Novais, 2007). Assim, as pessoas que se percebem estressadas reconhecem seus recursos como frágeis ou limitados para lidar com situações consideradas ameaçadoras ou exigentes (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983). Sobre a relação entre estresse e dependência do *smartphone* especificamente, existem evidências de que o uso intenso desse dispositivo está associado a altos níveis de estresse percebido (Pengpid & Peltzer, 2018; Zhai et al., 2020), principalmente em estudantes (Ayar, Gerçeker, Özdemir, & Bektas, 2018).

O estresse percebido pode promover impactos negativos em variados âmbitos, desde o fisiológico até o social. À nível fisiológico, pode afetar principalmente os sistemas neuroendócrino, cardiovascular, imunológico e metabólico (Blaxton & Bergeman, 2017). À nível psicológico, pode resultar no desenvolvimento de cognições e emoções disfuncionais, desencadeando depressão, ansiedade e ideação suicida (Anastasiades, Kapoor, Wootten, & Lamis, 2017). No que tange ao aspecto acadêmico, o estresse pode ocasionar a diminuição do rendimento acadêmico (Spivey et al., 2020), enquanto que à nível social, no âmbito dos relacionamentos, pode afetar diretamente a manutenção das relações de amizade e a satisfação conjugal (Mehrara, Mazaheri, & Hasanzadeh, 2019).

As estratégias de enfrentamento para lidar com o estresse em situações adversas são conhecidas como *coping* e são determinantes nos processos e teorias do bem-estar subjetivo (BES), uma variável que está intimamente relacionada, majoritariamente de forma negativa, à dependência do *smartphone* (Marttila, Koivula, & Räsänen, 2021). O BES é um construto multidimensional amplo que abrange aspectos emocionais e cognitivos dos indivíduos associados a julgamentos sobre o seu estado emocional, o cumprimento de metas pessoais, a satisfação com a vida, bem como a função na vida. Assim, o BES refere-se à avaliação qualitativa da atual condição de vida do indivíduo, podendo refletir cognições positivas, como crenças do indivíduo sobre a sua vida ser desejável e gratificante, e cognições negativas, como crenças de que a sua vida é insatisfatória (Diener, 2012).

Para além da dimensão cognitiva, aqui entendida como um processo avaliativo da satisfação com a vida, o BES envolve um componente afetivo. Tal componente se divide entre afetos positivos, que caracterizam sentimentos transitórios de caráter ativo e positivo, e afetos negativos, que também apresentam caráter transitório, porém de sentimentos negativos (Albuquerque & Trocóllo, 2004). Em conjunto, essas três dimensões (i.e., satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos) integram o conceito de BES em sua amplitude subjetiva.

Em relação ao uso dos *smartphones*, já se tem dados de que os recursos de comunicação que esses dispositivos dispõem estão diretamente relacionados aos níveis de BES dos usuários, uma vez que as trocas de mensagens frequentes entre grupos de familiares e de amigos permitem gerar suporte social e solidariedade, potencializando os vínculos emocionais entre os membros dos grupos, podendo gerar sentimentos de bem-estar (Chan, 2018). Para ilustrar esse dado, é pertinente citar a pesquisa realizada por Li e Zhou (2021) que contou com uma amostra de 7.862 idosos chineses com 60 anos ou mais. Os resultados deste estudo apontaram que aqueles que possuíam acesso a *smartphones* e internet e faziam uso dessas ferramentas para manter relacionamentos intergeracionais próximos apresentaram altos níveis de BES.

Resultados semelhantes foram ainda encontrados por Khalaila e Vitman-Schorr (2018), os quais verificaram que idosos usuários desses dispositivos, quando comparados com aqueles que não têm acesso, apresentaram níveis mais elevados de BES.

Embora elucidativos, esses resultados carecem ser analisados com cautela, principalmente porque a dependência do *smartphone* parece sofrer influência direta do fator etário. Contrários a esses dados, há evidências de que o uso exagerado de *smartphones* pela população mais jovem pode gerar sentimentos crescentes de aprisionamento e emoções negativas. Por exemplo, Hall e Baym (2011) apontaram a interferência de aplicativos de relacionamentos na vida de estudantes, apresentando resultados que constatarem que a possibilidade de comunicação onipresente do *smartphone* pode propiciar a dependência do dispositivo e dos relacionamentos agenciados por ele, com a possibilidade de gerar sensações de aprisionamento, potencializar o estresse percebido e minimizar o BES.

Em conjunto, esses aspectos permitem atestar que o progresso da tecnologia do *smartphone* apresenta-se de forma complexa, gerando sentimentos ambíguos aos usuários, que se revelam nos seus níveis de bem-estar e estresse (Bruzzi, 2013). Nessa direção, o presente estudo tem como objetivo conhecer a relação entre dependência de *smartphone*, BES e estresse percebido em uma amostra de estudantes universitários. Adicionalmente, buscar-se-á verificar se a dependência do *smartphone* pode se constituir como um preditor significativo do BES e do estresse percebido. Hipotetiza-se que a dependência do *smartphone* se relacionará negativamente com a pontuação total de BES e suas dimensões específicas de afetos positivos e satisfação com a vida, e se

relacionará positivamente com a dimensão de BES representativa dos afetos negativos, bem como com a variável de estresse percebido.

## Método

### Participantes

Contou-se com uma amostra não-probabilística composta por 250 estudantes universitários de instituições públicas (50,0%) e privadas (50,0%) de uma cidade do interior do Piauí. A média de idade dos participantes foi de 23,62 anos ( $DP = 6,48$ ), variando entre 18 e 60 anos, sendo a maioria do sexo feminino (54,0%).

### Instrumentos

Além de questões sociodemográficas, como sexo, idade e caráter da instituição de ensino superior que frequentavam (se pública ou privada), os participantes responderam os seguintes instrumentos:

**Escala de dependência do smartphone (EDS).** Este instrumento foi elaborado por Sales, Silva, Lopes e Lima (2017) a partir da Escala de Uso Compulsivo da Internet (CIUS), sendo adaptado para o contexto nacional por Medeiros et al. (2017). A EDS é uma medida unidimensional, composta por 14 itens a serem respondidos em escala *Likert* de 5 pontos, variando de 0 (Nunca) a 4 (Muito frequentemente). Nos estudos que demonstraram sua validação, a EDS alcançou consistências internas satisfatórias, entre 0,91 e 0,94. No presente estudo, o coeficiente de consistência interna da medida foi de 0,91.

**Escala de estresse percebido (PSS).** Esse instrumento foi elaborado por Cohen et al. (1983) e adaptado para o contexto brasileiro por Luft, Sanches, Mazo e Andrade (2007). Trata-se de um instrumento unidimensional, composto por 14 itens apresentando conotações positivas (e.g., Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?) e negativas (e.g., Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?) sobre o estresse. Tais itens devem ser respondidos a partir de uma escala *Likert* de 5 pontos, variando de 0 (Nunca) a 4 (Sempre). No presente estudo, o coeficiente de consistência interna da PSS foi de 0,87.

**Escala de bem-estar subjetivo (EBES).** A EBES reúne itens elaborados por Lawrence e Liang (1988), Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985) e Watson, Clark e Tellegen (1988) para avaliar o bem-estar subjetivo. Albuquerque e Troccóli (2004) adicionaram novos itens a esse conjunto e validaram sua versão da medida para o contexto brasileiro. Tal versão foi utilizada no presente estudo e conta com 62 itens representativos de três dimensões do bem-estar: afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida. Essas dimensões dividem a EBES em duas subescalas. A primeira

subescala é composta por 47 itens e reúne sentimentos e emoções (positivos e negativos) para representar a dimensão afetiva do bem-estar. Essa subescala é respondida a partir de uma escala *Likert* variando de 1 (Nem um pouco) a 5 (Extremamente). A segunda subescala, por sua vez, é composta por 15 sentenças e pretende avaliar a dimensão individual de satisfação com a vida. Sua medição é feita a partir de uma escala *Likert* de concordância, variando de 1 (Discordo totalmente) a 5 (Concordo totalmente). Considerando a dimensão geral de bem-estar subjetivo, reunindo os seus três componentes, o coeficiente de consistência interna da medida foi de 0,83.

## Procedimentos

Após obter aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa de uma universidade pública brasileira (CAAE: 03752818.0.0000.5214), deu-se início a coleta dos dados. Primeiramente, os pesquisadores entraram em contato com diretores de instituições de ensino superior (IES) públicas e privadas de uma cidade do interior do Piauí, informando-os sobre o objetivo da pesquisa e solicitando-lhes permissão para aplicação dos questionários nas IES. Após a autorização, solicitou-se aos estudantes coletivamente, em sala de aula, que participassem da pesquisa. As respostas foram fornecidas individualmente. Na oportunidade, informou-se sobre o caráter voluntário, o sigilo das respostas, o objetivo da pesquisa, danos, benefícios leves e, ainda, que poderiam desistir da participação a qualquer momento sem quaisquer prejuízos. Todas essas informações constavam no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que deveria ser necessariamente assinado por aqueles que se voluntariaram a colaborar. Buscou-se atender todos os preceitos éticos estabelecidos na Resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde. Foram necessários, em média, 20 minutos para concluir a participação.

## Análise de dados

Os dados coletados foram tabulados e analisados por meio do *software* SPSS, em sua versão 21. Realizaram-se análises descritivas (e.g., médias, frequências, desvios-padrão), análises de correlação *r* de Pearson e análises de regressão linear simples.

## Resultados

Inicialmente, calculou-se as pontuações totais das variáveis do estudo. Especificamente, computou-se a variável de dependência do *smartphone*, de estresse percebido, de bem-estar subjetivo (considerando a pontuação total para os três componentes do BES) e de cada um dos componentes do BES separadamente, isto é, afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida.

Visando conhecer a relação entre dependência do *smartphone*, bem-estar subjetivo e estresse percebido, realizaram-se análises de correlação  $r$  de Pearson. Os resultados apontaram correlações significativas entre a dependência do *smartphone* e as três dimensões do bem-estar subjetivo. Especificamente, a dependência do *smartphone* se correlacionou positivamente com afetos negativos ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,01$ ) e negativamente com afetos positivos ( $r = -0,33$ ;  $p < 0,01$ ) e satisfação com a vida ( $r = -0,33$ ;  $p < 0,01$ ). Em relação ao estresse percebido, observou-se uma correlação positiva e significativa com a dependência do *smartphone* ( $r = 0,48$ ;  $p < 0,01$ ). Os resultados das correlações são sumarizados na Tabela 1.

**Tabela 1.** Correlações entre dependência do *smartphone*, bem-estar subjetivo e estresse percebido

	EP	AP	AN	SV	BES
AP	-0,70*				
AN	0,70*	-0,49*			
SV	-0,69*	0,66*	-0,65*		
BES	-0,83*	0,84*	-0,85*	0,89*	
DS	0,48*	-0,33*	0,35*	-0,33*	-0,41*

Nota. \* $p < 0,01$ . AP = Afetos positivos; AN = Afetos negativos; SV = Satisfação com a vida; BES = Pontuação total de bem-estar subjetivo; DS = Dependência do *smartphone*; EP = Estresse percebido.

Adicionalmente, buscou-se verificar o poder preditivo da dependência do *smartphone* na explicação do bem-estar, de suas dimensões específicas e do estresse percebido. Para tanto, realizou-se um conjunto de análises de regressão simples. Os resultados apresentaram-se na direção do esperado em relação ao bem-estar. Observou-se que a dependência do *smartphone* predisse negativamente o bem-estar total ( $\beta = -0,41$ ;  $t = -6,51$ ;  $p < 0,001$ ), a dimensão de afetos positivos ( $\beta = -0,30$ ;  $t = -5,42$ ;  $p < 0,001$ ) e a dimensão de satisfação com a vida ( $\beta = -0,29$ ;  $t = -5,34$ ;  $p < 0,001$ ), além de predizer positivamente a dimensão de afetos negativos ( $\beta = 0,35$ ;  $t = 5,53$ ;  $p < 0,001$ ). No que concerne ao estresse percebido, os resultados mostraram que a dependência do *smartphone* também se constituiu como um preditor significativo ( $\beta = 0,48$ ;  $t = 8,36$ ;  $p < 0,001$ ).

## Discussão

No cenário dinâmico das inovações tecnológicas, os *smartphones* têm ganhado cada vez mais espaço e provocado mudanças significativas nos modos como as pessoas interagem umas com as outras (Kim, 2018). A utilização desses dispositivos vem contribuindo para o surgimento de uma nova configuração social, em que o ambiente virtual e o real são vividos simultaneamente. Apesar de essa utilização viabilizar uma

série de benefícios (e.g., acesso à informação, comunicação instantânea, manter-se conectado em qualquer lugar), o uso excessivo dos celulares tem caracterizado sinais de dependência similares àqueles apresentados por usuários de drogas (Sales et al., 2018). Nessa direção, já se mostrou que a dependência tecnológica, inclusive a dependência do *smartphone*, pode promover disfunções psicológicas, físicas e sociais (Bragazzi, Re, & Zerbetto, 2019).

No presente estudo, especificamente, considerou-se o efeito desse comportamento dependente nas variáveis psicológicas de estresse e bem-estar subjetivo. Assim, o objetivo central foi conhecer a relação entre a dependência do uso do *smartphone*, o bem-estar subjetivo e o estresse percebido e, adicionalmente, verificar se a dependência do *smartphone* poderia se constituir como um preditor significativo destas variáveis. De maneira geral, em consonância com as hipóteses elaboradas, os resultados mostraram que a dependência do *smartphone* se relacionou com o estresse e com o bem-estar, além de mostrar-se como um importante explicador dos mesmos.

Primeiramente, no que concerne à dimensão geral de bem-estar subjetivo, observou-se que a dependência do *smartphone* a predisse negativamente. Isso indica que quanto mais um indivíduo apresenta comportamentos característicos de dependência em relação ao aparelho celular, mais negativa é a avaliação que faz de sua própria vida. O bem-estar remete à avaliação subjetiva da qualidade de vida global e inclui não somente fatores relacionados à saúde física, emocional e mental, mas também elementos como as relações no trabalho e com familiares e amigos (Albuquerque & Tróccoli, 2004).

Além disso, pesquisas sobre a relação entre nomofobia e variáveis psicológicas têm demonstrado o impacto da dependência do *smartphone* na baixa autoestima, medo de se relacionar, ansiedade social, pouca autoconfiança, baixa proatividade, isolamento social, baixa capacidade de *coping* e senso de autoeficácia, relacionamentos afetivos e sociais empobrecidos, dentre outros aspectos (e.g., Ayar et al., 2018; Bragazzi et al., 2019; Daei, Ashrafi-Rizi, & Soleymani, 2019; Gonçalves, Dias, & Correia, 2020). Nessa direção, esses achados se fundamentam na literatura atual, a qual tem constatado o impacto negativo da dependência do *smartphone* na qualidade de vida geral.

Para melhor esclarecer o papel da nomofobia relacionada ao uso de *smartphones* no bem-estar subjetivo, avaliou-se separadamente as dimensões do bem-estar. Conforme esperado, os resultados demonstraram que o comportamento de dependência do *smartphone* se relacionou positivamente com afetos negativos e negativamente com afetos positivos. Os coeficientes de correlação para essas variáveis foram altos (i.e., 0,70), o que indica um forte relacionamento entre a dependência e a dimensão afetiva do bem-estar subjetivo. Ademais, em termos de predição, a dependência se mostrou um forte explicador dos afetos. Assim, indivíduos que apresentam comportamentos exacerbados em relação ao uso de *smartphones*, em geral,

podem sentir-se menos dinâmicos, determinados, ativos e agradáveis (características dos afetos positivos) ao passo em que podem sentir-se mais preocupados, nervosos, desconfortáveis e desanimados (características representativas dos afetos negativos).

A relação entre a dependência do *smartphone* e os afetos positivos e negativos pode ser reflexo da compreensão dos usuários sobre o dispositivo. O *smartphone* é hoje percebido pelos usuários como uma “extensão do corpo humano”, visto que viabiliza ações funcionais (e.g., pagar contas), recreativas (e.g., jogar) e interativas (e.g., conversar com quem está longe por meio de aplicativos e redes sociais) que podem gerar emoções positivas instantâneas e transitórias, como entusiasmo e empolgação (Oliveira, Ubal, & Corso, 2014). No entanto, o vício na utilização do celular pode acompanhar, em grande medida, sentimentos negativos, como desvalia, aborrecimento, pessimismo e solidão, e até problemas psicológicos, como alterações no humor, insônia, ansiedade, fobia social, depressão e síndrome do pânico (King et al., 2014).

A noção mais ampla de bem-estar subjetivo é atravessada por variados aspectos, dentre os quais situam-se a felicidade, a qualidade de vida, as condições de saúde e o funcionamento social. Para além dos afetos, o bem-estar pode ser avaliado em termos de outra dimensão central, a de satisfação com a vida, que se refere a um processo de juízo e avaliação geral da própria vida, de acordo com um critério próprio (Albuquerque & Tróccoli, 2004). Sobre este aspecto, os resultados do presente estudo indicaram uma relação negativa com a dependência do *smartphone*, de maneira que quanto mais o indivíduo apresenta comportamentos dependentes em relação ao dispositivo, menos avalia satisfatoriamente os aspectos gerais de sua vida.

Esse padrão de resultados foi também demonstrado em outros estudos sobre a temática (e.g., Leite et al., 2020; Oliveira et al., 2017) e pode ser interpretado em razão de que o julgamento da satisfação depende de uma comparação entre as circunstâncias de vida do indivíduo e um padrão por ele escolhido. O universo digital amplifica os processos de comparação social, inevitáveis ao funcionamento sociocognitivo normal, de maneira que as pessoas visualizam, em maior medida do que no mundo real, o cotidiano e as aspirações dos outros com quem mantêm relações virtuais, além das conquistas objetivas (e.g., compras, lucros, viagens) e subjetivas (e.g., participação em grupos sociais, diversão, satisfação nos relacionamentos afetivos) desses outros (Viacava, Francisquetti, Lima, & Oliveira Junior, 2016).

Considerando que a avaliação geral da satisfação com a vida está vinculada à escolha de um critério de comparação por cada indivíduo, a comparação social negativa decorrente das relações estabelecidas nos meios virtuais pode contribuir para a elaboração de ideais de vida inatingíveis e, portanto, geradores de sofrimento psicológico. Nesse caso, o aumento da frequência com que se visualizam esses ideais de comparação, em decorrência da dependência do *smartphone*, pode potencialmente explicar a diminuição dos afetos positivos e da satisfação com a vida em detrimento

da intensificação dos afetos negativos. Apesar de a dependência do celular ter se constituído como um preditor das dimensões do bem-estar subjetivo nos resultados desse estudo, é interessante que novas pesquisas investiguem em maior profundidade a relação entre nomofobia, comparação social e bem-estar subjetivo.

No que diz respeito à relação entre estresse e dependência do *smartphone*, os resultados indicaram uma correlação fortemente positiva, além de demonstrarem o poder preditivo do comportamento nomofóbico no aumento do estresse. Esse achado vai ao encontro dos resultados encontrados por Orto (2017), os quais apontam que o uso demasiado dos *smartphones* pode desencadear um aumento nos níveis de estresse dos usuários. A esse respeito, Camelo e Angerami (2008) afirmam que os sinais e sintomas do estresse tendem a emergir em maior intensidade quando os dependentes de *smartphones* encontram-se em situações de privação do uso (e.g., lugares e situações em que seu uso não é permitido, furto do aparelho) e falta de internet.

A relação entre nomofobia e estresse tem sido amplamente investigada na atualidade, tendo sido demonstrada experimentalmente por Tams, Legoux e Léger (2018). Estes autores elaboraram cenários experimentais em que os participantes, jovens profissionais, deveriam se imaginar em uma reunião durante a qual não poderiam utilizar seus *smartphones*. Ao distribuir os indivíduos aleatoriamente em quatro cenários, variando a restrição das informações passadas aos sujeitos, detectou-se que o contexto de incerteza e falta de controle decorrente da restrição do uso do *smartphone* desempenharam um efeito moderador na relação entre nomofobia e estresse. Além disso, os autores identificaram que a nomofobia pode exercer uma influência indireta sobre o estresse por meio da ameaça social. Em outras palavras, quando os usuários se sentem incapazes de satisfazer as expectativas das outras pessoas por estarem *offline* e não poderem responder imediatamente aos e-mails, *tweets*, postagens no *facebook*, *instagram* e afins, apresentam maior propensão a situações estressantes decorrentes da nomofobia (Tams et al., 2018).

Apesar das contribuições que os resultados desse estudo fornecem, é certo que o presente trabalho não está isento de limitações. A principal delas está relacionada à amostra composta exclusivamente por estudantes universitários. Os impactos negativos da nomofobia para esta população já foram investigados em outros empreendimentos (e.g., Castro, Corso, Bandeira, Silva Cezar, 2018; Teixeira, Silva, Sousa, & Silva, 2019), os quais demonstraram que os jovens universitários são o extrato mais dependente da utilização do aparelho celular. Faz-se interessante, portanto, ampliar tal amostra, incluindo-se pessoas de diferentes faixas etárias, classes socioeconômicas e regiões do país a fim de verificar se existem diferenças nos comportamentos dependentes em razão de variações sociodemográficas.

Outra limitação significativa do presente trabalho refere-se ao seu delineamento correlacional. É certamente indispensável verificar, a partir de estudos experimentais,

a relação entre a dependência do *smartphone* e as variáveis estresse e bem-estar subjetivo. A esse respeito, pode ser importante testar modelos de mediação que considerem a dependência do *smartphone* como variável independente. Assim, faz sentido testar a hipótese de que o bem-estar subjetivo medeia indiretamente a relação entre a dependência e o estresse, de maneira que quanto mais as pessoas apresentam comportamentos dependentes em relação ao uso de seus *smartphones*, menos bem-estar subjetivo sentem, o que, conseqüentemente, aumenta a sua percepção de estresse.

Finalmente, considera-se pertinente investigar em estudos futuros o papel da dependência do *smartphone* na explicação de variáveis psicológicas, que, assim como o bem-estar subjetivo, são do domínio da psicologia positiva, tais como a autocompaixão, a resiliência, a gratidão e o toque social. Ainda, tendo em vista as relações entre os traços de personalidade e a dependência do *smartphone* já demonstradas na literatura (Medeiros et al., 2017), é certamente relevante consolidar a compreensão sobre o papel dos traços “sombrios” da personalidade (i.e., maquiavelismo, narcisismo e psicopatia) na explicação dos comportamentos nomofóbicos (Monteiro et al., 2020).

## Considerações Finais

As dependências tecnológicas, especialmente aquelas relacionadas ao uso da internet e dos *smartphones*, são as dependências comportamentais mais estudadas na última década, sendo consideradas o principal tipo de dependência do século XXI (Jeong, Kim, Yum, & Hwang, 2016). É certo que com os *smartphones* os usuários conseguem amplos benefícios, como a possibilidade de trabalhar, estudar ou acessar aplicativos nos mais variados lugares, além de aproximar-se de quem está longe (Viacava et al., 2016). No entanto, os malefícios relacionados à intensificação do uso das novas tecnologias, principalmente do *smartphone*, têm sido crescentes, convocando médicos, psicólogos e administradores a pensar sobre os impactos psicológicos, físicos, sociais e laborais da constante utilização desses dispositivos.

Embora não se tenha atualmente uma perspectiva definitiva sobre como controlar tal uso, considerando-se principalmente a constante ascensão do mercado tecnológico, um primeiro passo é aprofundar a compreensão sobre a nomofobia, investigando os principais correlatos e preditores do comportamento de dependência do *smartphone*. Ademais, tornou-se indispensável informar a sociedade sobre a necessidade de atentar e prevenir o uso patológico desse dispositivo. Apesar de intervenções individuais já serem aplicadas em alguns países para fins de controle dos comportamentos dependentes (e.g., psicoterapias, atendimento ao estudante nas universidades, acompanhamento em centros de reabilitação), a estratégia mais viável ainda é a prevenção através da atenção e conscientização social sobre os impactos negativos do uso exacerbado dos *smartphones*.

## Referências

- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 20(2), 153-164. doi: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722004000200008>
- Anastasiades, M. H., Kapoor, S., Wootten, J., & Lamis, D. A. (2017). Perceived stress, depressive symptoms, and suicidal ideation in undergraduate women with varying levels of mindfulness. *Archives of Women's Mental Health*, 20(1), 129-138. doi: <https://doi.org/10.1007/s00737-016-0686-5>
- Ayar, D., Gerçeker, G. Ö., Özdemir, E. Z., & Bektas, M. (2018). The effect of problematic internet use, social appearance anxiety, and social media use on nursing students' nomophobia levels. *Computers, Informatics, Nursing*, 36(12), 589-595. doi: <https://doi.org/10.1097/CIN.0000000000000458>
- Blaxton, J. M., & Bergeman, C. S. (2017). A process-oriented perspective examining the relationships among daily coping, stress, and affect. *Personality and Individual Differences*, 104(1), 357-361. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.041>
- Bragazzi, N. L., Re, T. S., & Zerbetto, R. (2019). The relationship between nomophobia and maladaptive coping styles in a sample of Italian young adults: Insights and implications from a cross-sectional study. *JMIR Mental Health*, 6(4), e13154. doi: <https://doi.org/10.2196/13154>
- Bruzzi, P. P. (2013). *Smartphones e profissionais: amigos e inimigos* (Dissertação de Mestrado, Fundação Getúlio Vargas, Rio de Janeiro, Brasil). Retrieved from <http://hdl.handle.net/10438/12133>
- Byron, P., Robards, B. J., Hanckel, B., Vivienne, S., & Churchill, B. (2019). "Hey, I'm having these experiences": Tumblr use and young people's queer (dis)connections. *International Journal of Communication*, 13(1), 2239-2259. Retrieved from <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/9677/2655>
- Camelo, S. H. H., & Angerami, E. L. S. (2008). Riscos psicossociais no trabalho que podem levar ao estresse: uma análise da literatura. *Ciência, Cuidado e Saúde*, 7(2), 232-240. doi: <https://doi.org/10.4025/cienccuidsaude.v7i2.5010>
- Castro, M., Corso, K. B., Bandeira, M. V., & Silva Cezar, B. G. (2018). A um passo da Nomofobia: um Estudo Experimental com Universitários Usuários de Smartphones. *EnANPAD*, 1-17. Retrieved from <http://encurtador.com.br/dewMQ>
- Chan, M. (2018). Mobile-mediated multimodal communications, relationship quality and subjective well-being: An analysis of smartphone use from a life course perspective. *Computers in Human Behavior*, 87(1), 254-262. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.027>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316. doi: <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>

- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. doi: <https://doi.org/10.2307/2136404>
- D'água, J. R. M. B. (2017). *Relação entre a dependência do smartphone, os traços de personalidade e a satisfação na relação amorosa* (Dissertação de Mestrado, Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, Lisboa, Portugal). Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/154173484.pdf>
- Daei, A., Ashrafi-Rizi, H., & Soleymani, M. R. (2019). Nomophobia and health hazards: Smartphone use and addiction among university students. *International Journal of Preventive Medicine*, 10(1), 202. doi: [https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM\\_184\\_19](https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_184_19)
- Diener, E. D. (2012). New findings and future directions for subjective wellbeing research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597. doi: <https://doi.org/10.1037/a0029541>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. doi: [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Fullwood, C., Quinn, S., Kaye, L. K., & Redding, C. (2017). My virtual friend: A qualitative analysis of the attitudes and experiences of Smartphone users: Implications for Smartphone attachment. *Computers in Human Behavior*, 75(1), 347-355. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.029>
- Gonçalves, S., Dias, P., & Correia, A. P. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2(1), e100025. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025>
- Hall, J. A., & Baym, N. K. (2011). Calling and texting (too much): Mobile maintenance expectations, (over)dependence, entrapment, and friendship satisfaction. *New Media & Society*, 14(2), 316-331. doi: <https://doi.org/10.1177/1461444811415047>
- Hou, X. L., Wang, H. Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D. H., & Wang, J. L. (2017). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *Personality and Individual Differences*, 109(1), 61-66. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.048>
- Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y., & Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, 54(1), 10-17. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.035>
- Jiang, Y., & Zhang, J. (2018). Influence of smartphone apps with driving safety related diagnosis functions on express way driving speed changes. *Journal of transportation engineering, Part A: Systems*, 144(1), e04017069. doi: <https://doi.org/10.1061/JTEPBS.0000098>
- Khalaila, R., & Vitman-Schorr, A. (2018). Internet use, social networks, loneliness, and quality of life among adults aged 50 and older: mediating and moderating effects. *Quality of life research*, 27(2), 479-489. doi: <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1749-4>
- Kim, J. H. (2018). Psychological issues and problematic use of smartphone: ADHD's moderating role in the associations among loneliness, need for social assurance, need for immediate connection, and problematic use of smartphone. *Computers in Human Behavior*, 80(1), 390-398. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.025>

- King, D. B., O'Rourke, N., & DeLongis, A. (2014). Social media recruitment and online data collection: A beginner's guide and best practices for accessing low-prevalence and hard-to-reach populations. *Canadian Psychology, 55*(4), 240-249. doi: <https://doi.org/10.1037/a0038087>
- Lawrence, R. H., & Liang, J. (1988). Structural integration of the Affect Balance Scale and the Life Satisfaction Index A: Race, sex, and age differences. *Psychology and Aging, 3*(4), 375-384. doi: <https://doi.org/10.1037/0882-7974.3.4.375>
- Leite, R. J., Welter, M. M., Barreto, L. K., Gonçalves, D. M., & Rocha Neto, M. P. (2020). É possível sobreviver sem o celular? Uma revisão bibliográfica sobre o tema nomofobia. *Revista Espacios, 41*(3), 1-6. Retrieved from <http://www.revistaespacios.com/a20v41n03/a20v41n03p11.pdf>
- Li, J., & Zhou, X. (2021). Internet use and Chinese older adults' subjective well-being (SWB): The role of parent-child contact and relationship. *Computers in Human Behavior, 119*(1), e106725. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106725>
- Lipp, M. E. N., Malagris, L. E. N., & Novais, L. E. (2007). *Stress ao longo da vida*. São Paulo, SP: Ícone.
- Luft, C. D. B., Sanches, S. D. O., Mazo, G. Z., & Andrade, A. (2007). Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Revista de Saúde Pública, 41*(1), 606-615. Retrieved from <https://www.scielosp.org/pdf/rsp/2007.v41n4/606-615/pt>
- Marttila, E., Koivula, A., & Räsänen, P. (2021). Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. *Telematics and Informatics, 59*(1), e101556. doi: <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101556>
- Medeiros, E. D. D., Monteiro, R. P., Gouveia, R. S. V., Nascimento, B. D. S., & Gouveia, V. V. (2017). Dark Triad Dirty Dozen: Avaliando seus Parâmetros Via TRI. *Psico-USF, 22*(2), 299-308. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-82712017220209>
- Mehrara, A., Mazaheri, M. A., & Hasanzadeh, A. (2019). The survey of quality of life, perceived stress, and its relationship with marital satisfaction in married women working at health centers. *Journal of Education and Health Promotion, 8*(12), 1116-1122. doi: [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_349\\_19](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_349_19)
- Monteiro, R. P., Monteiro, T. M. C., Maciel, V. C., Masotti, F. N. D. A., Freitas, I. M. D. S., & Candido, J. (2020). Essa eu vou postar: Explorando as relações entre narcisismo, uso do Instagram e moderação da autoestima. *Psychology, Knowledge and Society, 10*(2), 38-50. doi: <https://doi.org/10.26864/pcs.v10.n2.3>
- Oliveira, T. S., Barreto, L. K. D. S., El-Aouar, W. A., Souza, L. A. D., & Pinheiro, L. V. D. S. (2017). Cadê meu celular? Uma análise da nomofobia no ambiente organizacional. *Revista de Administração de Empresas, 57*(6), 634-635. doi: <https://doi.org/10.1590/s0034-759020170611>
- Orto, S. (2017). *Nomofobia*. Patti, Itália: Casa Editrice Kimerik.

- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2018). Vigorous physical activity, perceived stress, sleep and mental health among university students from 23 low-and middle-income countries. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 32(2). doi: <https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0116>
- Sales, H. F. S., Silva, F. M. S. M., Lopes, B. J., & Lima, C. F. L. S. (2018). Adaptação da escala de uso compulsivo da Internet para avaliar a dependência de smartphones. *Advances in Latin American Psychology*, 36(1), 155-166. doi: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4649>
- Silva, F. M. S. M., Lopes, B. J., & Lima, C. F. (2017). Adaptação da escala de uso compulsivo de Internet para avaliar dependência de smartphone. *Avances en Psicología*, 36(1), 155-166. doi: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4649>
- Souza, K. N. M., & Cunha, M. R. S. (2018). Nomofobia: o vazio existencial. *Psicologia.pt-O Portal dos Psicólogos*, 1-12. Retrieved from <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1166.pdf>
- Spivey, C. A., Havrda, D., Stallworth, S., Renfro, C., & Chisholm-Burns, M. A. (2020). Longitudinal examination of perceived stress and academic performance of first-year student pharmacists. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 12(9), 1116-1122. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2020.05.002>
- Tams, S., Legoux, R., & Léger, P. M. (2018). Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. *Computers in Human Behavior*, 81(1), 1-9. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.026>
- Teixeira, I., Silva, P. C., Sousa, S. L., & Silva, V. C. (2019). Nomofobia: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. *Revista Observatório*, 5(5), 209-240. doi: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2019v5n5p209>
- Viacava, J. J. C., Francisquetti, J. Q., Lima, L. R. S., & Oliveira Junior, E. (2016). Preciso mexer no celular: a influência do autocontrole e da depleção do ego no uso de smartphones. *Revista Brasileira de Marketing*, 15(1), 113-132. doi: <https://doi.org/10.5585/remark.v15i1.2881>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Zhai, X., Ye, M., Wang, C., Gu, Q., Huang, T., Wang, K., ... & Fan, X. (2020). Associations among physical activity and smartphone use with perceived stress and sleep quality of Chinese college students. *Mental Health and Physical Activity*, 18(1), e100323. doi: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100323>