



CORRELAÇÃO ENTRE A DEPENDÊNCIA DIGITAL E O ESTILO DE VIDA ATIVO DE UNIVERSITÁRIOS CEARENSES PERTENCENTES A ÁREA DA SAÚDE

Correlation between digital addiction and the active lifestyle of university students from Ceará belonging to the health área

Correlación entre la addición digital y el estilo de vida activo de estudiantes universitarios de Ceará pertenecientes al área de la salud

Pedro Henrique Silvestre Nogueira¹
Raphaell Moreira Martins²

Resumo: A dependência digital é um fenômeno complexo que pode provocar o não cuidado com a saúde. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi correlacionar os níveis de Dependência Digital com o estilo de vida ativo de universitários pertencentes à área da saúde. Trata-se, portanto, de um estudo correlacional, realizado com 166 universitários. Foi identificado que todos eles possuem algum tipo de dependência digital. Houve uma correlação estatisticamente fraca entre tal dependência e o nível de atividade física. Depreende-se que estes sujeitos, em termos gerais, possuem uma concepção de cuidado com o corpo mais consciente. Conclui-se que este tema precisa ser melhor debatido sem a tendência proibicionista que vigora em muitos casos por considerar as tecnologias como inimigas do estilo de vida ativo.

Palavras-chave: Dependência Digital. Ensino Superior. Estilo de Vida Ativo. Saúde.

Abstract: Digital addiction is a complex phenomenon that can lead to lack of health care. Therefore, the objective of this study was to correlate the levels of Digital Dependence with the active lifestyle of university students belonging to the health area. It is, therefore, a correlational study, carried out with 166 university students. It was identified that all of them have some kind of digital dependence. There was a statistically weak correlation between such dependence and the level of physical activity. It appears that these subjects, in general terms, have a more conscious conception of body care. It is concluded that this topic needs to

¹ Mestre em Educação e Ensino – Universidade Estadual do Ceará. Bolsista no doutorado em Ciências Sociais da Universidad de Salamanca, Castilla y Leon, Espanha. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisa em Educação Física escolar GEPEFE/UECE. E-mail: pedrohenrique.livia91@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5089836092482040>. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1533-9387>.

² Doutor em Desenvolvimento Humano e Tecnologias pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - Rio Claro. Professor do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) - campus Baturité e do Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional - ProEF/IFCE, Ceará, Brasil. E-mail: raphaell.martins@ifce.edu.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7893644875444364>. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6988-7795>.

be better debated without the prohibitionist tendency that prevails in many cases, considering technologies as enemies of an active lifestyle.

Keywords: Digital Dependence. University degree. Active Lifestyle. Health.

Resumen: La adicción digital es un fenómeno complejo que puede conducir a la falta de cuidado con la salud y con el cuerpo. Por tanto, el objetivo de este estudio fue correlacionar los niveles de adicción Digital con el estilo de vida activo de universitarios del área de la salud. Se trata, por tanto, de un estudio correlacional, realizado con 166 universitarios. Se identificó que todos ellos tienen algún tipo de adicción digital. Hubo una correlación estadísticamente débil entre la dicha adicción y el nivel de actividad física. Estos sujetos, en términos generales, tienen una concepción más consciente del cuidado del cuerpo. Se concluye que este tema necesita ser mejor debatido pues hay una tendencia prohibicionista que considera las tecnologías enemigas del estilo de vida activo.

Palabras clave: Adicción digital. Enseñanza superior. Estilo de vida activo. Salud.

Introdução

Há um certo consenso em meio a comunidade científica de que as tecnologias digitais têm proporcionado uma maior comodidade à vida humana por possibilitar, grosso modo, inovações, mudanças comportamentais, permitindo cada vez mais facilidade e economia de tempo. Por outro lado, também têm inaugurado mudanças sociais que são multirreferenciais, pois abarcam todas as esferas da convivência humana e, de certa forma, reverberam diretamente na saúde das pessoas, sobretudo aquelas que necessitam estarem mais conectadas à internet, seja para exercer suas atividades laborais e acadêmicas, seja para fins de entretenimento.

É indiscutível que tais tecnologias, algumas já nem tão novas, como melhor exemplo podemos citar os aplicativos de mensagens instantâneas e as redes sociais, tiveram uma utilização acentuada desde o primeiro ano da pandemia por Covid-19 em 2020. Isso porque, no Brasil, uma das consequências trazida pela pandemia foi a consolidação do que ficou popularmente conhecido como isolamento social, uma das principais medidas tomadas pelas autoridades governamentais para conter o avanço e circulação do vírus, culminando em um período doloroso da vida coletiva.

Essa condição de ficar em casa, como um local de maior segurança no período pandêmico, repercutiu em várias dimensões da vida em sociedade, pois “forçou” algumas profissões e formas de trabalho a se adaptarem ao modelo remoto de prestar o seu serviço, que atualmente já se observa que foi lapso utilizado para a precarização e retirada de direitos das trabalhadoras e dos trabalhadores de uma forma geral, que assumem atividades

profissionais, com uma suposta ideia de que é mais confortável e produtivo, mas geralmente os contratos de trabalhos para esse tipo de serviço têm sido menos estáveis e com baixa remuneração.

No período supracitado, apesar de se verificar um grande antagonismo no debate político, no âmbito da educação uma das mais importantes ações foi criada para que o ano letivo de 2020 não fosse ainda mais afetado ou, quiçá, até mesmo suspenso. Estamos nos referindo à solidificação do Ensino Remoto Emergencial, que dentre outras situações, fez surgir um “ensino” fortemente mediado por tecnologias, embora de forma difusa e, em muitas ocasiões, até mesmo sem orientações mais assertivas por parte das autoridades em educação, como ressalta o fragmento da Portaria n.º 343 de 17 de março de 2020 do Ministério da Educação, que, entre outros pontos, passou a “autorizar, em caráter excepcional, a substituição das disciplinas presenciais em andamento, por aulas que utilizem meios e tecnologias de informação e comunicação [...]” (BRASIL, 2020).

Concordamos que esse formato de ensino, independentemente do nível ou modalidade educacional, fez com que houvesse um aumento do número de horas em frente aos aparelhos eletrônicos, na maioria das vezes se estendendo para além de fins acadêmicos, como ocorre com a maioria dos universitários brasileiros, que dividem seu tempo entre o mundo do trabalho, os estudos e os dilemas sociais³. Em uma perspectiva mais cuidadosa, percebemos que este cenário vem acarretando novas implicações, como por exemplo, o aumento de horas

³ Em um contexto que remonta a um verdadeiro retrocesso político-administrativo, atrelado ao fim do estado de bem estar social e ao aumento das desigualdades até então superadas, ocasionado sobretudo pela forma com que a pandemia vinha sendo tratada, é natural que a preocupação com o que é de mais essencial se sobressaia enquanto os sonhos e objetivos sejam delegados a um segundo plano. Nesse sentido, na busca de manter-se estável, acreditamos que a maioria dos estudantes universitários vive uma tripla jornada, pois sem o trabalho seria praticamente impossível obter as condições financeiras para arcar com as despesas de um curso superior. Como justificativa de nossa crítica está a contradição trazida pelo Censo da Educação Superior, o qual mostra que 54,5% das matrículas efetuadas no ensino superior foram destinadas ao turno da noite, no entanto a taxa de desistência somando os três turnos alcançou no mesmo ano o percentual de 59%.

de inatividade física, um maior tempo de tela⁴, assim como um fenômeno relativamente novo e preocupante, o da Dependência Digital⁵, objeto mais restrito desta investigação.

Sobre os universitários brasileiros, vale ressaltar que segundo a Pesquisa “*Resposta educacional à pandemia de Covid-19 no Brasil – Educação Superior*”, realizada pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP), o número de matrículas realizadas no ensino superior no ano de 2020, no pior momento da pandemia, foi de 8.680.945, sendo que a rede privada continua sendo a detentora de 77% deste quantitativo. Um dado que nos faz reportar à dimensão limítrofe que as Instituições de Ensino Superior Públicas contemplam na formação profissional do povo brasileiro. Especialmente que as IES Públicas estão situadas nas grandes metrópoles e capitais do país, enquanto todo o resto é “dominado” por Empresas Privadas do Ensino Superior.

A principal justificativa para essa delimitação ocorre por compreender que esses estudantes são aparentemente os mais afetados devido a dinâmica instaurada pela pandemia. Como prerrogativa, os apontamentos de Nogueira *et al.* (2022) nos informa que cerca de 70% desse público já possui uma saúde mental bastante afetada que vai desde problemas como insônia e ansiedade até a ocorrência de pensamentos em atentar contra a própria vida devido um combo de dificuldades que abrangem problemas de ordem financeira, perdas de familiares, falta de um ambiente adequado para estudos no próprio lar, cobranças exigidas nos afazeres acadêmicos e outros fatores adicionados ao esforço para continuar aprendendo, além de, em alguns casos, uma desesperança com o futuro na profissão em que estão se formando.

No concernente às questões direcionadas ao campo da saúde, Alves e Precioso (2022) observam que os hábitos de saúde adquiridos nesse período pelos universitários costumam manter-se ao longo de toda a vida produtiva, inclusive aqueles relacionados à alimentação e à prática de exercício físico, por esse motivo a prevalência de um estilo de vida sedentário se

⁴ A expressão tempo de tela refere-se ao tempo gasto com o uso de dispositivos eletrônicos, tais como computadores, tablets, smartphones e videogames. De acordo com o Observatório da Saúde da Criança e do Adolescente, órgão pertencente à Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais, inúmeros estudos já comprovaram que a proximidade dos olhos com as telas pode causar miopia, distúrbios do sono e agitação. O contato precoce às telas ainda pode provocar a rejeição das atividades corporais como os jogos e brincadeiras e tornar as crianças sedentárias, propensas a se tornarem obesas. Ver mais em: <https://www.medicina.ufmg.br/observaped/tempo-de-tela/>. Acesso em: 24 mai. 2023.

⁵ Neste estudo, daremos preferência pelo conceito de Dependência Digital para expressar, como o próprio nome deixa claro, a possível dependência referente ao uso exacerbado (intencional ou pela própria dinâmica que a pandemia impôs) de dispositivos tecnológicos (Smartphones, Notebooks, dentre outros) e de mídias eletrônicas por ser o termo mais usual e difundido nos periódicos e outras fontes consultadas sobre tecnologias da educação. Deixamos claro que o referido descritor é similar aos também menos difundidos e catalogados no Thesaurus da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), tais como Dependência Tecnológica, Dependência de Tecnologia, Nomofobia (palavra que deriva do inglês - *no mobile phone phobia* - ou fobia de ficar sem celular).

torna maior do que em outros grupos. Por sua vez, ressaltamos o que apregoa o Ministério da Saúde sobre a evidência de que cerca de 96 milhões de brasileiros maiores de 18 anos estão com excesso de peso, sendo que quase a metade desse número (41,2 milhões) já possui algum nível de obesidade (BRASIL, 2023).

Concordamos que estudos sobre estilo de vida ativo, atividade física e sedentarismo se fazem presentes na literatura brasileira há várias décadas, todavia é salutar destacar que estudos mais robustos sobre dependência digital remontam ao final da década passada, período marcado pelo advento de novos fenômenos como conectividade, interação e instantaneidade (SCHNEIDER; SANTOS; SANTOS, 2020).

Deste período em diante, aspecto abundantemente curioso tem sido o fato de que muitos sujeitos, de alguma forma impedidos de usarem o celular ou o computador, passaram a desenvolver um quadro em que apresentam agitação, tremores, angústia, taquicardia, dentre outros sinais que podem estar relacionado com as “síndromes tecnológicas”, todas elas ocasionadas pelo excesso de conectividade (PINHEIRO; PINHEIRO, 2021).

Sendo assim, neste estudo conceituamos a dependência digital como o uso exacerbado da internet (hiperconectividade), das mídias sociais e de outros artefatos tecnológicos, mesmo que sua utilização seja adotada em maior tempo de tela para fins laborais e acadêmicos. Sua demasia eleva sérias preocupações que podem provocar o não cuidado com o corpo consciente e a saúde, gerando efeitos prejudiciais na esfera do bem viver e de um estilo de vida ativo, promovendo ainda sérios obstáculos para o desempenho em atividades centrais da vida social, como a interação efetiva com pessoas do entorno e a participação em determinadas práticas corporais. Em nossa leitura, compreendemos a dependência digital como um fenômeno bem mais complexo que não se reduz à dificuldade em controlar o uso da internet ou de qualquer artefato tecnológico. Portanto, requer um acolhimento por parte da sociedade civil e uma maior atenção da comunidade acadêmica e de setores ligados à saúde coletiva.

Embora seja um fenômeno reconhecido pelo seu viés psicofisiológico, clínico e social (GREENFIELD, 2011), deixamos claro que não é nossa tarefa tecer maiores esclarecimentos sobre os sinais/sintomas clínicos da Dependência Digital, tampouco compreendê-la por uma perspectiva biofisiológico e discriminatória. Por tudo exposto até aqui, e cientes de que o baixo nível de atividade física é condição que está diretamente associada ao desenvolvimento

de doenças e um dos fatores que contribui para o aumento dos problemas psicossociais (FARIAS; ROSA, 2014; CANTERO CASTRILLO *et al.* 2019; GUTIÉRREZ-CABALLERO, 2019), nos resta responder a seguinte indagação que norteia nossa investigação: há uma correlação entre os níveis de dependência digital e o estilo de vida ativo de universitários pertencentes à área da saúde?

Portanto, o principal objetivo desta investigação foi o de correlacionar os níveis de Dependência Digital com o estilo de vida ativo de universitários pertencentes à área da saúde de uma Instituição de Ensino Superior localizada no Estado do Ceará. Como objetivos secundários, mencionamos o de identificar as principais formas de uso e de acesso à internet desses universitários e mensurar seus níveis de atividade física.

Percurso metodológico

O que se objetivou neste tópico foi explicitar o roteiro traçado para a execução da pesquisa. Para tanto, ancoradas em suas devidas bases teóricas, as etapas aqui descritas se estruturam na seguinte ordem: tipo de estudo e abordagem, sujeitos e cenário da pesquisa, período da pesquisa, etapa da coleta de dados e a análise final dos dados, como também, os procedimentos éticos adotados no trabalho.

Tipo de estudo e abordagem

O estudo foi norteado pelo método correlacional. Geralmente, neste tipo de pesquisa o que mais se torna saliente é a intenção de analisar as possíveis relações (proximidades e distanciamentos, por exemplo) ou associações entre, no mínimo, duas variáveis distintas, e a partir daí, inferir uma possível causalidade. No entanto, isto não implica dizer que qualquer alteração em uma variável X proporciona automaticamente uma alteração na outra variável Y.

Outra característica latente dos estudos correlacionais é a não manipulação de variáveis ao mesmo tempo em que se elabora as hipóteses e os objetivos sobre o fenômeno em investigação (BRITO, 2021). No caso do nosso estudo, o que se planejou genericamente foi explorar as possíveis relações entre a dependência digital e o estilo de vida ativo de universitários, associadas pelo contexto da pandemia por Covid-19.

Fizemos preferência por uma abordagem mista, na qual se evidenciaram aspectos quantitativos e qualitativos da investigação realizada. Embora ao longo do estudo tenha sido favorável o emprego de tabelas, enfatizamos que sua inferência, ou seja, o modo pela qual

estas foram analisadas foi essencialmente pelo crivo qualitativo. Para Minayo (2002, p. 21-22) esta abordagem “trabalha com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes”. Portanto, o universo da produção humana não pode ser resumido por simples quantificações.

Sujeitos e cenário da pesquisa

Participaram desta investigação, 166 universitários com média de idade entre 18 a 45 anos, pertencentes aos cursos da área da Saúde, a saber: Bacharelado em Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Nutrição e Psicologia. Um perfil melhor detalhado dos participantes foi apresentado na seção dos resultados e discussão deste trabalho.

A investigação, como exposto na seção introdutória, foi realizada em um Centro Universitário localizado na cidade de Aracati, no estado do Ceará. De acordo com seu site oficial na internet⁶, a referida IES foi fundada ainda em 1994, e de lá até então, tem contribuído com o crescimento urbano, social e cultural na região do Vale do Jaguaribe. Atualmente a instituição oferta um quantitativo de quinze cursos presenciais em diversas áreas do conhecimento e quatro cursos na modalidade a distância, distribuídos em três polos, Aracati, Fortaleza e Natal, este último situado no Estado do Rio Grande do Norte.

Período da pesquisa e etapa da coleta de dados

A fase da coleta de dados ocorreu no período de outubro de 2020 a fevereiro de 2021. Nesta etapa, optamos por utilizar três questionários distintos, fato que possibilitou um melhor diálogo entre os achados. Em seguida, os questionários, já adaptados para o modelo *Google forms*, foram enviados por meio de disparo em massa, via *WhatsApp*, redes sociais e e-mails, tanto dos acadêmicos, como por canais oficiais da IES e dos coordenadores de cada curso.

O primeiro questionário tratou de identificar o perfil sócio demográfico dos acadêmicos. Já o segundo instrumento utilizado, ou seja, o Questionário Internacional de Atividade Física⁷ (IPAQ), em sua versão curta, pretendeu verificar o nível de atividade física dos acadêmicos. Vale comentar que tal questionário teve sua validade testada no Brasil por Matsudo *et al.* (2001). Sem entrar em pormenores, o objetivo deste instrumento é identificar e

⁶ <https://www.fvj.br/institucional/>

⁷ A versão validada deste questionário está disponível no seguinte link: http://www.uel.br/grupo-pesquisa/gepafe/acesso-restrito/Question%20Elrios/Ipaq_versao_curta_questionario.pdf

classificar os níveis de atividade física realizada na semana anterior à sua aplicação, variando entre cinco classificações: muito ativo; ativo; irregularmente ativo A; irregularmente ativo B; e sedentário.

O terceiro instrumento foi o Teste de Dependência Digital⁸, validado e proposto por Conti *et al.* (2012), sendo aplicado para mensurar a dependência digital dos colaboradores do estudo, os quais tiveram de responder uma totalidade de 20 itens com respostas que variaram entre: Raramente (1); Às vezes (2); Frequentemente (3); Muito Frequentemente (4); e Sempre (5). Neste caso, quanto maior sua pontuação, maior o nível de “dependência” ou severidade. A classificação das respostas se dá em três níveis em escala *Likert*: leve (20 – 49 pontos), moderada (50 – 79 pontos) e severa (80 – 100 pontos). Ainda na esteira de Conti *et al.* (2012, p. 107), “na avaliação das propriedades psicométricas pela análise de fatores, são identificados seis domínios: saliência, uso excessivo, abandono do trabalho, antecipação, falta de controle e abandono da vida social”.

A principal justificativa para a aplicação do Teste de Dependência Digital dentre alguns testes similares já existentes, se dá porque este teste é o mais utilizado internacionalmente, contando com versões validadas para muitos idiomas, além da confiabilidade e sensibilidade que alcançam questões de ordem social, sua aplicação tem sido estudada em diversos estudos clínicos (SILVA, 2016).

Análise dos dados

Para organizar, tratar e analisar os dados obtidos por meio dos questionários supracitados, empregamos a estatística descritiva simples, optando por classificá-los dentro de categorias tais como frequência e percentual. De acordo com Oliveira e Oliveira (2011, p. 06) a estatística descritiva simples, remete ao estudo de uma determinada amostra, em que “o principal objetivo é a obtenção de algumas características amostrais e construção de tabelas e gráficos onde possa constar toda a informação na forma resumida”. Podemos determinar essa fase como uma autêntica leitura dos dados.

Por fim, foi utilizado o teste de correlação de *Spearman* para avaliação da correlação do nível de atividade física e da dependência digital. Neste caso, a força da correlação foi determinada da seguinte forma: de 0,0 até 0,19 (muito fraca); de 0,2 até 0,39 (fraca); de 0,4

⁸ Do inglês: Internet Addiction Test (IAT).

até 0,69 (moderado); de 0,7 até 0,89 (forte); > 0,9 (muito forte). Para as análises estatísticas optamos por utilizar o *software Jamovi*⁹, em sua versão gratuita e a significância de 0,05.

Procedimentos éticos

Os procedimentos éticos adotados no presente estudo foram os seguintes: para responder aos três questionários era necessário inicialmente assinalar a opção que referendava o aceite em participar do estudo. Sem essa ação, era impossível avançar para as próximas seções. No tocante ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, destacamos essa posição no texto inicial dos questionários, amparado na Resolução MS/CNS nº 510 (2016), que dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Isso implica informar que não será registrada nem avaliada pelo sistema CEP/Conep “pesquisa de opinião pública com participantes não identificados” (Resolução MS/CNS n. 510, 2016). Por isso, o participante tinha compreensão de que não seria identificado ao participar deste trabalho.

Resultados e discussão

Após apresentar o roteiro seguido para cumprir os objetivos propostos na seção introdutória, faz-se pertinente descrever os resultados encontrados e discuti-los, ancorados na produção acadêmica disponível sobre a temática aqui desenvolvida. Os resultados foram organizados com o intuito de abordar o perfil e as principais condições de acesso à internet dos colaboradores da pesquisa, em seguida, no último bloco de análise, o fenômeno da dependência digital e sua correlação com o estilo de vida ativo foram arrolados.

Perfil dos universitários

Como brevemente mencionado, participaram do estudo um total de 166 acadêmicos pertencentes a área da saúde, sendo que sua maioria é composta pelo público feminino. Na tabela 1 ainda foram analisadas as idades, o tipo de moradia, a condição laboral e o curso a que pertencem. Tais fatores estão diretamente associados à lógica da hiperconectividade.

⁹ Disponível gratuitamente em: <https://www.jamovi.org/>

Tabela 1 - Perfil dos acadêmicos.

	Frequência	Percentual (%)
IDADE		
0-18 anos	24	14,5
19-35 anos	140	84,3
36-59 anos	02	1,2
SEXO		
Feminino	116	69,9
Masculino	48	28,9
TIPO DE MORADIA		
Alugada	31	18,7
Própria	135	81,3
TRABALHO		
Não	91	54,8
Sim	75	45,2
CURSO		
Educação Física	16	9,6
Enfermagem	27	16,3
Farmácia	23	13,9
Fisioterapia	16	9,6
Nutrição	35	21,1
Psicologia	49	29,5

Fonte: Elaboração própria (2023).

De acordo com os dados da tabela 1, percebemos que a maioria dos acadêmicos está entre a faixa etária de 19 a 35 anos (84,3%). Este cenário coaduna com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua), divulgada pelo Ministério das Comunicações em 2022, na qual evidencia que 94,3% da população entre 19 a 39 anos de idade são as que mais utilizam internet no Brasil (BRASIL, 2022).

Tal achado nos oferece uma evidência de um contexto de hiperconectividade no ambiente educacional. Por outro lado, o Censo da Educação Superior 2021 identifica que o Brasil possui somente 23% de sua população nesta mesma faixa etária com diploma de ensino superior, ficando atrás de países como Colômbia e México, enquanto a média da Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) alcança o percentual de 47%. Este dado se faz relevante para compreender as nuances que perpassam a dimensão

formativa desses universitários, como a inserção no mundo do trabalho e as condições socioeconômicas.

A tabela também mostra que 54,8% dos acadêmicos da Saúde afirmam não trabalharem. Se levarmos em consideração que o início desta investigação ocorreu em outubro de 2020, período em que os índices de desocupação chegavam à pior marca desde 2012, com um montante de 13,9 milhões de desempregados (13,2% da população ativa), tal número pode ter sido potencializado pela redução do número de empregos no período pandêmico, no qual o discurso ideológico empregado pela classe política girava em torno da flexibilização¹⁰ das leis trabalhistas, o que fez com que boa parte dos trabalhadores e trabalhadoras com carteira assinada voltasse à realidade do trabalho informal.

Por isso, acreditamos que sem o advento da pandemia, ou, em nosso caso, sem a forma com que ela foi interpretada e conduzida no Brasil, a quantidade de estudantes inseridos no mercado de trabalho seria significativamente maior. Condicionante que afetou a jornada de trabalho e a pouca disponibilidade de tempo, atrelado às condições socioeconômicas que, de certa forma, dificultam a concretização de um estilo de vida ativo (FARIAS; ROSA, 2014).

De modo genérico, apesar de ser um discurso fatalista e pragmático, que aparentemente justifica que quem não dispõe de tempo livre não possui o direito ou condições de realizar atividade física, estudos clássicos de Pitanga (2002), Nahas, Barros e Francalacci (2012), já determinavam que, para a maioria da população brasileira, escolhas e decisões no plano pessoal/comportamental (esfera micro) estão subordinadas às questões sociais mais amplas (esfera macro).

Principais formas e condições de acesso à internet

No segundo bloco de análise, avançamos para as principais formas e condições de acesso à internet. Como pode ser visualizado a seguir, predominou a diversidade de artefatos

¹⁰ Os discursos direcionados ao mundo do trabalho propagados pelo ex-presidente Jair Messias Bolsonaro (Partido Liberal) e pelo ex-ministro da Economia Paulo Guedes em redes nacionais de comunicação e no principal canal de comunicação do ex-presidente da república na plataforma YouTube se centraliza nas máximas de que “para o governo gerar mais empregos se faz necessário reduzir os direitos dos trabalhadores”, “é difícil ser patrão neste país”. Para maior clareza consultar o link: https://www.youtube.com/watch?v=mcX8DtHGTv4&ab_channel=BandJornalismo. Acesso em: 25 jun. 2023.

tecnológicos, como celulares, *tablets* e computadores utilizados para tal conexão, que por sua vez ocorre via *Wi-fi* para a maioria dos participantes (95,2%).

Tabela 2 - Dados sobre acesso e uso de tecnologias.

EQUIPAMENTOS DE USO	Frequência	Percentual (%)
Celular	49	29,5
Celular e tablet	01	0,6
Celular, tablet e computador de mesa/notebook	100	60,2
Computador de mesa ou Notebook	16	9,6
TIPO DE CONEXÃO		
Do vizinho	04	2,4
Dados móveis (3g, 4g)	04	2,4
Wi-fi	158	95,2

Elaboração própria (2023).

De acordo com o Ministério das Comunicações, além de outros dispositivos eletrônicos, o aparelho celular já é usado em 99,5% dos domicílios com acesso à internet (BRASIL, 2022), como foi perceptível na tabela acima. Mesmo diante de tal número, 49 (29,5%) acadêmicos somente dispõem do aparelho celular ou *Smartphone* como único recurso, por sua vez limitado, para a realização das atividades oferecidas no período de ensino remoto.

O aparelho celular como tela principal de acesso aos saberes para a formação profissional na área da Saúde, gera um estilo de estudo que se assemelha a própria forma com que os universitários utilizam os artefatos tecnológicos, ou seja, com pouca organização de tempo, local e estratégias de apoio para a melhor assimilação dos objetos de conhecimentos abordados nas várias formações profissionais.

Essa “leitura transversal”, que visa somente buscar respostas rápidas para responder formulários e demais atividades das disciplinas acadêmicas, oportuniza um tipo de aprendizado “turista”, que passeia por vários conhecimentos, mas não se enraíza, ou melhor, não se aprofunda minimamente nos saberes fundantes essenciais da formação profissional.

No bojo de incertezas que foram os primeiros meses da pandemia, estudos realizados na mesma IES por Nogueira *et al.* (2022) relatam como se dava a organização curricular encontrada para a continuidade dos semestres letivos, um arranjo no qual visava padronizar todas as atividades síncronas e assíncronas, ou seja, as atividades oferecidas eram as mesmas

para todos os cursos, independentemente de suas especificidades, e para todos os alunos, como mostra o seguinte relato:

As atividades síncronas ocorrem por meio da plataforma *Google Meet*, sempre com aulas expositivas de no máximo 90 minutos, sendo os conteúdos apresentados por meio de *Powerpoint* e distribuídos em até dez *slides*. No tocante às atividades assíncronas, exceto as disciplinas de Estágio Obrigatório, faz-se imprescindível a participação dos discentes nos recursos disponibilizados no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA) da instituição, que se encontra formatado com exercícios de quatro questões, sendo três objetivas (modelo ENADE) e uma dissertativa sobre o assunto estudado em cada aula, além de um material complementar, denominado de ‘Saiba Mais’, em que os professores foram orientados a postarem nessa plataforma *links* de vídeos disponibilizados no *Youtube*, artigos ou capítulos de livros pertencentes às bibliotecas virtuais da instituição (NOGUEIRA *et al.* 2022, p. 130-131).

Seguramente podemos afirmar que todas essas atividades, se realizadas somente por aparelho celular ou *smartphone*, aumentam demasiadamente o tempo de tela dos universitários, sobretudo porque tais dispositivos, por mais recursos que possam dispor, não se destinam à fins acadêmicos. Como reflexão, imaginemos a condição de um determinado estudante que somente tem o recurso do celular. Para exercer as atividades centrais de seu curso faz-se necessário que ele minimamente seja capaz de: acessar as aulas virtuais, se comunicar com sua turma, com os professores e com os outros setores da instituição, realizar exercícios e avaliações, descarregar arquivos, fazer leitura online, dentre outros afazeres que requerem uma maior dedicação, principalmente para os educandos recém ingressos no curso superior.

Sobre este tema, Falcão *et al.* (2023) revelam que diante desta situação, os universitários brasileiros acabam tendo um rendimento muito abaixo se comparado ao mesmo período anterior a pandemia, por decorrência da falta de atenção, desmotivação, problemas de conectividade e qualidade da internet (em algumas cidades), da não adaptação a este novo “modelo” e do cansaço devido ao tempo exposto às telas. No entanto, cremos que tal evidência, neste caso, nada mais é do que um tema secundário de um fenômeno mais grave.

Pois, o que, de fato merece atenção, é que esse achado corrobora com uma gama de estudos (SILVA *et al.*, 2021, MARTINS, 2021, SAVIANI, 2020) para citar alguns, que previam grandes rupturas e o aumento das desigualdades sociais e digitais diante do contexto pandêmico e das tentativas de virtualização abrupta de um ensino que até então era marcado

pela presencialidade, composto de vivências e práticas variadas de aprendizagem, diálogo, senso crítico e afetos. Podemos sintetizar esse período afirmando que uma educação nesses moldes já não é uma questão de direito, mas de privilégio.

Correlação do Teste de dependência digital e Nível de estilo de vida ativo

Primeiramente reiteramos brevemente que o teste de dependência digital proposto por Conti *et al.* (2012) foi preenchido em forma de questionário eletrônico de escala *Likert* pelos universitários, que teriam de responder 20 questões objetivas sobre a associação do uso da internet e a relação com as diversas áreas da vida. Vejamos, portanto, os primeiros achados referentes ao teste de dependência digital.

Tabela 3 - Teste de dependência digital.

	Frequência	Percentual (%)
Leve	115	69,3
Moderada	50	30,1
Severa	01	0,6
Total	166	100

Fonte: Elaboração própria (2023).

Em relação ao teste de dependência digital apresentado na tabela 3, vê-se que todos os participantes possuíam algum tipo de dependência digital, contudo a maior parte da amostra (69,3%) se manteve no nível considerado leve. Porém, vale ressaltar que 30,1%, praticamente 1/3 da amostra, já apresentam uma dependência digital do tipo moderada, isso ainda no primeiro ano de pandemia. Se comparado ao estudo de Ungaro *et al.* (2018), o qual, utilizando-se do mesmo teste com programadores e desenvolvedores da área de comunicação, não detectou nenhum caso de dependência em sua amostra.

Outro ponto a considerar é que quanto mais jovem se é, maior é o tempo gasto com o uso de smartphones e aparelhos celulares. No caso de mulheres jovens a maior utilização do aparelho se dá com redes sociais e com aplicativos de mensagens de texto, já com homens jovens, o uso é potencialmente voltado para jogos eletrônicos. Outro fator que aumenta a dependência digital é a baixa escolaridade (YOUNG, 2018). Portanto, acreditamos que devido ao perfil dos participantes, não é coerente elaborar comparações com público mais jovem, já que segundo Cruz (2014) em seu trabalho dissertativo, cerca de 68% dos adolescentes de até 17 anos das grandes cidades já sofrem de dependência digital moderada.

Pertinente tornar público que essa geração investigada é a primeira leva de pessoas que tiveram acesso mais cedo aos aparelhos celulares em sua jornada de vida. Sendo assim, ser hiperconectado não é necessariamente um problema na percepção deste grupo, que de alguma forma, sempre estiveram com o celular próximo ao corpo. No entanto, a cada dia que passa mais ações estão sendo atribuídas aos smartphones, desde regular o sono, como uso de despertador, até aplicativos que apresentam a prescrição de exercícios físicos. O que nos leva a possuir mais atenção no manuseio e leitura das descobertas deste estudo.

Como já frisado, os níveis elevados de tal dependência podem impactar em um quadro de isolamento social, em problemas de saúde, assim como na impossibilidade de assumir um estilo de vida ativo. Pensando nisso, abordamos, na tabela a seguir, o nível de atividade física proposto pelo IPAQ em sua versão reduzida, aplicado a grandes populações.

Tabela 4 - Nível de atividade física IPAQ – versão curta.

	Frequência	Percentual (%)
Muito ativo	44	26,5
Ativo	13	7,8
Irregularmente ativo A	64	38,6
Irregularmente ativo B	45	27,1
Sedentário	0	0
Total	166	100

Fonte: Elaboração própria (2023).

Antes de tecermos os comentários a respeito da tabela em questão, deixamos cristalino que o conceito de atividade física que seguimos está sustentado pela nomenclatura usual do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) conforme demonstra a resolução nº 046/2002. Portanto, é razoável destacar mais uma vez que:

Atividade física é todo movimento corporal voluntário humano, que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos. Trata-se de comportamento inerente ao ser humano com características biológicas e socioculturais. No âmbito da Intervenção do Profissional de Educação Física, a atividade física compreende a totalidade de movimentos corporais, executados no contexto de diversas práticas: ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças [...] exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais (CONFEF, 2002, p. 05).

Em termos abrangentes, os dados da tabela 4 mostram que a maioria dos indivíduos são irregularmente ativos¹¹ (A= 38,6% e B= 27,1%). Ressalta-se também que, apesar do contexto pandêmico instaurado, não há indivíduos classificados como sedentários e que 26,5% são muito ativos. Esses achados se tornam melhores do ponto de vista de um estilo de vida ativo em comparação com o estudo de Mendes-Netto *et al.* (2012), realizado com 326 estudantes da área da saúde de uma universidade de Sergipe, que mostrou que o percentual de indivíduo ativo era de 26,5% e de sedentários chegou à marca de 13%.

No último ponto de análise, realizamos o Teste de Correlação de *Spearman*, explicado anteriormente, que levou em consideração o teste de dependência digital e o nível de atividade física, ambos efetuados pelos universitários da saúde.

Tabela 5 - Teste de correlação do Teste de dependência digital e Nível de atividade física.

Coefficiente de correlação*	0,055
P	0,484
N	166

*Teste de correlação de Spearman.

Fonte: Elaboração própria (2023).

Ao avaliar a correlação entre as variáveis da dependência digital e o estilo de vida ativo desses acadêmicos, verificou-se que houve uma correlação estatisticamente fraca ($p \geq 0,05$). Assim, vê-se que, se aplicada diretamente, essas variáveis pouco se associam entre si.

É possível que esse achado encontre respaldo em ao menos três fatores: o primeiro se dá pelos universitários pertencerem ao universo da saúde, isso implica dizer que possuem uma concepção de cuidado com o corpo (que não se limita a fins estéticos) e com a saúde individual, de uma maneira geral, mais consciente. Por exemplo, se compararmos com o estudo de Bitencourt *et al.* (2021), que avaliou a dependência de internet em estudantes de uma pós-graduação em Ecologia Humana e Gestão Ambiental, área de formação distinta, veremos que no referido estudo os níveis de dependência mostraram-se consideravelmente elevados, pois 8% se apresentam em uma escala de grave, 57% moderada e 33% leve.

¹¹ Indivíduo irregularmente ativo se refere àquele que pratica atividade física insuficiente para ser classificado como ativo, uma vez que não cumpre as recomendações de frequência e/ou duração previstas. Como visto, este grupo é dividido em outros dois subgrupos com base em alguns critérios de recomendação do questionário. Portanto, indivíduo irregularmente ativo A: aquele que alcança ao menos um dos critérios recomendados quanto à frequência ou quanto à duração da atividade (Frequência - 5 dias na semana / Duração - 150 minutos na semana); indivíduo irregularmente ativo B: aquele que não alcançou nenhum dos critérios da recomendação no tocante à frequência e duração (MATSUDO *et al.*, 2001).

O segundo fator, como algumas vezes mencionado, diz respeito à média das idades dos participantes, uma vez que a realização de testes de dependência digital tem sido direcionada ao público mais jovem. Sabemos inclusive que quanto mais velho, menor é a dependência (TERROSO; ARGIMON, 2016). Isso não afeta a relevância deste estudo, mas abre possibilidades para identificar lacunas e limites no próprio teste utilizado, assim como se faz oportuna a validação de mais instrumentos para aferir as possíveis “dependências” que se apresentam na atualidade.

Já o terceiro fator pode possuir uma dimensão socioeconômica. Mesmo sabendo que as IES privadas acolhem vários estudantes de classes sociais vulneráveis economicamente, por meio de programas de financiamento estudantil, existe um grupo que sempre foi cativo nestas instituições, no caso, os estudantes das classes sociais dominantes financeiramente. Este grupo, mesmo em período pandêmico, possuía os meios necessários para garantir um estilo de vida ativo.

Continuando na análise deste terceiro fator, os cursos da área da saúde não são os mais acessíveis do ponto de vista financeiro. Alguns destes cursos superam em sua mensalidade o valor do que seria o salário mínimo da população brasileira. O que isso pode repercutir em nossas descobertas? Essa geração mais abastada financeiramente pode ter um aparelho telefônico de última geração, condições de acessar a internet por várias formas e ainda fazer seus treinamentos físicos com tranquilidade.

Por fim, muito embora possa transparecer que diante dessas “justificativas” estamos forçando ou tentando manipular os resultados deste estudo, reiteramos que por mais que o coeficiente de correlação entre o teste de dependência digital e o nível de atividade física, e por conseguinte o estilo de vida ativo, não tenha aparentado ser algo significativo à primeira vista, salientamos que a maioria dos efeitos prejudiciais à saúde e ao estilo de vida ativo se deve aos desequilíbrios criados pelo tempo excessivo gasto com atuais as tecnologias (GREENFIELD, 2011). Portanto, todos nós, sobretudo a nova geração que em poucos anos irá adentrar no ensino superior, estamos sujeitos a desenvolver algum tipo de dependência somente pelo fato de vivermos conectados a uma realidade virtual.

Considerações finais

As posições derradeiras do presente trabalho vêm reforçar as descobertas mais exuberantes de uma pesquisa investigativa sobre a correlação dos níveis de Dependência Digital com o estilo de vida ativo de universitários pertencentes à área da saúde de uma Instituição de Ensino Superior Privada localizada no Estado do Ceará.

A primeira grande reflexão que o texto trouxe foi a baixa correlação entre a dependência digital e o estilo de vida ativo, ancorados no grupo investigado. Isso implica observar que uma parte da sociedade que vincula a utilização de tecnologias digitais em rede e artefatos tecnológicos ao sedentarismo, precisa reconhecer que essa análise não é linear. Isso tomando como amparo a presente pesquisa.

A segunda pertinente deferência se faz a uma análise que precisa ser considerada sobre a geração pesquisada. Este grupo foi um dos primeiros a ter a possibilidade de ter acesso a artefatos tecnológicos, ressaltando que esta nossa inferência já contempla a desigualdade social carnívora que assola o Brasil. Mas nos últimos dez anos, foi notória a proliferação de aparelhos celulares no país.

Isso promove uma consequência na forma de conviver com esse aparelho. Por esse raciocínio, a dependência digital pode ser analisada por outros parâmetros. Inclusive, em algumas situações, os celulares têm sido um estimulante para se ter um estilo de vida mais ativo - em que se acessam aplicativos que podem registrar caminhadas e corridas, que podem apresentar as calorias de vários alimentos, que podem indicar programas de exercícios físicos, entre outros. Em perspectiva paradoxal, as redes sociais têm sido bombardeadas de corpos treinados e divulgar uma vida ativa tem sido comum para o público pesquisado, apesar de muitos desses corpos usarem filtros e/ou esteroides, o que pode levar a uma frustração por não conseguir alcançar corpos midiáticos, irreais, idealizados, “inalcançáveis”.

Portanto, o nosso estudo trouxe respostas e algumas inquietações que precisam ser tratadas pelo meio acadêmico, sem a tendência proibicionista que vigora em muitos casos por considerar as tecnologias as maiores inimigas do estilo de vida ativo. Outrossim, não podemos deixar de vigiar o exagero do tempo de tela das pessoas, que tem sido ampliado a cada geração, pelo simples fato de cada vez mais funções caberem em artefatos tecnológicos com tela. Isso precisa também ser analisado com maior rigor.

Referências

ALVES, Regina Ferreira; PRECIOSO, José Alberto Gomes. Exercício físico, sedentarismo e bem-estar dos/as estudantes universitários/as portugueses/as. **Revista Contexto & Saúde**, v. 22, n. 46, p. e13371-e13371, 2022.

BITENCOURT, Ricardo Barbosa *et al.* Análise da aplicação de uma escala de dependência do uso do telefone celular na pós-graduação durante a pandemia da Covid-19. **RENOTE**, v. 19, n. 2, p. 345-353, 2021.

BRASIL. **Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP)**. Resposta educacional à pandemia de Covid-19 no Brasil – Educação Superior” – 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/centrais-de-conteudo/acervo-linha-editorial/publicacoes-institucionais/estatisticas-e-indicadores-educacionais/relatorio-de-pesquisa-resposta-educacional-a-pandemia-de-covid-19-no-brasil-educacao-superior-2020>. Acesso em: 06 jun. 2023

BRASIL. **Ministério das Comunicações** – PNAD Contínua TIC. Disponível em: <https://www.gov.br/mcom/pt-br/noticias/2022/setembro/celular-segue-como-aparelho-mais-utilizado-para-acesso-a-internet-no-brasil>. Acesso em: 10 abr. 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. **Portaria nº 343, de 17 de março de 2020** - Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19. 2020. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/portaria/prt/portaria%20n%C2%BA%20343-20-mec.htm. Acesso em: 23 jun. 2023.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Eu quero ter peso saudável. Notícias 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-ter-peso-saudavel/noticias/2023/quais-sao-as-principais-recomendacoes-para-o-tratamento-da-obesidade-no-sus>. Acesso em: 10 jun. 2023.

BRITO, Maria Silma Lima de. A decodificação e a compreensão leitora dos anos iniciais do ensino Fundamental: uma Pesquisa correlacional e colaborativa. 2021. 176 f. **Dissertação** (Mestrado em Linguística) - Faculdade de Letras, Programa de Pós Graduação em Linguística e Literatura, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2021.

CANTERO CASTRILLO, Pedro, *et al.* Fomento de estilos de vida activos en la escuela: práctica de actividad física, edad y género. **Sportis**, v. 5, n. 1, p. 53-59, 2019.

CARDOSO, Berta Leni Costa *et al.* Estilo de vida e nível de atividade física em docentes universitários. **Revista Unimontes Científica**, v. 18, n. 1, p. 15-23, 2016.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Resolução nº 046/2002**: dispõe sobre a intervenção do profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. Rio de Janeiro, 2002. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82>. Acesso em: 05 jun. 2023.

CONTI, Maria Aparecida *et al.* Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test (IAT). **Archives of Clinical Psychiatry** (São Paulo), v. 39, p. 106-110, 2012.

CRUZ, Fernanda Alves Davidoff. O impacto do uso de mídias digitais na qualidade de vida de adolescentes. 2014. 99 f. **Dissertação** (Mestrado em Ciências) - Escola de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2014.

FALCÃO, D.; BARBOSA, G. N. P.; LIMA, M. A.; OLIVEIRA, L. L. de. A vida mediada pela tela: impactos no lazer e na formação dos graduandos em Educação Física da UFOP durante a pandemia da Covid-19. **Conexões**, Campinas, SP, v. 21, n. 00, p. e023003, 2023.

FARIAS, Joni Márcio de; ROSA, Mislaine Jardim. Adesão e barreiras para a prática de exercícios físicos pela população do bairro Santa Luzia, Criciúma, SC. **EFDeportes**. Buenos Aires, v. 6, n° 191, 2014.

GREENFIELD, D. As propriedades de dependência do uso de internet. 2011, p. 169-190. In: YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. (Orgs.). **Dependência de Internet Manual e Guia de Avaliação e Tratamento**. ARTMED, 2011, p. 344.

GUTIÉRREZ-CABALLERO, Juana M.; BLÁZQUEZ-MANZANO, A.; FEU, S. Práctica deportiva, bienestar psicológico y satisfacción con la vida de maestros españoles. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 19, n. 3, p. 12-23, 2019.

MARTINS, Raphaell Moreira. A interseccionalidade do medo e da ousadia no retorno às aulas presenciais de Educação Física em tempos pandêmicos. **Revista Brasileira de Educação Física Escolar**, p. 89-105, set. 2021.

MATSUDO *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de Validade e Reprodutibilidade no Brasil. **Atividade física e saúde**. v. 6, n. 2, p. 5, 2001.

MENDES-NETTO, Raquel Simões *et al.* Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 10, n. 34, 2012.

MINAYO, M. C. S. Ciência, Técnica e Arte: o desafio da pesquisa social. 2002. In: Minayo, M. C.S; **Pesquisa Social: Teoria, Método e Criatividade**. 2002. 21 ed. Editora Vozes, Petrópolis, 2002, p-80.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G. de; FRANCALACCI, V. O Pentáculo do Bem-estar: Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida Ativo de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 48-59, 2012.

NOGUEIRA, Pedro Henrique Silvestre *et al.* O Ensino remoto e a formação do bacharel em Educação Física:(re) existindo em meio a insatisfações, saberes e aprendizados. **Humanidades & Inovação**, v. 9, n. 26, p. 129-143, 2022.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 3, p. 49-54, 2002.

SAVIANI, Dermeval. Crise estrutural, conjuntura nacional, coronavírus e educação: o desmonte da educação nacional. **Revista Exitus**, v. 10, 2020.

SCHNEIDER, Henrique Nou; SANTOS, Jacques Fernandes; SANTOS, Vinicius Silva. Cultura juvenil, dependência digital e contingência. **Revista Científica do Centro Universitário do Rio São Francisco**, v. 14, n. 23, p. 41-54, 2020.

SILVA, Milena Rodrigues *et al.* Percepções dos estudantes de medicina acerca do ensino remoto durante a pandemia do novo coronavírus. **Diálogos & Ciência**, v. 1, n. 42, p. 21-30, 2021.

SILVA, Vilma Cidade da. Validade e confiabilidade da versão brasileira do teste de dependência de internet (TDI). 2016, 59 p. (**Dissertação**) Mestrado Profissional em Saúde e Desenvolvimento Humano. Centro Universitário Unilasalle. Canoas, 2016. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11690/692>. Acesso em: 04 jun. 2023.

TERROSO, Lauren Bulcão; ARGIMON, Irani Iracema de Lima. Dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes. **Estudos e pesquisas em psicologia**, v. 16, n. 1, p. 200-219, 2016.

UNGARO, Henry Costa *et al.* Validação do método paraconsistente aplicado no questionário de dependência digital. **Revista Espacios**, v. 39, n. 9, pág. 1-15, 2018.

YOUNG, K. S. Como avaliar crianças e adolescentes dependentes de internet. In: YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. (Orgs.). **Dependência de Internet em Crianças e Adolescentes: Fatores de Risco, Avaliação e Tratamento**. ARTMED, 2018, p. 320.

Recebido em: 19 de julho de 2023

Aceito em: 1 de agosto de 2023
