

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

USO EXCESSIVO DE TELAS POR ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E SUAS REPERCUSSÕES NA SAÚDE MENTAL

Samuel Santos Alves (samuca.alvez@gmail.com)

Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)

Fabrizio Dos Santos Cardoso (fabrizio.cardoso@uniredentor.edu.br)

Renata Clementino Gontijo (renatacanavarrogontijo@gmail.com)

Sérgio Gomes Da Silva (Sergio.gomes@afya.com.br)

Introdução: A saúde mental dos estudantes nos últimos tempos vem sendo uma preocupação crescente, principalmente por conta dos avanços tecnológicos. É visível o aumento de tempo gasto durante o lazer utilizando dispositivos com telas, como computadores, tablets, televisões e celulares. E, como descrito em artigos, o uso acima de três horas desses dispositivos causa impactos significativos na saúde mental, podendo levar a isolamento social, transtornos de ansiedade e depressão e distúrbios do sono. Objetivo: Analisar o uso excessivo de telas por universitários e suas repercussões sobre a saúde mental. Método: Foi realizado um estudo transversal com 39 universitários de uma instituição de ensino superior de Itaperuna, RJ, Brasil. Os dados foram colhidos por meio de três questionários o Questionário de Uso Problemático da Internet (PIUQ), Questionário Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) e o Questionário Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Resultados e Discussão: Ao realizar a análise associativa por meio do qui-quadrado como resultado obteve-se um qui-quadrado de 0,0077 ($p < 0,05$), logo há associação

entre o uso problemático da internet com os sintomas depressivos. Observou-se também que cerca de 60% dos estudantes dormem menos de sete horas por noite, e pelo menos 50% deles relataram demorar de 15 a 30 minutos para adormecer. Além disso, 25% avaliaram seu sono como ruim ou muito ruim, e aproximadamente 18% relataram o uso de medicamentos para dormir. Esses dados evidenciam uma associação entre o uso intensivo de telas e a presença de sintomas psíquicos e distúrbios do sono. Conclusão: Conclui-se que o uso excessivo de dispositivos digitais pode comprometer expressivamente a saúde mental e o bem-estar dos estudantes universitários, sendo necessária a promoção de estratégias de conscientização e prevenção voltadas a esse público.

Palavras-chave: saúde mental; dependência de tecnologia; estudantes.