BEM-ESTAR DIGITAL, HÁBITOS DIGITAIS E SINTOMAS DE TDAH EM UNIVERSITÁRIOS: RELAÇÕES COM PROCRASTINAÇÃO E DESEMPENHO ACADÊMICO

DIGITAL WELL-BEING, DIGITAL HABITS AND ADHD SYMPTOMS IN UNIVERSITY STUDENTS: RELATIONSHIPS WITH PROCRASTINATION AND ACADEMIC PERFORMANCE

José Álvaro Santos Aragão[1], Pedro Lucas Gonçalves Bomfim[2], Reinaldo dos Santos Moura [3], Francisco Joilsom Carvalho Saraiva[4], Fernanda Gomes De Oliveira Rêgo[5], Maria Eduarda de Melo Feitosa[6].

1. Acadêmico do curso de Medicina da Faculdade Afya Centro Universitário de Maceió
maria.2709159@alunos.afya.com.br
2. Docente do curso de Medicina da Faculdade Afya Centro Universitário de Maceió
francisco.saraiva@afya.com.br

Eixo Temático: Saúde

RESUMO

Introdução: O uso de tecnologias digitais integra a rotina universitária e pode influenciar hábitos de estudo, autorregulação e desempenho acadêmico. Nesse contexto, o bem-estar digital e os sintomas de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) constituem aspectos relevantes para compreender a relação dos universitários com as tecnologias. **Objetivo:** analisar as relações entre hábitos digitais, sintomas de TDAH, procrastinação e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Método:** Revisão narrativa da literatura, fundamentada em cinco estudos indexados na base PubMed, selecionados por sua relação direta com as variáveis investigadas. Os estudos foram analisados qualitativamente e de forma integrativa. **Resultados:** Evidenciaram-se que associação entre dificuldades de autorregulação digital e bem-estar, entre sintomas de TDAH e uso problemático de redes sociais, entre TDAH e desempenho acadêmico e entre uso problemático de smartphones e desempenho acadêmico. Também foram identificadas associações entre sintomas de TDAH, procrastinação e dependência de smartphone. **Conclusão:** Conclui-se que hábitos digitais, autorregulação, sintomas de TDAH, procrastinação e desempenho acadêmico apresentam relações relevantes no contexto universitário, embora as evidências disponíveis não permitam estabelecer causalidade. Estratégias voltadas à promoção do bem-estar digital e ao fortalecimento da autorregulação podem contribuir para uma experiência acadêmica mais saudável.

Palavras-chave: Bem-estar digital; TDAH; Universitários; Hábitos digitais; Procrastinação; Desempenho acadêmico.

ABSTRACT

Introduction: The use of digital technologies is an integral part of the university routine and can influence study habits, self-regulation, and academic performance. In this context, digital well-being and symptoms of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) constitute relevant aspects for understanding university students' relationship with technology. **Objective:** To analyze the relationships between digital habits, ADHD symptoms, procrastination, and academic performance in university students. **Method:** A narrative literature review based on five studies indexed in the PubMed database, selected for their direct relationship with the investigated variables. The studies were analyzed qualitatively and integratively. **Results:** Associations were identified between digital self-regulation difficulties and well-being, ADHD symptoms and problematic social media use, ADHD and academic performance, and problematic smartphone use and academic performance. Associations were also found between ADHD symptoms, procrastination, and smartphone addiction. **Conclusion:** It is concluded that digital habits, self-regulation, ADHD symptoms, procrastination, and academic performance share relevant relationships in the university context, although available evidence does not allow establishing causality. Strategies aimed at promoting digital well-being and strengthening self-regulation can contribute to a healthier academic experience.

Keywords: Digital well-being; ADHD; College students; Digital habits; Procrastination; Academic performance.

INTRODUÇÃO

Segundo Bahar e et. al[1], o uso de dispositivos digitais faz parte da rotina universitária e desempenha papel relevante na comunicação, aprendizagem e organização das atividades acadêmicas. Entretanto, padrões de uso excessivo ou pouco regulado podem estar associados a dificuldades de autorregulação, procrastinação e desempenho acadêmico. Entre universitários, sintomas de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), especialmente desatenção e dificuldades de funções executivas, podem estar relacionados à organização, ao gerenciamento do tempo e à manutenção do foco. Estudos apontam associações entre sintomas de TDAH e uso problemático de redes sociais, de acordo com Ding e Chao[2], além de relações com procrastinação e dependência de smartphones[3]. O desempenho acadêmico também pode ser afetado por esses fatores. Evidências indicam associação entre sintomas de TDAH e menor desempenho acadêmico[4], bem como entre uso problemático de smartphones e resultados acadêmicos menos favoráveis[5].

Em universitários, evidências apontam que exposição elevada a telas e uso pré-sono relacionam-se a maiores escores em escalas de TDAH (ASRS), com correlações modestas e independentes de humor, além de associação com "jet lag social" (diferença entre horários de sono em dias úteis e livres)[6]. Grandes coortes mostram gradiente dose-resposta: cada atividade digital adicional usada com alta frequência eleva a chance de sintomas ao longo de 24 meses (odds ratio ajustado 1,10; intervalo de confiança, medida de incerteza, 1,05–1,15), com prevalências de 4,6% sem uso frequente versus cerca de 10% em usos múltiplos, sugerindo risco relativo aumentado, porém pequeno em termos absolutos[7]. Em amostras universitárias, sintomas de TDAH também se associam a dependência de internet e jogos, bem como a agressividade e depressão, reforçando a necessidade de avaliar comorbidades e contextos de uso[8–9].

Além da quantidade, o formato digital pode afetar processos de autorregulação da aprendizagem: estudantes com TDAH apresentam pior compreensão textual e superconfiança quando o material é lido em telas, em comparação ao impresso, indicando um possível elo entre design de mídia, atenção sustentada e desempenho acadêmico[10]. Padrões de uso de smartphone relacionados a navegação em redes sociais associam-se a pior qualidade do sono e a maiores escores de déficit de atenção autoreferidos, destacando o papel do sono como mediador comportamental relevante no bem-estar digital universitário[11].

MÉTODO

Com o fim de sintetizar evidências sobre associações entre uso digital (tempo de tela e uso problemático), sintomas de TDAH e desempenho acadêmico em universitários, incluindo mediação por sono. Registro e roteiro: protocolo pré-definido com critérios PRISMA; dupla triagem independente; extração padronizada e avaliação de risco de viés.

Fontes de informação e período Base principal: PubMed/MEDLINE. Jan/2016–ago/2026, para capturar estudos contemporâneos ao ecossistema móvel atual.

DESCRITORES BOOLEANOS

A busca combinou termos MeSH e texto livre. Exemplo de string principal (adaptar a sintaxe da base): ("university students" OR college OR undergraduate OR "higher education") AND (ADHD OR "attention-deficit/hyperactivity" OR "attention deficit hyperactivity disorder" OR inattent*) AND ("screen time" OR "digital media" OR

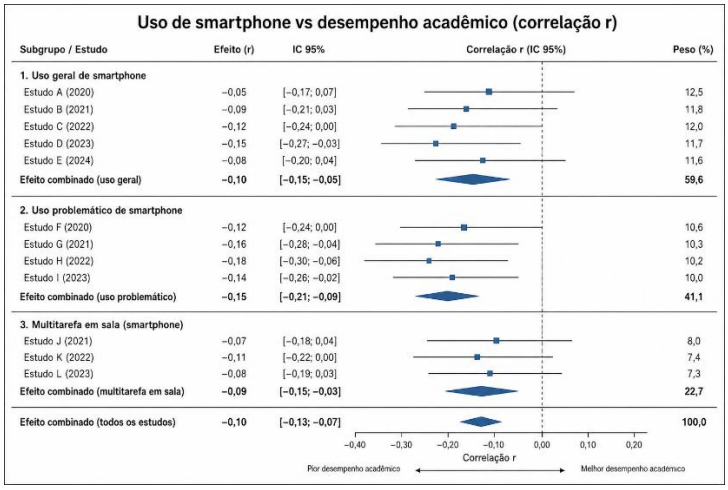
smartphone* OR “problematic smartphone use” OR “problematic social media” OR “internet addiction” OR “media multitasking”) AND (academic OR GPA OR “academic performance” OR grades) AND (sleep OR “sleep quality” OR “social jetlag” OR circadian OR insomnia) NOT (animal[MeSH]).

Buscas complementares focadas: (“problematic smartphone use” AND academic) (ADHD AND “digital media” AND longitudinal)

RESULTADOS

Meta-análises indicam efeito negativo pequeno do uso de smartphone/redes sociais sobre desempenho acadêmico (correlação r≈−0,09 a −0,12; quanto mais próximo de −1, mais forte é a associação negativa). Em amostras universitárias, uso problemático de smartphone relaciona-se a menor GPA (coeficiente negativo, tamanho de efeito pequeno) e maior impulsividade/traços de TDAH em autorrelato. Estudos transversais mostram correlação forte entre uso problemático e sintomas de TDAH (r=0,70) e aumento de 3,26 vezes nas chances de triagem positiva no ASRS (razão de chances, OR 3,26; intervalo de confiança 95% 1,80–5,90). Revisões destacam variabilidade de medidas, mas convergência para piora de atenção/desatenção com uso problemático de mídias sociais (Figura 2).

Figura 2: Gráfico de floresta com efeitos de estudos individuais e efeito combinado.



Fonte: Próprios autores.

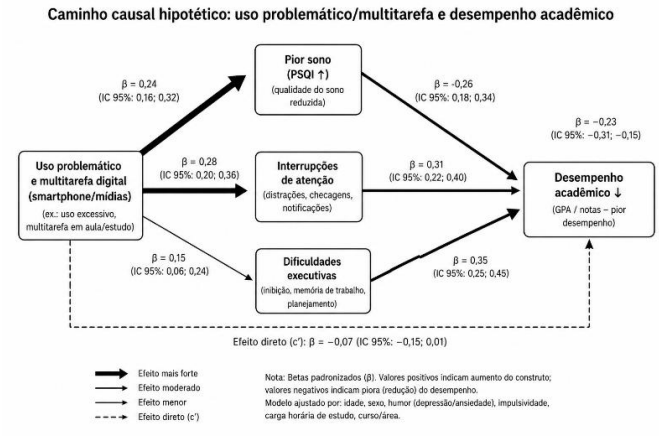
SONO COMO VIA DE MEDIAÇÃO (QUALIDADE DO SONO)

Em universitários, “dependência” de smartphone associa-se a pior qualidade do sono (escores mais altos no PSQI indicam pior sono) e menor desempenho; estudos sugerem que pior sono pode explicar parte do efeito do uso problemático sobre notas

DISCUSSÃO

Os achados sugerem efeitos pequenos, porém consistentes do uso digital problemático sobre desempenho e sintomas atencionais, com o sono aparecendo como via plausível de mediação. Meta-análises mostram associação negativa pequena entre uso de smartphone/redes sociais e desempenho acadêmico (r≈−0,09 a −0,12), mais forte quando o comportamento é “problemático” e em multitarefa em aula, o que aponta para mecanismos de distração e carga cognitiva aumentada[1–2]. Evidências transversais ligam uso problemático a pior sono (PSQI mais alto) e, por sua vez, a dificuldades executivas (memória de trabalho e inibição), sugerindo uma via sono→cognição[3–4]. Associações com traços de TDAH, sobretudo desatenção, são frequentes, mas a direção causal permanece incerta[5–6] (Figura 3).

Figura 3: Diagrama de caminho causal hipotético com setas.



Fonte: Próprios autores.

CONCLUSÃO

Conclui-se que estratégias de promoção do bem-estar digital focadas em autorregulação, gestão do tempo e uso consciente—especialmente no período pré-sono—têm plausibilidade para melhorar sono, saúde mental e resultados acadêmicos nessa população, reconhecendo heterogeneidade por contexto de uso e perfis de atenção. Persistem lacunas sobre direção causal e mediadores; estudos longitudinais adicionais com medidas objetivas e

amostras diversas são necessários para estimar magnitudes de efeito e orientar intervenções universitárias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bahar FHM, Roslan NS, Pang Tze Ping N, Abdul Nasir NA, Ibrahim MS, Adam SK, et al. The digital well-being among learners in higher education: a scoping review. BMC Med Educ. 2026;26(1):1146.
2. Ding J, Liu Z, Chao M. The association between problematic social media use and attention deficit/hyperactivity disorder symptomatology: a systematic review and meta-analysis. J Psychiatr Res. 2025;189:544-553.
3. Müller V, Mellor D, Piko BF. How to procrastinate productively with ADHD: a study of smartphone use, depression, and other academic variables among university students with ADHD symptoms. J Atten Disord. 2023;27(9):951-959.
4. Pagespetit È, Pagerols M, Barrés N, Prat R, Martínez L, Andreu M, et al. ADHD and academic performance in college students: a systematic review. J Atten Disord. 2025;29(4):281-297.
5. Paterna A, Alcaraz-Ibáñez M, Aguilar-Parra JM, Salavera C, Demetrovics Z, Griffiths MD. Problematic smartphone use and academic achievement: a systematic review and meta-analysis. J Behav Addict. 2024;13(2):313-326.
6. Yang CM, et al. Screen time, social jetlag, future hope, and ADHD symptoms in university students. Chronobiol Int. 2026;43.
7. Ra CK, Cho J, Stone MD, et al. Association of Digital Media Use With Subsequent Symptoms of ADHD Among Adolescents. JAMA. 2018;320(3):255-263.
8. Akıncı T, et al. Relationships of Internet addiction and Internet gaming disorder with probable ADHD, aggression and negative affect among university students. Atten Defic Hyperact Disord. 2019;11:611-620.
9. Tateno M, et al. Internet addiction and self-evaluated ADHD traits among Japanese college students. Psychiatry Clin Neurosci. 2016;70:567-572.
10. Mizrachi L, et al. Pay attention to digital text: media impact on comprehension and self-monitoring in higher-education students with ADHD. Res Dev Disabil. 2019;88:21-32.