



FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

CURSO DE PSICOLOGIA

PEDRO HENRIQUE MOURATO

LETÍCIA ROMA MARACAJÁ

**O IMPACTO DA NOMOFOBIA NA QUALIDADE DO SONO E NO
DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:
UMA REVISÃO DE ESCOPO**

RECIFE

2025

PEDRO HENRIQUE MOURATO

LETÍCIA ROMA MARACAJÁ

**O IMPACTO DA NOMOFOBIA NA QUALIDADE DO SONO E NO
DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:
UMA REVISÃO DE ESCOPO.**

Estudantes: Leticia Roma Maracajá e Pedro Henrique Mourato.

Orientador: Leopoldo Barbosa

RECIFE

2025

Pesquisadores Responsáveis:

Leticia Roma Maracajá

Graduanda do 8º período do curso de Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS)
RG: 7899883, CPF: 077.557.524-02, endereço: Rua dos Navegantes, 169, Boa Viagem,
Recife (PE), telefone: (81) 99998-9615. E-mail: leticiamaracaja@gmail.com

Pedro Henrique Febrônio Mourato da Cruz.

Graduando do 8º período do curso de Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde
(FPS), RG: 7687136, CPF: 014.791.334.93, Endereço: Rua Barão de Souza Leão, 195, Boa
Viagem, Recife - PE, Telefone (87) 9 9995 - 0159. Email: ph.mourato08122202@gmail.com

Orientador:

Prof. Dr. Leopoldo Nelson Fernandes Barbosa

Psicólogo e preceptor da equipe de saúde mental do IMIP. Docente da graduação e
pós-graduação da Faculdade Pernambucana de Saúde e coordenador do Mestrado Profissional
em Psicologia da Saúde. Telefone: (81) 99245-1890. Email: leopoldo@fps.edu.br

RESUMO:

Introdução: A nomofobia, definida como o medo irracional e a ansiedade associados à impossibilidade de usar smartphones, tem sido cada vez mais reconhecida como um fenômeno que afeta profundamente a vida cotidiana dos estudantes universitários. Esta condição tem sido vinculada a impactos significativos não apenas no desempenho acadêmico, mas também na saúde neuropsicológica, comprometendo funções cognitivas essenciais.

Objetivos: Analisar o impacto da nomofobia na qualidade do sono e no desempenho acadêmico de estudantes universitários. **Métodos:** A revisão de escopo foi realizada através da busca de artigos científicos nas bases de dados *PubMed*, *Google Scholar* e *Scielo* nos últimos cinco anos, utilizando os descritores operadores para a busca: ((Nomophobia) OR (Sleep Quality)) AND ((Sleep Quality) AND (Academic performance)). **Resultados e**

Discussão: Os estudos analisados apontaram elevada prevalência de nomofobia na população universitária, evidenciando a correlação entre uso excessivo de smartphones, distúrbios do sono e baixo desempenho acadêmico. A dependência tecnológica mostrou-se associada a alterações no padrão de sono, como menor duração e baixa qualidade, o que se refletiu em sonolência diurna e menor aproveitamento nas atividades acadêmicas. Apesar da predominância de resultados convergentes, diferenças metodológicas e contextuais reforçam a necessidade de futuras pesquisas que aprofundem a compreensão dos fatores moduladores envolvidos.

Palavras-Chaves: Nomofobia; Qualidade do sono; Desempenho Acadêmico; Estudantes acadêmicos.

ABSTRACT:

Introduction: Nomophobia, defined as the irrational fear and anxiety associated with the inability to use smartphones, has increasingly been recognized as a phenomenon that profoundly affects the daily life of university students. This condition has been linked to significant impacts not only on academic performance but also on neuropsychological health, compromising essential cognitive functions. **Objectives:** To analyze the impact of nomophobia on the sleep quality and academic performance of university students. **Methods:** A scoping review was conducted by searching for scientific articles in the PubMed, Google Scholar, and SciELO databases over the last five years, using the following keywords and operators: ((Nomophobia) OR (Sleep Quality)) AND ((Sleep Quality) AND (Academic

performance)).**Results and Discussion:** The analyzed studies indicated a high prevalence of nomophobia in the university population, highlighting the correlation between excessive smartphone use, sleep disorders, and poorer academic performance. Technological dependence was found to be associated with changes in sleep patterns, such as shorter duration and reduced quality, which translated into daytime fatigue and lower engagement in academic activities. Despite the predominance of convergent findings, methodological and contextual differences underscore the need for further research to deepen the understanding of the moderating factors involved.

Keywords: Nomophobia; Sleep Quality; Academic Performance; Academic Students.

RESUMEN

Introducción: La nomofobia, definida como el miedo irracional y la ansiedad asociados a la imposibilidad de usar teléfonos inteligentes, ha sido cada vez más reconocida como un fenómeno que afecta profundamente la vida cotidiana de los estudiantes universitarios. Esta condición se ha relacionado con impactos significativos no solo en el rendimiento académico, sino también en la salud neuropsicológica, comprometiendo funciones cognitivas esenciales.**Objetivos:** Analizar el impacto de la nomofobia en la calidad del sueño y en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.**Métodos:** Se realizó una revisión de alcance mediante la búsqueda de artículos científicos en las bases de datos PubMed, Google Scholar y SciELO durante los últimos cinco años, utilizando los siguientes descriptores y operadores: ((Nomophobia) OR (Sleep Quality)) AND ((Sleep Quality) AND (Academic performance)).**Resultados y Discusión:** Los estudios analizados señalaron una elevada prevalencia de nomofobia en la población universitaria, evidenciando la correlación entre el uso excesivo de teléfonos inteligentes, los trastornos del sueño y un rendimiento académico más bajo. La dependencia tecnológica se asoció con cambios en el patrón de sueño, como menor duración y baja calidad, lo que se vio reflejado en modorra diurna y menor aprovechamiento en las actividades académicas. A pesar de la predominancia de resultados convergentes, las diferencias metodológicas y contextuales resaltan la necesidad de investigaciones futuras para profundizar en la comprensión de los factores moduladores involucrados.

Palabras clave: Nomofobia; Calidad del sueño; Rendimiento académico; Estudiantes Academicos.

SUMÁRIO:

1. INTRODUÇÃO:	7
2. MÉTODO:	9
3. RESULTADOS:	10
4. DISCUSSÃO:	15
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS:	18
6. REFERÊNCIAS:	19

1. INTRODUÇÃO:

Com a invenção do telefone celular na década de 1970 e seu subsequente desenvolvimento para os modernos smartphones no início dos anos 2000, esses dispositivos se tornaram onipresentes, desempenhando papéis cruciais na comunicação, informação e entretenimento (Katz et al., 2011). Historicamente, a comunicação móvel começou como um luxo restrito a poucos, mas rapidamente se expandiu para se tornar uma “necessidade percebida”, acompanhando o crescimento exponencial da internet e das redes sociais (Boyd e Ellison, 2007). De forma que os smartphones modernos oferecem inúmeras conveniências e oportunidades, tornando o dia a dia mais prático e acessível (Bartwal e Nath, 2019). Sua ampla aceitação na sociedade contemporânea deve-se, em grande parte, à sua capacidade de conectar pessoas e integrar-se profundamente à rotina dos usuários (Prasad et al., 2017). Muitos chegam a considerá-los uma extensão de si mesmos, influenciando tanto sua identidade quanto sua maneira de interagir com o mundo (Park e Kaye, 2019).

Nesse contexto, tem-se observado nos últimos anos um aumento significativo nos problemas associados ao uso de smartphones (Lin et al., 2018). Como consequência, cresceu também o número de estudos que discutem o caráter viciante, antissocial e potencialmente perigoso desse fenômeno (Pivetta et al., 2019). O vício em smartphones tornou-se tão prevalente que já é comparado a dependência de substâncias nocivas, sendo reconhecido como um problema de saúde pública (Basu et al., 2018). É nesse cenário que surge a nomofobia, entendida como o medo de não poder utilizar ou ficar inacessível por meio do smartphone, reforçando a dependência tecnológica (Aboujaoude et al., 2019). A nomofobia, abreviação de “No-Mobile Phone Phobia”, é definida como o medo de estar incontactável via smartphone, uma fobia típica da modernidade decorrente do uso excessivo das novas tecnologias. Ela se manifesta por sintomas de ansiedade, estresse e desconforto quando o indivíduo se vê privado do dispositivo móvel (Tams et al., 2018). Esse transtorno moderno intensifica o receio de perder acesso imediato a informações e a outras pessoas (Yildirim et al., 2016).

Diante desse cenário contemporâneo de hiperconectividade, torna-se pertinente refletir sobre os efeitos psíquicos dessa lógica de constante disponibilidade e desempenho. Byung-Chul Han, no livro *A Sociedade do Cansaço*, analisa como a pressão por produtividade e o excesso de estímulos vêm substituindo as antigas formas de repressão por uma autoexploração silenciosa e desgastante (Han, 2021). O autor aponta que o sujeito atual tornou-se um “empreendedor de si mesmo”, prisioneiro de uma liberdade ilusória que o conduz ao esgotamento físico e mental. Dentro desse contexto, a nomofobia pode ser compreendida como um sintoma desse novo paradigma de exaustão: o medo de desconectar-se revela não apenas uma dependência tecnológica, mas uma necessidade compulsiva de manter-se em constante atividade, mesmo em detrimento do sono, da concentração e da saúde mental (Han, 2021). Além disso, o medo de desconexão, característico da nomofobia, reflete uma crise mais profunda da subjetividade moderna: a dificuldade de lidar com o silêncio, com o ócio e com a própria interioridade. A constante necessidade de estar online, de responder prontamente, de não “perder nada”, revela uma aversão crescente ao vazio — um espaço necessário para o descanso, a criatividade e a autorreflexão. Nesse sentido, o uso excessivo dos smartphones não é apenas um hábito tecnológico, mas um mecanismo de fuga de si (Han, 2021). A qualidade do sono, comprometida pelo uso noturno dos dispositivos, torna-se um dos primeiros indicadores dessa exaustão invisível. Dormir mal, mais do que uma questão fisiológica, é também um reflexo da dificuldade de “desligar-se” em um mundo que exige presença contínua e imediata (Han, 2021).

A problemática se mostra mais comum em adolescentes e adultos jovens (Darvishi et al., 2019), faixa etária que inclui estudantes universitários com prevalência elevada de nomofobia grave (Humood et al., 2021). Nessa população, os principais impactos relacionam-se ao baixo desempenho acadêmico e aos distúrbios do sono (Roberts et al., 2021). Ademais, no início da vida universitária, muitos jovens negligenciam dimensões cruciais, como a higiene do sono — um fator determinante para a qualidade desse estado fisiológico — diante da adaptação à transição para a vida profissional. Em um estudo transversal realizado no Centro-Oeste brasileiro, por exemplo, dois terços dos universitários da área de saúde não apresentavam uma boa qualidade de sono (Samaha e Hawi, 2016).

Nesse cenário, a transição para a vida universitária é marcada por desafios cognitivos e emocionais. A dependência de smartphones pode aumentar os níveis de estresse e ansiedade, dificultando processos de atenção, concentração e memória, o que, por sua vez,

influencia negativamente o rendimento acadêmico (Firth et al., 2019). Paralelamente, a necessidade de estar constantemente conectado pode interferir nas atividades diárias dos estudantes, provocando queda na eficiência cognitiva e maior propensão à distração. Além disso, a interrupção recorrente do sono em razão do uso excessivo de dispositivos móveis pode acarretar fadiga crônica, comprometendo a saúde mental e física dos estudantes (Twenge et al., 2019).

Sendo assim, diante desse cenário, torna-se imprescindível compreender os efeitos da nomofobia sobre a qualidade do sono e seus desdobramentos no desempenho acadêmico de estudantes universitários. Embora diversas pesquisas já tenham apontado essa relação, há lacunas quanto à mensuração específica dos impactos a longo prazo e à efetividade de estratégias de mitigação. Além disso, a ausência de diretrizes claras para um uso saudável da tecnologia no contexto acadêmico reforça a necessidade de novos estudos que subsidiem a formulação de intervenções eficazes. Dessa forma, esta revisão de escopo busca consolidar evidências sobre essa inter-relação, contribuindo para um maior entendimento da influência da nomofobia na qualidade do sono e no rendimento acadêmico dos universitários.

2. MÉTODO:

Trata-se de uma revisão de escopo conforme o protocolo PRISMA-ScR (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews). Esse método revelou-se adequado para disseminar resultados, identificar lacunas no conhecimento e propor direções para pesquisas futuras. A questão desta pesquisa e os critérios de elegibilidade, foi formulada seguindo a estratégia PCC (População, Conceito e Contexto): “Como a nomofobia impacta na qualidade do sono e desempenho acadêmico em estudantes universitários?”. Foram selecionados estudos dos últimos cinco anos disponibilizados gratuitamente, sem restrições geográficas, nos idiomas inglês e português que abordam sobre a nomofobia e impactos na qualidade do sono e desempenho acadêmico em estudantes. A pesquisa foi realizada em março de 2025 e utilizado as bases de dados *Pubmed*, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), busca com base em descritores-padrão (DeCS): “((Nomophobia) AND (Sleep Quality)) AND ((Sleep quality) AND (Academic Performance)) AND (((Nomophobia) AND (Academic Performance) AND (Students)))”. Além disso,

seguiu-se o protocolo PRISMA-ScR que proporcionou uma estrutura acertiva para a organização e sistematização dos dados coletados.

Tabela 1. Estratégia PCC para pergunta de pesquisa e critérios de elegibilidade.

PCC	CRITÉRIOS DE INCLUSÃO	CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO
População	Estudantes universitários	Indivíduos não ingressados em escolas e IES (Instituto de Ensino Superior)
Conceito	Efeitos da nomofobia na qualidade do sono e no desempenho acadêmico em estudantes universitários	Efeitos fora do conceito considerado
Contexto	Estudos observacionais e transversais	Estudos coorte, estudos caso-controle, ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas, metanálises, revisões narrativas, estudos de caso e estudos ecológicos

3. RESULTADOS:

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade previamente definidos e a análise detalhada dos títulos e resumos, foram selecionados 12 estudos alinhados à pergunta de pesquisa. Essa abordagem sistemática permitiu a inclusão de materiais relevantes e de qualidade, fortalecendo a solidez das conclusões da revisão.

O processo de seleção e análise de dados, foi descrito, de forma que foram identificados a partir das bases de estudos: *Pubmed*, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), 578 artigos. De forma que, foram removidos após a aplicação dos critérios de elegibilidade: 482 (Pubmed), 80 (Google Scholar) e 4 (SciELO). Foram escolhidos 480 artigos para a leitura do resumo e título, restando 14 artigos para os analisar por completo.

Dessa triagem inicial, 14 artigos foram selecionados para análise completa. No entanto, quatro deles foram excluídos por não apresentarem proximidade suficiente com a temática do estudo. Assim, a revisão incluiu um total de 10 artigos, distribuídos da seguinte forma: 5 da PubMed, 4 do Google Scholar e 1 da SciELO.

Tabela 2. Fluxograma de busca nas bases de dados.

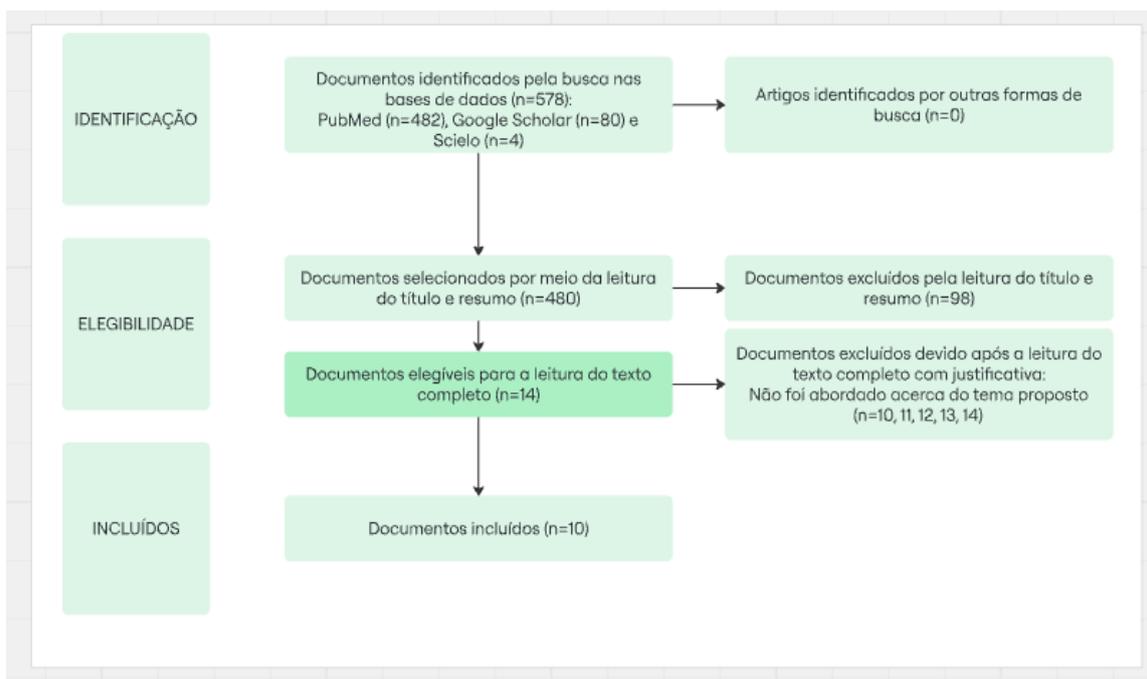


Tabela 3. Artigos caracterizados segundo autor, país, objetivo, tamanho da amostra e principais resultados.

AUTORES	PAÍS	OBJETIVO	AMOSTRA	RESULTADOS
Alodhialah, AM, Almutairi, AA, & Almutairi, MT	Arábia Saudita	Avaliar o nível de conhecimento e os resultados psicológicos, acadêmicos e sociais associados à nomofobia entre estudantes de uma faculdade selecionada em Riad, Arábia Saudita.	350 participantes.	A maioria dos participantes (51,4%) exibiu conhecimento moderado de nomofobia. Pontuações mais altas de nomofobia foram significativamente associadas a menor desempenho acadêmico ($r = -0,35$, $p < 0,001$) e maior sofrimento psicológico, incluindo ansiedade (pontuação média = 5,2) e pânico quando a bateria do telefone estava fraca

				(pontuação média = 4,8). A análise de regressão identificou gênero ($\beta = 0,28$, $p = 0,001$) e posse de smartphone ($\beta = 0,20$, $p = 0,003$) como preditores de nomofobia.
Haitham A., Feten Fekih-Romdhane, Zahra Q., Omar A., Maha M., Seithikurippu R., Ahmed S., Michael V.	Bahrein	Avaliar demonstrando que a insatisfação do sono pode efetivamente classificar a gravidade da nomofobia.	549 participantes	A insatisfação com o sono foi um componente comum da insônia e da nomofobia. A insatisfação com o sono teve excelente precisão diagnóstica na detecção de indivíduos com nomofobia (sensibilidade 75,13%, especificidade 100%, índice de Youden 0,75, área sob a curva 0,88).
Mohammed Q., Eilean R.L., Mohamed R., Samson P.	Omã	Determinar a prevalência de nomofobia, fatores demográficos que afetam comportamentos nomofóbicos e a relação entre nomofobia e desempenho acadêmico entre estudantes universitários em Omã.	735 indivíduos	A prevalência de nomofobia entre os estudantes foi de 99,33%, a maioria com um nível moderado de nomofobia. Estudantes com nomofobia grave relataram desempenho acadêmico fraco ($p = .706$), mas isso não foi estatisticamente significativo.
Copaja-Corzo C, Miranda-Chavez B, Vizcarra-Jiménez D, Hueda-Zavaletta M, Rivarola-Hidalgo M, Parihuana-Travezaño EG, Taype-Rondana A	Peru	Avaliar a qualidade do sono e seus fatores associados em estudantes de medicina durante a pandemia de COVID-19	3.139 indivíduos	Cerca de 77,3 % dos estudantes avaliados relataram má qualidade do sono. Em que os alunos com má qualidade do sono foram associados a maiores pontuações de nomofobia.

Kubrusly M, Costa TM, Paula JJ, Caminha RM	Brasil	Visa conhecer o efeito da nomofobia nos estudantes de Medicina de uma faculdade privada e sua associação com depressão, ansiedade, estresse e rendimento acadêmico.	292 indivíduos	99,7% apresentaram algum grau de nomofobia, e 64,5% demonstraram nível moderado ou grave de nomofobia. Mais de 50% dos estudantes apresentaram graus superiores ao nível leve de estresse, e 19,5% e 11,2% dos estudantes manifestaram ansiedade e depressão graves ou muito graves. Aumento em nomofobia e em ansiedade e depressão são associadas a um pior rendimento acadêmico, e vice e versa.
Abdulelah M Aldhahir et al.	Arábia Saudita	Determinar a prevalência de nomofobia e avaliar o impacto da nomofobia no desempenho acadêmico entre estudantes de terapia respiratória (RT) na Arábia Saudita.	1428 indivíduos	A prevalência de nomofobia entre estudantes de RT foi de 97,3% (1390). A média (\pm DP) das pontuações totais dos itens do NMP-Q foi de 62 (\pm 22), indicando um nível moderado de nomofobia entre os estudantes de RT. Ser mulher, solteira, viver fora do domicílio familiar e ter maior desempenho acadêmico foram fatores de risco associados a maiores níveis de nomofobia.
Abdulelah M Aldhahir et al.	Árabis Saudita	Determinar a prevalência de nomofobia e avaliar sua associação com o desempenho acadêmico de estudantes de fisioterapia na Arábia Saudita.	806 indivíduos	A prevalência de nomofobia entre estudantes de FT foi de 98,4% (793). A média (\pm DP) das pontuações totais dos itens do NMP-Q foi de 49 (\pm 17), indicando um nível leve de nomofobia. Em relação às médias de notas (GPA), as alunas com GPA menor que 3,49 apresentaram a maior pontuação de nomofobia (51 (43– 74); $p < 0,001$). Em relação às advertências acadêmicas, aquelas que não relataram advertências acadêmicas apresentaram a maior pontuação de nomofobia (46 (42– 50); $p = 0,023$). Finalmente, em relação às horas de estudo, os alunos que

				passaram \geq cinco horas estudando por semana tiveram a maior pontuação de nomofobia (54 (42– 68); $p < 0,001$)).
Alkalash S H et al.	Arábia Saudita	Medir a prevalência de nomofobia, seus fatores associados e seu impacto no desempenho acadêmico de estudantes de medicina da Universidade Umm Al-Qura (UQU), Cidade de Meca, Arábia Saudita.	595 indivíduos	A maioria deles (99%, $n = 589$) tinha diferentes graus de nomofobia, enquanto apenas uma pequena porcentagem não a exibiu. Os estudantes de medicina mais jovens (18-19 anos) mostraram porcentagens significativamente maiores de nomofobia moderada a grave em comparação aos estudantes mais velhos ($P = 0,028$), enquanto não houve relação significativa entre nomofobia e desempenho acadêmico, apesar do fato de que 128 (77,1%) dos estudantes com nomofobia grave tiveram médias de notas (GPAs) de 3,5-4,0, em comparação com 244 (69,1%) dos estudantes com nomofobia moderada ($P = 0,150$).
Jing Tian et al.	China	Explorar a influência de fatores demográficos no vício em celular, procrastinação acadêmica e desempenho acadêmico entre estudantes de medicina. Além disso, investigou a associação entre vício em celular, procrastinação acadêmica e desempenho acadêmico	3.511 indivíduos	A análise de regressão múltipla hierárquica revelou que as pontuações médias para procrastinação acadêmica, vício em celular e desempenho acadêmico foram $2,66 \pm 0,91$, $5,13 \pm 1,53$ e $4,51 \pm 0,71$, respectivamente. Além disso, houve diferenças significativas em gênero, série, experiência de liderança e renda familiar mensal em relação ao vício em celular, procrastinação acadêmica e desempenho acadêmico. O vício em celular foi negativamente associado à dedicação ao aprendizado, desempenho de aprendizado e facilitação de relacionamento. A procrastinação acadêmica foi negativamente associada à dedicação ao aprendizado, desempenho de aprendizado,

				facilitação de relacionamento e desempenho de objetivo. O vício em celular e a procrastinação acadêmica foram revelados como prevalentes entre estudantes de medicina chineses e influenciam negativamente seu desempenho acadêmico.
Mengi, A., Singh, A., & Gupta, V	Índia	Estimar a prevalência de nomofobia entre estudantes e internos de faculdades de medicina e seus impactos negativos na qualidade do sono e no desempenho acadêmico.	600 indivíduos	Quase dois quintos dos sujeitos do estudo (40,1%) foram considerados nomofóbicos, com pontuações maiores que 24. A análise do qui-quadrado de Pearson refletiu que a maioria das variáveis de desempenho acadêmico, como declínio nos hábitos de estudo e notas, concentração reduzida e chegar atrasado às aulas, têm uma associação estatisticamente significativa (P = 0,000) com a pontuação nomofóbica.

4. DISCUSSÃO:

Os estudos analisados indicam que a nomofobia, definida como o medo irracional de ficar sem acesso ao celular ou à internet, não se limita a um problema de uso excessivo de dispositivos móveis, mas também se relaciona a diversas dimensões da vida acadêmica e da saúde mental dos estudantes (Aldhahir et al., 2023; Alkalash et al., 2023; Mengi et al., 2020). Essas dimensões incluem o desempenho acadêmico, a qualidade do sono e a presença de transtornos de ansiedade e depressão (Kubrusly et al., 2021; Copaja-Corzo et al., 2022).

Nomofobia e Desempenho Acadêmico

No que diz respeito ao desempenho acadêmico, alguns estudos apontam que altos níveis de nomofobia se associam a piores resultados, sugerindo que a distração frequente proporcionada pelo uso do celular pode prejudicar o foco e a concentração (Buctot et al., 2021; Mengi et al., 2020; Tian et al., 2021). Pesquisa realizada na Arábia Saudita indicou prevalência elevada de nomofobia em estudantes de Fisioterapia, associada de forma negativa

ao rendimento acadêmico (Aldhahir et al., 2023). Em contrapartida, outros trabalhos não evidenciaram correlação estatisticamente significativa entre vício em smartphones e desempenho acadêmico, destacando que fatores como a demanda do curso, o contexto sociocultural e as características pessoais do estudante podem modular essa relação (Alkalash et al., 2023; Mohammed Qutishat et al., 2020).

Apesar dessas divergências, os achados de Tian et al. (China) reforçam que a nomofobia está relacionada à procrastinação acadêmica, o que pode comprometer o desempenho ao longo do tempo. Dessa forma, o impacto da nomofobia no rendimento acadêmico pode não ser imediato, mas sim progressivo, à medida que os estudantes perdem produtividade e comprometem sua organização acadêmica.

Em relação ao perfil dos alunos, alguns resultados mostram que mulheres tendem a apresentar pontuações mais elevadas em escalas de nomofobia (Aldhahir et al., 2023; Mengi et al., 2020), enquanto outros estudos não identificaram associação significativa com o gênero (Alkalash et al., 2023). Essas divergências reforçam a importância de se considerar as especificidades de cada amostra e as diferenças socioculturais. Fatores como maior envolvimento em redes sociais e padrões de uso para comunicação podem justificar, em parte, possíveis discrepâncias de gênero, mas ainda requerem investigações mais detalhadas.

Nomofobia e Impacto na Qualidade do Sono

Quanto à qualidade do sono, trata-se de um aspecto central na discussão acerca da nomofobia (Kubrusly et al., 2021). Em um estudo realizado no Peru com estudantes de Medicina, observou-se que os indivíduos com níveis mais elevados de nomofobia apresentaram pior qualidade de sono e sintomas de ansiedade e depressão, resultando em disfunção diurna, fadiga e menor rendimento acadêmico (Copaja-Corzo et al., 2022). Corroborando tais achados, Jahrami et al. (2022) sugerem que a insatisfação com o sono pode ser um marcador de nomofobia em adultos, apontando uma relação bidirecional entre a dependência tecnológica e a qualidade do descanso noturno.

A pesquisa de Mengi et al. (2020) também demonstra que, à medida que os escores de nomofobia aumentam, agravam-se os índices do Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), evidenciando um ciclo vicioso em que a falta de sono adequado e o uso constante do smartphone se alimentam mutuamente. Além disso, foi evidenciado na pesquisa uma correlação estatisticamente significativa entre nomofobia e pior qualidade do sono,

evidenciada por escores elevados no PSQI. Haitham et al. (2022) também demonstraram que a insatisfação com o sono pode ser um marcador confiável para classificar a gravidade da nomofobia, reforçando que estudantes com maior dependência tecnológica tendem a relatar pior qualidade do sono. Além disso, a dependência do smartphone antes de dormir pode contribuir para insônia e sono fragmentado, seja pela luz azul emitida pelas telas ou pelo estado de hiperativação mental causado pelo uso constante. Assim, esses achados sugerem um ciclo vicioso entre nomofobia e privação do sono, o que, por sua vez, pode amplificar problemas como fadiga diurna e menor desempenho acadêmico.

Fatores Psicológicos Associados à Nomofobia

Paralelamente, o surgimento de transtornos como depressão e ansiedade em conjunto com a nomofobia foi descrito em diferentes contextos (Copaja-Corzo et al., 2022; Kubrusly et al., 2021). O cenário de pandemia de COVID-19 pode ter ampliado a dependência dos smartphones, seja pela intensificação das atividades acadêmicas remotas, seja pela necessidade de manter conexões virtuais (Copaja-Corzo et al., 2022). Além de potencializarem a nomofobia, tais fatores psicológicos podem levar a procrastinação acadêmica (Tian et al., 2021), aumento do estresse e lacunas no processo de aprendizagem.

O estudo recente conduzido por Alodhialah et al. (2025) reforça essa relação, demonstrando que muitos estudantes universitários desconhecem os impactos da nomofobia na qualidade do sono e no desempenho acadêmico. A pesquisa destaca que a falta de conscientização sobre os efeitos da dependência tecnológica pode agravar os problemas relacionados ao sono e à produtividade acadêmica, ressaltando a necessidade de programas educativos voltados à prevenção desse fenômeno.

Estratégias de Intervenção e Prevenção da Nomofobia

Frente a esse quadro, instituições de ensino e profissionais de saúde devem considerar estratégias de intervenção e prevenção que contemplem medidas de conscientização sobre o uso adequado dos dispositivos móveis, além de oferecer programas de acolhimento e suporte psicossocial (Aldhahir et al., 2023; Mohammed Qutishat et al., 2020). Cabe ainda promover a higiene do sono por meio de orientações relacionadas ao tempo de tela, sobretudo antes de dormir, evitando a elevação da latência do sono e a consequente piora da qualidade do descanso (Mengi et al., 2020). Aliada a isso, a adoção de ferramentas de autorregulação do uso de aparelhos eletrônicos, bem como o desenvolvimento de competências em gestão do

tempo e organização de tarefas, pode mitigar a procrastinação e reduzir sintomas de ansiedade, favorecendo um melhor desempenho acadêmico.

Por fim, as divergências relatadas na literatura acerca dos fatores associados à nomofobia denotam a necessidade de estudos longitudinais e multicêntricos, capazes de abranger distintas realidades culturais e faixas etárias (Alkalash et al., 2023; Buctot et al., 2021). Investigações futuras podem empregar metodologias mistas (quantitativas e qualitativas) para compreender de modo mais aprofundado as variáveis psicológicas, acadêmicas e socioculturais que influenciam o surgimento e a manutenção da nomofobia. Ampliar o conhecimento acerca do fenômeno e suas implicações na saúde mental e no processo de ensino-aprendizagem é fundamental para o desenvolvimento de intervenções mais efetivas, que promovam um ambiente acadêmico equilibrado e estimulem o uso consciente das tecnologias.

De modo geral, os trabalhos analisados mostram que a nomofobia exerce influência significativa sobre o bem-estar e o desempenho acadêmico de estudantes, especialmente quando associada a questões como a baixa qualidade do sono, sintomas de ansiedade ou depressão e a possível discrepância de gênero. Embora a literatura apresente resultados ainda divergentes em alguns aspectos, o consenso é que o uso consciente dos smartphones e o desenvolvimento de estratégias institucionais e individuais de prevenção e suporte podem reduzir os riscos relacionados à nomofobia. À luz dos achados, o desenvolvimento de pesquisas que aprofundem tais relações em diferentes contextos culturais e ao longo do tempo torna-se essencial para embasar ações mais específicas e eficazes, que levem em conta a complexidade e a multifatorialidade desse fenômeno.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Os estudos analisados demonstram que a nomofobia, ao ultrapassar os limites do simples uso indiscriminado de dispositivos móveis, afeta de forma expressiva a saúde mental e o desempenho acadêmico de estudantes. Sintomas de ansiedade, depressão e alterações na qualidade do sono surgem como aspectos críticos, indicando a necessidade de uma abordagem que vá além dos fatores estritamente tecnológicos. O comprometimento das relações interpessoais, evidenciado em situações de dependência e isolamento, reforça a importância

de estratégias que contemplem tanto o aspecto individual quanto a dinâmica coletiva vivenciada no ambiente acadêmico.

Nesse sentido, atenta-se para a relevância de intervenções multidisciplinares que integrem ações de promoção de bem-estar, gerenciamento de tempo de tela e suporte psicológico adequado aos estudantes que apresentam sinais de dependência tecnológica. Políticas institucionais voltadas à conscientização e à orientação sobre o uso equilibrado dos smartphones podem atuar como fator de proteção, ao mesmo tempo, em que incentivam um ambiente de aprendizagem saudável. No âmbito das pesquisas futuras, destaca-se a necessidade de aprofundar os estudos sobre variáveis socioculturais e perfis específicos de estudantes, ampliando a compreensão sobre os fatores que potencializam ou atenuam a nomofobia. Dessa forma, será possível desenvolver abordagens mais direcionadas, capazes de mitigar impactos negativos e promover a qualidade de vida e o sucesso acadêmico dos discentes expostos aos desafios da era digital.

6. REFERÊNCIAS:

ABOUJAOUDE, Elias. Uso problemático da Internet duas décadas depois: aplicativos para nos afastar dos aplicativos. *CNS Spectrums*, v. 24, p. 371–373, 2019.

ALDHAHIR, Abdullah M. et al. Prevalência da nomofobia e seu impacto no desempenho acadêmico entre estudantes de terapia respiratória na Arábia Saudita. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, v. 16, p. 2091–2100, 2023.

ALKALASH, Sara H. et al. A prevalência de nomofobia e seu impacto no desempenho acadêmico de estudantes de medicina da Faculdade de Medicina, Universidade Umm Al-Qura, Cidade de Meca, Arábia Saudita. *Cureus*, v. 15, n. 12, p. e51052, 2023.

ALODHIALAH, Abdulrahman M.; ALMUTAIRI, Abdullah A.; ALMUTAIRI, Mohammed T. Avaliação do conhecimento e resultados da nomofobia entre estudantes em uma faculdade selecionada em Riad. *Risk Management and Healthcare Policy*, v. 18, p. 667–678, 2025.

BARTWAL, Jyoti; NATH, Barid. Avaliação da nomofobia entre estudantes de medicina que usam smartphone no norte da Índia. *Medical Journal Armed Forces India*, 2019.

BASU, S.; GARG, S.; SINGH, M.; KOHLI, C. Comportamento semelhante ao vício associado ao uso de telefones celulares entre estudantes de medicina em Delhi. *Indian Journal of Psychological Medicine*, v. 40, p. 446–451, 2018.

BOYD, Danah M.; ELLISON, Nicole B. Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, v. 13, n. 1, p. 210-230, 2007.

COPAJA-CORZO, Carlos et al. Sleep disorders and their associated factors during the COVID-19 pandemic: Data from Peruvian medical students. *Medicina (Kaunas)*, v. 58, n. 10, p. 1325, 2022.

HAN, Byung-Chul. *A sociedade do cansaço*. 9. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2021.

JAHRAMI, Haitham A. et al. Sleep dissatisfaction is a potential marker for nomophobia in adults. *Sleep Medicine*, v. 98, p. 297-303, 2022.

KATZ, James E. *Mobile communication: Dimensions of social policy*. New Brunswick: Transaction Publishers, 2011.

KUBRUSLY, Mônica; COSTA, Thamires M.; PAULA, João J.; CAMINHA, Renan M. Nomofobia entre discentes de medicina e sua associação com depressão, ansiedade, estresse e rendimento acadêmico. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 45, 2021.

KUSS, Daria J.; GRIFFITHS, Mark D. Sites de redes sociais e vício: Dez lições aprendidas. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 14, n. 3, p. 311, 2017.

LIN, Chia-Ying; GRIFFITHS, Mark D.; PAKPOUR, Amir H. Avaliação psicométrica do Questionário de Nomofobia Persa: Funcionamento diferencial dos itens e invariância de medição entre os gêneros. *Journal of Behavioral Addictions*, v. 7, p. 100–108, 2018.

MENGI, A.; SINGH, A.; GUPTA, V. An institution-based study to assess the prevalence of nomophobia and its related impact among medical students in Southern Haryana, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, v. 9, n. 5, p. 2303–2308, 2020.

PARK, Chung S.; KAYE, Barbara K. Smartphone e autoextensão: estendendo-se funcionalmente, antropomorficamente e ontologicamente por meio do smartphone. *Mobile Media & Communication*, v. 7, p. 215–231, 2019.

PIVETTA, E. et al. Uso problemático de smartphones: Um modelo empiricamente validado. *Computers in Human Behavior*, v. 100, p. 105–117, 2019.

PRASAD, M. et al. Nomofobia: Um estudo transversal para avaliar o uso de telefones celulares entre estudantes de odontologia. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, v. 11, p. 34–39, 2017.

QUTISHAT, M. et al. University students' nomophobia prevalence, sociodemographic factors and relationship with academic performance at a University in Oman. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, v. 13, 2020.

TAMS, S.; LEGOUX, R.; LÉGER, P. M. A retirada do smartphone cria estresse: Um modelo de mediação moderado de nomofobia, ameaça social e contexto de retirada do telefone. *Computers in Human Behavior*, v. 81, p. 1–9, 2018.

TIAN, J. et al. Vício em celular e procrastinação acadêmica impactam negativamente o desempenho acadêmico entre estudantes de medicina chineses. *Frontiers in Psychology*, v. 12, 2021.