O impacto do uso de celular e do excesso de dopamina na concentração e no desempenho acadêmico de estudantes de psicologia da Faculdade Anhanguera de Goiânia

Autor(res)

Ana Maria Rodrigues Oliveira Soares

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE PITÁGORAS DE GOIÂNIA

Introdução

O avanço das tecnologias digitais tem transformado profundamente as relações sociais, os hábitos cotidianos e os modos de aprendizagem. Entre os recursos tecnológicos mais utilizados está o smartphone, cujo uso constante pode se configurar como vício digital — termo utilizado para descrever a dependência psicológica e comportamental relacionada ao uso compulsivo de dispositivos eletrônicos, especialmente em contextos de lazer e interação virtual (LIMA et al., 2020).

Estudos recentes indicam que o uso prolongado e ininterrupto de smartphones está relacionado a sintomas de ansiedade, estresse, prejuízos nas interações sociais presenciais e dificuldades de concentração (SILVA; MARTINS, 2019). Tais consequências são intensificadas em ambientes que exigem foco e desempenho cognitivo, como o ambiente acadêmico. O uso contínuo de redes sociais e aplicativos que fornecem recompensas rápidas e frequentes pode promover comportamentos de procrastinação, afetando diretamente a produtividade e o rendimento escolar ou universitário (CARVALHO; NASCIMENTO, 2021).

A dopamina é um neurotransmissor associado ao sistema de recompensa cerebral e à sensação de prazer. Quando uma atividade é interpretada pelo cérebro como gratificante, há liberação de dopamina, reforçando o comportamento e incentivando sua repetição (VOLKOW et al., 2011). Pesquisas demonstram que o uso excessivo de dispositivos móveis durante atividades de estudo ou em sala de aula compromete a atenção sustentada e está relacionado a menores índices de retenção de conteúdo, raciocínio crítico e desempenho em avaliações (OLIVEIRA; SANTOS, 2022).

Nesse sentido, compreender a relação entre o vício digital, os mecanismos neurológicos de recompensa e os processos de atenção e aprendizagem é fundamental para propor estratégias de enfrentamento e promover o uso consciente da tecnologia no ambiente acadêmico.

Objetivo

O presente estudo tem como objetivo investigar qual a percepção dos estudantes em relação aos impactos do uso de celulares e da liberação de dopamina na concentração e no desempenho acadêmico durante as aulas do curso de Psicologia da Faculdade Anhanguera de Goiânia-GO.

Material e Métodos

Trata-se de uma pesquisa exploratória, o estudo é de natureza quali-quanti, utilizando do levantamento bibliográfico para uma maior compreensão do assunto estudado, que se justificou pela necessidade de compreender os principais motivos que levam as pessoas a abusarem dos smartphones e redes em geral. Quanto à classificação da técnica de coleta de dados, o estudo foi realizado por meio de questionários/formulários online desenvolvidos através do Google Forms, com 9 perguntas ao todo, enviadas via de link para os públicos da pesquisa, sendo todas objetivas. As perguntas variavam desde compreender a percepção pessoal sobre o quanto o uso do celular afeta negativamente o desempenho acadêmico, até mensurar o que mais leva o estudante a utilizar o telefone durante a aula. Ressalta-se que no transcorrer da pesquisa foram salvaguardados todos os pressupostos de pesquisa envolvendo seres humanos de acordo com o que preconiza a Resolução 4466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), com a inserção do Termo de Consentimento Livre Esclarecido para participação.

Resultados e Discussão

Participaram da pesquisa 32 acadêmicos do curso de psicologia da faculdade Anhanguera cursando o primeiro semestre de 20025, com idades entre 17 e 55 anos. Desse total 87,5% pertenciam ao sexo feminino e 12,5% ao sexo masculino. De acordo com o CensoPsi2022, realizado pelo Conselho Federal de Psicologia, destaca que 79,2% das pessoas que atuam na Psicologia no Brasil são mulheres, evidenciando a predominância feminina na profissão e por consequência, nos cursos de graduação, justificando os resultados dessa pesquisa. A análise dos dados revela uma discrepância notável entre a autopercepção dos estudantes acerca da frequência de uso do celular em sala de aula e o impacto que atribuem a esse comportamento em seu desempenho acadêmico. A maioria dos participantes (n = 13) afirmou utilizar o celular entre 1 a 5 vezes durante uma única aula presencial, enquanto uma parcela menor indicou frequência mais elevada, como de 6 a 12 vezes (n = 8) ou até mesmo mantendo o celular em mãos durante toda a aula (n = 3).

No entanto, ao serem questionados sobre o impacto percebido do uso do celular no desempenho acadêmico, os próprios estudantes atribuíram escores relativamente altos. Em uma escala de 0 a 10, em que valores maiores indicam maior percepção de prejuízo, observou-se uma concentração de respostas entre os escores 5 e 10. Destacam-se, em particular, os escores 5 (n = 6), 7 (n = 6) e 10 (n = 5), sugerindo que uma parte significativa dos participantes reconhece, ao menos parcialmente, que o uso do celular pode comprometer seu rendimento acadêmico.

Essa incongruência entre a baixa frequência autodeclarada de uso do celular e a alta percepção de prejuízo acadêmico pode indicar uma subestimação da intensidade real do uso das telas durante as aulas ou uma falta de consciência quanto ao efeito cumulativo de interações aparentemente breves com o dispositivo. Tais achados sugerem que os estudantes podem não estar plenamente conscientes do quanto o uso do celular compromete sua atenção, retenção de conteúdo e, por conseguinte, seu desempenho geral.

Considerando a importância de pesquisas na Psicologia como forma de contribuição social, LIMA et al. (2020) afirmam que o uso excessivo de smartphones entre universitários está relacionado à dependência e prejuízo na produtividade acadêmica.

Com relação ao que foi perguntado sobre a frequência de uso do celular durante as aulas, os motivos que levam ao uso e se houve perda de conteúdo devido ao uso, observou-se que houve predominância de uso de 1 a 5 vezes por aula, principalmente por tédio e lazer, com a maioria relatando ter perdido conteúdo por isso.

Segundo Silva e Martins (2019), o uso excessivo de smartphones compromete a concentração, o que corrobora com os resultados obtidos em perguntas qualitativas subjetivas, como relatam os participantes ao responderem sobre a necessidade de verificar o celular mesmo sabendo que isso prejudica sua concentração, fato que se

relaciona com o que Posner e Rothbart (2007) afirmam sobre a atenção seletiva como um processo que exige ignorar distrações.

No que se refere à percepção do impacto no desempenho acadêmico, à ansiedade, quando estão longe do celular e à opinião sobre o uso do celular em sala de aula, compreende-se que a maioria dos participantes relatou que o uso do celular impacta negativamente o desempenho, sente ansiedade sem ele e acreditam que o uso deveria ser permitido com moderação. Um dado inesperado foi que mesmo com uso considerado 'baixo', os alunos têm alta percepção dos prejuízos causados.

Autores como Carvalho e Nascimento (2021), dizem que a dependência de smartphones está diretamente ligada à redução da concentração e queda de rendimento, o que colabora com o que foi pesquisado e traz uma provável explicação para os resultados obtidos.

Conclusão

Diante dos resultados obtidos, conclui-se que o uso excessivo de celulares interfere negativamente na concentração e no desempenho acadêmico dos estudantes de Psicologia da Faculdade Anhanguera.

A pesquisa atingiu seu objetivo ao evidenciar a relação entre a dopamina — associada à recompensa e prazer — e o uso frequente do celular, especialmente em contextos de tédio ou desinteresse pela aula. Portanto, este estudo é relevante não apenas por apontar as consequências do impacto digital no meio acadêmico, mas também por servir como base para futuras intervenções e estratégias psicoeducativas.

Referências

CARVALHO, L. S.; NASCIMENTO, G. F. Uso problemático de smartphones e desempenho acadêmico: uma revisão de literatura. Revista Psicologia e Saúde, v. 13, n. 1, p. 45-57, 2021.KIM, J.; LA ROSE, R.; PENG, W. Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, v. 22, n. 2, p. 107-112, 2018.

LEITE, C. R.; PEREIRA, M. A. Neurociência e aprendizagem: a influência da dopamina nos processos cognitivos. Revista Neuropsicologia em Foco, v. 12, n. 3, p. 30-41, 2020.

LIMA, M. F. et al. Vício em smartphones: um estudo sobre padrões de uso entre universitários. Revista Brasileira de Psicologia Aplicada, v. 12, n. 2, p. 76-89, 2020.

OLIVEIRA, R. M.; SANTOS, D. A. Multitarefas digitais e seus impactos no desempenho acadêmico de universitários. Cadernos de Psicologia e Educação, v. 10, n. 1, p. 65-79, 2022.

RUBINSTEIN, J. S.; MEYER, D. E.; EVANS, J. E. Executive control of cognitive processes in task switching. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, v. 27, n. 4, p. 763-797, 2001.

SILVA, T. M.; MARTINS, C. S. O impacto do uso excessivo de smartphones em estudantes universitários: dependência, sono e rendimento. Revista Psicologia em Estudo, v. 24, n. 3, p. 251-260, 2019.

VOLKOW, N. D. et al. Dopamine in drug abuse and addiction: results from imaging studies and treatment implications. Molecular Psychiatry, v. 16, p. 557–569, 2011.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (Brasil). Quem faz a Psicologia Brasileira? Um olhar sobre o presente para construir o futuro: Volume II – Condições de trabalho, fazeres profissionais e engajamento social. Brasília: CFP, 2022. 288 p. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2022/12/Censo_psicologia_Vol2-1.pdf. Acesso em: 13 de maio 2025.