



## Uso problemático da internet para a saúde mental de crianças e adolescentes

Problematic Internet use for the mental health of children and adolescents

Uso problemático de internet para la salud mental de niños y adolescentes

Maria Clara Lins Gibson<sup>1</sup>, Natasha Powidayko Vanzela<sup>1</sup>, Pedro Antonio Paiva Piasentin<sup>1</sup>, Rodrigo Damasceno Dantas<sup>1</sup>, Sarah Sofia Soares Campelo<sup>1</sup>, Tayana Augusta De Carvalho Neves<sup>1</sup>.

### RESUMO

**Objetivo:** Analisar os efeitos do uso problemático da internet (UPI) na saúde mental de crianças e adolescentes. **Métodos:** Realizou-se uma revisão integrativa da literatura, utilizando as seguintes bases de dados: PUBMED e BVS e os seguintes descritores “Problematic Internet use” AND “Mental health” “Children” AND “Adolescents” NOT “COVID-19”. Ao final foram selecionados 19 artigos para o trabalho com o auxílio da plataforma Rayyan. Os critérios de inclusão usados foram: artigos publicados nos últimos 5 anos, escritos em línguas portuguesa, inglesa e espanhola, publicados em revistas científicas. **Resultados:** O UPI está relacionado com sintomas de baixa auto estima, estresse diário, baixas qualidades de vida e de sono em crianças e adolescentes. **Considerações finais:** Fazendo a análise dos artigos, foi possível ver os impactos negativos do UPI na vida das crianças e adolescentes. Com isso, devem ser tomadas medidas de prevenção tanto nas casas como nas escolas, para que o UPI não traga prejuízos maiores.

**Palavras-chave:** Uso problemático da Internet, Crianças, Adolescentes.

### ABSTRACT

**Objective:** To analyze the effects of problematic internet use (PIU) on the mental health of children and adolescents. **Methods:** An integrative literature review was carried out using the following databases: PUBMED and BVS and the following descriptors: “Problematic Internet use” AND “Mental health” “Children” AND “Adolescents” NOT “COVID-19”. In the end, 19 articles were selected for the study with the help of the Rayyan platform. The inclusion criteria used were: articles published in the last 5 years, written in Portuguese, English and Spanish, published in scientific journals. **Results:** PIU is related to symptoms of low self-esteem, daily stress, low quality of life and sleep in children and adolescents. **Final considerations:** By analyzing the articles, it was possible to see the negative impacts of PIU on the lives of children and adolescents. Therefore, preventive measures should be taken both at home and in schools, so that PIU does not cause greater harm.

**Keywords:** Problematic Internet use, Children, Adolescents.

### RESUMEN

**Objetivo:** Analizar los efectos del uso problemático de Internet (UPI) en la salud mental de niños y adolescentes. **Métodos:** Se realizó una revisión integrativa de la literatura, utilizando las siguientes bases de

<sup>1</sup> Centro Universitário de Brasília (UniCEUB), Brasília - DF.

datos: PUBMED y BVS y los siguientes descriptores “Uso problemático de Internet” Y “Salud mental” “Niños” Y “Adolescentes” NO “COVID-19”. Al final se seleccionaron 19 artículos para el trabajo con la ayuda de la plataforma Rayyan. Los criterios de inclusión utilizados fueron: artículos publicados en los últimos 5 años, escritos en portugués, inglés y español, publicados en revistas científicas. **Resultados:** La UPI se relaciona con síntomas de baja autoestima, estrés diario, mala calidad de vida y sueño en niños y adolescentes. **Consideraciones finales:** Al analizar los artículos, fue posible ver los impactos negativos del UPI en la vida de niños y adolescentes. Por ello, se deben tomar medidas preventivas tanto en los hogares como en las escuelas, para que UPI no cause mayores daños.

**Palabras clave:** Uso problemático de Internet, Niños, Adolescentes.

## INTRODUÇÃO

O Uso Problemático da Internet (UPI) tem se consolidado como uma preocupação significativa na saúde, em especial entre adolescentes. Definido como um uso excessivo e descontrolado da Internet (uso problemático) que interfere de maneira substancial no funcionamento social, emocional e acadêmico, o UPI não é oficialmente classificado como um transtorno mental, mas apresenta uma prevalência global. Estudos indicam que essa prevalência varia entre 1% e 10%, com dados da Ásia revelando taxas que superam 25% em alguns contextos, especialmente em adolescentes. Por exemplo, investigações realizadas na China apontam uma taxa de UPI que varia de 11,7% a 31,0% entre jovens, evidenciando uma crise (ZHANG Y, et al., 2024).

A transparência entre UPI e diversos transtornos mentais tem sido amplamente documentada. Pesquisas mostram que adolescentes com UPI são mais propensos a apresentar sintomas de depressão, ansiedade e ideação suicida, podendo chegar até a crises/transtornos psicóticos, evidenciado a partir de questionários, tendo apresentado números, por mais que ainda pouco expressivos, acima da média da população geral (LEE J, et al., 2019). Em uma amostra significativa, a insônia e a baixa autoestima também emergiram como morbidades comuns associadas à UPI além de problemas sociais como o cyberbullying e o assédio sexual online, corroborando ainda mais para a expressividade desses sintomas.

Os impactos do UPI vão além da esfera psicossocial, a qualidade de vida e o bem-estar físico também são afetados. Adolescentes que se envolvem em padrões de uso problemáticos frequentemente relatam dificuldades em suas atividades diárias, incluindo desempenho esportivo e escolar, interações sociais e atividades de lazer. Uma análise de adolescentes que relataram UPI indicou que eles apresentam pontuações significativamente mais baixas em medidas de qualidade de vida relacionadas à saúde (QVRS), em comparação com aqueles sem problemas de uso ou com uso excessivo (sem dependência), sendo necessário intervenção urgente, até mesmo nesses grupos, visto que, como é evidenciado em outras pesquisas, esses grupos não problemáticos podem vir a ser.

Além dos fatores individuais, como impulsividade e busca de sensações, o ambiente social exerce uma influência significativa no desenvolvimento do UPI. Um estudo que envolveu 2.195 adolescentes revelou que menor monitoramento parental, maior frequência de uso da Internet, idade mais avançada e menor idade de início do uso são preditores críticos de UPI (ARRIVILLAGA C, et al., 2021). A percepção emocional e as habilidades de regulação emocional, como por exemplo uma fuga da realidade também se mostraram, colaborando ainda mais para criar esse ambiente, assim como o desenvolvimento de outros vícios, como o tabagismo, tendo sido estudado uma amostra de 5182 alunos, dos quais 3,8% desses havia afirmado ter fumado durante o período do estudo, e 6,4% desses estudantes foram identificados como UPI, demonstrando uma possível relação (MO P, et al., 2019).

Com o aumento da acessibilidade à Internet, o risco de uso excessivo se torna ainda mais preocupante. A adolescência, marcada por mudanças biológicas e psicossociais, é um período de vulnerabilidade, onde o UPI pode se manifestar como um conjunto de fatores, que vão desde características pessoais até dinâmicas familiares e sociais. Sendo assim, este artigo tem como objetivo analisar e aprofundar a compreensão do impacto do uso problemático de internet na saúde mental de crianças e de adolescentes, destacando quais

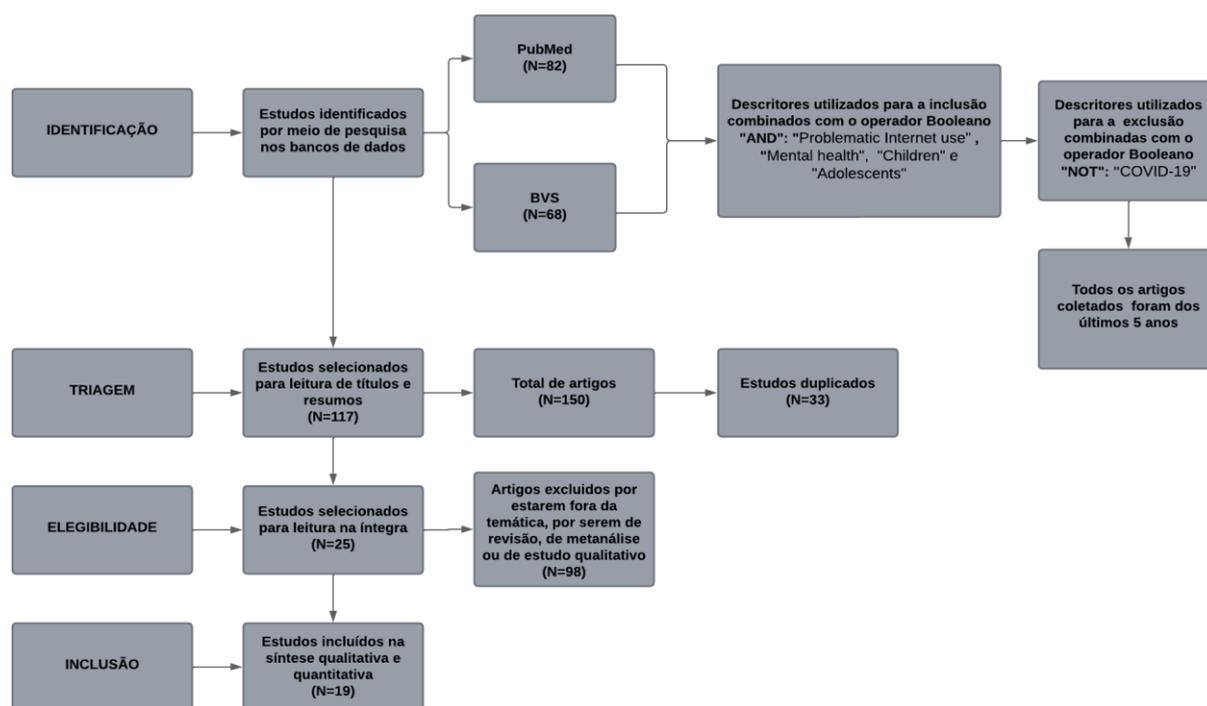
os principais fatores de risco que contribuem para o UPI e as principais manifestações clínicas e suas dinâmicas, como também problemas futuros desse uso.

## MÉTODOS

Realizou-se uma revisão integrativa da literatura por meio da seleção dos artigos através das bases de dados PUBMED e BVS com os descritores “Problematic Internet use” AND “Mental health” “Children” AND “Adolescents” NOT “COVID-19”. Os artigos coletados foram filtrados de acordo com publicação nos últimos 5 anos (2019-2024) resultando em 82 referências na base de dados PUBMED e 68 na BVS. Exportou-se o total de artigos (n= 150) para a Plataforma Rayyan onde foram excluídos os artigos duplicados, resultando em 117 referências para leitura de títulos e resumos.

Por meio da avaliação cega dos artigos, realizada por todos os autores na Plataforma Rayyan, a seleção final dos artigos resultou em 19 artigos para a leitura na íntegra. Estudos qualitativos, de revisão e meta-análise foram excluídos. A descrição da metodologia encontra-se, com mais detalhes, no fluxograma PRISMA abaixo (**Figura 1**).

**Figura 1** - Fluxograma de identificação e seleção dos artigos selecionados nas bases de dados PUBMED e na Biblioteca Virtual (BVS).



Fonte: Gibson MCL, et al., 2025.

## RESULTADOS

O **Quadro 1**, inserido abaixo, ilustra os 19 artigos selecionados, evidenciando um resumo onde contém uma coluna com autor, ano e país, uma com objetivos, uma com amostra/população, uma com delineamento/protocolo experimental e, por fim, uma coluna com resultados/conclusões.

Os países envolvidos, conforme os artigos selecionados, incluem: Eslovênia (PONTES HM E MACUR M, 2021), Brasil (ANDRADE ALM, et al., 2021), Coreia do Sul (LEE J, et al., 2019), Estados Unidos (STEVENS C, et al., 2020; RESTREPO A, et al., 2020), China (HAYIXIBAYI A, et al., 2021; MO P, ET AL., 2019; ZHANG Y, et al., 2024), Espanha (ARRIVILLAGA C, et al., 2021; MACHIMBARRENA, ET AL., 2023) Egito (KHALIL SA, et al., 2022), Japão (FUJITA J, et al., 2022), Lituânia (LESINSKIENĖ S, et al., 2024), Inglaterra (EL ASAM

A, et al., 2019) Turquia (CAM HH E USTUNER TOP F, 2020), Irã (AKBARI M, et al., 2023), Canadá (IDREES B, ET AL., 2024), Eslováquia (BLINKA L, et al., 2020) e, por fim, Boer M, et al. (2020) envolveu a participação de 29 países, assim demonstrando uma cobertura geográfica ampla e uma grande diversidade cultural entre as crianças e os adolescentes.

Relativamente à idade, os artigos incluíram participantes, crianças e adolescentes, com variadas faixas etárias: de 7-15 anos (RESTREPO A, et al., 2020), 9-17 anos (ANDRADE ALM, et al., 2021), 10-19 anos (HAYIXIBAYI A, et al., 2021), 12 – 16 anos (PONTES HM E MACUR M, 2021), constituindo amostras finais com idades médias de 10,80 anos (RESTREPO A, et al., 2020), 12,6 anos (EL ASAM A, et al., 2019), 12,8 anos (ANDRADE ALM, et al., 2021), 13,46 anos (PONTES HM E MACUR M, 2021), 13,49 anos (ZHANG Y, et al., 2024), 14,20 anos (MACHIMBARRENA, ET AL., 2023), 14,41 anos (LESINSKIENÉ S, et al., 2024), 14,6 anos (ARRIVILLAGA C, et al., 2021), 15,46 anos (AKBARI M, et al., 2023), 16 anos (CAM HH E USTUNER TOP F, 2020), 16,1 anos (KHALIL SA, et al., 2022).

A maioria dos estudos utilizou metodologias e abordagens transversais com análises de questionários e escalas como, por exemplo, em Andrade ALM, et al. (2021) que utilizaram as escalas IAT, DASS-21 e PedsQL e em Lee J, et al. (2019) com PQ-16, CES-D, STAI, RSES, K-scale e LITE-C, para assim, explorar os padrões de uso da internet e suas consequências psicossociais. Os estudos destacaram temas na saúde mental, como depressão (EL ASAM A, et al., 2019; FUJITA J, et al., 2022; LEE J, et al., 2019), ansiedade (EL ASAM A, et al., 2019; FUJITA J, et al., 2022; LEE J, et al., 2019), estresse (IDREES B, et al., 2024; FUJITA J, et al., 2022), distúrbios de sono (PONTES HM E MACUR M, 2021; RESTREPO A, et al., 2020; ZHANG Y, et al., 2024), ideação suicida (ZHANG Y, et al., 2024), problemas de relacionamento (CAM HH E USTUNER TOP F, 2020) e baixo autocontrole (PONTES HM E MACUR M, 2021).

Dessa forma, a análise dos 19 artigos selecionados evidencia a relevância do uso problemático da Internet (UPI) como um fator significativo na saúde mental e na qualidade de vida de crianças e de adolescentes ao redor do mundo. A diversidade de métodos e a amplitude geográfica dos estudos reforçam a importância de considerar as variáveis culturais e sociais ao abordar o UPI.

Por fim, os achados desses estudos sugerem que aspectos emocionais, relacionais e sociais são fundamentais para entender e reduzir os impactos adversos desse comportamento. Intervenções multidimensionais voltadas para a melhoria das habilidades emocionais, regulação do uso da internet e suporte familiar são essenciais para mitigar os riscos associados ao uso excessivo da internet, proporcionando um caminho mais saudável e equilibrado para o desenvolvimento dos adolescentes em um cenário de crescente dependência tecnológica.

**Quadro 1** - Caracterização dos artigos selecionados segundo ator, ano e país, objetivos, amostra/população, delineamento/protocolo experimental e principais resultados/conclusões.

| Autor, ano e país                           | Objetivos  | Amostra/população   | Delineamento/protocolo experimental   | Resultados/Conclusões  |
|---|--|---|---|--|
| Akbari M, et al. (2023)<br><br>Irã          | Avaliar o uso problemático de mídias sociais (PSMU) e explorar possíveis fatores de risco e proteção.  | Adolescentes iranianos (n=3375) com idades de 13 a 18 anos (média de 15,46 anos).                           | Estudo transversal. Cinco grupos foram identificados em relação às gravidades do PSMU e outros fatores: baixo risco: n=823; baixo a moderado risco: n=835; risco moderado: n=630; risco moderado a alto: n=584 e alto risco: n=503. | As descobertas apoiam uma estrutura de cinco classes de PSMU entre adolescentes iranianos que se relaciona de forma importante com fatores de risco e proteção potenciais, com classes diferindo quantitativa e qualitativamente. Os vínculos identificados entre PSMU e fatores de risco e proteção potenciais sugerem possíveis alvos para políticas e outras intervenções.  |
| Andrade ALM, et al. (2021)<br><br>Brasil    | Prevalência de Uso Problemático de Internet (UPI) e sua associação com problemas emocionais e qualidade de vida.   | Adolescentes entre 9-17 anos (média de 12.8 anos (N = 466).   | Estudo transversal onde os participantes foram divididos em 2 grupos (com UPI e sem UPI). Foram utilizados quatro instrumentos (Questionário sociodemográfico, IAT, DASS-21 e PedsQL).  | Não houveram diferenças significativas entre os grupos referente a sintomas depressivos, ansiedade e estresse. Entretanto, os participantes que possuíam percepção de uso de internet prejudicial a suas atividades cotidianas apresentaram maior pontuação no instrumento IAT e maiores níveis de estresse.   |
| Arrivillaga C, et al. (2021)<br><br>Espanha | Analisar um perfil de risco de uso problemático da Internet, que considera aspectos familiares (monitoramento parental), comportamentais (frequência de uso) e psicológicos (competências de inteligência emocional).              | 2.195 adolescentes (45,9% homens e 54,1% mulheres), com idades entre 12 e 19 anos (idade média: 14,6 anos). | Estudo transversal.   | A análise mostrou que adolescentes em risco de uso problemático da internet (UPI) apresentam menor regulação emocional e percepção intrapessoal, além de menor monitoramento parental, maior frequência de uso e início precoce na internet.   |
| Blinka L, et al. (2020)<br><br>Eslováquia   | examinar a relação entre o uso excessivo da internet (EIU) em adolescentes e os constrangimentos sociais relacionados à família, escola, grupos de pares e vizinhança, controlando para dificuldades emocionais e comportamentais. | 8.402 adolescentes (idade média: 13,44 anos; DP = 1,33; 50,9% meninos).                                     | Estudo Transversal  | Os resultados deste estudo mostraram uma associação significativa entre o uso excessivo da internet (EIU) e dificuldades emocionais e comportamentais, além de restrições sociais, com destaque para a influência do ambiente familiar e do bairro. O modelo de regressão hierárquica explicou 20% da variância do EIU, com idade, dificuldades emocionais e restrições familiares e de vizinhança sendo os principais preditores. No entanto, as restrições dos pares tiveram um efeito insignificante. |

| Autor, ano e país                        | Objetivos   | Amostra/população   | Delineamento/protocolo experimental          | Resultados/Conclusões  |
|--|---|---|--|--|
| Boer M, et al. (2020)                    | Examinar se o uso intenso e problemático de mídias sociais está associado independentemente ao bem-estar de crianças e adolescentes, se variam de acordo com a prevalência a nível de país e o acesso desse país a internet móvel.  | Adolescentes de 47 países/regiões.  | Estudo transnacional com dados de 2017/2018. | Análises de regressão de dois níveis indicaram que em países com menor prevalência de SMU intensa, usuários intensos relataram níveis mais baixos de satisfação com a vida e apoio familiar e mais queixas psicológicas do que usuários não intensos. Em contraste, em países com maior prevalência de SMU intensa, usuários intensos relataram níveis mais altos de apoio familiar e satisfação com a vida do que usuários não intensos, e níveis semelhantes de queixas psicológicas. Em todos os países, usuários intensos relataram mais apoio de amigos do que usuários não intensos. |
| Cam HH e Ustuner TOP F (2020)<br>Turquia | Investigar a prevalência do uso problemático da internet (UPI) entre estudantes do ensino médio, avaliar seus potenciais fatores de risco e investigar sua relação com a autoestima e a qualidade de vida relacionada à saúde.  | 1.558 estudantes do ensino médio na Turquia, com idade média de 16 anos.  | Estudo transversal.                          | Os resultados do estudo mostraram que o UPI estava associado à baixa autoestima e à má saúde física e mental. O UPI foi significativamente maior entre os alunos que usam a Internet para redes sociais. A análise qui-quadrado mostrou uma correlação significativa entre as gravidades do UPI e o tipo de escola dos alunos, residência, desempenho acadêmico percebido e relacionamento com os pais.  |
| El Asam A, et al. (2019)<br>Inglaterra   | O estudo tem dois objetivos abrangentes: primeiro, testar a validade do questionário de uso problemático da internet (PIUQ) entre crianças e adolescentes britânicos, algo que não foi feito anteriormente; segundo, examinar as associações entre UPI e outras medidas de saúde mental e física. | A amostra final recrutada consistiu em 1.814 participantes com idades entre 10 e 16 anos (M = 12,6 anos); 53% do sexo masculino (M = 12,5 anos) e 47% do sexo feminino (M = 12,7 anos). | Estudo transversal.                          | Semelhante a outros estudos foi possível perceber porcentagem alta de usos patológicos da internet e estavam atrelados a sintomas depressivos e dificuldades de interações sociais, reforçando medos e evitações sociais.  |

| Autor, ano e país                    | Objetivos  | Amostra/população  | Delineamento/protocolo experimental   | Resultados/Conclusões   |
|--------------------------------------|--|--|---|---|
| Fujita J, et al. (2022)<br>Japão     | Este estudo examinou a associação entre dificuldades diárias e UPI entre adolescentes com comportamentos de recusa escolar.  | Adolescentes de 10 a 18 anos.  | Estudo transversal.   | Este estudo revelou que adolescentes com UPI apresentaram maior depressão e sintomas de ansiedade e também dificuldades no funcionamento diário em comparação com pacientes sem UPI. Concluindo, entre os adolescentes com comportamentos de recusa escolar, o UPI pode afetar as dificuldades diárias avaliadas pelos pais. Essas dificuldades diárias induzidas pela UPI estiveram presentes durante quase todo o dia, exceto à noite, e eram relacionadas com depressão e sintomas de ansiedade. |
| Hayixibayi A, et al. (2021)<br>China | Este estudo examinou o papel das percepções dos adolescentes sobre as relações escolares como potenciais antecedentes contextuais ao uso problemático da internet.       | Participantes com idade entre 10 e 19 anos, resultando na inclusão de 6.552 adolescentes na análise final. | Estudo transversal.   | Este estudo revelou que o conflito com colegas e professores estava positivamente associado à UPI, enquanto que a conexão escolar e a atmosfera percebida na sala de aula foram negativamente associadas com UPI em adolescentes chineses.  |
| Idrees B, et al. (2024)<br>Canadá    | Examinar as associações entre uso problemático de tecnologia, estresse da vida e autoestima em uma amostra representativa de adolescentes residentes em Ontário, Canadá. | 4748 alunos, do 9º ao 12º ano (idade média: 15,9 anos).  | Estudo transversal.   | 18,3% dos participantes relataram sintomas de uso moderado a alto de tecnologia problemática. As mulheres eram mais propensas do que os homens a relatar maior estresse de vida. O uso moderado a alto de tecnologia problemática foi associado a 2,04 vezes mais chances de relatar alto estresse de vida e 2,08 vezes mais chances de relatar baixa autoestima em comparação com todas as outras opções de resposta.  |
| Khalil SA, et al. (2022)<br>Egito    | Avaliar a prevalência do uso problemático da internet (UPI), facebook e vício em jogos e seus impactos.  | Adolescentes egípcios com idades entre 14 e 18 anos de ambos os sexos (idade média de 16,1 anos).          | Estudo transversal. Foram utilizados o teste de vício em internet Young, a escala de transtorno de jogos na internet, a escala de vício em Facebook de Bergen, a entrevista internacional de neuropsiquiatria MINI e a escala de status socioeconômico. | Depressão, distímia, suicídio, ansiedade social, pânico e fobias eram comorbidades comuns em adolescentes viciados.   |

| Autor, ano e país                             | Objetivos   | Amostra/população  | Delineamento/protocolo experimental  | Resultados/Conclusões   |
|---|---|--|--|---|
| Lee J, et al. (2019)<br><br>Coreia do Sul     | Examinar associações entre experiências do tipo psicótica (PLEs) e uso problemático da internet (UPI) a eventos negativos na adolescência.  | 1.678 adolescentes que frequentavam o ensino médio foram recrutados. | Estudo transversal. Os participantes completaram avaliações autorrelatadas de PLEs usando o Prodromal Questionnaire-16 (PQ-16) e medidas de depressão, ansiedade, autoestima, uso da internet e eventos negativos da vida (CES-D, STAI, RSES, K-scale e LITE-C). | 1.239 indivíduos (73,8%) pontuou pelo menos 1 no PQ-16. As pontuações médias totais e de sofrimento do PQ-16 foram significativamente maiores em estudantes que usaram serviços de saúde mental. As pontuações totais e de sofrimento do questionário prodromático-16 (PQ-16) foram positivamente correlacionadas com as pontuações CES-D, STAI-S, STAI-T, LITE-C e escala K, mas negativamente correlacionadas com a pontuação RSES. A análise de regressão linear hierárquica revelou que os PLEs foram significativamente associados a uma pontuação alta na escala K e à incidência de eventos negativos da vida. |
| Lesinskienė S, et al., (2024)<br><br>Lituânia | Investigar o uso problemático da internet (UPI) e sua relação com bem-estar, felicidade e saúde mental.   | 1412 adolescentes (idade média de 14.41 anos).                       | Estudo transversal. Foi utilizado um questionário que incluía perguntas sobre bem-estar e felicidade, o Teste de Dependência da Internet (IAT) e o Questionário de Pontos Fortes e Dificuldades (SDQ).   | 12.2% mencionaram ter problemas para adormecer ou dormir todas as noites. 58,9% sentiu saudável e 40,9% sentiram-se felizes. Os meninos indicaram que se sentiam mais saudáveis e felizes do que as meninas.  |
| Machimbarrena et al. (2020)<br><br>Espanha    | Analisar a relação entre o uso problemático geral da internet (UPGI) e o transtorno de jogo na internet (TJI) e sua associação com a qualidade de vida relacionada à saúde.                           | 2024 participantes com média de idade de 14,20 anos.                 | Estudo analítico e transversal.  | Os participantes que relataram problemas no UPGI ou no IGD, individualmente ou em conjunto, tiveram pontuações significativamente mais baixas na qualidade de vida relacionada à saúde.   |
| Mo P, et al. (2019)<br><br>China              | Examinar a associação entre uso problemático da Internet (UPI) e o tabagismo. Ademais, avaliou-se o papel mediador da sintomatologia depressiva e do apoio familiar desempenhado em tais associações. | 5182 estudantes do ensino fundamental.                               | Estudo transversal.  | O UPI é um fator de risco potencialmente significativo para o tabagismo. Além disso, 40,5% da amostra pontuou acima do ponto de corte para provável depressão.  |

| Autor, ano e país                           | Objetivos  | Amostra/população                                      | Delineamento/protocolo experimental | Resultados/Conclusões  |
|---|--|--|-------------------------------------|--|
| Pontes HM e Macur M (2021)<br>Eslovênia     | Identificar e caracterizar subgrupos únicos de usuários da internet com base em seu risco de UPI para, assim, comparar suas diferenças psicossociais.  | Idade média da amostra foi de 13,46 anos (12-16 anos). | Estudo epidemiológico.              | Os participantes com alto risco de UPI, quando comparados com os participantes de baixo risco de UPI, apresentaram sintomas gerais de UPI significativamente maiores. Além disso, os participantes de alto risco de UPI exibiram níveis significativamente mais baixos de bem-estar subjetivo e autocontrole. Portanto, maior risco de UPI pode se traduzir em dificuldades de gerenciamento de tempo, problemas de humor, problemas de sono e níveis reduzidos de bem-estar subjetivo e autocontrole. |
| Restrepo A, et al. (2020)<br>Estados Unidos | Examinar associações entre o UPI (Uso problemático da internet) e diagnósticos de transtornos mentais e avaliar se o UPI estava associado ao comprometimento geral incluindo saúde física precária e distúrbios do sono. | Idade média de 10,80 anos (7-15 anos).                 | Pesquisa transversal.               | Associações positivas entre UPI e transtornos depressivos, entre UPI autorrelatado e o subtipo combinado de TDAH e entre UPI e TEA relatados pelos pais. Não houve associação significativa entre o UPI e aptidão física. Ademais, O UPI foi significativamente associado a distúrbios do sono nos modelos ajustados.  |
| Stevens C, et al. (2020)<br>Estados Unidos  | Examinar uma grande amostra nacional de estudantes universitários para avaliar a taxa de uso problemático da Internet/jogos de computador e sua associação com sintomas de saúde mental (MH).                            | N= 43.003 alunos.                                      | Estudo randomizado.                 | Em geral, uma elevada porcentagem de estudantes relatou ter experimentado sintomas de MH durante os últimos 12 meses, com 93% relatando em pelo menos um dos indicadores: "já se sentiu oprimido por tudo que tinha que fazer"; "desesperado"; "sobrecarregado"; "exausto"; "muito solitário"; "muito triste"; "tão deprimido que é difícil funcionar"; "ansiedade avassaladora"; "raiva avassaladora".  |
| Zhang Y, et al. (2024)<br>China             | Investigar os efeitos mediadores da insônia, pesadelos e jetlag social nas associações de UPI com ideação suicida (IS) e examinar o papel do sexo nessas associações.  | Idade média de 13,49 anos.                             | Estudo transversal.                 | As análises mostraram que os efeitos indiretos de UPI em ideação suicida por meio de sintomas de insônia, pesadelos frequentes e jetlag social foram significativos. Além disso, os efeitos de problemas de sono e circadianos foram maiores em mulheres do que em homens.   |

Fonte: Gibson MCL, et al., 2025.

## DISCUSSÃO

No estudo de Restrepo A, et al. (2020) ao se examinar a associação do UPI com diagnósticos mentais e com comprometimento geral, os resultados demonstram associações positivas entre UPI e transtornos depressivos, TDAH e TEA. Além disso, o UPI foi significativamente relacionado a distúrbios de sono. As análises em Zhang Y, et al. (2024) mostraram que os efeitos indiretos de UPI em ideação suicida por meio de sintomas de insônia, pesadelos frequentes e jetlag social foram significativos. Na análise com participantes com alto risco de UPI e sem alto risco de UPI, os resultados elucidaram que o grupo com maior de risco de UPI apresentava maiores déficits, traduzindo em dificuldades de gerenciamento de tempo, problemas de humor, problemas de sono e níveis reduzidos de bem-estar subjetivo e de autocontrole (PONTES HM E MACUR M, 2021).

Além disso, no estudo de Khalil SA, et al. (2022) é comprovado o fato de que a dependência do uso da internet impacta a saúde mental dos adolescentes entrevistados, já que mais da metade dos estudantes apresentam uma dependência leve a grave do uso da internet e indicam uma piora da saúde mental à medida que a dependência aumenta. Isso é evidenciado no estudo de Stevens C, et al. (2020), em que o UPI é atrelado também ao impacto negativo na saúde mental com alguns indicadores exemplificados, como “ansiedade avassaladora”. Ademais, no estudo de Hayixibayi A, et al. (2021) os resultados mostram que UPI tem um fator de piora quando correlacionado com brigas familiares e na escola, porque, por exemplo, o adolescente encontra no UPI uma forma de se sentir menos sozinho, assim a relação de dependência só aumenta e os sentimentos de solidão podem evoluir para um caso de depressão se não devidamente acompanhados.

Assim, o UPI está intimamente relacionado com sintomas de depressão e ansiedade e apresenta fatores de piora, como as brigas entre familiares, colegas e professores (FUJITA J., et al., 2022). Não obstante, os estudos discutem o uso problemático da internet (UPI) e seus impactos na saúde mental e qualidade de vida dos adolescentes, apontando fatores complementares. Machimbarrena et al. (2020) revelam uma associação significativa entre UPI e o Transtorno de Jogo na Internet (IGD), ambos prejudicando a qualidade de vida e destacando que adolescentes com ocorrência desses problemas apresentam piores indicadores de saúde física e psicológica. Andrade ALM, et al. (2021) corroboram ao identificar que o UPI está ligado a problemas emocionais como ansiedade e estresse, ressaltando que a percepção de prejuízo nas atividades cotidianas devido ao uso da internet eleva os níveis de estresse.

Arrivillaga C, et al. (2021) acrescentam que a inteligência emocional e o monitoramento parental são fatores preditores do UPI, mostrando que adolescentes com baixa regulação emocional e maior frequência de uso estão mais suscetíveis ao desenvolvimento do problema. Blinka L, et al. (2020) reforçam o papel dos fatores sociais, como o apoio familiar e escolar, no desenvolvimento do UPI, indicando que a ausência desse suporte pode agravar o uso excessivo. Em conjunto, esses estudos apontam que aspectos emocionais, comportamentais e sociais são fundamentais para a compreensão e prevenção do UPI, sugerindo a necessidade de intervenções multidimensionais para mitigar seus efeitos negativos.

No estudo de Lesinskiené S, et al. (2024) é mostrado, por meio de questionário realizado para avaliar o uso problemático da internet, a relação do uso problemático da internet, a felicidade e sintomas como dores de cabeça ou abdominais e problemas de sono. O estudo mostra que adolescentes que tinham nível mais alto de vício em internet, tinham maior probabilidade de serem infelizes e que também pior quadro de saúde, com queixas frequentes de sono, dor de cabeça e dor abdominal. O estudo de Lesinskiené S, et al. (2024) também demonstrou que os adolescentes que moravam apenas com um dos pais, tinham maior pontuação no teste de vício em internet. Isso mostra a influência dos pais no vício em internet.

Corroborando com os resultados encontrados, o estudo de Cam HH e Ustuner TOP F (2020) foi encontrado que o uso problemático da internet (UPI), é comum em adolescentes e que está relacionado a baixa auto estima e saúde física e mental ruins. No estudo de Idrees B, et al. (2024), com seus resultados do estudo, mostraram associação entre uso moderado a alto de internet e baixa autoestima e estresse. Com os resultados encontrados neste estudo, mostra-se a necessidade de mais conhecimento acerca das descobertas ilustram a necessidade de entender melhor como o uso de tecnologia problemática impacta na

saúde mental dos adolescentes e dessa forma desenvolver estratégias para abrandar os sintomas que o uso problemático causa. De acordo com o estudo de Akbari M, et al. (2023), que teve como objetivo avaliar o uso problemático de mídias sociais e explorar possíveis fatores de risco e proteção, foi encontrado que ansiedade social, solidão, vício em internet, transtorno de déficit de atenção/hiperatividade, baixa autoestima e baixo apoio social são fatores de risco para o uso problemático de mídias sociais (PSMU). Já os fatores de proteção encontram o apoio social.

No estudo de Mo P, et al. (2019), o uso problemático da internet, analisados a partir de levantamentos de amostragem estratificada e questionários de desempenho e pressão escolar relacionando-os com utilização de redes sociais, gênero, série e nível educacional do país, estava associado a tabagismo, principalmente por elevação e reafirmação de comportamentos de risco na internet além de ser uma forma mal adaptativa de fugir de estressores, com conseqüente diminuição de redes de apoio como também aumento de sintomas depressivos e estressores, sendo o UPI um potencial risco de vícios.

Esse aumento de problemas de saúde mental assim como comportamentos/experiências psicóticas também puderam ser analisados nos estudos de Lee J, et al. (2019) e El Asam A, et al. (2019), que por meio de estudos transversais com adolescentes, houve a aplicação de questionários, prodrômicos, questionários adaptados focados para uso problemático da internet e escalas de depressão e ansiedade e relação com autoestima, e sofrimento dos quais as pontuações médias tiveram um padrão de ultrapassar relativamente a pontuação com preocupação clínica, tendo tido destaque em eventos negativos ocorridos no ambiente virtual, a exemplo de cyberbullying e assédio sexual.

Alguns desses comportamentos também foram vistos no estudo de Boer M, et al. (2020), que analisou bases de dados de 29 países, no qual os grupos ainda foram separados em uso intenso ou problemático de mídias sociais e internet. Nessa análise, foi visto que, por mais que tais atitudes como diminuição de bem-estar escolar, familiar e mental, estivessem diminuídos principalmente nos grupos de uso problemático, foi destacado que os de uso intenso, sem o correto monitoramento, poderiam evoluir e apresentar tais sintomas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O UPI está intimamente relacionado com sintomas de depressão, ansiedade, baixa autoestima, maior estresse diário, dificuldade no controle das emoções e baixas qualidades de vida e de sono em crianças e adolescentes. Dito isso, o UPI pode estar relacionado a fatores que o estimulam, como brigas familiares em casa e entre colegas ou professores na escola, já que essas desavenças são precursoras da maioria dos aspectos de piora da saúde mental citados anteriormente. Por isso, medidas de prevenção devem ser tomadas, tanto na escola, quanto no ambiente familiar e na comunidade em que vivem as crianças e os adolescentes, para que o UPI seja possivelmente evitado e não perpetuado entre os jovens de hoje em dia.

## REFERÊNCIAS

1. AKBARI M, et al. Potential risk and protective factors related to problematic social media use among adolescents in Iran: A latent profile analysis. *Addictive Behaviors*, 2023; 146: 107802.
2. ANDRADE ALM, et al. Problematic Internet use, emotional problems and quality of life among adolescents. *Psico-USF*, 2021; 26(1).
3. ARRIVILLAGA C, et al. Perfil emocional de adolescentes en riesgo de un uso problemático de internet. *Revista PCNA*, 2021; 8(1).
4. BLINKA L, et al. Social constraints associated with excessive internet use in adolescents: the role of family, school, peers, and neighbourhood. *Int. J. Public Health*, 2020; 65(8): 1279-1287.
5. BOER M, et al. Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. *J. Adolesc. Health*, 2020; 66(6): 89-99.
6. CAM HH e USTUNER TOP F. Prevalence and Risk Factors of Problematic Internet Use and Its Relationships to the Self-Esteem and Health-Related Quality of Life: Data From a High-School Survey in Giresun Province, Turkey. *J. Addict. Nurs*, 2020; 31(4): 253-260.

7. EL ASAM A, et al. Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addict. Behav.*, 2019; 90: 428-436.
8. FUJITA J, et al. Problematic Internet use and daily difficulties among adolescents with school refusal behaviors: An observational cross-sectional analytical study. *Medicine*, 2022; 101(7): 28916.
9. HAYIXIBAYI A, et al. School-based relationships and problematic internet use amongst Chinese students. *PLOS ONE*, 2021; 16(3): 248600.
10. IDREES B, et al. Associations between problem technology use, life stress, and self-esteem among high school students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2024; 492.
11. KHALIL SA, et al. The prevalence of problematic internet use among a sample of Egyptian adolescents and its psychiatric comorbidities. *Int. J. Soc. Psychiatry*, 2022; 68(2): 294-300.
12. LEE J, et al. Negative Life Events and Problematic Internet Use as Factors Associated With Psychotic-Like Experiences in Adolescents. *Front. Psychol*, 2019; 10: 369.
13. LESINSKIENÉ S, et al. Lifestyle Habits Related to Internet Use in Adolescents: Relationships between Wellness, Happiness, and Mental Health. *Children (Basel)*, 2024; 11(6): 726.
14. MACHIMBARRENA, et al. Uso problemático de Internet y trastorno de juego por Internet: Solapamiento y relación con la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes. *Adicciones*, 2023; 35(2).
15. MO P, et al. Problematic Internet Use and Smoking among Chinese Junior Secondary Students: The Mediating Role of Depressive Symptomatology and Family Support. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2019; 16(24): 5053.
16. PONTES HM e MACUR M. Problematic internet use profiles and psychosocial risk among adolescents. *PLOS ONE*, 2021; 16(9): 257329.
17. RESTREPO A, et al. Problematic internet use in children and adolescents: associations with psychiatric disorders and impairment. *BMC Psychiatry*, 2020; 20: 252.
18. STEVENS C, et al. Problematic internet use/computer gaming among US college students: Prevalence and correlates with mental health symptoms. *J. Am. Coll. Health*, 2020; 37(11): 1127-1136.
19. ZHANG Y, et al. Problematic internet use and suicide ideation among Chinese adolescents: The indirect effects of insomnia, nightmares, and social jetlag. *J. Affect. Disord*, 2024; 1: 344:347-355.