

artigo

Sousa, N. C., Pires, G. A. R., Marques, F. R. D. M., Charlo, P. B., Salci, M. A.

Ações do programa de controle do tabagismo na atenção primária à saúde: estratégias de operacionalização

DOI: <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2021v11i69p7000>

A relação entre o uso de internet e ansiedade em crianças

The relation between internet usage and anxiety in children

La relación entre el uso de internet y la ansiedad en los niños

RESUMO

Objetivo: Avaliar os comportamentos de uso de internet/jogos e traços de ansiedade em crianças que buscaram ajuda psicológica, tendo-se como hipótese que a dependência de internet/jogos pode ser frequente em crianças com sintomas ansiosos. **Método:** O método deste trabalho é em delineamento transversal e se trata de um estudo descritivo com abordagem qualitativa para análise dos resultados. A pesquisa foi composta por uma amostra de conveniência com responsáveis de crianças entre 7 e 11 anos. **Resultados:** Os resultados mostraram que a maioria das crianças possuem traços de ansiedade. Além disso, também foram identificados indícios de dependência da internet. **Conclusão:** Existe a possibilidade de associação entre crianças ansiosas e crianças que são dependentes de internet.

DESCRIPTORES: Ansiedade; Uso de internet; Tecnologia; Transtorno de Adição à Internet.

ABSTRACT

Objective: Evaluate the use of Internet / games and anxiety levels in children seeking for psychological help, considering as a hypothesis that the addiction to games / Internet may be frequent in children with anxious symptoms. **Method:**The method of this research has a cross-sectional design and it's a descriptive study with qualitative approach regarding to the analysis of the results. The survey was composed by a convenience sample of parents or guardians of children who aged from 7 to 11. **Results:**The results have shown that in general children behave anxiously. **Conclusion:** There may be some connection between children who are anxious and children who are addicted to internet.

DESCRIPTORS: Anxiety; Internet use; Technology; Internet Addiction Disorder

RESUMEN

Objetivo: Evaluar los comportamientos de uso de Internet / juegos y los rasgos de ansiedad en niños que buscaron ayuda psicológica, con la hipótesis de que la adicción a Internet / juegos puede ser frecuente en niños con síntomas de ansiedad. **Método:** El método de este trabajo es transversal y se trata de un estudio descriptivo con enfoque cualitativo para analizar los resultados. La investigación consistió en una muestra de conveniencia con tutores de niños entre 7 y 11 años. **Resultados:** Los resultados mostraron que la mayoría de los niños tienen rasgos de ansiedad. Además, también se identificó evidencia de adicción a Internet. **Conclusión:** Existe la posibilidad de una asociación entre los niños ansiosos y los niños dependientes de Internet.

DESCRIPTORES: Ansiedad; Uso de Internet; Tecnología; Trastorno de Adicción a Internet.

RECEBIDO EM: 02/08/2021 **APROVADO EM:** 05/10/2021

Vitória Alves de Oliveira

Psicóloga Responsável Técnica na Universidade Santo Amaro. Título: Psicóloga pela Universidade Santo Amaro.

ORCID: 0000-0001-5689-8663

Paula Oliveira Silva

Professora Mestra em Ciências da Saúde pela FCMSC/SP.

ORCID: 0000-0003-3117-0259

Silvia Pucci

Professora Doutora em Psicologia da Saúde pela Universidade do Minho, UMINHO - Portugal (com revalidação pela Universidade de Campinas / UNICAMP, setor Medicina - Brasil).

ORCID: 0000-0003-2258-007X

INTRODUÇÃO

A ansiedade tem sido um tema abordado com relevância neste século. Gomes, Fernandes, Nóbrega^{1,2} (2016) definem a ansiedade como um estado emocional que envolve questões psicológicas, sociais e fisiológicas e que pode afetar a pessoa em qualquer fase de sua vida. Os autores continuam e falam que para a ansiedade ser considerada algo patológico, precisa estar desproporcional com relação às situações vivenciadas.² Há características como persistência e intensidade que diferenciam a ansiedade considerada normal da chamada de “patológica” e que, portanto, caracterizam os transtornos de ansiedade.

A ansiedade é um problema potencial de Saúde Mental que se não tratada, pode trazer sérios danos às pessoas, e segundo o DS-M-V³, a ansiedade patológica é identificada como comorbidade em outros transtornos mentais. Dados da Organização Mundial da Saúde indicam que a prevalência de pessoas com transtornos ansiosos no mundo é de 3,6%. No continente americano esse transtorno mental tem ainda mais prevalência atingindo 5,6% da população. E, no Brasil, a ansiedade está presente em 9,3% das pessoas, possuindo o maior número de casos de ansiedade entre todos os países do mundo.⁴

Pensa-se inicialmente que a ansiedade acomete somente pessoas maiores de 18 anos, mas Melo, Lima⁵ (2020) discorrem que os transtornos de ansiedade afetam crianças e que elas têm inclusive dificuldade de entender o exagero contido na preocupação, diferentemente de um adulto por exemplo. A respeito do impacto no desenvolvimento das crianças, Zuanetti et al.⁶ (2018) apontaram em uma pesquisa recente que crianças com ansiedade patológica ou transtorno de atenção e hiperatividade têm alterações cognitivas referente a memorização, compreensão oral e aprendizagem. Há então um possível risco para a população infantil com relação ao desenvolvimento de ansiedade nessa fase da vida em que estão respondendo a tantos estímulos eliciadores de seu ambiente, o que indubitavelmente

Os autores continuam e falam que para a ansiedade ser considerada algo patológico, precisa estar desproporcional com relação às situações vivenciadas.² Há características como persistência e intensidade que diferenciam a ansiedade considerada normal da chamada de “patológica” e que, portanto, caracterizam os transtornos de ansiedade

inclui a tecnologia, por exemplo.

Apesar de aspectos positivos ou aparentemente extraordinários serem atrelados ao avanço da Internet, esta ferramenta vem deixando rastros de dependência. Estudos como o de Park, Han, Roh⁷ (2017) apontam para os diversos comportamentos de dependência associados a esta tecnologia. Dentre os comportamentos típicos de dependência, neste estudo destacam-se o jogar intensamente, fazer compras online e utilizar redes sociais.

A dependência de internet pode estar muito atrelada ao mau funcionamento de algumas regiões do cérebro, como o córtex pré-frontal, que segundo Young, Abreu⁸ (2019), é responsável por boa parte da tomada de decisão e tem sua função prejudicada por simplesmente não ser utilizada.

Quando um indivíduo está na internet, todos os estímulos estão na tela e não há necessidade de buscar na memória ou de se tomar decisões complexas. Além da dependência dos indivíduos para tomada de decisão, também há o risco do desejo de recompensas imediatas por suas ações. Por exemplo, as pessoas que jogam vídeo game com muita frequência, tem alteração na liberação de dopamina na região do corpo estriado⁹. Pode-se, portanto, observar as grandes influências da Internet na vida das pessoas e algumas outras pesquisas podem auxiliar na compreensão da incidência de dependência da internet.

A respeito dos riscos, um estudo qualitativo feito por Santos et al.¹⁰ (2020) em uma unidade básica de Saúde do interior de São Paulo mostrou que crianças não supervisionadas pelos responsáveis, têm acesso muito rápido e fácil a conteúdos inapropriados para a idade, contendo violência e etc.

Não há só riscos relacionados à utilização de ferramentas de comunicação, mas há também riscos para o desenvolvimento da criança, um dos exemplos seria o sono.

O sono pode ser um fator importante e relevante para o desenvolvimento da criança. Foi-se realizado um estudo com estudantes entre 8-16 anos referente a este tema que indicou que os estudantes (tanto as crianças como adolescentes) usuários de internet apresentam diminuição da quanti-

dade de horas dormidas e aumento na necessidade do sono.¹¹

Outros estudos que averiguaram acerca de fatores que impactam o sono dos adolescentes foram realizados, demonstrando que existe associação entre comportamentos de saúde, hábitos de sono (comportamentos que competem com o sono, como por exemplo, ingestão de estimulantes à base de cafeína à noite para conseguirem jogar on line) e qualidade de sono nos jovens.¹²

Este trabalho, portanto, aponta para o provável risco da dependência da Internet em crianças e o aparecimento de ansiedade. Estes temas são vertentes abordados com frequência na literatura possivelmente pela recorrência de comprometimentos cognitivos e sociais advindos da dependência em internet ou ansiedade. O objetivo deste estudo foi avaliar qualitativamente os comportamentos de uso de internet de jogos e os níveis de ansiedade em crianças que buscaram ajuda psicológica, sob a percepção dos pais.

MÉTODO

Esse estudo tem delineamento transversal e se trata de um estudo descritivo com abordagem qualitativa da análise dos resultados, abordagem esta, que tem sido muito utilizada pelos profissionais acadêmicos da área de Psicologia¹³. Este trabalho buscou identificar nas respostas dos responsáveis, qual a relação da dependência de internet com ansiedade.

A amostra de conveniência desta pesquisa foi constituída pelos pais ou responsáveis de crianças pacientes do serviço-escola da Universidade de Santo Amaro. A amostra contou com cerca de 30 responsáveis, um por criança. Teve como base as crianças da clínica-escola, que deveriam ter entre 7 e 11 anos, com escolaridade entre o segundo ano ao sexto ano do ensino fundamental, de ambos os sexos e pacientes do serviço-escola da Universidade Santo Amaro, localizada na zona Sul de São Paulo. Como critério de inclusão, considerou-se responsáveis que tivessem filhos dentro da idade proposta. Foram excluídos do estudo crianças que possuíam idades inferiores ou superiores ao

Outros estudos que averiguaram acerca de fatores que impactam o sono dos adolescentes foram realizados, demonstrando que existe associação entre comportamentos de saúde, hábitos de sono (comportamentos que competem com o sono, como por exemplo, ingestão de estimulantes à base de cafeína à noite para conseguirem jogar on line) e qualidade de sono nos jovens

intervalo proposto e crianças com déficit intelectual ou outra condição médica incapacitante.

A amostra foi selecionada por conveniência, ou seja, foi aproveitada a presença na consulta psicológica para ser realizado o convite para a participação na pesquisa. Os responsáveis participantes assinaram o termo de consentimento e assentimento e participaram das rodas de conversa nas dependências da Universidade da Zona Sul de São Paulo. Para a permissão do acesso à clínica, primeiramente, foi feito o contato com a coordenadora do curso de Psicologia para a permissão de realizar a pesquisa formalmente.

Nos dias da coleta de dados, adequou-se a aplicação da pesquisa ao tempo disponível dos pais e crianças na clínica. Os convites para participação da pesquisa foram feitos hora a hora na recepção da clínica de forma aleatória e aberta a todos os responsáveis que esperavam as crianças serem atendidas. No entanto, o público-alvo da pesquisa foi anunciado para que os responsáveis tivessem ciência dos dados buscados com a pesquisa. Os responsáveis que tiveram interesse foram convidados a participar de um grupo de sala de espera sobre “Hábitos de uso de internet e jogos em crianças – Mitos e verdades”. Cada grupo durou aproximadamente 40 minutos, respeitando assim o tempo de atendimento das crianças que era de 50 minutos.

Cada roda de conversa iniciou com um esclarecimento sobre as etapas da pesquisa para que os responsáveis estivessem de acordo com a utilização das informações para fins de pesquisa.

Logo após a contextualização acerca do assunto da pesquisa, foi discutido com os pais a temática “O uso da internet e jogos por crianças: qual o papel dos pais?”. Pensou-se nesta discussão como um momento para que os responsáveis expusessem o quanto conheciam do tema da pesquisa bem como também verificar qual a percepção sobre o uso da internet por seus filhos e como eles lidam com o uso. A partir de discussões, pôde-se então esclarecer para os participantes, a relevância do tema para a atualidade. Esta discussão teve caracterís-

ticas de avaliação qualitativa de resultados. Após cada grupo ter sido realizado, os pais foram reconduzidos para a recepção do serviço.

O processo de coleta de dados aconteceu até compor a amostra da pesquisa. Pelo fluxo de palestras, se fez necessário a ajuda de outros estudantes de Psicologia para auxílio na coleta de dados.

Os dados foram analisados de forma qualitativa considerando o discurso dos responsáveis.

A Proposta de estudo foi submetida a autorização da Coordenação do Curso de Psicologia sobre a utilização do espaço do serviço escolar para a pesquisa. Foi também submetida ao Comitê de Ética de Pesquisa em seres Humanos da Universidade Santo Amaro (UNISA). O objetivo com esta ação foi desenvolver um trabalho de Conclusão de Curso que seguisse as recomendações da Instituição bem como as diretrizes éticas de pesquisas em seres humanos. Os responsáveis assinaram o termo de consentimento para que os dados pudessem ser utilizados nos resultados da pesquisa, sempre buscando manter a integridade e o caráter sigiloso da identidade dos participantes. Número do CAAE, plataforma Brasil: 19012719.6.0000.0081.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nas rodas de conversas realizadas com os responsáveis acerca do tema da pesquisa foi-se possível observar alguns aspectos relevantes como a importância do controle e imposição de limites, o grau de interesse das crianças na internet e a irritabilidade ou agressividade quando a criança está sem a ferramenta.

Eu tento sempre conversar com ele, mas me preocupo pois quando estou longe não consigo controlar o que ele está assistindo. (S. 02)

Tem horário estabelecido para ficar na internet, que é das 16 às 19 quando já terminou as atividades escolares e tarefas domésticas, mas sei que ele burla esses horários por-

que trabalhamos fora e não conseguimos controlar. (S. 07)

Passo boa parte do tempo trabalhando, tento controlar o meu trabalho, ligando para saber se ele está no vídeo game, jogos ou no desenho. Ele perde a noção do tempo. (S. 15)

Eu vejo que a melhor forma de melhorar o tempo de uso é impondo limites para as crianças e propondo atividades. (S. 28)

É observado uma convergência no discurso dos pais, que reclamam da falta de controle e sugerem como solução justamente impor limites no tempo e na forma de uso da tecnologia

É observado uma convergência no discurso dos pais, que reclamam da falta de controle e sugerem como solução justamente impor limites no tempo e na forma de uso da tecnologia. Patrão, Fernandes¹⁴ (2019) discorrem sobre o fato de que os responsáveis são fundamentais na educação de seus filhos também com relação ao uso de internet. Como observado na tendência da fala dos participantes, os pais podem encontrar desafios na tentativa de mediar o uso talvez pela dependência já instalada na criança, pela ausência ou pelo fato de que a maioria dos responsáveis já se encontra dependentes de ferramentas tecnológicas assim como os filhos.¹⁵

Apareceram também discursos relacionados à percepção dos pais do uso da internet, da consequência da interação dependente com a ferramenta e das ações para melhorar.

Se alguém liga no horário que ele está usando ou a internet cai, ele grita, fica nervoso ao extremo, não conseguimos realizar programas em famílias, porque quando tiro a internet, ele fica ansioso. (S. 03)

Ela sente a falta da internet quando não pode usar. Como se fosse obrigação terminar o que estava fazendo quando estava conectada. (S. 13)

Eu restrinjo o uso durante a semana, porém quando chega sexta, sábado e domingo, eu deixo ele mexer

DOI: <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2021v11i69p7000>

à vontade, menos nas horas de refeição. Ele fica ansioso para a chegada da sexta-feira e quando o uso é interrompido, fica nervoso. Ele é inquieto e só fica calmo na internet. (S. 23)

Me lembro de uma história do estado onde morava uma criança de 12 anos que estava viciada na internet e depois que os pais decidiram tirar a internet, ela acabou se suicidando, me preocupo com isso. Sou professora, sabe, vejo o comportamento de vício das crianças e como não vão bem nas tarefas escolares. (S. 26)

Os pais demonstraram-se angustiados com o uso da internet feito por seus filhos e atribuíram os comportamentos de agitação motora e irritabilidade a uma possível dependência. A esta informação, Rosa et al.¹⁶ (2020) citam que certos comportamentos característicos de dependência química estão presentes em quem utiliza internet em excesso como agitação motora, o que explicaria, em tese, o porquê as crianças ficam mais tranquilas quando em contato com a ferramenta tecnológica. Este dado traz a memória aspectos relacionados ao circuito de recompensa cerebral, que é ativado no cérebro através da memorização de uma situação prazerosa que comumente tem altos graus de liberação do neurotransmissor Dopamina.¹⁷

Ainda Rosa et al.¹⁸ (2020), discorre que sujeitos dependentes de internet necessitam de níveis cada vez mais altos de exposição às telas para poderem sentir prazer. Esses traços são percebidos de acordo com os pais, que observam que seus filhos não conseguem se distanciar da ferramenta e que isso aliviaria ansiedade e agitação neles.

Os pais também relataram comportamentos ansiosos em seus filhos. Com relação a este ponto, sabe-se que há uma possível relação entre ansiedade e dependência da internet. Essa relação foi estudada em uma pesquisa realizada por Weinstein et al.¹⁹ (2015) com 120 universitários. Com o resultado, foi possível observar que a de-

Em resposta ao objetivo, a maior parte dos responsáveis da amostra trouxeram dependência de internet como um problema frequente em sua casa e associaram, de acordo com seu próprio discurso, a ansiedade e comportamentos típicos de indivíduos ansiosos

pendência da ferramenta faz com que as pessoas tenham baixas capacidades de relacionamentos sociais e consequentemente os indivíduos se sentiam ansiosos e com medo relacionados ao contato social. Um outro dado preocupante é que ansiedade e depressão já são transtornos psiquiátricos observados também em crianças que utilizam ferramentas tecnológicas, como foi observado em um estudo na Turquia revelando um percentual de crianças ansiosas ou depressivas em 22% da amostra.²⁰

Em suma, foi possível perceber a conexão de dependência de internet e traços ansiosos através do discurso dos pais, eles mesmo nomeiam os comportamentos dos filhos como ansiosos. Além da ansiedade, na roda de conversa, os pais reclamaram muito do desrespeito dos filhos com relação aos limites estabelecidos, o que também favoreceu a hipótese de dependência na amostra.

CONCLUSÃO

Foi possível entender melhor a conexão entre ansiedade e dependência da internet. Em resposta ao objetivo, a maior parte dos responsáveis da amostra trouxeram dependência de internet como um problema frequente em sua casa e associaram, de acordo com seu próprio discurso, a ansiedade e comportamentos típicos de indivíduos ansiosos.

As rodas de conversas trouxeram informações importantes para os resultados da pesquisa e também foi possível observar a dificuldade que os pais têm em supervisionar o uso de internet dos filhos. Também foi possível entender que os responsáveis veem o uso da internet como um perigo para as crianças.

É relevante que esse estudo seja reaberto para tentar esclarecer a prevalência entre internet e ansiedade no público infantil, talvez pela relevância do tema e pelo fato de que crianças cada vez mais novas começam a utilizar a ferramenta e isso pode ser preocupante.

REFERÊNCIAS

- 1 - Gomes GLL, Fernandes MGM, Nóbrega MML. Hospitalization anxiety in children: conceptual analysis. *Rev Bras de Enf.* 2016;69(5):884-9.
- 3 - American Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- 4 - World Health Organization. Depression and other common mental disorders: Global health estimates. Geneva, 2017.
- 5 - Melo BAD, Lima ACR. A efetividade da terapia cognitivo comportamental na redução da ansiedade infantil. *Psicol. Saúde Debate.* 2020;6(1): 213-226.
- 6 - Zuanetti PA, Lugli MB, Fernandes ACP, Soares MCT, Silva K, Fukuda MTH. Desempenho em memória, compreensão oral e aprendizagem entre crianças com transtorno do déficit de atenção e hiperatividade e crianças com transtorno de ansiedade. *Rev CEFAC.* 2018; 20(6):692-702.
- 7 - Park B, Han DH, Roh S. Neurobiological findings related to Internet use disorders. *Psychiatry Clin Neurosci. Korea.* 2017;71(7):467-478.
- 8 - Young, KS, Abreu, CN. Dependência de Internet em crianças e adolescentes. Porto Alegre: Artmed, 2019.
- 10 - Santos TAS, Rezende KTA, Santos IF, Tonhom SFR. O acesso a tecnologias pelas crianças: necessidade de monitoramento. *Rev Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação.* 2020; (38):48-63.
- 11 - Chen Y, Gau SS. Sleep problems and internet addiction among children and adolescents: a longitudinal study. *Journals of Sleep Research.* Taiwan, 2016;25(4):458-465 doi: 10.1111/jsr.12388.
- 12 - Pucci SHM, Pereira MG, The mediator role of psychological morbidity on sleep and health behaviors in adolescents. *Jornal de Pediatria.* Rio de Janeiro, 2016;92(1):53-57.
- 13 - Antunes AP, Araújo SB. Iniciação à investigação qualitativa: Percepção e apreciação de alunos de Psicologia. *New Trends in Qualitative Research.* 2021; 7:321-331.
- 14 - Patrão I, Fernandes PA. Dependências online: estudo sobre a percepção da supervisão parental numa amostra de pais de crianças e jovens. Em: *Educar hoje: diálogos entre psicologia, educação e currículo.* Lisboa:ISPA; 2019 [citado 31 de julho de 2021], p. 133-139. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.12/6985>.
- 16 - Rosa AR, Monteiro CCL, Brisola RD. O uso diário e a dependência da internet: a nomofobia: megadesafio para professores. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo.* 2019 [citado 31 de julho de 2021]. Disponível em: <https://www.eumed.net/rev/atlan-te/2019/01/dependencia-internet.html>.
- 19 - Weinstein A, Dorani D, Elhadif R, Bukovza Y, Yarmulnik A. Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry.* 2015; 27(1):2-7.
- 20 - Basay BK, Basay O, Akdogan C, Karaisli S, Satilmis M, Gozen B, et al. Screen use habits among children and adolescents with psychiatric disorders: a cross-sectional study from Turkey. *Psihologija.* 2020; 53(3): 255-271.