

**MAPEAMENTO DE EVIDÊNCIAS E PERSPECTIVAS PARA A ENFERMAGEM SOBRE O USO PROBLEMÁTICO DA INTERNET EM UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO DE ESCOPO****MAPPING EVIDENCE AND PERSPECTIVES FOR NURSING ON PROBLEMATIC INTERNET USE AMONG UNIVERSITY STUDENTS: SCOPE REVIEW****MAPEO DE LA EVIDENCIA Y LAS PERSPECTIVAS DE LA ENFERMERÍA SOBRE EL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: REVISIÓN DE SCOPE**

Maria Luiza Pereira Marques¹, Josivan Soares Alves Júnior², Débora Regina Alves Raposo³, Thayse Mota Alves⁴, Emanuele Isabel Araújo do Nascimento⁵, Danielle Christine Moura dos Santos⁶, Cosme Michael dos Santos Farias⁷

e768025

<https://doi.org/10.47820/recima21.v7i6.8025>

PUBLICADO: 06/2026

RESUMO

O Uso Problemático da Internet manifesta-se no contexto de uma sociedade em rápida digitalização, evidenciada pela quase universalização do acesso. Contudo, essa expansão traz risco para a saúde pública, com o UPI atingindo proporções críticas entre universitários, registrando prevalência de até 31,0%, o que sinaliza uma crise instalada. Mapear as evidências científicas disponíveis sobre o uso problemático ou excessivo da internet, identificando sua prevalência, fatores associados e as principais consequências para a saúde e o desempenho acadêmico de estudantes universitários. Revisão de escopo conduzida conforme recomendações do JBI e diretrizes do PRISMA-ScR, sob o identificador DOI: 10.17605/OSF.IO/6MS8E. A estratégia utilizou o mnemônico PCC (P: estudantes universitários; C: uso problemático ou excessivo da internet; C: saúde mental e desempenho acadêmico). A busca inicial identificou 3.254 estudos, com 222 duplicatas removidas. Após a triagem de títulos e resumos, 2.971 não cumpriram o objetivo, e, após a leitura completa, 11 não responderam à questão de pesquisa e 19 eram inacessíveis, totalizando 31 estudos incluídos. O perfil de risco é composto por jovens universitários, com maior vulnerabilidade no sexo feminino. O UPI é considerado um fenômeno bidirecional fortemente associado a fatores psicológicos (ansiedade, depressão e estresse), resultando em prejuízos acadêmicos, distúrbios do sono e sofrimento psíquico. Diante disso, estratégias como a TCC-DI e a psicoeducação são recomendadas para a prevenção e o manejo do uso problemático. A literatura é recente e transversal, com predominância em países asiáticos e africanos, apontando escassez de estudos nacionais.

PALAVRAS-CHAVE: Vício em Internet. Estudante Universitário. Enfermagem.**ABSTRACT**

Problematic Internet Use manifests itself in the context of a rapidly digitizing society, evidenced by the near-universalization of access. However, this expansion poses a risk to public health, with PUI reaching critical proportions among university students, registering a prevalence of up to 31.0%, signaling an established crisis.

¹ Enfermeira, Hospital de Ensino e Laboratórios de Pesquisa (HELP), Campina Grande, Paraíba, Brasil.

² Doutor em Enfermagem, Universidade de Pernambuco (UPE), Recife, Pernambuco, Brasil.

³ Mestranda em Saúde Pública, Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campina Grande, Paraíba, Brasil.

⁴ Mestre em Enfermagem, Universidade de Pernambuco (UPE), Recife, Pernambuco, Brasil.

⁵ Enfermeira, UNIFACISA - Centro Universitário, Campina Grande, Paraíba, Brasil.

⁶ Doutora em Enfermagem, Universidade de Pernambuco (UPE), Recife, Pernambuco, Brasil.

⁷ Doutorando em Nutrição, Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa, Paraíba, Brasil.



To map the available scientific evidence on problematic or excessive internet use, identifying its prevalence, associated factors, and the main consequences for the health and academic performance of university students. Scoping review conducted according to JBI recommendations and PRISMA-ScR guidelines, under the identifier DOI: 10.17605/OSF.IO/6MS8E. The strategy used the mnemonic PCC (P: university students; C: problematic or excessive internet use; and C: mental health and academic performance). The initial search identified 3,254 studies, with 222 duplicates removed. After screening titles and abstracts, 2,971 did not meet the objective, and after full reading, 11 did not answer the research question and 19 were inaccessible, totaling 31 included studies. The risk profile consists of young university students, with greater vulnerability in females. Problematic internet use (PIU) is considered a bidirectional phenomenon strongly associated with psychological factors (anxiety, depression, and stress), resulting in academic impairment, sleep disorders, and psychological distress. Therefore, strategies such as CBT-ID and psychoeducation are recommended for the prevention and management of problematic internet use. The literature is recent and cross-sectional, predominantly from Asian and African countries, indicating a scarcity of national studies.

KEYWORDS: *Internet Addiction. University Student. Nursing.*

RESUMEN

El uso problemático de Internet se manifiesta en el contexto de una sociedad en rápida digitalización, evidenciada por la casi universalización del acceso. Sin embargo, esta expansión conlleva riesgos para la salud pública, con el UPI alcanzando proporciones críticas entre estudiantes universitarios, registrando una prevalencia de hasta el 31,0%, lo que señala una crisis instalada. Mapear las evidencias científicas disponibles sobre el uso problemático o excesivo de Internet, identificando su prevalencia, factores asociados y las principales consecuencias para la salud y el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Revisión de alcance realizada conforme a las recomendaciones del JBI y las directrices PRISMA-ScR, bajo el identificador DOI: 10.17605/OSF.IO/6MS8E. La estrategia utilizó el mnemónico PCC (P: estudiantes universitarios; C: uso problemático o excesivo de Internet; C: salud mental y rendimiento académico). La búsqueda inicial identificó 3.254 estudios, con 222 duplicados eliminados. Tras el cribado de títulos y resúmenes, 2.971 no cumplían el objetivo y, después de la lectura completa, 11 no respondieron a la pregunta de investigación y 19 eran inaccesibles, totalizando 31 estudios incluidos. El perfil de riesgo está compuesto por jóvenes universitarios, con mayor vulnerabilidad en el sexo femenino. El UPI se considera un fenómeno bidireccional fuertemente asociado a factores psicológicos (ansiedad, depresión y estrés), que resulta en perjuicios académicos, trastornos del sueño y sufrimiento psíquico. Ante esto, se recomiendan estrategias como la TCC-DI y la psicoeducación para la prevención y el manejo del uso problemático. La literatura es reciente y transversal, con predominio en países asiáticos y africanos, lo que evidencia la escasez de estudios nacionales.

PALABRAS-CLAVE: *Adicción a Internet. Estudiante Universitario. Enfermería.*

INTRODUÇÃO

O Uso Problemático da Internet (UPI) manifesta-se no contexto de uma sociedade cada vez mais digital. Em vista disso, a internet está inserida no cotidiano atual, sendo



utilizada de múltiplas formas para atender às necessidades individuais. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), em 2023, a internet estava presente em 92,5% dos domicílios brasileiros, o que representa cerca de 72,5 milhões de residências. Esse número reflete um crescimento de um ponto percentual em relação a 2022, indicando que o país caminha para a universalização do acesso digital (IBGE, 2024). Contudo, essa expansão traz um risco para a saúde, visto que a prevalência do UPI atinge proporções críticas entre jovens, e na China, por exemplo, as taxas oscilam entre 11,7% e 31,0%, o que sinaliza uma crise instalada (Zhang *et al.*, 2024).

A crescente presença da tecnologia no cotidiano tem intensificado a dependência digital, especialmente em relação ao uso de smartphones. De acordo com um estudo conduzido por Karila *et al.* 2025, envolvendo 21.244 participantes na França, cerca de 50% relataram possuir dois ou três dispositivos eletrônicos, sendo o smartphone o mais utilizado, ao ponto de 70% dos entrevistados afirmarem que não conseguem mais viver sem o aparelho. A pesquisa também revelou que os maiores níveis de dependência foram registrados entre os indivíduos com menos de 40 anos, com 57% desse grupo alcançando pontuações elevadas nos indicadores de uso compulsivo. Esses dados evidenciam um cenário alarmante de dependência digital que impacta diretamente o bem-estar da população, colocando em evidência a importância da atuação da enfermagem na identificação e manejo dos efeitos dessa condição.

O uso massivo da internet tem sido vinculado ao desenvolvimento de comportamentos específicos no ambiente virtual, como a prática de jogos de azar, o uso excessivo de videogames, compras compulsivas, o consumo frequente de conteúdo pornográfico e outros comportamentos de natureza sexual, além da intensa participação em redes sociais (Ioannidis *et al.*, 2016).

No entanto, quando o uso se torna excessivo e o indivíduo passa grande parte do dia conectado, configura-se o UPI, o que pode gerar impactos prejudiciais à sua saúde mental. Nesse contexto, o uso intensivo das redes sociais, especialmente quando percebido como prejudicial a outras áreas da vida cotidiana ou quando afeta negativamente os vínculos sociais do indivíduo, demonstra uma relação significativa com manifestações de estresse, ansiedade e sintomas depressivos (Holanda e Nágila, 2025; Moromizato *et al.*, 2017).

Entretanto, a conceituação precisa do fenômeno ainda é um desafio. O Transtorno de Adição à Internet (TAI), por exemplo, não possui critérios diagnósticos oficialmente reconhecidos no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM). Diversos



termos e abordagens teóricas vêm sendo usados para descrever o uso exagerado da rede, como adição à internet, uso patológico da internet, uso problemático da internet ou dependência da internet. Essa diversidade de conceitos e definições adotadas em estudos sobre o uso de tecnologias digitais dificulta a consolidação do conhecimento na área, tornando necessária uma padronização para facilitar a pesquisa e o desenvolvimento de estratégias de intervenção mais eficazes (Karila *et al.*, 2025; Fernandes, Maia e Pontes, 2019; Young, 1998).

Neste contexto de incertezas conceituais, o uso problemático ou excessivo da internet representa uma crescente preocupação de saúde pública no contexto universitário, dada sua alta prevalência e o impacto negativo sobre a saúde mental e o desempenho acadêmico dos estudantes. Nesse cenário, a atuação da Enfermagem é considerada imprescindível, o que justifica a relevância deste estudo. O enfermeiro, por estar na linha de frente da atenção à saúde e do acolhimento, possui um papel estratégico na identificação precoce dos sinais de dependência digital (como distúrbios do sono e sofrimento psicológico) e na promoção da psicoeducação e do encaminhamento oportuno.

Diante disso, o presente trabalho parte do seguinte questionamento: quais são as evidências disponíveis na literatura sobre a prevalência e fatores associados ao uso problemático ou excessivo da internet, e quais as suas consequências para a saúde mental e o desempenho acadêmico de estudantes universitários? Considerando esse cenário, objetiva-se mapear as evidências científicas disponíveis sobre o uso problemático ou excessivo da internet, identificando sua prevalência, fatores associados e as principais consequências para a saúde e o desempenho acadêmico de estudantes universitários.

1. REFERENCIAL TEÓRICO

1.1. Uso problemático da internet como comportamento de caráter dimensional

No campo da saúde, o uso problemático da internet pode ser compreendido como um comportamento de natureza dimensional, uma vez que sua análise não se restringe à quantidade de horas conectadas, mas envolve, sobretudo, o modo como a internet passa a interferir na organização da rotina, na definição de prioridades e na autonomia do sujeito diante dos estímulos digitais. Sob essa perspectiva, o fenômeno não deve ser interpretado apenas pela presença ou ausência de um transtorno formalmente delimitado, mas por diferentes níveis de intensidade e de comprometimento funcional. Esses níveis variam conforme a frequência de acesso, a centralidade que a internet assume no cotidiano e a



dificuldade do indivíduo em modular o próprio comportamento diante de outras demandas. Assim, o problema se apresenta menos como um excesso ocasional de exposição às telas e mais como um processo progressivo de desregulação do uso (Ioannidis *et al.*, 2016; Fernandes, Maia e Pontes, 2019; Young, 1998).

Essa leitura permite diferenciar o uso funcional do uso disfuncional sem reduzir o fenômeno a categorias rígidas ou interpretações dicotômicas. A internet pode cumprir funções acadêmicas, comunicacionais e instrumentais legítimas, especialmente no contexto universitário. Entretanto, quando sua utilização passa a ocupar posição central na gestão do tempo, na busca imediata por alívio emocional ou gratificação e na resposta contínua a estímulos digitais, sua função deixa de ser predominantemente instrumental. Nessa transição, o uso da internet deixa de servir às metas do indivíduo e passa a concorrer com elas, tornando-se um elemento relevante para a análise em saúde (Ioannidis *et al.*, 2016; Fernandes, Maia e Pontes, 2019).

Compreender o uso problemático da internet como um contínuo também favorece maior precisão em pesquisas com estudantes universitários. Esse grupo está frequentemente exposto a múltiplos dispositivos, plataformas e exigências acadêmicas mediadas pela tecnologia, o que torna menos evidente a fronteira entre hábito, engajamento intenso e uso desregulado. Por esse motivo, a avaliação do fenômeno precisa considerar não apenas o tempo de conexão, mas também a intensidade do comportamento, sua centralidade na vida cotidiana e os prejuízos funcionais associados. Esses elementos, articulados, permitem compreender o uso problemático da internet como um construto complexo e gradual (Ioannidis *et al.*, 2016; Fernandes, Maia e Pontes, 2019; Chen *et al.*, 2020).

A permanência prolongada em ambientes digitais pode ser explicada, em parte, pelos mecanismos de reforço intermitente presentes nas plataformas online. Diferentemente de atividades lineares e previsíveis, os ambientes digitais oferecem estímulos variáveis, renovação constante de conteúdo e respostas sociais imediatas. Essa dinâmica mantém o usuário em estado de expectativa contínua, seja pela busca de novidade, recompensa, interação ou reconhecimento. Em termos comportamentais, a imprevisibilidade parcial da recompensa fortalece padrões repetitivos de checagem e retorno à plataforma, pois o usuário não sabe exatamente quando será recompensado, mas aprende que essa recompensa pode ocorrer a qualquer momento. Desse modo, a manutenção do comportamento online não depende apenas de uma escolha individual, mas também das



características estruturais do próprio ambiente digital (Karila *et al.*, 2025; Ioannidis *et al.*, 2016; Wang *et al.*, 2021).

Nesse processo, notificações, atualização contínua de feeds, métricas de interação e sinais de aprovação social atuam como recursos de captura e retenção da atenção. O usuário não permanece conectado somente pelo conteúdo acessado, mas pela lógica de antecipação e resposta que organiza a experiência digital. A relação com a internet passa, então, a ser atravessada por interrupções sucessivas, deslocamentos rápidos de foco e necessidade recorrente de monitoramento do ambiente virtual. Essa dinâmica se aproxima de modelos explicativos que relacionam o uso problemático da internet a padrões impulsivo-compulsivos, nos quais o comportamento se mantém pela repetição, pela urgência de resposta e pela dificuldade de interrupção voluntária (Karila *et al.*, 2025; Ioannidis *et al.*, 2016).

Outro ponto relevante é que o reforço digital contemporâneo não se limita ao acesso à informação. Ele envolve também visibilidade, pertencimento e validação social. Nas plataformas interativas, a experiência do usuário é constantemente modulada por sinais da presença do outro, como curtidas, mensagens, comentários e visualizações. Esses elementos ampliam o valor subjetivo da conexão e reforçam a tendência de retorno frequente ao dispositivo ou à aplicação. Assim, o ambiente online deixa de funcionar apenas como meio técnico de comunicação e passa a operar como espaço de confirmação simbólica. Por isso, a análise do uso problemático da internet exige considerar não somente o conteúdo acessado, mas também o desenho relacional, responsivo e socialmente reforçador que sustenta o comportamento conectado (Aslani *et al.*, 2025; Gaber *et al.*, 2024; Wang *et al.*, 2021).

1.2. Autorregulação e controle do comportamento em ambientes digitais

A autorregulação constitui um eixo central para compreender o comportamento digital, sobretudo entre estudantes universitários. Em sentido amplo, autorregular-se envolve estabelecer metas, inibir impulsos concorrentes, sustentar a atenção e ajustar a própria conduta de acordo com objetivos previamente definidos. Nos ambientes digitais, essa competência é continuamente solicitada, pois o sujeito permanece exposto a estímulos simultâneos, convites constantes à interrupção e múltiplas possibilidades de alternância de foco. Sob essa ótica, o uso problemático da internet pode ser interpretado como expressão de dificuldades persistentes no gerenciamento do próprio comportamento diante de um contexto altamente estimulante (Ali *et al.*, 2024; El-Gazar *et al.*, 2024; Gur e Gur, 2025).

A relação entre internet e autorregulação torna-se mais evidente quando se observa a tensão entre planejamento e resposta imediata. As atividades acadêmicas exigem continuidade, organização, priorização e persistência. Em contrapartida, o ambiente digital favorece recompensas rápidas, alternância constante de tarefas e tomada sucessiva de pequenas decisões. Quando essa lógica passa a predominar, o comportamento conectado



tende a fragmentar a atenção, romper a linearidade das tarefas e comprometer a consistência da ação orientada por metas. Nesse sentido, o uso problemático da internet não se resume ao acesso frequente, mas envolve a dificuldade de sustentar controle comportamental em um ambiente marcado por reforços contínuos e alta disponibilidade de estímulos (Ali *et al.*, 2024; El-Gazar *et al.*, 2024).

Essa interpretação também permite superar explicações simplificadas baseadas apenas na ideia de falta de disciplina. O que se observa é uma interação entre as exigências cognitivas do sujeito e um ambiente desenhado para provocar respostas frequentes. O manejo do tempo, a inibição de impulsos e a seleção intencional de condutas não dependem exclusivamente de decisão racional; envolvem recursos de autocontrole que são continuamente tensionados pela dinâmica das plataformas digitais. A partir dessa perspectiva, o uso problemático da internet insere-se em um campo mais amplo de discussão sobre regulação comportamental, tomada de decisão e organização da ação em contextos tecnologicamente mediados (Ioannidis *et al.*, 2016; Ali *et al.*, 2024; El-Gazar *et al.*, 2024; Gur e Gur, 2025).

1.3. Especificidade do objeto digital e necessidade de delimitação analítica

Um aspecto essencial para a construção teórica sobre o tema é a distinção entre a internet como ambiente amplo de conexão e suas diferentes expressões de uso. Em parte da literatura, o objeto investigado aparece de forma agregada, como uso problemático da internet em sentido geral. Em outros estudos, porém, ele é operacionalizado por modalidades específicas, como dependência de smartphone, uso problemático de redes sociais, verificação compulsiva de mensagens, cybercondria, jogos digitais ou desconforto diante da impossibilidade de acesso ao dispositivo. Embora essas manifestações compartilhem uma base comum de hiperdisponibilidade e mediação digital constante, elas não são equivalentes do ponto de vista analítico. Por isso, delimitar com precisão o objeto investigado é uma condição importante para produzir conhecimento mais consistente sobre o fenômeno (Mrayyan *et al.*, 2023; Aslani *et al.*, 2025; Gaber *et al.*, 2024; Chen *et al.*, 2020; Abu *et al.*, 2023; Pramukti *et al.*, 2023; Wang *et al.*, 2021).

Essa diferenciação é relevante porque cada modalidade de uso mobiliza mecanismos parcialmente distintos. O uso centrado em redes sociais, por exemplo, tende a envolver com maior intensidade processos de visibilidade, comparação social e aprovação interpessoal. Já o uso associado ao smartphone evidencia a portabilidade, a prontidão de



acesso e a permanência do dispositivo junto ao corpo. Formas específicas de busca digital reiterada, por sua vez, podem intensificar circuitos de monitoramento, checagem e necessidade de confirmação. Assim, embora essas expressões possam ser reunidas sob o campo mais amplo do uso problemático da internet, a análise teórica torna-se mais precisa quando reconhece que diferentes suportes e plataformas produzem padrões próprios de interação, reforço e dependência comportamental (Aslani *et al.*, 2025; Gaber *et al.*, 2024; Chen *et al.*, 2020; Abu *et al.*, 2023; Wang *et al.*, 2021).

A definição do objeto também interfere diretamente na escolha dos instrumentos de avaliação e na interpretação dos resultados. Escalas voltadas à dependência de smartphone, ao uso problemático de redes sociais ou ao comportamento online generalizado não mensuram exatamente a mesma dimensão, embora apresentem pontos de interseção. Essa sobreposição parcial exige cautela na comparação entre estudos, especialmente quando se pretende sintetizar evidências produzidas a partir de construtos próximos, mas não idênticos. Portanto, a consistência conceitual não representa apenas uma exigência metodológica; ela é fundamental para que o uso problemático da internet seja compreendido de maneira mais rigorosa, evitando generalizações frágeis e interpretações pouco delimitadas (Fernandes, Maia e Pontes, 2019; Aslani *et al.*, 2025; Chen *et al.*, 2020; Pramukti *et al.*, 2023).

2. METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão utilizando a metodologia de *Scoping Review*, com caráter descritivo e abordagem qualitativa, voltada para o mapeamento de evidências científicas sobre o tema investigado em determinada área do conhecimento, e a identificação de lacunas nas evidências existentes. O presente estudo está registrado na plataforma *Open Science Framework* (OSF) sob o identificador DOI: 10.17605/OSF.IO/6MS8E. Tal metodologia é indicada para explorar assuntos amplos e diversos, permitindo a inclusão de diferentes tipos de estudos. Seu propósito principal não é avaliar a eficácia de intervenções específicas, mas identificar e reunir produções relevantes, analisando como os conhecimentos foram gerados, a fim de consolidar conceitos essenciais e incentivar novas investigações na área (Cordeiro e Soares, 2019; Peters *et al.*, 2015).

A condução deste estudo seguiu as diretrizes do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses Extension for Scoping Reviews* (PRISMA - ScR), aliado às orientações metodológicas do *Joanna Briggs Institute* (JBI), reconhecidos por



oferecerem estrutura padronizada, rigor e transparência à realização de revisões de escopo (Tricco *et al.*, 2018).

Foram utilizados os algoritmos de pesquisa por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): "internet" AND "saúde mental" AND "enfermagem". A pesquisa foi realizada com base nos descritores selecionados, utilizando o operador booleano "AND" para formar o conjunto de busca. A busca bibliográfica foi conduzida por meio da seleção de artigos disponíveis nas bases eletrônicas *National Library of Medicine* (PubMed) *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), sendo esta última composta por bases reconhecidas como Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Medline (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*) e BDEF (Base de Dados de Enfermagem). Além dessas, a pesquisa na literatura cinzenta incluiu a base: Biblioteca Digital de Teses e Dissertações (BDTD).

O processo metodológico envolveu as seguintes etapas: formulação da pergunta de pesquisa, identificação e seleção dos estudos, extração, análise e síntese dos dados, e apresentação dos resultados. A definição da pergunta de pesquisa e dos objetivos foi guiada pela estratégia mnemônica PCC, na qual o elemento "P" (População) representa os estudantes universitários, o "C" (Conceito) refere-se ao uso problemático ou excessivo da internet, e o segundo "C" (Contexto) corresponde à saúde mental e desempenho acadêmico.

A etapa de coleta de dados ocorreu entre os meses de junho e julho de 2025 e a definição dos critérios de inclusão e exclusão foi orientada pelo acrônimo PCC (População, Conceito e Contexto), o qual fundamentou a elaboração do título e da pergunta norteadora do estudo. Foram considerados elegíveis diferentes tipos de publicações, como artigos originais, livros, editoriais, teses e dissertações, desde que abordassem o tema de forma consistente, com conteúdo relevante para a área da enfermagem e sua interface com a prevalência do uso problemático ou excessivo da internet entre os estudantes universitários.

A escolha dos estudos priorizou não apenas a pertinência temática, mas também a atualidade das informações, sendo incluídas produções publicadas nos últimos dez anos, critério adotado devido ao rápido avanço tecnológico e científico relacionado à temática investigada. Foram excluídas publicações duplicadas, textos com abordagem superficial, incompletos ou que não respondessem à questão de pesquisa. Além disso, conforme recomendado pelo *Joanna Briggs Institute* (JBI), optou-se por não aplicar filtros quanto ao idioma, possibilitando uma busca mais abrangente e inclusiva, de modo a captar produções



relevantes em diferentes contextos geográficos e culturais. A partir dos critérios citados anteriormente, na primeira etapa da pesquisa foram encontrados 3.254 artigos.

Após a identificação dos estudos, a triagem inicial foi auxiliada pelo software de extração de dados online *RAYYAN*. Esta ferramenta foi empregada para gerenciar as referências, identificar e remover duplicatas e facilitar a triagem dos títulos e resumos conforme os critérios de elegibilidade. Diante disso, 222 duplicatas foram excluídas e 2.971 removidos por não atenderem ao objetivo da revisão e os critérios de inclusão. O processo de avaliação e elegibilidade foi conduzido inicialmente pelo revisor principal e, subsequentemente, validado pelos outros dois revisores, garantindo o consenso e o rigor metodológico.

Concluída a etapa de coleta, 61 estudos foram submetidos a uma leitura minuciosa e interpretativa, com o intuito de aprofundar a compreensão dos conhecimentos abordados. Em seguida, 11 foram excluídos por não abordarem a questão da pesquisa e 19 por não apresentarem o texto completo disponível, após esses processos, restaram 31 estudos considerados elegíveis. Os dados obtidos foram organizados e apresentados em quadros analíticos, acompanhados de textos explicativos que subsidiassem a discussão.

Em virtude da natureza documental desta pesquisa, caracterizada como uma revisão de escopo, não houve a necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) para sua execução, conforme as normativas vigentes para estudos que utilizam dados de acesso público. Adicionalmente, o presente trabalho foi realizado sem qualquer tipo de financiamento externo, sendo todos os recursos materiais e operacionais utilizados integralmente custeados pelos próprios autores.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a segunda etapa de triagem dos artigos, observou-se que uma proporção considerável dos estudos apresentava o texto completo inacessível. Essa limitação, muitas vezes decorrente da exigência de acesso pago, dificultou a análise integral e detalhada de seus conteúdos e, conseqüentemente, restringiu a recuperação de algumas informações cruciais e relevantes para a presente revisão.

Após a seleção definitiva dos estudos, procedeu-se à extração e coleta sistematizada dos dados. Para tal, foi utilizada uma planilha elaborada especificamente para registrar detalhes de cada artigo, incluindo: base de dados, ano de publicação, título, autoria, método, país de condução, objetivos e principais resultados. Todos esses dados foram documentados em uma planilha eletrônica (*Microsoft Office Excel*), o que otimizou a fase de



análise e a descrição dos achados em relação à questão norteadora do estudo. Finalmente, os dados foram estruturados em quadros para facilitar a visualização e dar suporte à discussão, que se concentrou em avaliar o alcance e o escopo de cada conceito ou teoria identificada.

A revisão bibliográfica resultou na seleção final de 31 artigos, cuja distribuição por base de dados demonstrou uma clara predominância, com 30 artigos (96,77%) provenientes da base de dados PubMed, e apenas 1 artigo (3,23%) recuperado da base LILACS.

A análise temporal (por ano de publicação) evidencia que a maior parte da literatura selecionada é recente, com a maioria das publicações concentrada nos últimos anos. O ano de 2023 e 2025 se destacaram com o maior volume de artigos, ambos com 7 artigos (22,58% cada). Em seguida, foram relevantes o ano de 2022 com 5 artigos (16,13%), e os anos de 2021 e 2024, ambos com 4 artigos (12,90% cada). O ano de 2020 tem 3 artigos (9,68%) e 2019 1 artigo (3,23%) que contribuíram com a menor parte da amostra. Em conjunto, os artigos publicados entre 2023 e 2025 somam 18 trabalhos, totalizando 58,06% da literatura analisada, o que atesta a atualidade e a relevância dos dados incluídos na presente revisão.

A análise do desenho metodológico dos estudos demonstrou uma clara predominância de abordagens transversais. Dos 31 artigos incluídos na revisão, 26 (83,87%) foram classificados como estudos transversais, abrangendo variações como descritivos, correlacionais, preditivos, observacionais e quantitativos. Essa prevalência indica que a maior parte da literatura se concentra na avaliação da prevalência e na identificação de associações e fatores de risco em um ponto específico no tempo.

Em menor proporção, a amostra inclui dois estudos longitudinais (6,45%), os quais permitem acompanhar a evolução ao longo do tempo. Além disso, foram encontrados um ensaio clínico randomizado (3,23%), que avalia a eficácia de intervenções, e dois estudos transversais multicêntricos (6,45%), que contribuem para a validade externa dos achados ao envolver múltiplas instituições. A alta concentração em estudos transversais sugere que as conclusões sobre causalidade na área de estudo devem ser interpretadas com cautela, reforçando a necessidade de futuros estudos com desenhos longitudinais e de intervenção para estabelecer relações causais mais robustas.

A análise da distribuição geográfica dos estudos demonstrou uma ampla diversidade de países, totalizando 15 na amostra, mas com uma acentuada concentração em nações asiáticas e africanas.



O país com o maior número de estudos conduzidos foi a China, responsável por 10 artigos (32,26%), seguida pelo Egito, que contribuiu com 5 artigos (16,13%). Juntos, esses dois países representam quase metade dos estudos selecionados (48,39%). Outras regiões de destaque incluem a Índia, Jordânia e Turquia (cada uma com 2 artigos, totalizando 6,45% individualmente). Os demais 10 países: Arábia Saudita, Etiópia, Finlândia, Indonésia, Irã, Marrocos, Paquistão, Peru, Portugal e Tunísia contribuíram com um estudo cada, demonstrando a abrangência da temática em diferentes contextos culturais.

Em uma perspectiva continental, a Ásia lidera com 20 artigos (64,52%), seguida pela África com 8 artigos (25,81%). A Europa contribuiu com 2 artigos (6,45%), e a América do Sul com apenas 1 artigo (3,22%). Essa predominância de estudos conduzidos em países asiáticos e africanos reflete um intenso interesse e produção científica sobre o uso problemático da Internet e smartphones nessas regiões.

3.1. Perfil, uso da internet e prevalência

O predomínio do UPI entre os universitários apresentou variação entre 10% e 98,8% nos estudos analisados, a depender dos instrumentos que foram aplicados e dos critérios de classificação. Essa é uma prática bastante difundida, pois a literatura analisada demonstra que o uso da internet entre estudantes universitários varia em intensidade e propósito conforme cada contexto acadêmico e social (Ali *et al.*, 2024; Zhang *et al.*, 2022; Cai *et al.*, 2021). Nota-se que a faixa etária de 18 a 25 anos, composta por jovens adultos em fase de transição acadêmica e emocional, se enquadra no perfil mais predominante dos usuários com maior risco de desenvolver uso problemático (Cai *et al.*, 2021; Rouvinen *et al.*, 2023; Oliveira *et al.*, 2022).

Observa-se em diversos estudos que o público feminino obteve uma tendência maior de adquirir o uso problemático da internet, contudo, alguns estudos relataram que não encontraram diferenças relevantes entre gêneros (Liu *et al.*, 2022). Homens e mulheres lidam diferentemente sob os fatores estressores da vida, e essa prevalência do uso excessivo pode estar relacionada às diferenças de comportamento no uso das tecnologias digitais no cotidiano. Diante disso, foi apontado que o sexo feminino tem uma taxa de depressão significativamente maior do que a que foi observada entre os estudantes do sexo masculino, sugerindo que as repercussões emocionais e o uso da internet podem afetar amplamente as mulheres universitárias (Oliveira *et al.*, 2022). Contextos como maior competitividade, fatores socioculturais, pressões impostas pela sociedade sobre o



desempenho acadêmico e social feminino podem explicar os fatores do aumento da taxa de depressão (Rouvinen *et al.*, 2023; Hu, Xiao e Soh, 2025).

Foi apontado que estudantes que não residiam com suas famílias apresentavam uma prevalência dos sintomas depressivos associados ao uso excessivo da internet maior em comparação aos estudantes que moravam com seus familiares. Sugerindo assim, que a falta de um suporte emocional próximo, é um contribuinte para o uso compensatório da internet e se relaciona com a tentativa de suprir as necessidades afetivas, entretenimento, busca de pertencimento, e de interações sociais não atendidas presencialmente (Rouvinen *et al.*, 2023; Oliveira *et al.*, 2022).

Referente à forma de uso, as redes sociais mais utilizadas foram o Instagram, WhatsApp e TikTok, seguidos por jogos online e plataformas de vídeos (Oliveira *et al.*, 2022; Mohamed e Mostafa, 2020). Durante os períodos de sobrecarga acadêmica ou de isolamento social como a pandemia da COVID-19, essas ferramentas foram apontadas como os principais meios de distração e interação social dos universitários, chegando a um tempo médio de uso diário da internet ultrapassando 8 horas por dia em alguns grupos estudados. Cenário que contribui para a dependência digital, procrastinação e intensificação dos comportamentos sedentários (Liu *et al.*, 2022; Ly *et al.*, 2025; Deng *et al.*, 2023). No período pós-pandêmico, houve uma redução do uso excessivo da internet, pois a reorganização das rotinas acadêmicas e retomada das atividades presenciais contribuíram para diminuir o tempo de exposição às telas (Ly *et al.*, 2025; Cai *et al.*, 2021).

A literatura também evidencia que muitos estudantes relatam que utilizam inicialmente a internet para fins acadêmicos, mas acabam se distraindo e desviando o uso para entretenimento e redes sociais, prolongando o tempo de exposição às telas e favorecendo o hábito prejudicial à concentração. Devido a isto, o uso excessivo compromete o desempenho acadêmico, e quando relacionado ao contexto acadêmico, apresenta duplo impacto. Por um lado, é uma ferramenta necessária e essencial para a aprendizagem educacional e para o acesso rápido à informação; por outro, seu uso excessivo pode gerar distrações e comprometer o desempenho acadêmico (Cai *et al.*, 2021; Mrayyan *et al.*, 2023). Práticas como checar o celular assim que acorda ou antes de dormir e durante todo o decorrer do dia, diversas vezes, se associam a maiores níveis de nomofobia, consolidando o vício e o apego emocional aos smartphones entre universitários (Aslani *et al.*, 2025; Gaber *et al.*, 2024).

O contexto social e as transformações digitais atuais influenciam fortemente o comportamento digital dos estudantes, pois o acesso à internet é quase universal entre os



universitários, tornando-se parte essencial de suas rotinas pessoais e acadêmicas (Jameel *et al.*, 2025). A facilidade de acesso, o baixo custo das conexões móveis e o incentivo das próprias instituições de ensino ao uso de plataformas virtuais, embora tragam benefícios educacionais, também aumentam o risco de uso descontrolado (Zhang *et al.*, 2022).

De modo geral, os achados dos estudos revelam que os estudantes universitários constituem um grupo vulnerável ao uso problemático da internet devido às exigências acadêmicas, à fase de transição para a vida adulta e às pressões sociais atuais. A prevalência do uso intenso da internet, aliada a fatores comportamentais e emocionais, reforça a necessidade de ações preventivas, do desenvolvimento de estratégias específicas de intervenção voltados para os estudantes universitários e de promoção do uso saudável das tecnologias digitais (Aslani *et al.*, 2025; Huang *et al.*, 2022).

3.2. Fatores associados e mecanismos mediadores

Múltiplas pesquisas apontam que o UPI está diretamente ligado a fatores psicológicos, comportamentais e contextuais, contribuindo para a manutenção e desenvolvimento do vício digital entre os universitários, entre os fatores psicológicos mais frequentemente identificados, destacam-se a solidão, ansiedade, depressão, insônia e o estresse (Oliveira *et al.*, 2022; Nehemias e Valdivia, 2023; Dule *et al.*, 2023; Bhatt e Gaur, 2019). Esses elementos aparecem não apenas como consequências, mas também como preditores do uso excessivo da internet, configurando uma relação bidirecional, na qual o sofrimento emocional leva ao aumento do tempo de exposição digital, e este, por sua vez, intensifica os sintomas psicológicos (Hu, Xiao e Soh, 2025).

O vício patológico em internet mostrou-se fortemente associado à presença de sintomas depressivos e à diminuição do crescimento espiritual, o que sugere que indivíduos com menor sentido de propósito e pertencimento tendem a buscar refúgio nas plataformas digitais (Mohamed e Mostafa, 2020). Esse comportamento de fuga reforça o ciclo de dependência, no qual a internet é utilizada como meio de aliviar tensões e evitar o enfrentamento de dificuldades pessoais ou acadêmicas. De forma semelhante, níveis elevados de ansiedade social e de estresse acadêmico foram identificados como preditores significativos do UPI, indicando que a internet pode funcionar como um espaço de compensação emocional e de interação mediada pela tela (Cai *et al.*, 2021; Jameel *et al.*, 2025).



Consequentemente, muitos estudantes relatam ficar conectados à internet até tarde da noite, comprometendo assim o sono, a rotina diária e o desempenho acadêmico, gerando cansaço, procrastinação e desvio de responsabilidades (Zhang *et al.*, 2022; Jameel *et al.*, 2025; Nehemias e Valdivia, 2023). Esse padrão de comportamento se intensifica durante períodos de maior pressão acadêmica ou em momentos de vulnerabilidade emocional, sendo identificado como um dos principais gatilhos para o uso desenfreado (Aslani *et al.*, 2025).

Outro fator contextual relevante foi o isolamento social e as mudanças impostas pela pandemia da COVID-19, pois houve uma necessidade de distanciamento físico, migração do ensino para o formato remoto e a falta de interação presencial favoreceram a exposição às telas e a dependência das mídias digitais (Ly *et al.*, 2025). Essa situação levou a um aumento expressivo na prevalência de sintomas de ansiedade e depressão entre os estudantes, que encontraram na internet uma forma de lidar com o tédio e a incerteza do período (Huang *et al.*, 2022).

Do ponto de vista dos mecanismos mediadores, alguns estudos mostraram que a insônia exerce papel fundamental na mediação entre o UPI e o sofrimento psicológico (Çelik e Haney, 2023). A falta de sono adequado, provocada pelo uso excessivo noturno de dispositivos, contribui para alterações cognitivas, irritabilidade e aumento da vulnerabilidade emocional. Da mesma forma, a baixa autoestima foi identificada como mediadora entre o estresse e o uso problemático, indicando que indivíduos com percepção negativa de si mesmos tendem a buscar nas redes sociais validação e reconhecimento (Sahu *et al.*, 2020).

Portanto, o uso da internet e a ansiedade social são altamente prevalentes entre estudantes, sendo significativamente associados ao ano de curso e a variáveis psicológicas. Esses achados reforçam a hipótese de que o aumento da responsabilidade acadêmica e das demandas emocionais pode intensificar o comportamento de dependência digital. Outros trabalhos confirmaram que a combinação entre insônia, ansiedade e solidão constitui um perfil de risco para o desenvolvimento de sintomas depressivos e comportamentos de fuga mediados pela internet (Bhatt e Gaur, 2019; Chen *et al.*, 2020).

Em diversos casos, os universitários relatam necessitar da conexão online para acompanhar atividades acadêmicas, interagir com os colegas e participar dos grupos virtuais, tornando difícil o estabelecimento de limites quanto ao uso excessivo (Abu *et al.*, 2023). Além dos fatores pessoais, também foram identificadas influências contextuais e socioculturais, como a pressão por desempenho e o medo do fracasso acadêmico contribuem para a normalização do uso prolongado das mídias digitais (Dule *et al.*, 2023).



Os achados também indicam que a regulação emocional deficiente é um fator-chave no desenvolvimento da dependência digital. Estudantes que apresentam maior dificuldade em lidar com emoções negativas, como frustração e ansiedade, tendem a recorrer à internet como estratégia de alívio momentâneo. Esse padrão de comportamento reforça a teoria de que o vício em internet está mais relacionado a mecanismos psicológicos de compensação do que a um simples aumento do tempo de uso (Bhatt e Gaur, 2019; El-Gazar *et al.*, 2024).

Por outro lado, estudantes universitários que demonstraram maior senso de propósito e pertencimento, engajamento em atividades presenciais, vínculos interpessoais sólidos, níveis mais elevados de espiritualidade e de suporte social, apresentaram menores taxas de UPI, acarretando fatores protetores contra o desenvolvimento do vício digital e de seus efeitos psicológicos (Deng *et al.*, 2023; El-Ashry *et al.*, 2023). Isso sugere que estratégias voltadas ao fortalecimento da autoestima, da espiritualidade e do suporte emocional podem funcionar como mediadores positivos na prevenção do uso excessivo (Mrayyan *et al.*, 2023; El-Ashry *et al.*, 2023).

De modo geral, os resultados revelam que o vício em internet entre estudantes universitários é um fenômeno multifatorial, influenciado por variáveis emocionais, comportamentais e contextuais. Os fatores psicológicos, como ansiedade e depressão, funcionam tanto como causa quanto consequência do uso descontrolado. Já os fatores comportamentais, como o uso noturno e a procrastinação, contribuem para a cronificação desse padrão. Além disso, mecanismos mediadores como insônia, estresse e baixa autoestima desempenham papel central na intensificação do sofrimento psíquico (Liu *et al.*, 2022). Tais evidências reforçam a importância de abordagens para compreender e intervir no UPI, especialmente em populações jovens e acadêmicas.

3.3. Consequências e estratégias de enfrentamento

Verifica-se que a internet apresenta várias consequências na vida acadêmica, saúde mental e física dos alunos, como queda no rendimento, distração, dificuldades de concentração e procrastinação, associadas tanto à dependência de smartphones quanto ao vício em redes sociais (Ali *et al.*, 2024; Cai *et al.*, 2021; Rouvinen *et al.*, 2023; Abu *et al.*, 2023).

Fisicamente, o uso prolongado contribui para distúrbios do sono, dor lombar, rigidez no pescoço, dor no pulso, sedentarismo e hábitos alimentares inadequados (Zhang *et al.*, 2022; Bhatt e Gaur, 2019; Sahu *et al.*, 2020). Mentalmente, há aumento de sintomas depressivos, ansiedade, esgotamento emocional, exaustão, despersonalização, ideação



suicida, baixa autoestima e sofrimento psicológico em geral (Hu, Xiao e Soh, 2025; Ly *et al.*, 2025; Nehemias e Valdivia, 2023; Çelik e Haney, 2023; Chen *et al.*, 2020; Ramdani *et al.*, 2024; Wang *et al.*, 2021).

Programas de educação digital, psicoeducação e terapia cognitivo-comportamental direcionada à dependência digital (TCC-DI), devem ser direcionados como estratégias de enfrentamento para auxiliar o manejo do tempo online, desenvolvimento de autocontrole e regulação emocional (Cai *et al.*, 2021; Chen *et al.*, 2020; El-Ashry *et al.*, 2023). Promover hábitos saudáveis, como a prática regular de atividades físicas, contribui para a redução do sofrimento psicológico e do uso excessivo com dispositivos digitais, funcionando como uma abordagem preventiva eficaz (Gur e Gur, 2025; Jelleli *et al.*, 2024).

Reduzir o risco de dependência digital entre estudantes e favorecer o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, são essenciais para diminuir o UPI, além disso, ações institucionais voltadas à saúde mental, incluindo suporte psicológico, oficinas de autoconhecimento, programas de bem-estar e fortalecimento de habilidades de inteligência emocional, são recomendadas para promover o equilíbrio entre atividades online e presenciais (Abu *et al.*, 2023; El-Gazar *et al.*, 2024; Tahir *et al.*, 2021).

Por fim, a necessidade de intervenções integradas, que combinem educação, suporte emocional e incentivo à prática de vida saudável, é reforçada pela evidência de que comportamentos de uso excessivo da internet têm repercussões simultâneas sobre o bem-estar acadêmico, físico e mental dos estudantes (Hu, Xiao e Soh, 2025; Pramukti *et al.*, 2023; Wang *et al.*, 2021).

4. LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Como limitações deste estudo, destaca-se inicialmente a impossibilidade de acessar o texto completo de uma proporção considerável de artigos durante a etapa de triagem, frequentemente devido à exigência de acesso pago, o que acabou por restringir a recuperação de informações potencialmente relevantes para a presente revisão. Adicionalmente, a amostra evidenciou uma clara predominância de investigações com abordagens transversais, as quais se concentram na avaliação de dados num ponto específico no tempo e, por conseguinte, limitam a formulação de conclusões robustas sobre relações de causalidade. Por fim, constatou-se uma acentuada concentração geográfica das pesquisas em nações asiáticas e africanas, acompanhada por uma escassez de produções científicas no contexto nacional, o que pode condicionar a generalização ou a transposição direta dos achados para a realidade local.



5. CONSIDERAÇÕES

Os achados demonstraram que o perfil de risco predominante é composto por jovens adultos, com maior ênfase para o sexo feminino, apresentando distúrbios do sono e isolamento social. Assim, o UPI é um fenômeno multifatorial que se estabelece em uma relação bidirecional com o uso descontrolado da tecnologia, cujas consequências são amplas, abrangendo prejuízos no desempenho acadêmico, como a procrastinação; na saúde física incluindo sedentarismo, dores e distúrbios do sono; e, principalmente, na saúde mental, com esgotamento emocional, ansiedade, depressão, estresse acadêmico, aumento do sofrimento psíquico e baixa autoestima. Em resposta a esse cenário, as estratégias mais evidenciadas pela literatura incluem intervenções psicoeducacionais e a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC-DI).

Em síntese, a revisão consolidou o conhecimento sobre a problemática do UPI no ambiente universitário, revelando que a maior parte da produção científica é recente e de natureza transversal, com predominância em países asiáticos e africanos. Essa concentração metodológica e geográfica aponta para a necessidade de estudos longitudinais e a expansão da pesquisa em diferentes países, incluindo o Brasil.

REFERÊNCIAS

ABU, K. A. *et al.* Implications for Mental Health Professionals. **Curr Psychol**, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03815-3>.

ALI, H. F. M. *et al.* Exploring the association between internet addiction and time management among undergraduate nursing students. **BMC Nurs**, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02273-5>.

ASLANI, M. *et al.* Nomophobia among nursing students: prevalence and associated factors. **Sci Rep**, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-83949-5>.

BHATT, S.; GAUR, A. Psychological risk factors associated with internet and smartphone addiction among students of an Indian dental institute. **Indian J Public Health**, 2019. DOI: https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH_330_18.

CAI, H. *et al.* Prevalence of problematic Internet use and its association with quality of life among undergraduate nursing students in the later stage of COVID-19 pandemic era in China. **American J Addict**, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1111/ajad.13216>.



ÇELIK, DÖ; HANEY, MÖ. The relationship between depression, healthy lifestyle behaviors and internet addiction: a cross-sectional study of the athlete university students in Turkey. **Front Psychiatry**, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1222931>

CHEN, I. H. *et al.* Comparing generalized and specific problematic smartphone/internet use: Longitudinal relationships between smartphone application-based addiction and social media addiction and psychological distress. **Journal of Behavioral Addictions**, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00023>.

CORDEIRO, L.; SOARES, C. B. Revisão de escopo: potencialidades para a síntese de metodologias utilizadas em pesquisa primária qualitativa. **Boletim do Instituto de Saúde - BIS**, 2019.

DENG, A. P. *et al.* Effects of internet addiction and academic satisfaction on mental health among college students after the lifting of COVID-19 restrictions in China. **Front Psychiatry**, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1243619>.

DULE, A. *et al.* Facebook addiction and affected academic performance among Ethiopian university students: A cross-sectional study. Hossain MdT, organizador. **PLoS ONE**, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280306>.

EL-ASHRY, A. *et al.* The Effect of Distress Tolerance Training on Problematic Internet Use and Psychological Wellbeing Among Faculty Nursing Students: A Randomized Control Trial. **PRBM**, 2023. DOI: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S423194>

EL-GAZAR, H. E. *et al.* Does internet addiction affect the level of emotional intelligence among nursing students? A cross-sectional study. **BMC Nurs**, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02191-6>.

FERNANDES, B.; MAIA, B. R.; PONTES, H. M. Adição à internet ou uso problemático da internet? Qual dos termos usar?. **Psicol USP**, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e190020>.

GABER, H. H. *et al.* Examining Nursing Students' Prevalence of Nomophobia, and Psychological Alienation and Their Correlates With Fear of Missing Out: A Multisites Survey. **SAGE Open Nursing**, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177/23779608241301223>.

GUR, F.; GUR, G. C. The Relationship Between Physical Activity and Problematic Internet Use in Turkish College Students: The Chain-Mediated Role of Self-Control and Distress. **Psychiatr Q**, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10133-x>.

HOLANDA, N.; NÁGILA, S. Uso problemático da internet e redes sociais e a prevalência de sintomas psicopatológicos ansiosos e depressivos entre estudantes do ensino superior. **p2p**, 2025. DOI: <https://doi.org/10.21728/p2p.2025v11n2e-7247>

HU, N.; XIAO, X.; SOH, K. L. Association between problematic social media use and psychological distress among college students: a cross-sectional study in China exploring the mediating role of eating disorders. **BMJ Open**, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-092863>.



HUANG, P. C. *et al.* Temporal associations between physical activity and three types of problematic use of the internet: A six-month longitudinal study. **JBA**, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00084>.

IBGE – Agência de Notícias. **Internet foi acessada em 72,5 milhões de domicílios do país em 2023**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2024. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41024-internet-foi-acessada-em-72-5-milhoes-de-domicilios-do-pais-em-2023>.

IOANNIDIS, K. *et al.* Problematic internet use (PIU): Associations with the impulsive-compulsive spectrum. An application of machine learning in psychiatry. **Journal of Psychiatric Research**, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.08.010>.

JAMEEL, A. *et al.* Exploring the mediating role of insomnia on the nexus between social media addiction and mental health among university students. **Sci Rep**, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-03163-9>.

JELLELI, H. *et al.* Examining the interplay between physical activity, problematic internet use and the negative emotional state of depression, anxiety and stress: insights from a moderated mediation path model in university students. **BMC Psychol**, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01736-3>.

KARILA, L. *et al.* Understanding Problematic Smartphone and Social Media Use Among Adults in France: Cross-Sectional Survey Study. **JMIR Ment Health**, 2025. DOI: <https://doi.org/10.2196/63431>.

LIU, H. *et al.* Smartphone addiction and its associated factors among freshmen medical students in China: a cross-sectional study. **BMC Psychiatry**, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03957-5>.

LY, C. M. Y. *et al.* Internet addiction and its association with quality of life in college students: a network perspective. **Front Psychiatry**, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1555372>

MOHAMED, S. M.; MOSTAFA, M. H. Impact of smartphone addiction on depression and self-esteem among nursing students. **Nursing Open**, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1002/nop2.506>.

MOROMIZATO, M. S. *et al.* O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Rev bras educ med**, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4RB20160118>.

MRAYYAN, M. T. *et al.* COVID-19 era-related e-learning: a cross-sectional web-scale study of cyberchondria, internet addiction and anxiety-related symptomatology among university nursing students. **BMJ Open**, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-071971>.

NEHEMIAS, C. B. H.; VALDIVIA, A. M. O uso excessivo da Internet na saúde mental de estudantes universitários de enfermagem. **Mundo Saúde**, 2023. DOI: <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202347e15122023P>.



OLIVEIRA, A. P. *et al.* Social Media Use and Its Association with Mental Health and Internet Addiction among Portuguese Higher Education Students during COVID-19 Confinement. **IJERPH**, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20010664>.

PETERS, M. D. J. *et al.* Guidance for conducting systematic scoping reviews. **International Journal of Evidence-Based Healthcare**, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1097/xeb.0000000000000050>.

PRAMUKTI, I. *et al.* Problematic Use of Internet Among Indonesia University Students: Psychometric Evaluation of Bergen Social Media Addiction Scale and Internet Gaming Disorder Scale-Short Form. **Psychiatry Investig**, 2023. DOI: <https://doi.org/10.30773/pi.2022.0304>.

RAMDANI, F. Z. *et al.* Internet addiction, social phobia, substance abuse, and depression in the university setting: a cross-sectional study in the southern region of Morocco. **Front Psychol**, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1398989>.

ROUVINEN, H. *et al.* International Journal of Adolescent Medicine and Health. **International Journal of Adolescent Medicine and Health**, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1515/ijamh-2022-0109>.

SAHU, M. *et al.* Social media use and health promoting lifestyle: an exploration among Indian nursing students. **Invest educ enferm**, 2020. DOI: <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v38n2e12>.

TAHIR, M. J. *et al.* Internet addiction and sleep quality among medical students during the COVID-19 pandemic: A multinational cross-sectional survey. Mortazavi F, organizador. **PLoS ONE**, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259594>.

TRICCO, A. C. *et al.* PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. **Ann Intern Med**, 2018. DOI: <https://www.acpjournals.org/doi/full/10.7326/M18-0850>.

WANG, T. *et al.* Effects of Social Networking Service (SNS) Addiction on Mental Health Status in Chinese University Students: Structural Equation Modeling Approach Using a Cross-sectional Online Survey. **J Med Internet Res**, 2021. DOI: <https://doi.org/10.2196/26733>.

YOUNG, K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. **CyberPsychology & Behavior**, 1998. DOI: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.

ZHANG, M. *et al.* Prevalence of subhealth status and its effects on mental health and smartphone addiction: a cross-sectional study among Chinese medical students. **Rev Assoc Med Bras**, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20210977>.

ZHANG, Y. *et al.* Problematic internet use and suicide ideation among Chinese adolescents: The indirect effects of insomnia, nightmares, and social jetlag. **Journal of Affective Disorders**, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.10.081>.