

# O uso excessivo da Internet na saúde mental de estudantes universitários de enfermagem

Heber Nehemias Chui Betancur<sup>1</sup>  Máximo Valdivia Arias<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Universidad Privada San Carlos SAC. Facultad de Ciencias. Puno, Perú.  
E-mail: heber.chui@upsc.edu.pe

## Resumo

O uso da internet cresce em 4% até 2023 e tornou-se uma ferramenta fundamental em nossa vida cotidiana, no entanto, seu uso excessivo pode contribuir para problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e esgotamento, especialmente em estudantes universitários de saúde. Este estudo teve como objetivo determinar o risco de ansiedade e esgotamento devido ao uso excessivo da internet em estudantes universitários do curso de enfermagem. A pesquisa teve uma abordagem quantitativa não experimental, com um design explicativo. O estudo contou com a participação de 337 estudantes de enfermagem da Universidad Privada San Carlos SAC de Puno, com uma idade média de  $30,35 \pm 9,274$  anos; 15,70% (n=53) eram homens e 84,30% (n=284) eram mulheres. Os estudantes que usaram a Internet excessivamente por mais de quatro horas por dia tiveram um risco 3,160 vezes maior de desenvolver ansiedade (IC 95%: 1,519-6,577); 1,704 vezes maior de desenvolver esgotamento emocional (IC 95%: 0,925-3,215); 1,786 vezes maior de desenvolver distúrbios de despersonalização (IC 95%: 0,931-3,413) e 2,101 vezes maior de desenvolver a falta de realização pessoal em comparação com os estudantes que usam a internet por menos de três horas diárias. Os níveis de ansiedade estão positivamente associados ao esgotamento emocional ( $\rho=0,765$ ;  $p<0.001$ ); despersonalização ( $\rho=0,744$ ;  $p<0.001$ ); falta de realização pessoal ( $\rho=0,631$ ;  $p<0.001$ ), o que indica que o uso excessivo da internet por estudantes universitários teve efeitos negativos prejudiciais para a saúde mental.

**Palavras-chave:** Esgotamento Profissional. Ansiedade. Enfermagem. Estudantes Universitários. Uso Excessivo da Internet.

## INTRODUÇÃO

O uso da Internet se tornou uma ferramenta fundamental em nosso cotidiano e está crescendo em 19,5%, uma figura impressionante, devido à pandemia da COVID-19, atingindo mais de 5 bilhões de usuários em todo o mundo, o que representa 63% da população global<sup>1</sup>. A internet se tornou cada vez mais onipresente em quase todas as nossas atividades diárias, fornecendo comunicação global<sup>2</sup>, uma variedade de entretenimento<sup>2,3</sup>, desenvolvimento educacional em todos os níveis<sup>4</sup> e avanço profissional<sup>5</sup>. A Internet mudou a maneira como realizamos

nossas atividades diárias, como comércio, educação, acesso à saúde e está relacionada às diferentes formas de relacionamento e comunicação, especialmente afetando a população jovem em comparação com populações mais antigas<sup>6</sup>. No entanto, é importante notar que certos grupos populacionais, como estudantes universitários na área da saúde, são mais vulneráveis ao uso excessivo da internet, devido a seus hábitos, demandas acadêmicas e estilo de vida, que aumentam os fatores de risco potenciais para a dependência da Internet, cujas

consequências afetam a saúde mental<sup>7</sup>.

Estudos recentes indicam que o uso excessivo da Internet afeta 6,2% da população em geral e 41,6% dos estudantes universitários em todo o mundo, resultando em um declínio na saúde mental devido ao aumento dos níveis de estresse, ansiedade e esgotamento emocional<sup>8</sup>. O uso excessivo da internet em estudantes universitários pode ter várias consequências negativas, afetando relacionamentos familiares, interações acadêmicas e amizades, uma vez que os estudantes tendem a estar menos presentes no mundo real e mais focados em seus dispositivos<sup>9</sup>. Além disso, passar muito tempo online ameaça as interações pessoais, o que pode levar ao isolamento social e sentimentos de solidão que afetam a saúde mental do usuário da Internet<sup>10</sup>. Pesquisas recentes também alertam que o uso excessivo da internet coloca em risco o sistema nervoso, prejudicando a concentração necessária para o estudo universitário, entre outros fatores prejudiciais à saúde mental<sup>11,12</sup>. Portanto, as instituições universitárias precisam desenvolver estratégias para lidar com o problema do uso excessivo da internet, que representa um desafio significativo para a saúde mental<sup>13</sup>.

Numerosos estudos realizados com estudantes universitários de várias especialidades e de diferentes partes do mundo mostram que a ansiedade e o esgotamento estão associados ao uso excessivo da Internet<sup>14,15</sup>, especialmente em estudantes universitários na área da saúde, que experimentaram um aumento durante a pandemia de COVID-19<sup>16</sup>. Além disso, o uso excessivo da internet está relacionado a uma qualidade de vida relacionada à saúde precária<sup>6,7</sup>, afetando vários aspectos da vida pessoal e levando ao estresse emocional e colapso mental<sup>17</sup>, com maior impacto nas atividades acadêmicas.

No Peru, mais de 44% dos estudantes universitários conciliam trabalho e estudo devido a diversos fatores, como ajudar financeiramente a família, cobrir despesas pessoais, adquirir experiência profissional precoce e/ou sustentar a família<sup>18</sup>. No entanto, muitos especialistas alertam que essa situação pode representar um risco para a saúde mental dos estudantes universitários, já

que o desempenho acadêmico é negativamente afetado pelo esgotamento e estresse que os estudantes enfrentam ao equilibrar suas duas principais responsabilidades, agravados pelo uso excessivo da Internet. Vários estudos indicam que conciliar estudo e trabalho reduz a capacidade de atenção e concentração, aumentando os níveis de esgotamento, ansiedade e estresse<sup>19,20</sup>, especialmente em jovens que estudam carreiras relacionadas à saúde, que demandam um esforço adicional<sup>21,22</sup>. Realizar essas duas atividades, trabalho e estudo, aumenta o uso da internet e, conseqüentemente, o risco para a saúde mental<sup>23</sup>. No entanto, equilibrar o estudo com o trabalho pode trazer benefícios significativos, como aprender a gerenciar o tempo, adquirir maior autonomia e desenvolver perseverança<sup>18</sup>.

Recentemente, o Ministério da Saúde do Peru relatou que jovens estudantes de universidades públicas e privadas enfrentam problemas de saúde mental, sendo ansiedade (82%), estresse (79%) e violência (52%) os mais comuns. Para enfrentar essa situação preocupante, o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde propõem que as universidades públicas e privadas implementem regulamentos internos para cuidar da saúde mental da comunidade universitária<sup>24</sup>. Por esse motivo, as universidades do Peru têm implementado estratégias para reduzir essas altas taxas de ansiedade, estresse, violência e esgotamento emocional.

Além disso, o isolamento social obrigatório no Peru durante a pandemia de COVID-19 teve um grande impacto no sistema educacional peruano, especialmente na região de Puno, revelando que apenas 7,5% dos lares tinham acesso domiciliar à internet<sup>25</sup>, e mais de 80% dos jovens universitários acessavam a internet por meio de smartphones e não por uma conexão domiciliar, agravando o esgotamento e a ansiedade. Além disso, a falta de alfabetização digital em grupos vulneráveis, como mulheres, jovens em áreas rurais ou periferias urbanas, limita o sucesso acadêmico<sup>26</sup>. Essa situação é agravada porque os estudantes universitários equilibram seus estudos com o trabalho<sup>27,28</sup>, aumentando ainda mais sua exposição ao uso excessivo da Internet<sup>29</sup>, com

consequências diretas no aumento do risco para a saúde mental. Portanto, este estudo teve como objetivo determinar o risco de ansiedade e es-

gotamento devido ao uso excessivo da Internet por estudantes universitários que combinam o estudo com o trabalho.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi de natureza quantitativa, transversal e não experimental, realizado no programa de graduação em enfermagem da Universidade Privada San Carlos SAC, na cidade de Puno, Peru, localizada nas seguintes coordenadas geográficas: 15°50'22.4"S 70°01'46.6"W. A pesquisa foi conduzida de maio a novembro de 2022, com a participação de 337 estudantes de enfermagem, dos quais 15,70% (n = 53) eram do sexo masculino e 84,30% (n = 284) eram do sexo feminino. Dos estudantes, 79,50% (n = 268) conciliavam o trabalho com os estudos, enquanto apenas 20,50% (n = 69) se dedicavam exclusivamente aos estudos. A idade média dos estudantes do curso de enfer-

magem foi de 30,35 ± 9,274 anos. Dentre os estudantes, 42,10% (n = 142) eram solteiros, 22,60% (n = 76) eram casados e 35,30% (n = 119) eram conviventes. Mais de 70% dos estudantes utilizavam a internet por mais de 3 horas por dia (Tabela 1). Os critérios de inclusão aplicados a este estudo foram: estudantes matriculados no programa de graduação em Enfermagem da Universidade Privada San Carlos SAC, e os critérios de exclusão incluíram: estudantes matriculados que não frequentaram o semestre acadêmico, estudantes que optaram por não participar do estudo e estudantes que não preencheram integralmente as pesquisas aplicadas.

**Tabela 1** - Características descritivas dos participantes do estudo.

Variáveis	% (n)
<b>Uso da Internet</b>	3,82 ± 0,734 horas
<3 horas/dia	29,10 % (n = 98)
3-4 horas/dia	44,50 % (n = 150)
>4 horas/dia	26,40 % (n = 89)
<b>Trabalha</b>	
Sim	79,50 % (n = 268)
Não	20,50 % (n = 69)
Idade	30,35 ± 9,274 anos
< 25 anos	35,00 % (n = 118)
Entre 25 a 30 anos	23,10 % (n = 78)
>30 anos	41,80 % (n = 141)
<b>Gênero</b>	
Homem	15,70 % (n = 53)
Mulher	84,30 % (n = 284)
<b>Estado civil</b>	
Solteiro	42,10 % (n = 142)
Casado	22,60 % (n = 76)
Convivendo	35,30 % (n = 119)

Durante a pesquisa realizada, os participantes receberam as instruções apropriadas para o

preenchimento correto dos instrumentos, bem como o propósito do estudo foi explicado. O

consentimento informado foi obtido de cada um dos estudantes que participaram deste estudo. Para avaliar a ansiedade, o teste de Hamilton - HARS (Hamilton, 1959) foi aplicado neste estudo. Este instrumento foi escolhido devido ao seu amplo uso em diversas populações<sup>30</sup>. O teste HARS foi aplicado durante 15 minutos e consiste em 14 itens, onde cada item é avaliado como: 0 (ausente); 1 (leve); 2 (moderado); 3 (grave) e 4 (muito grave). A pontuação geral do instrumento é interpretada da seguinte forma: sem ansiedade (0-5 pontos); ansiedade leve (6-14 pontos); ansiedade moderada (15-25 pontos) e ansiedade grave (mais de 25 pontos). Para avaliar a consistência interna do HARS, foi aplicado a uma amostra piloto de 20 participantes que tinham condições semelhantes à amostra de pesquisa. Neste teste, obteve-se um coeficiente *Alpha de Cronbach*  $\alpha = 0,914$ , o que indica alta confiabilidade.

Há vários instrumentos para avaliar o esgotamento no trabalho, no entanto, neste estudo, foi utilizado o Inventário de *Burnout* Maslach - MBI, pois é amplamente utilizado no campo da educação<sup>31</sup>. Este inventário avalia as dimensões de exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal. Para a aplicação deste inventário, os estudantes da amostra piloto gastaram um máximo de 25 minutos. O Inventário de *Burnout* é composto por 22 itens que medem as características do esgotamento, incluindo exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal. Cada item possui uma escala *Likert* de 6 pontos para indicar a frequência com que os educadores concordam com as afirmações: 0 (nunca); 1 (às vezes); 2 (uma vez por mês ou menos); 3 (algumas vezes por mês); 4 (uma vez por semana); 5 (algumas vezes por semana) e 6 (todos os dias). A pontuação do inventário é fornecida em três dimensões da seguinte forma: exaustão emocional, que varia de 0 a 24 pontos (baixo) e de 25 a 54 pontos (alto), com 9 itens que avaliam a experiência de exaustão emocio-

nal devido às demandas no trabalho; despersonalização, que varia de 0 a 14 pontos (baixo) e de 15 a 30 pontos (alto), com 5 itens que avaliam o grau em que o indivíduo apresenta atitudes de frieza e distanciamento; e, finalmente, a dimensão da realização pessoal, que varia de 0 a 22 pontos (baixo) e de 23 a 48 pontos (alto), com 8 itens que avaliam os sentimentos de autoeficácia e realização pessoal no trabalho. O Inventário de *Burnout* de Maslach para Educadores foi submetido ao teste de confiabilidade em uma amostra piloto de 20 estudantes que tinham condições semelhantes à amostra de estudo, e os valores do coeficiente *Alpha de Cronbach* foram  $\alpha = 0,90$  para exaustão emocional,  $\alpha = 0,82$  para despersonalização e  $\alpha = 0,78$  para realização pessoal.

Os participantes foram questionados sobre quantas horas por dia, em média, haviam usado a internet nos últimos 30 dias, com três opções de resposta: <3 h/dia, 3-4 h/dia e >4 h/dia, conforme a literatura anteriormente utilizada neste estudo<sup>32</sup>.

Foram realizadas estatísticas descritivas, incluindo média e desvio padrão (DP) para variáveis contínuas, frequência e porcentagem para variáveis categóricas. A correlação de Spearman foi utilizada para avaliar as correlações entre ansiedade, exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal, com um nível de significância de  $p < 0,05$ . Testes de Qui-quadrado de Pearson foram utilizados para estabelecer associações, considerando um nível de significância de  $p < 0,05$ . Para examinar o risco de ansiedade, exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal, as odds ratios (razões de chances) foram calculadas com um intervalo de confiança de 95%, ajustadas para as variáveis independentes que apresentaram maior significância. Todas as análises estatísticas foram realizadas com um valor de  $p \leq 0,05$ , considerado estatisticamente significativo. As análises estatísticas foram realizadas utilizando o *software* IBM SPSS, versão 25.0.

## RESULTADOS

Os 18,10% dos estudantes da carreira de enfermagem apresentaram um nível modera-

do de ansiedade; 23,10% dos estudantes de enfermagem apresentaram um alto nível de exaustão emocional; 21,70% dos estudantes de enfermagem apresentaram um alto nível de despersonalização; e 22,60% dos estudantes de enfermagem apresentaram um alto nível de abandono da realização pessoal (Tabela 2), enquanto 70,90% dos estudantes de enfermagem utilizam a internet por mais de 3 horas por dia (Tabela 1).

Observou-se uma correlação mais alta e significativa entre ansiedade e exaustão emocional ( $\rho=0,765$ ;  $p<0,001$ ), e a correlação mais alta e significativa entre exaustão emocional e despersonalização ( $\rho=0,958$ ;  $p<0,001$ ).

As análises de qui-quadrado ( $\chi^2$ ) mostram relações significativas nas pontuações de ansiedade ( $\chi^2=17,127$ ;  $p<<0,05$ ); exaustão emocional ( $\chi^2=9,987$ ;  $p<<0,05$ ); despersonalização ( $\chi^2=9,550$ ;  $p<<0,05$ ) e abandono da realização pessoal ( $\chi^2=8,995$ ;  $p<<0,05$ ), com o uso da Internet. Essa relação indica que o uso excessivo da internet por mais de 4 horas diárias está negativamente associado à ansiedade na saúde mental dos jovens estudantes. Também encontramos uma associação significativa entre o uso excessivo da internet por mais de 4 horas/dia e a ansiedade ( $\chi^2=17,127$ ); mais de 4 horas/dia de internet e exaustão emocional ( $\chi^2=9,987$ ); mais de 4 horas/dia de Internet e despersonalização ( $\chi^2=9,550$ ); mais de 4 horas/dia de internet e abandono da realização pessoal ( $\chi^2=8,995$ ) (tabela 3).

Os estudantes de enfermagem que usaram a internet por mais de 4 horas por dia tiveram um risco maior de 3,160 vezes de experimentar ansiedade (IC de 95%: 1,519-6,577); 1,704 vezes de sentir exaustão emocional (IC de 95%: 0,925-3,215); 1,786 vezes de sofrer de despersonalização (IC de 95%: 0,931-3,413) e 2,101 vezes de experimentar o abandono da realização pessoal (IC de 95%: 1,142-3,876), em comparação com os estudantes que usaram a internet por menos de 3 horas por dia.

Da mesma forma, pode-se observar que estudantes com idades entre 25 e 30 anos

têm riscos de sofrer: ansiedade (2,725 vezes, com IC de 95%: 1,168-6,329); exaustão emocional (2,272 vezes, com IC de 95%: 1,005-5,154); despersonalização (2,353 vezes, com IC de 95%: 1,001-5,525) e abandono da realização pessoal (2,475 vezes, com IC de 95%: 1,056-5,780), todos em comparação com estudantes com menos de 25 anos de idade. Os estudantes de enfermagem que trabalham ao mesmo tempo tiveram um risco de: 4,025 vezes de experimentar ansiedade (IC de 95%: 2,203-7,355); 2,305 vezes de sentir exaustão emocional (IC de 95%: 1,296-4,099); 2,108 vezes de sofrer de despersonalização (IC de 95%: 1,212-3,922) e 1,545 vezes de experimentar o abandono da realização pessoal (IC de 95%: 0,850-2,809), em comparação com estudantes com menos de 25 anos de idade. Além disso, estudantes do sexo feminino tiveram um risco de: 1,404 vezes de experimentar ansiedade (IC de 95%: 0,688-2,865); 1,548 vezes de sentir exaustão emocional (IC de 95%: 0,808-2,967); 1,721 vezes de sofrer de despersonalização (IC de 95%: 0,895-3,311) e 1,443 vezes de experimentar o abandono da realização pessoal (IC de 95%: 0,745-1,230) em comparação com estudantes do sexo masculino. Por fim, estudantes casados tiveram um risco de: 2,519 vezes de experimentar ansiedade (IC de 95%: 1,199-5,291); 3,476 vezes de sentir exaustão emocional (IC de 95%: 1,885-6,408); 3,995 vezes de sofrer de despersonalização (IC de 95%: 2,140-7,460) e 3,523 vezes de experimentar o abandono da realização pessoal (IC de 95%: 1,942-7,143) em comparação com estudantes solteiros (Tabela 4).

Podemos observar que existe uma associação significativa entre o uso da Internet e estudantes universitários que não trabalham (qui-quadrado = 109,29;  $p < 0,01$ ). Mais de 75% dos estudantes universitários que se dedicam apenas ao estudo utilizam a Internet por mais de 4 horas por dia, enquanto mais de 85% dos estudantes que conciliam o trabalho com os estudos usam a Internet por menos de 4 horas por dia (Tabela 5).

**Tabela 2** - Correlações entre ansiedade, exaustão emocional, despersonalização e abandono da realização pessoal.

Variáveis	Porcentagem	Ansiedade	Cansaço emocional	Despersonalização	Abandono da realização pessoal
Ansiedade		1,000	0,765**	0,744**	0,631*
Leve	81,90 % (n = 276)				
Moderado	18,10 % (n = 61)				
Cansaço emocional		--	1,000	0,958**	0,798**
Baixo	76,90 % (n = 259)				
Alto	23,10 % (n = 78)				
Despersonalização		--	--	1,000	0,819**
Baixo	78,30 % (n = 264)				
Alto	21,70 % (n = 73)				
Abandono da realização pessoal		--	--	--	1,000
Baixo	77,40 % (n = 261)				
Alto	22,60 % (n = 76)				

\*\* correlação significativa (p<0,001).

\*correlação não significativa (p>0,05).

**Tabela 3** - Distribuição dos sintomas de ansiedade, exaustão emocional, despersonalização e abandono da realização pessoal com os diferentes níveis de uso da Internet (n=337).

Variáveis	Uso da Internet			X <sup>2</sup>	p valor
	Grupo I <3 horas/dia	Grupo II 3-4 horas/dia	Grupo III >4 horas/dia		
<b>Ansiedade</b>					
Baixo	86,70 % (n = 85)	87,30 % (n = 131)	67,40 % (n = 60)	17,127	P<0,05
Alto	13,30 % (n = 13)	12,70 % (n = 19)	32,60 % (n = 29)		
<b>Cansaço emocional</b>					
Baixo	75,50 % (n = 74)	84,00 % (n = 126)	63,30 % (n = 59)	9,987	P<0,05
Alto	24,50 % (n = 24)	16,00 % (n = 24)	33,70 % (n = 30)		
<b>Despersonalização</b>					
Baixo	76,50 % (n = 75)	85,30 % (n = 128)	68,50 % (n = 61)	9,550	P<0,05
Alto	23,50 % (n = 23)	14,70 % (n = 22)	31,50 % (n = 28)		
<b>Abandono da realização pessoal</b>					
Baixo	70,40 % (n = 69)	83,30 % (n = 125)	75,30 % (n = 67)	8,995	P<0,05
Alto	29,60 % (n = 29)	16,70 % (n = 25)	24,70 % (n = 22)		

**Tabela 4** - Risco de apresentar sintomas de ansiedade, exaustão emocional, despessoalização e abandono da realização pessoal dependendo dos diferentes níveis de utilização da Internet.

Variáveis	Ansiedade OR (95% IC)	Cansaço emocional OR (95% IC)	Despessoalização OR (95% IC)	Abandono da realização pessoal OR (95% IC)
<b>Uso da internet</b>				
<3 horas/dia	1,000	1,000	1,000	1,000
3-4 horas/dia	1,055 (0,495- 2,020)	1,568 (0,830-2,963)	1,407 (0,784-2,858)	1,105 (0,525- 2,070)
>4 horas/dia	3.160 (1,519-6,577)	1,704 (0,925-3,215)	1,786 (0,931- 3,413)	2,101 (1,142-3,876)
<b>Idade</b>				
< 25 anos	1,000	1,000	1,000	1,000
25 a 30 anos	2,725 [1,168-6,329]	2,272 [1,005-5,154]	2,353 [1,001-5,525]	2,475 [1,056-5,780]
>30 anos	1,443 [0,051-2,646]	1,430 [0,816-2,506]	1,473 [0,830-2,615]	1,501 [0,853-2,642]
<b>Trabalha e estuda</b>				
Não	1,000	1,000	1,000	1,000
Sim	4,025 [2,203-7,355]	2,305 [1,296-4,099]	2,108 [1,212-3,922]	1,545 [0,850-2,809]
<b>Gênero</b>				
Homem	1,000	1,000	1,000	1,000
Mulher	1,404 [0,688-2,865]	1,548 [0,808-2,967]	1,721 [0,895-3,311]	1,443 [0,745-1,230]
<b>Estado civil</b>				
Solteiro	1,000	1,000	1,000	1,000
Casado	2,519 [1,199-5,291]	3,476 [1,885-6,408]	3,995 [2,140-7,460]	3,523 [1,942-7,143]
Convivendo	1,488 [0,779-2,843]	1,703 [0,862-3,367]	1,742 [0,848-3,584]	1,125 [0,585-2,159]

OR: Odd ratio; IC: Intervalo de confiança

\*p < .05  
\*\*p < .001

**Tabela 5** - Estudantes universitários que trabalham em relação aos níveis de uso da Internet.

		Trabalha e estuda		
		Sim	Não	Total
Uso da Internet	< 3 hrs	96 35,8%	2 2,9%	98 29,1%
	3 - 4 hrs	135 50,4%	15 21,7%	150 44,5%
	> 4 hrs	37 13,8%	52 75,4%	89 26,4%
<b>Total</b>	268 100,0%	69 100,0%	337 100,0%	

## DISCUSSÃO

Este estudo mostra que estudantes universitários que usam a Internet em excesso por mais de quatro horas por dia têm um risco 3,169 vezes maior de desenvolver ansiedade, 1,704 vezes mais chances de sofrer cansaço emocional, 1,786 vezes mais propensão a ter distúrbios de despersonalização e 2,101 vezes mais probabilidade de experimentar a falta de realização pessoal, em comparação com os estudantes que usam a internet por menos de três horas por dia. Esse achado é respaldado pelo fato de que mais de 75% dos estudantes universitários que se dedicam exclusivamente ao estudo utilizam a internet por mais de 4 horas por dia, enquanto mais de 85% dos estudantes que trabalham ao mesmo tempo têm um uso de internet por menos de 4 horas por dia (qui-quadrado = 109,29;  $p < 0,01$ ).

Várias pesquisas evidenciam que estudantes que equilibram o estudo com o trabalho não conseguem ter um desempenho adequado tanto no trabalho quanto nos estudos e, pelo contrário, sentem-se estressados, ansiosos e experimentam um grande esgotamento estudantil<sup>7,12</sup>. Conseqüentemente, o uso excessivo da internet pode afetar a qualidade de vida em muitos aspectos, como bem-estar emocional, humor, relacionamentos interpessoais, entre outros<sup>33</sup>. Isso não afeta apenas a qualidade de vida psicológica e emocional, mas também a qualidade de vida social e física, podendo ser negativamente influenciada pelo uso patológico da Internet<sup>34</sup>.

No entanto, as Nações Unidas declaram que a utilização da Internet é uma prioridade para o ano 2030, e salientam que "conectar todos, em todo o lado" para nivelar a sociedade em vários

serviços que são atualmente fornecidos através da Internet, reconhecem também os perigos da tecnologia da informação<sup>35</sup>, o que indica que o uso excessivo deste serviço é e será um problema permanente na nossa sociedade, conseqüentemente, o uso da internet deve ser tido em conta com muita cautela pois é um problema que pode arrastar perdas económicas por parte do estado, na solução psicológica destes vícios<sup>36</sup>.

Os estudantes entre os 25 e os 30 anos apresentaram maiores riscos de ansiedade e burnout comparativamente aos estudantes com menos de 25 anos, esta evidência está associada ao duplo papel (trabalho e estudo) que os estudantes desempenham, para além de assumirem uma carga familiar (Tabela 5). Investigações semelhantes têm demonstrado a dificuldade dos estudantes universitários com sobrecarga familiar em atingir a plenitude das suas competências profissionais, uma vez que necessitam de trabalhar para sustentar financeiramente o seu agregado familiar<sup>7,12</sup>. Por outro lado, o presente estudo também refere que a ansiedade está relacionada com o género e o estado civil, tendo o nosso estudo demonstrado que as universitárias do sexo feminino estavam em maior risco do que as do sexo masculino e que as casadas estavam em maior risco do que as solteiras. As estudantes universitárias que equilibram o seu tempo com um emprego, para além de se ocuparem das tarefas domésticas, correm um risco elevado de ansiedade e de esgotamento profissional<sup>37</sup>. Além disso, os nossos resultados vêm juntar-se aos muitos estudos que confirmam que as perturbações de ansiedade afectam mais as mulheres do que os homens<sup>38-40</sup>.

## CONCLUSÃO

Estudantes universitários do curso de enfermagem que usam a Internet por mais de quatro horas por dia têm um risco maior de desenvolver ansiedade, cansaço emocional, distúrbios de despersonalização e falta de realização pessoal, em compa-

ração com aqueles que usam a internet por menos de três horas por dia. A idade, o equilíbrio entre trabalho e estudo, o género e o estado civil dos estudantes foram fatores de risco para ansiedade e esgotamento laboral nesses universitários.

## Declaração do autor CREdiT

Conceituação: Betancur, HNC; Árias, MV. Metodologia: Betancur, HNC. Validação: Arias, MV. Análise estatística: Betancur, HNC. Análise formal: Betancur, HNC. Investigação: Betancur, HNC. Recursos: Arias, MV. Preparação do rascunho original: Arias, MV. Redação-revisão e edição: Betancur, HNC. Visualização: Betancur, HNC. Supervisão: Arias, MV. Administração do projeto: Arias, MV.

Todos os autores leram e concordaram com a versão publicada do manuscrito.

## REFERÊNCIAS

1. Hootsuite. Essential Digital Headlines. 2022 [citado 12 de junho de 2022]. p. 1–2 Digital report 2021: the report on digital trends, social networks and mobile. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report>
2. Lozano R, Robres AQ, Sánchez AS. Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Comput Human Behav.* maio de 2022;130:107201. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107201>
3. Duarte F. BBC. 2019 [citado 15 de junho de 2022]. p. 1–2 Los países en los que la gente pasa más tiempo en las redes sociales (y los líderes en América Latina). Disponível em: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-49634612#:~:text=Pero%20dos%20pa%C3%ADses%20latinoamericanos%20%E2%80%94Brasil,minutos%20diarios%20de%20promedio%2C%20respectivamente>.
4. Giraldo GA, Gómez MM, Giraldo CF. COVID-19 y uso de redes sociales virtuales en educación médica. *Educación Médica.* setembro de 2021;22(5):273–7. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2021.05.007>
5. Király O, Potenza MN, Stein DJ, King DL, Hodgins DC, Saunders JB, et al. Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Compr Psychiatry.* julho de 2020;100:152180. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>
6. Rosario EA, Medina AR, Sanchez JL. Desafíos de la educación universitaria de la salud ante la covid-19. *Educación Médica.* maio de 2021;22:S30. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2020.09.007>
7. Becerra JA, Sánchez T, Barbeito S, Calvo A. Mortalidad por COVID-19 y su relación con las búsquedas en internet sobre salud mental durante el primer año de pandemia. *Rev Psiquiatr Salud Ment.* abril de 2022;15(2):140–2. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2022.01.005>
8. Hoare E, Milton K, Foster C, Allender S. Depression, psychological distress and Internet use among community-based Australian adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health.* 27 de dezembro de 2017;17(1):365. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4272-1>
9. Liu Y, Yuan H, Song C, Li L, Zhou W, Wang W. Symptom relationships between internet addiction and anxiety across primary and middle school students during the Omicron lockdown. *J Affect Disord.* maio de 2023;329:251–6. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.074>
10. Oliveira C, Pacheco M, Borges J, Meira L, Santos A. Internet-delivered cognitive behavioral therapy for anxiety among university students: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interv.* março de 2023;31:100609. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100609>
11. Christakis D, Moreno M. Atrapado en la red: ¿la adicción a Internet se convertirá en una epidemia del siglo XXI? *Archivos de pediatría y adolescencia.* [Internet]. 2019 [citado 5 de novembro de 2022]; Disponível em: <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2009.162>
12. Zapata JP, Patiño DF, Vélez CM, Campos S, Madrid P, Pemberthy S, et al. Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Rev Colomb Psiquiatr.* julho de 2021;50(3):199–213. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>
13. OMS. Proyecto de estrategia mundial sobre salud digital 2020 - 2025 [Internet]. 2020. Disponível em: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=56-directing-council-spanish](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=56-directing-council-spanish)
14. Castillo V, Cabezas N, Vera C, Toledo C. Ansiedad al aprendizaje en línea: relación con actitud, género, entorno y salud mental en universitarios. *Revista digital de Investigación en Docencia Universitaria.* 2021;15(1):1–15. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2021.1284>
15. Nguyen CTT, Yang HJ, Lee GT, Nguyen LTK, Kuo SY. Relationships of excessive internet use with depression, anxiety, and sleep quality among high school students in northern Vietnam. *J Pediatr Nurs.* 1o de janeiro de 2022;62:e91–7. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.07.019>
16. Krüger-Malpartida H, Arevalo-Flores M, Anculle-Arauco V, Dancuart-Mendoza M, Pedraz-Petrozzi B. Condiciones Médicas, Síntomas de Ansiedad y Depresión Durante la Pandemia por COVID-19 en una Muestra Poblacional de Lima, Perú. *Rev Colomb Psiquiatr.* maio de 2022; <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.04.004>
17. Sandoval KD, Morote-Jayacc P V., Moreno-Molina M, Taype-Rondan A. Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19. *Rev Colomb Psiquiatr.* novembro de 2021; <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.10.005>
18. RPP. Economía. 2022 [citado 2 de fevereiro de 2023]. p. 1–2 Cinco de cada 10 estudiantes que trabajan, no laboran en su futura carrera. Disponível em: <https://rpp.pe/economia/economia/cinco-de-cada-10-estudiantes-que-trabajan-no-laboran-en-su-futura-carrera-noticia-1439186#:~:text=Actualmente%20el%2044.5%25%20de%20los,a%20la%20carrera%20que%20cursan.&text=Cada%20vez%20m%C3%A1s%20peruanos%20estudian,un%20sondeo%20realizado%20por%20Bumeran>
19. Townsend AN, Hertz AG, D'Souza JM, Wiese AD. Advances in Psychotherapy with Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Obsessive-Compulsive Disorder. *Advances in Psychiatry and Behavioral Health.* setembro de 2022;2(1):57–70. <https://doi.org/10.1002/cpp.2594>
20. Nordentoft M, Rod NH, Bonde JP, Bjorner JB, Madsen IEH, Pedersen LRM, et al. Effort-reward imbalance at work and risk of type 2 diabetes in a national sample of 50,552 workers in Denmark: A prospective study linking survey and register data. *J Psychosom Res.*

- janeiro de 2020;128:109867. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.109867>
21. Steiner V, Holzinger A. How to Cope with the Challenges of Medical Education? Stress, Depression, and Coping in Undergraduate Medical Students. *Academic Psychiatry*. 20 de agosto de 2020;44(4):380–7. <https://doi.org/10.1007/s40596-020-01193-1>
22. Silva M del C. Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *Revista Médica Basadrina*. 31 de agosto de 2021;15(3):19–25. <https://orcid.org/0000-0002-2695-0659>
23. Arab LE, Díaz GA. Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*. janeiro de 2015;26(1):7–13. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.001>
24. el Peruano. Ansiedad, violencia y estrés en universidades. Casos más recurrentes en alumnos, profesores y personal [Internet]. 2022 [citado 25 de junho de 2022];1–2. Disponível em: <https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades>
25. INEI. Hogares según cobertura de las tecnologías de información y comunicación [Internet]. Lima; 2017 [citado 3 de dezembro de 2022]. Report No.: 7. Disponível em: [https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1539/cap07.pdf](https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1539/cap07.pdf)
26. ESAN. Esan. 2022 [citado 3 de dezembro de 2022]. p. 1–2 El reto de la alfabetización digital en el Perú. Disponível em: <https://www.esan.edu.pe/conexion-esan/el-reto-de-la-alfabetizacion-digital-en-el-peru>
27. Carpio W, Arana J. Implementación de una estrategia virtual de aprendizaje y el logro de competencias en el estudiante universitario. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*. 2021;5(18):416–25. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i18.184>
28. Goyes J, Romero A, Alfonso I, Latorre L. Desgaste Emocional De Docentes Universitarios En Entornos Virtuales De Formación En Período De Contingencia Sanitaria. *Revista Conrado*, [Internet]. 2021;17(81):379-386. Disponível em: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1911>
29. Bautista Facho T, Santa María Relaiza HR, Córdova García U. Logro de competencias en el proceso de aprendizaje durante tiempos del COVID-19. *Propósitos y Representaciones*. 2021;9(1). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.1175>
30. Arias PR, Gordón-Rogel J, Galárraga-Andrade A, García FE. Propiedades Psicométricas de la Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) en Estudiantes Ecuatorianos. *Revista AJAYU*. 29 de agosto de 2022;20(2):273–87. <https://doi.org/10.35319/ajayu.202110>
31. Maslach C. Evaluating stress: a book of resources Maslach burnout inventory. 3rd ed. Zalaquett C, Wood R, organizadores. Washington, D.C.: Lanham: Scarecrow Press; 1997. 191–218. p. [https://www.researchgate.net/publication/277816643\\_The\\_Maslach\\_Burnout\\_Inventory\\_Manual](https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual)
32. Berchtold A, Akre C, Barrense-Dias Y, Zimmermann G, Surís JC. Daily internet time: towards an evidence-based recommendation? *Eur J Public Health*. 1o de agosto de 2018;28(4):647–51. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky054>
33. Kaess M, Klar J, Kindler J, Parzer P, Brunner R, Carli V, et al. Excessive and pathological Internet use – Risk-behavior or psychopathology? *Addictive Behaviors*. 1o de dezembro de 2021;123. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107045>
34. Machimbarrena J, González-Cabrera J, Ortega-Barón J, Beranuy-Fargues M, Álvarez-Bardón A, Tejero B. Profiles of Problematic Internet Use and Its Impact on Adolescents' Health-Related Quality of Life. *Int J Environ Res Public Health*. 13 de outubro de 2019;16(20):3877. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203877>
35. Organización de las Naciones Unidas. Mensaje del Secretario General con motivo del Día Mundial de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información. Em Uniwersytet Śląski. Wydział Matematyki, Fizyki i Chemii; 2022 [citado 5 de novembro de 2022]. p. 1–3. Disponível em: <https://desytamara.blogspot.com/2017/11/sistem-pelayanan-perpustakaan-dan-jenis.html>
36. Marina G, García A. Addictions to information and communication technologies in Comunitat Valenciana (Spain), 2018-2020. *Gac Sanit*. 1o de janeiro de 2023;37. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2022.102252>
37. Doğan P, Karakul A, Akgül EA, Öztornaci BÖ, Sarı HY. Examen del uso de las redes sociales y la tecnología por parte de las madres en periodo de lactancia en una región de Turquía. *Enferm Clin*. setembro de 2022;32(5):306–15. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.12.005>
38. Nogueira Silva D, Oliveira Lima A, Alves dos Santos L, Matos Barreto D, Rocha Pithon K. Sleep quality and anxiety levels among university students. *O Mundo da Saúde*. 1o de janeiro de 2022;46:247–54. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202246247254>
39. Robles-Mariños R, Angeles AI, Alvarado GF. Factores asociados con la ansiedad por la salud en estudiantes de Medicina de una universidad privada en Lima, Perú. *Rev Colomb Psiquiatr*. abril de 2022;51(2):89–98. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.11.002>
40. Leonangeli S, Micheline Y, Montejano GR. Depresión, Ansiedad y Estrés en Estudiantes Universitarios Antes y Durante Los Primeros Tres Meses de Cuarentena por COVID-19. *Rev Colomb Psiquiatr*. maio de 2022; <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.04.008>

Recebido: 21 maio 2023.  
Aceito: 06 novembro 2023.  
Publicado: 30 novembro 2023.