



## Dependência do smartphone: relação entre procrastinação, saúde geral e valores humanos

*Smartphone addiction: relationship between procrastination, general health and human values*

Ana Karla Silva Soares  
Rosângela Cristina Ferreira Barros  
Universidade Federal do Mato Grosso do Sul

Alessandro Teixeira Rezende  
Faculdade de Integração do Sertão

Maria Gabriela Costa Ribeiro  
Universidade Federal da Paraíba

### Resumo

Esta pesquisa objetivou conhecer o papel preditivo dos valores humanos, da procrastinação e da saúde geral com relação à dependência do smartphone. Contou-se com a participação de 390 pessoas da população geral, com idades variando de 18 a 69 anos ( $M = 27$ ,  $DP = 8,91$ ), sendo a maioria do sexo feminino (71%). Estes responderam à *Escala de Dependência do Smartphone (versão reduzida)*, *Escala de Procrastinação de Tuckman*, *Questionário de Saúde Geral (QSG-12)*, *Questionário dos Valores Básicos (QVB)* e perguntas demográficas. Os resultados indicaram que a dependência do smartphone está positivamente relacionada à procrastinação, resultando em prejuízos à saúde geral, tais como níveis maiores de ansiedade e depressão. Conclui-se que os valores, a procrastinação e os níveis de ansiedade atuam como importantes preditores para o comportamento dependente do smartphone.

Palavras-chave: **Smartphone; Procrastinação; Saúde geral; Valores sociais**

### Abstract

*This research aimed to understand the predictive role of human values, procrastination and general health in relation to smartphone dependence. Participated 390 people from the general, with ages ranging from 18 to 69 years old ( $M = 27$ ,  $SD = 8.91$ ), mostly female (71%). They answered the Smartphone Addiction Scale (SAS, reduced version), Tuckman's Procrastination Scale, General Health Questionnaire (GHQ-12), Basic Values Survey (BVS) and demographic questions. The results indicating that smartphone dependence is positively related to procrastination, resulting in damage to general health, such as higher levels of anxiety and depression. It was concluded that values, procrastination and anxiety levels were shown to be important predictors for smartphone-dependent behavior.*

Keywords: **Smartphone; Procrastination; General health; Social values**

## INTRODUÇÃO

Em 2019, 66% da população mundial possuía um smartphone e este número permanece em crescimento com uma taxa anual de 2,5% ao ano (Kemp, 2019). Recentemente, pesquisas em países como China, Coreia do Sul e Taiwan identificaram que as pessoas estão utilizando excessivamente o smartphone, com uma média diária de 4 horas (Long et al., 2016), enquanto os brasileiros passaram mais de 3 horas por dia usando o celular, ocupando a 5ª colocação no ranking global de tempo dedicado ao uso do aparelho (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2016).

O smartphone configura-se como um aparelho que faz parte do cotidiano das pessoas, seja no acesso à internet, uso de redes sociais ou jogos online, este aparelho permite executar diferentes tarefas ao longo do dia (Sohn et al., 2019). Nesta direção, visto que o tempo disponibilizado para o uso do smartphone pode ultrapassar o da conclusão de outras atividades rotineiras, observa-se a procrastinação com uma possível prática associada ao seu uso, sendo definida como a falta ou ausência de desempenho autorregulado, ocasionando uma tendência a adiar, evitar ou atrasar voluntariamente a conclusão de uma atividade sob o controle de alguém (Martinčková e Enright, 2018; Tuckman, 1991).

Estudos clássicos sobre a procrastinação costumam compreender o termo como um comportamento voluntário de adiar ao máximo uma atividade relevante e substituí-la pela realização de outra atividade geralmente sem importância, relacionando também a indicadores de saúde geral dos indivíduos, tais como a depressão, ansiedade social, estresse e baixa autoestima (Constantin et al., 2018; Duru e Balkis, 2017; Flett et al., 2016).

Os resultados das pesquisas mostram que as pessoas tendem a procrastinar porque se orientam por sentimentos de prazer à curto prazo (Sirois e Pychyl, 2013; Tice e Bratslavsky, 2000), porém, posteriormente se sentem culpadas por tal comportamento (Przepiorka et al., 2016). Além de estar associada à redução na produtividade acadêmica e laboral (Grunschel et al., 2016; Gustavson e Miyake, 2017), podendo impactar na saúde geral do indivíduo. Nesse contexto, pesquisadores têm dedicado atenção para avaliar em que medida o uso do smartphone impacta no cotidiano das pessoas, incluindo variáveis como procrastinação, ansiedade e depressão (Elhaia et al., 2018; Esichaiku et al., 2016; Rozgonjuk et al., 2018; Yang et al., 2019).

Pesquisas indicam que a relação entre o uso excessivo do smartphone e o vício em internet influenciam diretamente no comportamento de procrastinação (Rozgonjuk et al., 2018), comprometem o bem-estar (Reinecke et al., 2018) e a

saúde psicológica (Yang et al., 2019), resultando em prejuízos para os procrastinadores que sentem-se mal e experimentam mais sentimentos como arrependimento e ansiedade e conseqüentemente, apresentam maiores índices de estresse e pior saúde mental (Przepiorka et al., 2016).

Desta maneira, visto que no modo de vida da sociedade atual os indivíduos estão cada vez mais conectados por meio do smartphone e, conseqüentemente, mais próximos das redes sociais, ampliar os achados de pesquisas que investigam a relação entre uso do smartphone, procrastinação e saúde, articulando com um aspecto psicossocial que auxiliam na compreensão de comportamentos e necessidades, com os valores humanos (Kennedy e Tuckman, 2013; Soares, 2015), torna-se pertinente. Principalmente, ao considerar que são dimensões cuja prevalência e vivência está intrinsecamente relacionada às características culturais, psicológicas e de estilo de vida.

### **Uso do smartphone, procrastinação e saúde geral**

Nos últimos anos, identifica-se um maior interesse por parte dos pesquisadores em investigar comportamentos e construtos psicológicos relacionados ao uso do smartphone (Horvath et al., 2020; Yang et al., 2019), à procrastinação (Rozenal et al., 2018) e indicadores de saúde geral (Duru e Balkis, 2017; Yang et al., 2019). Zeyang Yang et al., (2018) ao considerar estudantes universitários, avaliaram a procrastinação associada ao uso excessivo ou descontrolado do smartphone/internet, cujos resultados indicaram que o uso problemático do aparelho influencia no aumento da ansiedade e da procrastinação acadêmica. Com outros achados identificando que o uso excessivo do smartphone e o vício em internet influenciam também no comportamento de procrastinação geral, no bem-estar e na saúde psicológica (Rozgonjuk et al., 2018; Yang et al., 2019).

O uso problemático do smartphone é comumente definido como uma síndrome, um transtorno que possui sintomas cognitivos e comportamentais, que resultam em conseqüências sociais, acadêmicas e profissionais (Caplan, 2007). Enquanto a procrastinação compreende aspectos cognitivos, afetivos ou comportamentais que a depender das características específicas do indivíduo, podem levar a manifestações em diferentes contextos (e.g., acadêmico, profissional e pessoal; Metin et al., 2018) e envolve uma tendência a adiar, evitar ou atrasar voluntariamente a conclusão de uma atividade sob o controle de alguém (Tuckman, 1991).

Por sua vez, a saúde geral contempla o conceito de saúde em seu sentido amplo, estando relacionada à promoção do bem-estar, prevenção, tratamento e a reabilitação das pessoas que sofrem por transtornos mentais. Tais transtornos podem ser classificados segundo o DSM-V de acordo com sua gravidade, sendo,

principalmente aqueles que levam à incapacidade e estão relacionados à ansiedade e depressão (Proudfoot et al., 2004).

O comportamento de procrastinação é uma importante fonte de sofrimento psicológico para os indivíduos (Long et al., 2016; Reinecke et al., 2018), sendo o mesmo ampliado quando o comportamento procrastinador é associado ao uso excessivo do smartphone/internet (Yang et al., 2019). Esichaiku et al., (2016) avaliaram a relação entre o vício em smartphone a procrastinação acadêmica, concluindo que a dependência do smartphone associada à procrastinação leva à piora do desempenho acadêmico e ao aumento do estresse.

Ampliando as evidências para a relação entre o uso do smartphone/internet e o estado de saúde da população, Stefan Stieger e David Lewetz (2018) avaliaram o efeito da ausência do uso do smartphone e internet por sete dias em um grupo de pessoas da população geral. Os resultados demonstraram que a abstinência do uso do aparelho impactou no estado de saúde geral dos participantes, resultando em níveis maiores de ansiedade e/ou depressão, sugerindo que o emprego descontrolado do smartphone impacta na saúde psicológica.

Leonard Zeyang Yang et al. (2019) identificaram padrão semelhante entre universitários chineses onde o uso problemático do smartphone previa a procrastinação e ansiedade acadêmica. Enquanto Reinecke et al. (2018) ampliam os achados ao identificar que o vício em smartphone prejudica a saúde mental dos indivíduos como um todo, inclusive no aumento dos indicadores de depressão e ansiedade geral.

Segundo o DSM-V (American Psychiatric Association [APA], 2013), os transtornos de ansiedade compartilham características de medo excessivo, sendo o medo a resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida, enquanto a ansiedade é a antecipação da ameaça futura. Já a depressão pode ser identificada e classificada dentro dos transtornos depressivos, sendo que, tais transtornos possuem características comuns como, a presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo.

Diante do observado, estima-se que variáveis como uso do smartphone, procrastinação e saúde geral podem ser relacionadas a um construto mais resistente à mudança e que compartilha de aspectos psicossociais vinculados a cultura e características individuais, denominado de valores humanos (Gouveia, 2013; Soares, 2015).

## **Valores Humanos**

Dentre os construtos de cunho psicológico que pode contribuir para a explicação das variáveis mencionadas anteriormente, destacam-se os valores humanos. Na literatura, são identificadas diferentes teorias que definem o que são valores, a exemplo dos modelos clássicos elaborados por Milton Rokeach (1973) e Shalom Schwartz (1992), e mais recentes, como a proposta por Valdiney Gouveia (2013) que integra os conceitos anteriores de forma parcimoniosa e será empregada nesta pesquisa.

A teoria funcionalista dos valores humanos (Gouveia, 2013; Gouveia et al., 2014), a define os valores como aspectos que guiam o comportamento dos indivíduos no meio social e representam cognitivamente as necessidades humanas (Soares, 2015), de modo a influenciar uma ampla variedade de contextos e construtos, inclusive na maneira como a qual as pessoas lidam com uso do smartphone, com a procrastinação e com a saúde geral.

Dentre as funções dos valores são identificadas duas: guiar o comportamento e representar cognitivamente as necessidades humanas. O cruzamento das funções derivam seis subfunções valorativas, descritas a seguir: (1) experimentação: diz respeito a satisfação das necessidades fisiológicas, sendo composta pelos marcadores valorativos prazer, emoção e sexualidade; (2) realização: inclui os marcadores valorativos êxito, poder e prestígio, caracterizando a busca por realizações materiais, praticidade nos comportamentos e decisões, sucesso pessoal e autoestima; (3) existência, está relacionada a satisfação das necessidades mais básicas, onde o indivíduo prioriza aspectos relacionados a saúde, sobrevivência e estabilidade pessoal; (4) suprapessoal, caracteriza indivíduos que priorizam a estética e cognição, sendo formado pelos marcadores valorativos de conhecimento, maturidade e beleza; (5) interativa, caracterizado por indivíduos que endossam as necessidades de pertença, amor e filiação pelos seus pares; e (6) normativa, que compreende o respeito pelas normas e tradição da cultura, sendo representada por religiosidade, tradição e obediência (Gouveia, 2013; Soares, 2015).

Considerando a descrição das subfunções valorativas e as evidências que indivíduos que apresentam maior dependência do smartphone são mais motivados a buscar realização (Bukhori et al., 2019), é possível hipotetizar que o uso do smartphone esteja relacionado aos valores de realização, pois indivíduos que endossam este tipo de valor em maior grau tendem a buscar sucesso pessoal. Por outro lado, visto que a dependência pelo smartphone vincula-se à ampliação no uso de redes sociais, estima-se que pessoas mais dependentes utilizem este aparelho como instrumento de manutenção ou formação de vínculos sociais, característica presente em indivíduos que endossam valores interativos.

Diante do exposto, justifica-se o presente estudo que tem como objetivo geral avaliar o papel preditivo dos valores humanos, da procrastinação e da saúde geral com relação a dependência do smartphone. Especificamente, buscar-se-á avaliar em que medida e direção as variáveis se correlacionam, incluindo o tempo de uso de algumas redes sociais. Em razão da escassez de pesquisas que analisem as variáveis simultaneamente, optou-se por não formular hipóteses a respeito do relacionamento entre os construtos.

## MÉTODO

### Participantes

Participaram 390 pessoas oriundas da população geral, as quais apresentaram idade média de 27 anos (DP = 8,91; variando de 18 a 69 anos), sendo 71,5% participantes do sexo feminino e 28,2% do sexo masculino, 76% solteiros e 42% com ensino superior incompleto. Tratou-se de uma amostra de conveniência (não probabilística), contando-se com aqueles que, quando solicitados, dispuseram-se a participar da pesquisa.

### Instrumentos

Além de perguntas para caracterização demográfica (e.g., idade, sexo e escolaridade) e sobre o tempo de uso das redes sociais (Facebook, Instagram, Twitter e WhatsApp), os participantes responderam às medidas descritas a seguir:

Escala de Dependência do Smartphone - Reduzida (EDS-R). Essa medida é a versão reduzida da escala *Smartphone AddictionScale*, originalmente elaborada por Min Kwon et al. (2013), sendo constituída por 10 itens (e.g., Uso meu smartphone por mais tempo do que eu pretendia; Tenho meu smartphone em mente, mesmo quando não estou usando), respondidos em uma escala de seis pontos, variando de 1 (discordo totalmente) a 6 (concordo totalmente), medindo de maneira unidimensional o quanto as pessoas estão dependentes do uso do smartphone.

Escala de Procrastinação (EP). Elaborado por Tuckman (1991), o instrumento é composto por 16 itens (e.g., Eu adio realizar coisas que eu não gosto de fazer; Atraso em tomar decisões difíceis), respondidos em uma escala de quatro pontos, variando de 1 (não sou eu com certeza) a 4 (sou eu com certeza) que avaliam os indicadores de procrastinação geral.

Questionário de Saúde Geral (QSG-12). Elaborado por Pasquali et al. (1994), a medida é composta por 12 itens (e.g., Você tem se sentido pouco feliz e deprimido?; Você tem perdido a confiança em si mesmo?) respondidos em uma escala de quatro pontos variando de 1 (absolutamente não) a 4 (muito mais que

de costume) nos itens negativos e de 1 (mais que de costume) a 4 (muito menos que de costume) no caso de itens positivos.

Questionário dos Valores Básicos (QVB). Elaborado por Gouveia (2013), compreende 18 itens ou valores específicos, cobrindo as seis subfunções valorativas: existência (estabilidade pessoal, sobrevivência e saúde), realização (êxito, poder e prestígio), normativa (obediência, religiosidade e tradição), suprapessoal (beleza, conhecimento e maturidade), interativa (afetividade, apoio social e convivência) e experimentação (emoção, prazer e sexual). Com o fim de respondê-lo, o participante deve indicar o grau de importância que cada valor tem como um princípio-guia em sua vida, utilizando escala de resposta de sete pontos, variando de 1 (*Pouco importante*) a 7 (*Muito importante*).

### **Procedimento**

Este estudo contou com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 01476018.5.0000.0021), sendo realizado no formato eletrônico (formulário do google forms), divulgando o link de pesquisa por meio de redes sociais (e.g., Twitter, WhatsApp e Facebook), garantindo-se o caráter anônimo e a natureza voluntária da participação, assegurando o direito de desistir do estudo sem quaisquer consequências. Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, segundo recomendação da Resolução CNS 510/16, autorizando a utilização dos dados em produções acadêmicas.

### **Análise de dados**

Empregou-se o programa *SPSS* (versão 21), permitindo calcular estatísticas descritivas (medidas de tendência central, dispersão e frequência). Realizou-se correlações ( $r$  de Pearson) para estimar a relação entre a dependência do smartphone, a procrastinação, a saúde geral e os valores humanos, assim como, entre a dependência do smartphone e a procrastinação; por fim, regressão múltipla (método stepwise) para avaliar o poder preditivo dos valores na explicação da procrastinação e da dependência do smartphone.

### **RESULTADOS**

Inicialmente, calcularam-se correlações de *Pearson* visando conhecer em que medida e direção as seis subfunções valorativas se correlacionariam com a dependência do smartphone, a procrastinação e com os fatores do questionário de saúde geral. Os resultados são apresentados na Tabela 1.

	M (DP)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Dependência do smartphone	3,41 (1,05)	-	0,50**	-0,26**	0,23**	0,24**	-0,23**	0,09	0,15**	0,09	0,05	0,06	-0,13**
2. Procrastinação	2,75 (0,60)		-	-0,38**	0,31**	0,24**	-0,42**	-0,08	-0,06	0,02	-0,03	-0,10	-0,35**
3. Saúde Geral	2,44 (0,61)			-	-0,87**	-0,84**	0,91**	0,10	-0,01	-0,02	-0,03	0,08	0,18**
4. Depressão	2,40 (0,66)				-	0,61**	-0,65**	-0,10*	-0,03	-0,06	0,01	-0,08	-0,18
5. Ansiedade	2,61 (0,95)					-	-0,69**	-0,02	0,09	0,12*	0,06	-0,05	-0,12*
6. Auto eficácia	2,63 (1,08)						-	0,11*	0,03	-0,01	-0,01	-0,08	0,17**
7. Experimentação	4,90 (1,18)							-	0,43**	0,44**	0,43**	0,58**	0,20**
8. Realização	4,51 (1,13)								-	0,40**	0,37**	0,38**	0,31**
9. Suprapessoal	5,63 (0,98)									-	0,55**	0,42**	0,06
10. Existência	5,87 (0,97)										-	0,46**	0,19**
11. Interativa	5,17 (1,10)											-	0,29**
12. Normativa	3,83 (1,50)												-

Nota: \*\*  $p < 0,001$ ; \*  $p < 0,05$ . M = Média; DP = Desvio Padrão.

**Tabela 1.** Correlatos entre dependência do smartphone, procrastinação, saúde geral e valores humanos

De acordo com os índices de correlação ( $p < 0,05$ ) apresentados na Tabela 1, a dependência do smartphone se correlacionou significativamente com a procrastinação ( $r = 0,50$ ;  $p < 0,001$ ), com a saúde geral ( $r = -0,26$ ;  $p < 0,001$ ), com os fatores de saúde geral de depressão ( $r = 0,23$ ;  $p < 0,001$ ) ansiedade ( $r = 0,24$ ;  $p < 0,001$ ) e autoeficácia ( $r = -0,23$ ;  $p < 0,001$ ) e com os valores de realização ( $r = 0,15$ ;  $p < 0,001$ ) e normativa ( $r = -0,13$ ;  $p < 0,001$ ). Estes resultados indicaram que, quanto maior a pontuação na medida de dependência do smartphone, mais as pessoas pontuam em procrastinação, depressão, ansiedade e menos pontuam em autoeficácia. Ademais, quanto maior o uso do smartphone, mais as pessoas priorizam valores de realização (êxito, poder e prestígio) e menos consideram os valores normativos (obediência, religiosidade e tradição).

Em relação à procrastinação, verificou-se correlação negativa com a saúde geral ( $r = -0,38$ ;  $p < 0,001$ ), auto eficácia ( $r = -0,42$ ;  $p < 0,001$ ) e com os valores da subfunção normativa ( $r = -0,35$ ;  $p < 0,001$ ) e relação positiva com os fatores de saúde geral de depressão ( $r = 0,31$ ;  $p < 0,001$ ) e ansiedade ( $r = 0,24$ ;  $p < 0,001$ ), indicando que a procrastinação correlaciona-se significativamente



com menores pontuações do estado de saúde geral, estando fortemente associada à depressão, ansiedade e redução da auto eficácia. Ademais, os resultados mostraram que quanto mais as pessoas procrastinam, menos valorizam a subfunção normativa (obediência, religiosidade e tradição).

Posteriormente, visando ampliar a compreensão das variáveis mais vinculadas ao uso das redes sociais, buscou-se verificar em que medida a dependência do smartphone e a procrastinação estão associadas ao tempo de utilização de algumas redes sociais. Os resultados são apresentados na Tabela 2.

	M (DP)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Dependência do smartphone	3,41 (1,05)	-	0,50**	0,16**	0,39**	0,36**	0,06	0,03	0,28**	0,03	0,02
2. Procrastinação	2,75 (0,60)		-	-0,01	0,25**	0,30**	0,06	0,07	0,09	0,08	-0,02
3. Facebook	1,45 (0,85)			-	0,35**	0,02	0,02	0,19**	0,33**	0,11*	0,06
4. Instagram	2,10 (1,09)				-	0,31**	0,02	0,10*	0,42**	0,04	0,13**
5. Twitter	2,77 (1,20)					-	0,11*	0,13*	0,36**	0,11*	0,12*
6. Snapchat	1,03 (0,27)						-	0,13**	0,06	-0,05	0,04
7. LinkedIn	1,05 (0,25)							-	0,16**	0,10*	0,20**
8. WhatsApp	3,10 (1,30)								-	0,13**	0,10*
9. Youtube	1,88 (0,99)									-	0,22**
10. Pinterest	1,16 (0,46)										-

Nota: \*\*  $p < 0,001$ ; \*  $p < 0,05$ . M = Média; DP = Desvio Padrão.

### **Tabela 2.** Correlatos entre dependência do smartphone, procrastinação e redes sociais

Como podemos observar na Tabela 2, a dependência do smartphone se correlacionou com o uso das redes sociais do Facebook ( $r = 0,16$ ;  $p < 0,001$ ), Instagram ( $r = 0,39$ ;  $p < 0,001$ ), Twitter ( $r = 0,36$ ;  $p < 0,001$ ) e WhatsApp ( $r = 0,28$ ;  $p < 0,001$ ). Já a procrastinação, se correlacionou significativamente com o Instagram ( $r = 0,25$ ;  $p < 0,001$ ) e o Twitter ( $r = 0,30$ ;  $p < 0,001$ ). Estes resultados indicam que quanto mais os indivíduos pontuam em dependência do smartphone, mais tempo ele passa nas redes sociais citadas, sendo este o mesmo padrão identificado na procrastinação, onde quanto mais tempo é dedicado ao Instagram e Twitter, mais as pessoas tendem a procrastinar.

Por fim, por meio de análise de regressão múltipla (método *stepwise*, a fim de evitar o efeito de multicolinearidade), verificou-se quais subfunções valorati-

vas, a procrastinação e a saúde geral prediriam o comportamento de dependência das redes sociais. Considerou-se o fator dependência pelas redes sociais como variável-critério, e a procrastinação, a saúde geral (três fatores e pontuação total) e as subfunções valorativas (normativa e realização) como variáveis antecedentes (preditoras).

	Preditores	R	R <sup>2</sup> ajustado	F	B	Beta	t
Dependência pelas redes sociais	Procrastinação	0,50	0,25	F(388) = 132,65	0,85	0,49	11,10*
	Realização	0,53	0,28	F(387) = 17,28	0,15	0,17	3,90*
	Ansiedade	0,55	0,29	F(386) = 5,46	0,13	0,10	2,33*

**Tabela 3.** Regressão Linear (*stepwise*) da dependência pelas redes sociais (valores humanos, procrastinação e saúde geral como preditor)

Os resultados observados na Tabela 3 reforçam os papéis da procrastinação, dos valores de realização (êxito, poder e prestígio) e da ansiedade como preditores da dependência do smartphone, explicando conjuntamente 29% (R<sup>2</sup> ajustado) da variância das pontuações dos participantes na medida de uso de dependência do smartphone.

## DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo geral avaliar o papel preditivo dos valores humanos, da procrastinação e da saúde geral com relação à dependência do smartphone. Diante dos resultados observados, confia-se que esse objetivo tenha sido alcançado. Concretamente, foi possível identificar a procrastinação, ansiedade e os valores de realização como preditores da dependência do smartphone (Bukhori et al., 2019; Rozgonjuk et al., 2018). Esses achados são importantes visto que a literatura tem identificado que o uso problemático deste aparelho tem impactos prejudiciais na saúde dos usuários (Sohn et al., 2019), sendo relevante contar com trabalhos que evidenciem estes impactos demonstrando a pertinência de tratar este tema como uma questão de saúde pública.

Pautando-se nos resultados das análises, observou-se que a dependência do smartphone se relaciona com a procrastinação, semelhante aos achados de outras pesquisas onde pessoas mais dependentes do smartphone apresentaram maiores indicadores de procrastinação (Przepiorka et al., 2016; Yang et al., 2019). Especificamente, considerando que o uso do smartphone demanda aten-

ção e permite aos usuários o contato com diferentes tipos de atividades lúdicas (e.g., assistir vídeos, filmes, clipes de músicas) ou sociais (e.g., conversas individuais ou grupais em chats e visualização de redes sociais), seu emprego aumenta a frequência com que as pessoas adiam, evitam ou atrasam a finalização de algo (Tuckman, 1991).

A propósito do anteriormente comentado sobre atividades sociais, verificou-se que a dependência do smartphone também se relaciona ao tempo diário dedicado ao uso de algumas redes sociais, com destaque para o WhatsApp, Twitter, Instagram e Facebook, ferramentas de compartilhamento de informações pessoais por meio de textos, fotos e vídeos gerando maior demanda no uso do aparelho e o ato de procrastinar tanto nas atividades gerais quanto em específicas (laboral e acadêmica, Yang et al., 2019). A análise desses fenômenos cabe atenção visto à possibilidade da pessoa apresentar sentimentos de arrependimento associados à procrastinação (Rozgonjuk et al., 2018), impactando assim em dimensões relacionadas a saúde geral (Esichaiku et al., 2016).

Em torno dessa discussão, estudos recentes indicam aumento na preocupação com relação aos impactos que o uso do smartphone e a procrastinação provocam na saúde da população. A literatura produzida indica que indivíduos procrastinadores apresentam níveis consideravelmente altos de ansiedade e depressão, gerando intenso sofrimento psicológico e prejudicando a saúde de maneira geral (Long et al., 2016; Reinecke et al., 2018). Os resultados do presente estudo corroboram estes achados na medida em que foi observado que indivíduos mais dependentes do smartphone, além de procrastinar mais, apresentaram maiores pontuações em fatores de saúde geral relacionados à depressão e ansiedade. Assim, observa-se a procrastinação e ansiedade como preditores significativos (juntamente com os valores), provavelmente por ambos demandarem das pessoas a busca por refúgio e conforto e, por conseguinte, o uso demasiado do smartphone (Long et al., 2016).

Diante deste cenário, inclui-se outra importante dimensão para explicar o uso do smartphone, visto que os comportamentos online são importantes indicativos das visões de mundo e dos ideais dos indivíduos (Kalimeri et al., 2019). A esse respeito, consideraram-se as prioridades valorativas dos participantes da pesquisa (Gouveia, 2013; Soares, 2015), cujos achados permitem pensar que quanto mais se utiliza o smartphone, mais a pessoa prioriza valores de *realização* (êxito, poder e prestígio) e menos os valores *normativos* (obediência, religiosidade e tradição) como princípios que guiam suas vidas.

A esse respeito, identificaram-se como principais preditores do comportamento de dependência do smartphone, além da procrastinação e da ansiedade, os valores da subfunção *realização*. Assim, como já citado anteriormente, pessoas

procrastinadoras tendem a se sentirem mais ansiosas, o que as faz passar mais tempo utilizando o aparelho como forma de buscar conforto e refúgio, buscando os ambientes virtuais como forma de satisfazer suas necessidades reais (Aslan et al., 2018).

Nesta direção, considerando que os valores apresentam como uma de suas funções a expressão cognitiva de necessidades humanas, identificam-se os valores de realização como importantes no papel preditivo do uso do smartphone. Estes parecem ser uma das principais causas para o seu uso excessivo, uma vez que, os achados identificaram que as pessoas que usam mais o aparelho são orientados por valores que focam na realização material, busca por êxito e prestígio e sendo mais endossados por adultos jovens, grupo que tende a utilizar mais esse tipo de aparelho e que compõem o núcleo da amostra empregada nesta pesquisa (Bukhori et al., 2019; Kennedy e Tuckman, 2013; Gouveia et al., 2014).

Quanto ao papel dos valores de realização, cabe destacar o panorama atual no qual os smartphones e o uso da internet e redes sociais estão inseridos. A cada dia mais pessoas os visualizam não apenas como meio de promover atividades e momentos lúdicos (e.g., ver vídeos, compartilhar notícias, conversar com amigos e familiares), mas sim os empregam no cotidiano laboral a partir de situações que envolvem a compra, venda e divulgação de profissionais e produtos, atividades realizadas por pessoas que almejam sucesso, êxito, prestígio reconhecimento e autoafirmação, possibilitando corroborar a contribuição de valores de realização na explicação da dependência do smartphone (Gouveia et al, 2014; Soares, 2015).

Apesar dos resultados encontrados, como todo empreendimento científico, o presente estudo não está isento de limitações. Entre as potenciais limitações, pode-se citar o uso exclusivo de medidas de autorrelato, que pode implicar em respostas enviesadas, uma vez que o respondente pode falsear suas respostas de maneira proposital, distanciando-se de seus reais comportamentos e valores (Soares et al., 2016), visto que a dependência de qualquer que seja o objeto não é algo desejado a nível social (Cabañas e Korzeniowski, 2015). Outra limitação compreende a percepção do uso do smartphone por parte do usuário, que nem sempre condiz com o uso real do aparelho.

Não obstante, apesar das limitações expostas, os resultados encontrados indicam o papel importante da procrastinação, ansiedade e dos valores de realização frente à dependência do smartphone. Pesquisas futuras poderão focar na construção de modelos explicativos levando em consideração os valores humanos, procrastinação e comportamento dependente do smartphone. Estudos que considerem populações onde o uso do smartphone é crescente, como crianças e

adolescentes (Sohn et al., 2019). Arelado a isto, sugere-se estudos longitudinais que permitam acompanhar os impactos psicopatológicos da utilização. Ademais, poderiam ser realizados estudos qualitativos buscando investigar as motivações que estão por trás do uso de smartphone, incluindo dessa forma pesquisas na internet com o uso de questionários online, divulgação do tema em fórum e posterior análise dos discursos veiculados.

Espera-se que os resultados desta pesquisa possam ser utilizados como subsídios teóricos para pais, responsáveis, profissionais da saúde e os mais diferentes grupos que buscam prevenir o uso inadequado dos smartphones, mas esbarram em obstáculos cada vez mais resistentes em virtude de o uso destes aparelhos estarem cada dia mais presentes em práticas cotidianas importantes como ensino, comércio de produtos e relações interpessoais. No entanto, a conscientização de que o uso inadequado pode gerar prejuízos à vida das pessoas é uma demanda emergencial.

## REFERÊNCIAS

- American Psychiatric Association (2013). *Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais*. Climepsi Editores.
- Aslan Efe, Hülya & Efe, Rifat (2018). The Relationship between Academic Procrastination Behaviors of Preservice Science Teachers and Their Attitudes toward Social Media. *Journal of Education and e-Learning Research*, 5(2), 102-109.  
<https://eric.ed.gov/?id=EJ1181992>
- Bukhori, Baidi; Said, Hamdan; Wijaya, Tony & Nor, Faizah M. (2019). The Effect of Smartphone Addiction, Achievement Motivation, and Textbook Reading Intensity on Students' Academic Achievement. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (iJIM)*, 13(9), 66-80. <https://www.learntechlib.org/p/216576/>
- Cabañas, Mariela & Korzeniowski, Celina (2015). Uso de celular e internet: su relación com planificación y control de la interferencia. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 7(1), 3-11.  
[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-42062015000100002&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-42062015000100002&lng=es&tlng=es)
- Caplan, Scott E. (2007). Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(2), 234-242.  
<https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Constantin, Kaytlin; English, Megan M. & Mazmanian, Dwight (2018). Anxiety, Depression, and Procrastination Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role than Worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36, 15-27.  
<https://doi.org/10.1007/s10942-017-0271-5>
- DSM, V. (2013). *Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Duru, Erdinç & Balkis, Murat (2017). Procrastination, self-esteem, academic performance, and well-being: A moderated mediation model. *International Journal of Edu-*

*ational Psychology*, 6, 97-119.

<http://acikerisim.pau.edu.tr:8080/xmlui/handle/11499/23806>

- Elhaia, Jon D.; Tiamiyua, Mojisola F.; Weeks, Justin W.; Levine, Jason C.; Picard, Kristina J. & Hall, Brian J. (2018). Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Personality and Individual Differences*, 133(15), 21-28. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.051>
- Esichaiku, D., Guha, P., Dailey, D., & Matthew, N. (2016). *Relationship of Smartphone Addiction and Academic Procrastination: The Role of Self-Regulated Learning Strategies*. <http://www.cs.ait.ac.th/xmlui/handle/123456789/822>
- Flett, Alison L.; Haghbin, Mohsen & Pychyl, Timothy A. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34, 169-186. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0235-1>
- Gouveia, Valdiney V. (2013). *Teoria funcionalista dos valores humanos: Fundamentos, aplicações e perspectivas*. Casa do Psicólogo.
- Gouveia, Valdiney V.; Milfont, Taciano L. & Guerra, Valeschka M. (2014). Functional theory of human values: Testing its content and structure hypotheses. *Personality and Individual Differences*, 60, 41-47. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.12.012>
- Grunschel, Carola; Schwinger, Malte; Steinmayr, Ricarda & Fries, Stefan (2016). Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination, academic performance, and well-being. *Learning and Individual Differences*, 49(1), 162-170. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.06.008>
- Gustavson, Daniel E. & Miyake, Akira (2017). Academic procrastination and goal accomplishment: A combined experimental and individual differences investigation. *Learning and individual differences*, 54, 160-172. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.01.010>
- Horvath, Juliane; Mundinger, Chistina; Schmitgen, Mike M.; Wolf, Nadine D; Sambataro, Fabio; Hirjak, Dusan; Kubera, M. Katharina; Koenigd, Julian & Wolf, Robert C. (2020). Structural and functional correlates of smartphone addiction. *Addictive behaviors*, 105, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106334>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE] (2016). *Indicadores IBGE. Pesquisa Mensal de Emprego Fevereiro*. Autor
- Kalimeri, Kyriaki; Beiró, Mariano G.; Delfino, Matteo; Raleigh, Robert & Cattuto, Ciro (2019). Predicting demographics, moral foundations, and human values from digital behaviours. *Computers in Human Behavior*, 92, 428-445. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.024>
- Kemp, Simon (2019). Digital 2019 Global Digital Overview. *DataReportal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2019-global-digital-overview>
- Kennedy, Gary J. & Tuckman, Bruce W. (2013). An exploration into the influence of academic and social values, procrastination, and perceived school belongingness on academic performance. *Social psychology of education*, 1, 435-470. <https://doi.org/10.1007/s11218-013-9220-z>

- Kwon, Min; Kim, Dai J.; Cho, Hyun & Yang, Soo (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PLoS one*, 8, 1-10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Long, Jiang; Liu, Tie Q.; Liao, Yan H.; Qi, Chang; He, Hao Y.; Chen, Shu-Bao, & Billieux, Joel (2016). Prevalence and correlates of problematic smartphone use in a large random sample of Chinese undergraduates. *BMC psychiatry*, 16, 408-415. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1083-3>
- Martinčeková, Lucia & Enright, Robert D. (2018). The effects of self-forgiveness and shame-proneness on procrastination: exploring the mediating role of affect. *Current Psychology*, 39(1), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9926-3>
- Metin, U. Baran; Peeters, Maria C. & Taris, Toon W. (2018). Correlates of procrastination and performance at work: The role of having “good fit”. *Journal of prevention & intervention in the community*, 46, 228-244. <https://doi.org/10.1080/10852352.2018.1470187>
- Pasquali, Luiz; Gouveia, Valdiney Velôso; Andriola, Wagner Bandeira; Miranda, Fábio Jesus & Ramos, André Luiz Moraes (1994). Questionário de saúde geral de Goldberg (QSG): adaptação brasileira. *Psicologia Teoria e Pesquisa*, 10(3), 421-437. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-156224>
- Proudfoot, Judith; Ryden, Clash; Everitt, Brian; Shapiro, David A.; Goldberg, David; Mann, Anthony & Gray, J. Andre (2004). Clinical efficacy of computerised cognitive-behavioural therapy for anxiety and depression in primary care: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 185(1), 46-54. <https://doi.org/10.1192/bjp.185.1.46>
- Przepiorka, Aneta; Błachnio, Agata & Díaz-Morales, Juan F. (2016). Problematic Facebook use and procrastination. *Computers in Human Behavior*, 65, 59-64. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.022>
- Reinecke, Leonard; Meier, Adrian; Beutel, Manfred E.; Schemer, Christian; Stark, Birgit; Wölfling, Klaus & Müller, Kai W. (2018). The relationship between trait procrastination, Internet use, and psychological functioning: Results from a community sample of German adolescents. *Frontiers in psychology*, 9, 913-925. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00913>
- Rokeach, Milton (1973). *The nature of human values*. Free Press.
- Rozental, Alexandre; Bennett, Sophie; Forsström, David; Ebert, David D.; Shafran, Roz; Andersson, Gerhard & Carlbring, Per (2018). Targeting Procrastination Using Psychological Treatments: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in psychology*, 9, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01588>
- Rozgonjuk, Dmitri; Kattago, Mari & Täht, Karin (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 191-198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.003>
- Schwartz, Shalom H. (1992). Universal in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. Em Mark P. Zanna (Ed.), *Advanced in experimental social psychology* (pp. 1-65). Academic Press.

- Sirois, Fuschia; & Pychyl, Timothy (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and personality psychology compass*, 7(2), 115-127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Soares, Ana K. S. (2015). *Valores humanos no nível individual e cultural: Um estudo pautado na teoria funcionalista* (Tese de doutorado inédita). Universidade Federal da Paraíba.
- Soares, Ana K. S.; Lopes, Guilherme S.; Rezende, Alessandro T.; Ribeiro, Maria G. C.; Santos, Walberto S. & Gouveia, Valdiney V. (2016). Desirability Scale (CSDS): Evidence of factorial validity and reliability. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(2), 383-394. <https://doi.org/10.12804/apl34.2.2016.11>
- Sohn, Sei; Rees, Philippa; Wildridge, Bethany; Kalk, Nicola J. & Carter, Ben (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC psychiatry*, 19(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>
- Stieger, Stefan; & Lewetz, David (2018). A week without using social media: Results from an ecological momentary intervention study using smartphones. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(10), 618-624. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0070>
- Tice, Dianne M. & Bratslavsky, Ellen (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological inquiry*, 11(3), 149-159. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103\\_03](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_03)
- Tuckman, Bruce W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Yang, Zeyang; Asbury, Kathryn & Griffiths, Mark D. (2019). An exploration of problematic smartphone use among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 596-614. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>



ANA KARLA SILVA SOARES

Doutora em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Docente e coordenadora do núcleo de Pesquisa em Psicometria e Psicologia Social (NPPS - [www.akssoares.com.br](http://www.akssoares.com.br)) na Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS). [akssoares@gmail.com](mailto:akssoares@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0001-5306-4073>



**ROSÂNGELA CRISTINA FERREIRA BARROS**

Psicóloga graduada na Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS).  
[crisfbarros18@gmail.com](mailto:crisfbarros18@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-5957-1049>

**ALESSANDRO TEIXEIRA REZENDE**

Doutor em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Docente e coordenador de curso na Faculdade de Integração do Sertão. Pesquisador no núcleo de Pesquisa em Psicometria e Psicologia Social.  
[als\\_tx29@hotmail.com](mailto:als_tx29@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-5381-2155>

**MARIA GABRIELA COSTA RIBEIRO**

Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa (PB). Doutora em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Atualmente, está como docente na Universidade Federal da Paraíba (UFMS).  
[mariagabicr@gmail.com](mailto:mariagabicr@gmail.com)  
<http://orcid.org/0000-0001-6920-9070>

**FORMATO DE CITACIÓN**

Soares, Ana K. S.; Barros, Rosângela C. F.; Rezende, Alessandro T. & Ribeiro, Maria G. C. (2023). Dependência do smartphone: relação entre procrastinação, saúde geral e valores humanos. *Quaderns de Psicologia*, 25(1), e1834.  
<https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1834>

**HISTORIA EDITORIAL**

Recibido: 03-06-2021  
1ª revisión: 21-04-2022  
Aceptado: 02-05-2022  
Publicado: 06-03-2023