

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS
ESCOLA DE CIÊNCIAS DA VIDA
PROGRAMA DE PÓS- GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* EM PSICOLOGIA

LAURA SOARES DA SILVA

**AVALIAÇÃO DO IMPACTO DO *BINGE WATCHING* NA SAÚDE MENTAL: UM
ESTUDO TRANSCULTURAL COM UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS E
CANADENSES**

CAMPINAS

2024

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS
ESCOLA DE CIÊNCIAS DA VIDA
PROGRAMA DE PÓS- GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* EM PSICOLOGIA

LAURA SOARES DA SILVA

**AVALIAÇÃO DO IMPACTO DO *BINGE WATCHING* NA SAÚDE MENTAL: UM
ESTUDO TRANSCULTURAL COM UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS E
CANADENSES**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Psicologia da Escola de Ciências da Vida, da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, como exigência para obtenção do título Mestre em Psicologia.

Orientador: Professor Dr. André Luiz Monezi Andrade

Coorientadora: Professora Dra. Luciana Bertoldi Nucci

CAMPINAS

2024

Sistema de Bibliotecas e Informação - SBI
Gerador de fichas catalográficas da Universidade PUC-Campinas
Dados fornecidos pelo(a) autor(a).

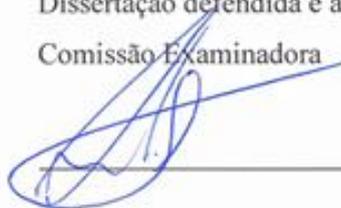
S586a	<p>Silva, Laura Soares da</p> <p>AVALIAÇÃO DO IMPACTO DO BINGE WATCHING NA SAÚDE MENTAL : Um estudo transcultural com universitários brasileiros e canadenses. / Laura Soares da Silva. - Campinas: PUC-Campinas, 2024.</p> <p>113 f.</p> <p>Orientador: André Luiz Monezi Andrade. Coorientador: Luciana Bertoldi Nucci</p> <p>Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Escola de Ciências da Vida, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2024. Inclui bibliografia.</p> <p>1. Binge watching. 2. Saúde mental. 3. Universitários. I. Andrade, André Luiz Monezi. II. Nucci, Luciana Bertoldi III. Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Escola de Ciências da Vida. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. IV. Título.</p>
-------	---

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS
ESCOLA DE CIÊNCIAS DA VIDA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* EM PSICOLOGIA

LAURA SOARES DA SILVA

AVALIAÇÃO DO IMPACTO DO BINGE WATCHING NA SAÚDE MENTAL: UM
ESTUDO TRANSCULTURAL COM UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS E
CANADENSES

Dissertação defendida e aprovada em 11 de dezembro de 2024 pela
Comissão Examinadora

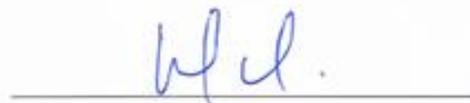


Prof. Dr. André Luiz Monezi Andrade

Orientador da Dissertação e Presidente da Comissão Examinadora

Pontifícia Universidade Católica de Campinas

(PUC-Campinas)



Prof. Dr. Wanderlei Abadio de Oliveira

Pontifícia Universidade Católica de Campinas

(PUC-Campinas)



Prof. (a) Dr.(a) Denise De Micheli

Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)

AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho é resultado do apoio e da colaboração de diversas pessoas que acreditaram em mim. O mestrado, a vida acadêmica e a jornada de pesquisa sempre são sonhos que agora se concretizam. Este feito só foi possível graças a muitos indivíduos notáveis que cruzaram meu caminho e contribuíram significativamente para o meu desenvolvimento.

Primeiramente, gostaria de expressar minha profunda gratidão à minha mãe, Dulcinéia. Seu apoio inabalável e seu compartilhamento entusiástico deste sonho, desde os seus primórdios como um simples projeto, forneceram uma base sólida de valores e educação que foram fundamentais para minha trajetória acadêmica.

Agradeço igualmente à minha avó, Eunice, que, mesmo não compreendendo completamente a complexa área acadêmica, sempre manifestou seu apoio e orgulho em todas as ocasiões possíveis. Sou profundamente grata pela minha família, composta e liderada por mulheres notáveis e independentes, que me ensinaram a importância de lutar incansavelmente pelos meus objetivos.

Agradeço ao meu noivo, Vinicius, pelo amor, apoio e companheirismo durante esta jornada. Tenho imenso orgulho de tudo que estamos construindo juntos desde quando nos conhecemos no ensino médio. Sou grata por dividir a vida e tantos projetos com você.

Ao meu orientador, Professor André Luiz Monezi Andrade, gostaria de expressar minha profunda gratidão por todo o acolhimento, orientação e confiança que você depositou em mim. Agradeço pelas inúmeras oportunidades de aprendizado que você proporcionou e pelo exemplo inspirador do seu amor pela pesquisa.

À minha orientadora de iniciação científica, Professora Ana Paula Justo, quero manifestar meus sinceros agradecimentos por ter mediado meu primeiro contato com a pesquisa. Obrigada por sua dedicação em me ensinar tanto e por acreditar em uma aluna do 5º semestre da graduação, repleta de sonhos. Também quero estender meu agradecimento à Professora Márcia Calixto, coordenadora do curso de Psicologia do UNISAL, pelo apoio desde o momento em que manifestei o desejo de cursar o mestrado. Você é um modelo notável como pessoa e profissional. Não posso deixar de agradecer às professoras do UNISAL que tanto me inspiraram e apoiaram durante a fase de elaboração do anteprojeto, em especial, às Professoras Catarina Decome Poker e Jéssica Gobbo.

Meus agradecimentos também se estendem aos professores da pós-graduação que cruzaram meu caminho, com destaque para o Professor Wanderlei Abadio de Oliveira, que contribuiu significativamente para minha formação.

Agradeço ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da PUC-Campinas pela excelência do ensino e pelas excelentes instalações.

Quero expressar minha profunda gratidão às minhas queridas amigas, Julia e Rebeca, pela parceria e pelas valiosas trocas de conhecimento durante a graduação, e por serem fontes constantes de afeto, apoio e incentivo. À minha amiga Samantha, agradeço por compartilhar comigo todas as experiências da pós-graduação e pelo apoio mútuo que fortaleceu nossa amizade.

Por fim, mas igualmente importante, gostaria de agradecer a mim mesma por minha determinação, iniciativa e sede de conhecimento. Chegar até aqui foi o resultado de um trabalho árduo, comprometimento, esforço e perseverança incessantes.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

RESUMO

As mídias digitais são ferramentas que fazem parte do cotidiano da sociedade. Diante disso, novos fenômenos emergiram em decorrência de padrões excessivos de consumo de conteúdos online, como o *binge watching* (BW), que se refere ao consumo sucessivo de múltiplos episódios de séries de filmes. Apesar de ser considerado uma alternativa de entretenimento, estudos recentes têm apontado associações entre o BW e impactos na saúde mental, como ansiedade, depressão, estresse, dificuldades na regulação emocional, negligência de compromissos, distúrbios do sono e estilo de vida sedentário, além de problemas de saúde em função da exposição prolongada a telas. Além disso, existe a preocupação de que o BW possa se tornar uma dependência comportamental (DC). Dessa forma, esta pesquisa teve como objetivo investigar associações entre o BW e problemas de saúde mental em estudantes universitários brasileiros e canadenses. As variáveis estudadas foram: sintomas oculares, depressão, ansiedade, estresse, dependência de smartphones, impulsividade, consumo de álcool, qualidade de vida e regulação emocional. O estudo adotou um delineamento quantitativo, transversal, exploratório e multicêntrico, conduzido no Brasil e no Canadá. A amostra foi composta por 1.496 estudantes universitários, sendo 1.191 brasileiros (76,1% mulheres, 23,9% homens) e 305 canadenses (77,3% mulheres, 22,7% homens), selecionados por conveniência. Os participantes responderam à pesquisa on-line, por meio das plataformas SurveyMonkey e Qualtrics. Os instrumentos de avaliação utilizados, além do sociodemográfico, foram: Questionário de Percepção de Binge Watching, Smartphone Addiction Scale - Short Version (SAS-SV), Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), Escala de Dificuldade na Regulação Emocional (DERS-18), Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT), World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-Bref) e Impulsive Behavior Scale (UPPS-P). A amostra foi estratificada em dois grupos: "*binge watchers*" (BW), classificados por relatarem assistir séries "semanalmente ou quase todos os dias" e consumir três ou mais episódios consecutivos, e o grupo "não *binge watchers*" (nBW). O grupo BW incluiu 429 participantes, enquanto o grupo nBW abrangeu 1067. Observaram-se associações estatisticamente significativas relacionadas ao gênero e ao país de origem, com 30% das mulheres na amostra total e 40% dos canadenses sendo classificados como BW. De forma geral, o grupo BW apresentou uma frequência maior de dependência de smartphones, e médias superiores em dificuldades de regulação emocional, ansiedade, depressão, estresse e impulsividade. Além disso, o grupo BW apresentou níveis menores de qualidade de vida, consumo de álcool em maior quantidade e maior frequência de episódios de consumo exacerbado (binge drinking). Na análise de rede, destaca-se o gênero como a variável de maior centralidade na amostra total e entre os participantes brasileiros, sugerindo uma maior propensão do gênero feminino a se envolver em comportamentos de BW. Esta pesquisa, de maneira geral, contribuiu para a expansão do conhecimento sobre o BW e suas relações com problemas de saúde. No entanto, é necessário que mais estudos sejam conduzidos sobre o tema, a fim de estabelecer ferramentas de avaliação, intervenção e prevenção para um consumo saudável de mídias digitais e séries televisivas.

Palavras chaves: Binge Watching, Saúde Mental, Universitários, Problemas Emocionais.

ABSTRACT

Digital media has become an integral part of society's daily life. Consequently, new phenomena have emerged due to excessive patterns of online content consumption, such as binge watching (BW), which refers to the consecutive viewing of multiple episodes of series or movies. Despite being considered an entertainment alternative, recent studies have pointed out associations between BW and mental health impacts, such as anxiety, depression, stress, difficulties in emotional regulation, neglect of commitments, sleep disorders, and sedentary lifestyles, as well as health problems due to prolonged screen exposure. Additionally, there is concern that BW may become a behavioral dependency (BD). Thus, this research aimed to investigate associations between BW and mental health issues among Brazilian and Canadian university students. The studied variables included ocular symptoms, depression, anxiety, stress, smartphone dependency, impulsivity, alcohol consumption, quality of life, and emotional regulation. The study adopted a quantitative, cross-sectional, exploratory, and multicenter design, conducted in both Brazil and Canada. The sample consisted of 1,496 university students, with 1,191 Brazilians (76.1% female, 23.9% male) and 305 Canadians (77.3% female, 22.7% male), selected by convenience sampling. Participants completed an online survey via the SurveyMonkey and Qualtrics platforms. The assessment instruments used, in addition to a sociodemographic questionnaire, were: Binge Watching Perception Questionnaire, Smartphone Addiction Scale - Short Version (SAS-SV), Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), Difficulty in Emotional Regulation Scale (DERS-18), Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT), World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-Bref), and Impulsive Behavior Scale (UPPS-P). The sample was stratified into two groups: binge watchers (BW), classified as reporting watching series "weekly or almost daily" and consuming three or more consecutive episodes, and the non-binge watchers (nBW) group. The BW group included 429 participants, while the nBW group comprised 1,067. Statistically significant associations related to gender and country of origin were observed, with 30% of women in the total sample and 40% of Canadians being classified as BW. Overall, the BW group exhibited a higher frequency of smartphone dependency and higher mean scores in emotional regulation difficulties, anxiety, depression, stress, and impulsivity. Additionally, the BW group showed lower levels of quality of life, higher alcohol consumption, and a higher frequency of binge drinking episodes. In the network analysis, gender stood out as the most central variable in the total sample and among Brazilian participants, suggesting a greater propensity for the female gender to engage in BW behaviors. This research, in general, contributed to the expansion of knowledge about BW and its relationships with health problems. However, more studies are needed on the topic to establish assessment, intervention, and prevention tools for healthy consumption of digital media and television series.

Keywords: Binge Watching, Health, University Students, Emotional Issues.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Características sócio-demográficas dos participantes considerando aqueles classificados como binge watchers (BW, $n=429$) e não binge watchers (nBW $n=1067$).	58
Tabela 2	Principais características emocionais com base nos instrumentos utilizados no estudo considerando a classificação dos participantes como binge watchers (BW, $n=429$) e não binge watchers (nBW, $n=1067$).	61
Tabela 3	Análise somente daquelas pessoas que possuem BW em comparação ao gênero.	62
Tabela 4	Coefficientes de centralidade considerando a amostra total de participantes, e somente os participantes brasileiros e canadenses respectivamente. Quanto maior o coeficiente (positivo), maior a influência na organização das demais variáveis do sistema como um todo.	67

LISTA DE FIGURAS

- Figura 1 Mapa de calor (heatmap) a partir de correlações de Spearman considerando as principais variáveis do estudo. Nos instrumentos SAS, DERS, AUDIT e UPPS considerou-se somente a pontuação total destes instrumentos, ao passo que no DASS-21 e WHOQOOL foram considerados somente as suas respectivas subescalas. 63
- Figura 2 Principais características emocionais com base nos instrumentos utilizados no estudo considerando a classificação dos participantes como binge watchers (BW, $n= 429$) e não binge watchers (nBW, $n= 1067$). Figura 2A considera a amostra total, Figura 2B considera somente os universitários Brasileiros e Figura 2C considera somente os universitários Canadenses. 66

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ATV	Área Tegmental Ventral
BW	Binge Watching
CGI	Comitê Gestor da Internet
CPF	Córtex Pré-Frontal
DA	Dopamina
DC	Dependência Comportamental
DSM-V	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais
FOMO	<i>Fear of Missing Out</i>
HVAS	<i>High Viewing Attentiveness Spectrum</i>
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
LVAS	<i>Low Viewing Attentiveness Spectrum</i>
MTM	<i>Media Technology Monitor</i>
NAc	Núcleo Accumbens
RED	Regulação Emocional Digital
SNC	Sistema Nervoso Central
SRC	Sistema de Recompensa Cerebral
TICs	Tecnologias da Informação e Comunicação
UPI	Uso Problemático de Internet
VAS	<i>Viewing Attentiveness Spectrum</i>

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	14
1. INTRODUÇÃO	17
1.1. Uso de mídias digitais no Brasil.....	17
1.2. Perfil de uso dos dispositivos digitais	19
1.3. Definição e características do <i>Binge Watching</i> (BW)	21
1.4. Sistema de Recompensa e Dependências Comportamentais	25
1.5. Motivações para o BW	30
1.6. Influência na indústria do entretenimento	33
1.7. Aspectos socioculturais	35
1.8. BW, regulação emocional e impulsividade	37
1.9. BW e depressão, ansiedade, estresse e problemas de sono	41
1.10. BW e uso de drogas	45
1.11. BW e dependência de smartphones	47
2. OBJETIVOS.....	50
2.1. Geral	50
2.2. Específicos.....	50
3. MÉTODO.....	51
3.1. Tipo de estudo.....	51
3.2. Participantes	51
3.3. Instrumentos	52
2.3.1. Questionário sociodemográfico.....	52
2.3.2. Percepção de Binge Watching.....	52
2.3.3. Smartphone Addiction Scale - Short Version (SAS-SV)	53
2.3.4. Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)	54
2.3.5. Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT)	54
2.3.6. World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-Bref)	55
2.3.7. Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (DERS-18)	55
2.3.8. Impulsive Behavior Scale (UPPS-P)	56
3.4. Procedimentos e análise de dados.....	57
4. RESULTADOS.....	59
5. DISCUSSÃO	69
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	79
7. REFERÊNCIAS.....	80

APRESENTAÇÃO

Minha escolha pela Psicologia como carreira foi feita na adolescência, em meio a muitos questionamentos sobre o funcionamento das pessoas e da nossa sociedade. Aos 17 anos, com muito entusiasmo e expectativas, iniciei minha jornada na graduação pelo Centro Universitário Salesiano de São Paulo, na cidade de Americana. Diante de todos os novos conhecimentos, a diversidade de caminhos e possibilidades dentro da Psicologia, logo no primeiro ano de graduação, minha atenção foi captada por algo muito específico: a docência. Senti-me muito impactada e impressionada pela possibilidade de estudar fenômenos profundamente, sistematizá-los e ensiná-los para outras pessoas, participando da formação de futuros profissionais.

Diante de toda essa admiração e interesse pela docência, ao conversar com as professoras do curso, descobri que, para atingir aquele objetivo, precisaria de uma formação em pesquisa. Essa foi a primeira vez que ouvi falar em mestrado e doutorado. Neste momento, no segundo semestre da graduação, eu já sabia o caminho que queria trilhar, mesmo sem ter ideia de como se faz pesquisa, porque queria muito ser professora. Ao longo dos semestres seguintes do curso, com acesso a disciplinas de metodologia, pude compreender uma pequena dimensão da carreira acadêmica, e fui me interessando cada vez mais por essa área.

No terceiro ano da graduação, fui contemplada com minha primeira bolsa de Iniciação Científica pelo Conselho Nacional de Pesquisa e Desenvolvimento Tecnológico (CNPq), com orientação da Professora Ana Paula Justo. Pesquisamos sobre o impacto do ensino remoto emergencial na saúde mental dos adolescentes, fase do desenvolvimento que sempre me despertou muito interesse. Essa foi a minha primeira experiência prática com uma pesquisa de verdade, e apesar de todas as adversidades

do contexto da pandemia, foi uma vivência extremamente rica e transformadora. Esse período foi um grande divisor de águas para mim, pois para além do desejo de ser professora, eu me apaixonei pela pesquisa e pela Psicologia como ciência. Com muita alegria, minha bolsa foi prorrogada pelo CNPq por mais um ano, e pudemos expandir o nosso projeto. Esses dois anos me possibilitaram desenvolver uma série de competências importantíssimas como proatividade, responsabilidade e escrita acadêmica.

No 9º semestre da faculdade, logo ao final da vigência da minha segunda bolsa, comuniquei algumas professoras o interesse de fazer mestrado, e recebi muito apoio delas. Recebi muitas dicas para escrita do anteprojeto e informações sobre o funcionamento da pós-graduação. Sentia-me muito insegura por prestar para instituições diferentes da que iria me formar na época, por não conhecer os professores e os grupos de pesquisa. No entanto, me preparei da forma que pude: li muitos editais de processos seletivos, muitas dissertações e teses de alunos que haviam defendido recentemente e pesquisei muitos *lattes*. Em meio ao caos do 10º semestre com dois estágios obrigatórios, trabalho e compromissos da faculdade, escrevi meu anteprojeto e fiz minha inscrição.

Após todo esse percurso preparatório, ler meu nome na lista de aprovados foi um evento de muita realização pessoal, mas também um alívio, porque eu não tinha “plano B”. Eu sempre soube, desde o momento em que tomei a decisão de fazer mestrado, que área acadêmica era a minha grande paixão, e esse era o início de um grande sonho. Ao longo do mestrado, aprendi muito através das disciplinas, do contato com outros professores e com os colegas e, principalmente, por meio das reuniões do grupo de pesquisa. Além disso, publiquei trabalhos, participei de congressos, eventos

acadêmicos e tive a oportunidade de dar uma palestra na semana de psicologia da faculdade onde me formei.

Após um primeiro ano de mestrado extremamente rico e produtivo, fui contemplada com a oportunidade de iniciar a minha carreira como docente em uma escola de ensino básico. Nesse processo, contribuí para a implementação de um projeto socioemocional para os alunos do Ensino Fundamental II, e aceitei a desafiadora missão de ser professora de educação socioemocional e projeto de vida de 750 crianças e adolescentes. Essa experiência me proporcionou aprendizados imensuráveis sobre o dia a dia em sala de aula, sobre a troca entre professor e aluno e fez com que eu me apaixonasse ainda mais por essa profissão.

Todas essas realizações foram fruto de muito esforço, disciplina e dedicação. Olho para essa trajetória com muito carinho e orgulho, porque tudo isso já foi um sonho, mas sei que é só o início de um processo de aprendizagem que nunca vai ter fim. Estar aqui representa todo o meu compromisso, com a Psicologia e comigo mesma, de estar sempre aprendendo.

1. INTRODUÇÃO

A sociedade do século XXI vive uma era marcada pelo desenvolvimento acelerado da tecnologia e pela onipresença dos meios de comunicação. O acesso a mídias digitais se tornou uma realidade cotidiana para grande parte da população, impulsionando uma série de transformações e oportunidades (Mizukami; Reia; Varon, 2015). As mídias digitais assumem um papel fundamental ao viabilizar a comunicação, a disseminação de conteúdos audiovisuais, o armazenamento e processamento de informações e a interação entre indivíduos (Ciribeli & Paiva, 2011; Santos, 2014).

1.1. Uso de mídias digitais no Brasil

O desenvolvimento das mídias digitais no Brasil tem suas raízes no contexto pós-Segunda Guerra Mundial, impulsionado pelos avanços na comunicação e intensificado durante a Guerra Fria, graças aos investimentos governamentais nos Estados Unidos (Carvalho, 2006). Contudo, foi nas décadas de 1970 e 1980 que a popularização das tecnologias da informação aconteceu efetivamente, culminando na consolidação dessas inovações nos anos 1990 (Afonso, 2002). No Brasil, a internet deu seus primeiros passos em 1989, restrita ao meio acadêmico, mas se abriu ao público em geral em 1994, conhecida como "internet comercial" (Lins, 2013).

Além do desenvolvimento da internet, houve um notável avanço nas tecnologias digitais de comunicação, como computadores, televisões e celulares, que passaram a ser amplamente utilizados pela população (Fernandes, 2016). No país, o Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI) conduz, desde 2005, levantamentos sobre o uso das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) pela população e por diversos setores da sociedade. Ademais, o Instituto Brasileiro de Geografia e

Estatística (IBGE) inclui um módulo temático sobre o uso das TICs na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – PNAD, que investiga o acesso à internet no Brasil.

De acordo com a pesquisa TIC Domicílios (CGI, 2021), o acesso à internet nas residências brasileiras aumentou significativamente, passando de 51% dos domicílios em 2019 para 82% em 2021. Esse notável crescimento está associado a um maior acesso à internet em áreas rurais e entre as populações de classes sociais mais baixas (C, D, E) (IBGE, 2021). O celular foi a ferramenta de conexão mais utilizada pela população (99%), seguido pela televisão (50%) e pelo computador (36%), sendo este último o que apresentou o maior declínio de uso desde 2019 (CGI, 2021).

As atividades mais comuns na internet incluem chamadas de voz ou vídeo (95,5%), envio de mensagens instantâneas (94,2%), assistir a vídeos, filmes e séries (89,1%) e enviar ou receber e-mails (69%) (IBGE, 2021). Outro dado relevante é o aumento do uso da internet para realizar transações financeiras, que passou de 33% em 2019 para 46% em 2021 (CGI, 2021).

Além disso, houve mudanças significativas no uso da internet nos campos da educação, trabalho, consumo e lazer, especialmente acentuadas durante a pandemia de COVID-19. Na educação, a internet foi amplamente utilizada para pesquisas (41%), estudos independentes (40%) e cursos à distância (18%). No ambiente de trabalho, 36% dos usuários passaram a utilizar a internet como ferramenta. No âmbito do lazer, 130 milhões de pessoas utilizaram conteúdos audiovisuais, como ouvir música (73%), assistir vídeos, filmes ou séries (73%) e ler jornais e revistas (54%) e jogos online (37%) (CGI, 2021).

De forma geral, as mídias digitais e as TICs estão profundamente integradas à sociedade, atuando como ferramentas fundamentais para a educação, trabalho, entretenimento, comunicação, consumo, entre outros aspectos. Essas mídias têm impactado as relações sociais e institucionais, a cultura e as formas de entretenimento (Pereira & Silva, 2010).

1.2. Perfil de uso dos dispositivos digitais

A Fundação Getúlio Vargas (2023) aponta que existem 454 milhões de dispositivos digitais (computadores, notebooks, tablets e smartphones) no Brasil, número que ultrapassou a população do país desde 2017 (FGV, 2022). Neste mesmo relatório, o tempo médio diário dedicado às mídias sociais no Brasil atingiu 3 horas e 40 minutos em 2022, chegando a 4 horas diárias na faixa etária dos 16 aos 24 anos, valores que ultrapassam as médias de jovens mexicanos e estadunidenses.

A região brasileira com o maior número de banda larga residencial fixa em 2021 foi o Sul, com destaque para as classes sociais A (95%) e B (88%), enquanto o Norte e o Nordeste apresentam menor prevalência desse serviço. Já os domicílios que acessam a internet por meio de conexões móveis, como 3G, 5G ou modem, representam 17% do total. Além do número de residências conectadas à internet, houve um aumento significativo da assinatura de plataformas de música (de 13 milhões para 17 milhões), filmes (de 30 milhões para 37 milhões) e séries (de 28 milhões para 37 milhões) (CGI, 2021).

O Comitê Gestor da Internet (CGI) também realiza a pesquisa TIC Kids, que tem como objetivo de rastrear e analisar quantitativamente e qualitativamente o uso de internet por crianças e adolescentes de 9 a 17 anos, assim como os

comportamentos de mediação de seus responsáveis. Em 2021, 91% das crianças e adolescentes brasileiros possuíam acesso à internet. Nas áreas urbanas, 93% residiam em domicílios com acesso à internet, enquanto na área rural esse número alcançou 85%. Em relação à conectividade por classes sociais, encontraram 100% referente à classe A, 99% à classe B, 96% à classe C e 81% à DE (CGI, 2021).

O principal dispositivo utilizado por pelo público infantojuvenil também foi o celular (93%), sendo que esse é o único dispositivo disponível e acessível para 53%, principalmente entre a classe DE (78%). Além disso, a televisão também foi amplamente relatada como dispositivo de conexão, com 58%, possivelmente relacionado à popularização das *smart tv's*. Esse perfil de uso se relaciona à atividade online mais relatada, que foi assistir a vídeos, filmes ou séries (84%). As crianças e adolescentes também utilizaram a internet para acessar redes sociais (78%), enviar mensagens (79%) e ouvir música (80%) (CGI, 2021).

O avanço da tecnologia e a expansão do acesso à internet provocaram mudanças expressivas na comunicação e nas relações sociais, e o seu uso excessivo tem sido compreendido como uma forma de dependência comportamental. Nesse sentido, o estudo de Kesici e Şahin (2009) revelou que pessoas com dependência de internet a utilizam não só de maneira mais intensa, mas também como um mecanismo para funções sociais, lazer e necessidades emocionais. Diante disso, o uso excessivo de internet tem sido objeto de inúmeras pesquisas, principalmente no que diz respeito aos impactos negativos no desenvolvimento humano e na sociedade (Choi et al., 2019).

1.3. Definição e características do *Binge Watching* (BW)

O *Binge Watching* (BW) é um fenômeno que ganhou notoriedade com a criação e difusão do uso da internet para comunicação, informação e entretenimento, e da investigação sobre o seu uso excessivo em diferentes segmentos, como jogos, uso de rede sociais, compras online etc. (Hasan, Jha, Liu, 2018). O BW é caracterizado pelo comportamento de assistir filmes, séries e outras mídias digitais por um longo período contínuo (Pittman & Sheeran, 2015).

Antigamente, a forma de acompanhar séries era diferente, com episódios sendo disponibilizados semanalmente em canais de TV, seguindo uma programação específica (Viens & Farrar, 2021). No entanto, as plataformas de *streaming* alteraram essa dinâmica, oferecendo múltiplos episódios e temporadas de diversas séries para serem assistidas sob demanda, sem restrições de quantidade ou tempo.

O conceito exato do BW ainda não possui uma definição específica nos manuais de classificação de doenças mentais, como o DSM-5 ou a CID-11, o que tem levado diferentes autores a proporem critérios variados para sua caracterização. Alguns autores, como Pittman e Sheeran (2015), definem o BW de forma geral como o ato de assistir múltiplos episódios de um programa em uma única sessão sucessiva. No entanto, outros autores não especificam uma quantidade precisa de tempo ou volume de episódios assistidos (Conlin, Billings & Averset, 2016; Exelmans & Van den Bulck, 2017). Outros estudiosos consideram diferentes quantidades de episódios, levando em conta a duração média de cada um, que costuma variar entre 40 e 60 minutos. Por exemplo, existem estudos que utilizam o parâmetro de um ou mais episódios (Ahmed, 2017; Merikivi et al., 2018; Shim & Kim, 2018), dois ou mais (Panda & Pandey, 2017; Walton-Pattison et al., 2018; Sung, Kang & Lee, 2018), três ou mais (Riddle et al., 2018; Rubenking & Bracken, 2018; Merrill Jr. & Rubenking, 2019;

Pittman & Steiner, 2019) e até mesmo uma temporada inteira em poucos dias ou a série completa (Shim et al. 2018; Tefertiller & Maxwell, 2018).

Outro critério utilizado para definir o BW é o padrão de tempo gasto assistindo, que também apresenta grande variabilidade entre os autores (Flayelle et al., 2020). Alguns estipulam a ideia de "assistir de uma vez" (Pittman & Sheehan, 2015; Conlin et al., 2016; Orosz et al., 2016; Ahmed, 2017; Exelmans & Van den Bulck, 2017; Panda & Pandey, 2017; Riddle et al., 2017; Spruance et al., 2017; Tóth-Király et al., 2017; Granow et al., 2018; Merikivi et al., 2018; Rubenking & Bracken, 2018; Shim et al., 2018; Shim & Kim, 2018; Sung et al., 2018; Tukachinsky & Eyal, 2018; Walton-Pattison et al., 2018; Erickson et al., 2019; Flayelle et al., 2019a; Merril & Rubenking, 2019; Pittman & Steiner, 2019). Outros autores consideram "um pequeno período de tempo" (Tefertiller & Maxwell, 2018), "em um dia" (Starosta et al., 2019), "em vários dias" (Pittman & Sheehan, 2015; Shim et al., 2018) ou "dentro de uma semana" (Pittman & Steiner, 2019). Ainda sobre o critério tempo, Anghelcev et al. (2020) propõem a frequência em que o BW é praticado como uma dimensão adicional do fenômeno. Nesse sentido, os autores supõem uma divisão em dois níveis de frequência: BW intenso, quando realizado quatro vezes por semana ou mais, e BW regular, praticado até três vezes por semana.

Como um panorama geral, uma revisão sistemática que objetivou apresentar as principais definições do BW, concluiu que a maioria dos estudos de conceituação do BW partiram de parâmetros principalmente quantitativos, como a quantidade de episódios assistidos de única vez (Starosta & Izydorczyk, 2020). Em menor escala, as autoras também observaram que alguns estudos consideraram como BW o perfil de conteúdo assistido bem como a quantidade total semanal de episódios assistidos. Em contrapartida, Viens & Farrar (2021) discutem uma possível limitação ao definir o BW

a partir de um número específico de episódios, pois a duração varia de série para série, e isso interfere de forma significativa na quantificação e na padronização.

Para a expansão da compreensão sobre o BW, Pittman e Steiner (2021) realizaram um estudo com 781 adultos americanos, através de um questionário que utilizou como base o conceito de *Viewing Attentiveness Spectrum* (VAS) de Steiner e Xu (2018). O VAS consiste em um espectro de nível atencional do indivíduo, assim como o esforço cognitivo para assistir ao conteúdo audiovisual, capaz de diferenciar um consumo mais ativo (com maior atenção concentrada) de um passivo (menor atenção concentrada e associado à outras atividades simultaneamente (Steiner & Xu, 2018). Dentro disso, o instrumento de Pittman e Steiner (2021) buscou compreender o BW a partir de duas formas específicas: com alto VAS (HVAS) e baixo VAS (LVAS). Os autores avaliaram, além do nível do VAS, aspectos como: automaticidade e planejamento das sessões de BW, aspectos sociais, atencionais e de saúde mental.

Os resultados dessa pesquisa apontaram diferenças importantes entre os participantes com HVAS e LVAS em relação ao planejamento e a automaticidade do comportamento de BW. O planejamento da sessão está associado ao consumo de maior atividade atencional e aumento do bem-estar, enquanto a automaticidade envolve um consumo “acidental”, com menor atenção, e arrependimento subsequente (Pittman & Steiner, 2021). Diante desses achados, os autores propuseram, para fins de melhor conceituação, a divisão do fenômeno BW em duas dimensões: *feast watching* e *cringe watching*. O *feast watching* refere-se a uma manifestação saudável do BW, caracterizada por um consumo previamente planejado, maior atenção concentrada e benefícios sociais, permitindo interações com outros espectadores interessados na mesma série. Em contrapartida, o *cringe watching* envolve uma prática não saudável, que ocorre de forma acidental (sem planejamento de assistir

tantos episódios), solitária e passiva, com menor nível atenção e, geralmente, combinada com o uso de uma segunda tela (Pittman & Steiner, 2021).

Adicionalmente, outra proposta teórica para o BW foi realizada a partir da revisão sistemática de Flayelle et al. (2020). A partir da análise de 24 estudos, totalizando 17.545 participantes, os autores concluíram duas dimensões do fenômeno: uma experiência de lazer harmoniosa e deliberada e o BW problemático, que envolve impactos negativos e fatores de risco associados ao uso excessivo de tecnologia. De forma geral, o estudo refletiu sobre a importância de diferenciar essas duas manifestações do fenômeno, no sentido de evitar a patologização de uma atividade que é comum nos dias de hoje (Flayelle et al., 2020).

Outra revisão sistemática da literatura (Starosta & Izydorczyk, 2020), realizada por meio da seleção de 29 artigos sobre o BW e aspectos psicológicos, publicados entre 2013 e 2020, identificou que os diferentes estudos apontam para duas perspectivas em relação ao BW. A primeira é positiva, relacionada ao entretenimento, emoções positivas, cognição e passar o tempo livre, e a outra, negativa, que envolve o consumo excessivo, sintomas de DC e consequências para a saúde mental e física dos espectadores (como ansiedade, depressão, insônia e sedentarismo) (Starosta & Izydorczyk, 2020).

De maneira geral, essa nova forma de consumo de séries coloca o telespectador no controle, permitindo escolher o que assistir, quando e onde. Isso resultou em uma cultura de consumo rápido, impulsionada pela popularização dos serviços de *streaming* (Flayelle et al., 2020). Cerca de 80% dos consumidores americanos assinam, pelo menos, um serviço de *streaming* (Westcott et al., 2020). A ascensão dessas plataformas se deve não apenas ao controle oferecido aos espectadores, mas também à comodidade, variedade e preços acessíveis (Viens &

Farrar, 2021). No entanto, sendo um fenômeno relativamente recente, é necessário compreender melhor as consequências do BW e do uso excessivo de *streamings*, bem como suas motivações e impactos físicos, emocionais e sociais.

1.4. Sistema de Recompensa e Dependências Comportamentais

O Sistema de Recompensa Cerebral (SRC) é uma estrutura do Sistema Nervoso Central (SNC) responsável pela mediação das sensações de prazer, aprendizado e motivações, e está relacionado ao uso de substâncias e dependências comportamentais (Moraes et al., 2022; Volkow et al., 2002). Esse sistema é formado por um circuito composto pelo sistema Via Mesolímbica e Via Mesocortical, e de forma mais específica, algumas áreas como: área tegmental ventral (ATV), núcleo accumbens (NAc), córtex pré-frontal (CPF), hipocampo e amígdala (Cooper et al., 2017).

O SRC envolve a atuação de diversos neurotransmissores, em especial a dopamina (DA), responsável pelo prazer, que é produzida pela substância negra e na ATV e projetada para outras áreas do SNC (Baik, 2020). Além da DA, existem estudos que evidenciam o envolvimento dos neurotransmissores GABA (função inibitória) e Glutamato (função excitatória) no circuito do SRC (Morales & Margolis, 2017). As principais vias dopaminérgicas ligadas ao SRC são as Vias Mesolímbica e Mesocortical (Baik, 2020).

A Via Mesolímbica é responsável pelos processos de regulação emocional, prazer e recompensa, e é composta pela ATV, pelo córtex cingulado anterior, pelo NAc e pela amígdala (Méndez-Díaz et al., 2021; Baik, 2013; Esperidião-Antonio et al., 2006;). A Via Mesocortical possui uma função mediadora de processos cognitivos,

pois conecta a ATV ao CPF, associado às funções executivas e planejamento de ações (Cooper et al., 2017; Méndez-Díaz et al., 2017). Ambas as vias dopaminérgicas possuem uma função importante na motivação por recompensas, e a ativação de ambos nesse processo é denominada Via Mesolímbocortical (Martins et al., 2021; Koob, 2011; Koob & Volkow, 2016).

A ATV possui um papel importante na ativação do SRC, pois quando o organismo desempenha uma ação recompensadora, realiza a liberação inicial de DA nas vias dopaminérgicas (Moraes et al., 2022; Baik, 2013;). A AVT projeta DA para o NAc, gerando uma sensação de prazer e a motivação de repetição do comportamento (Méndez-Díaz et al., 2021). A amígdala e o hipocampo também realizam projeções glutamatérgicas para o NAc, sendo a primeira relacionada à aprendizagem emocional, e o hipocampo voltado para memórias emocionais (Cooper et al., 2017). O NAc também recebe estímulos glutamatérgicos do PCF, que evoca uma comparação do evento prazeroso com lembranças já existentes (hipocampo), e planeja ações para obter mais estímulos recompensadores (Méndez-Díaz et al., 2017).

O uso de substâncias pode levar a alterações no SRC gerando uma dependência, que por sua vez é caracterizada como um problema crônico de saúde (Horseman & Meyer, 2019). O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V) descreve como Transtornos por Uso de Substâncias a presença de sintomas fisiológicos, cognitivos e comportamentais, agrupados em quatro critérios gerais: perda de controle, prejuízo social, uso arriscado e tolerância (APA, 2013).

De forma geral, o mecanismo de ação das drogas envolve um grande estímulo de produção de DA, que é liberada em larga escala no NAc, e resulta na ativação do SRC e dos mecanismos de condicionamento, aprendizagem e memória, que permitem a associação do uso como um estímulo reforçador (Uhl et al., 2019). Quando

utilizadas de forma contínua, as drogas geram mudanças na plasticidade sináptica tanto do sistema dopaminérgico, como nos receptores do neurotransmissor (Koob & Volkow, 2010; Wolf, 2002). Como resposta adaptativa à grande quantidade de DA, o cérebro reduz os receptores dopaminérgicos com o objetivo de reequilíbrio químico (Méndez-Díaz et al., 2010). Essa reação diminui a atividade do SRC, e conforme o uso repetido da substância gera uma tolerância à dose administrada, fazendo com que o indivíduo necessite usar quantidades cada vez maiores para obter o mesmo efeito prazeroso (Siegel, 2005).

O aumento da frequência e da quantidade da droga em função da liberação da DA gera um reforço positivo, assim como um desejo intenso e urgente pelo estímulo prazeroso, conceitualizado como *craving* (Sinha, 2013). O *craving* ou abstinência consiste em reações negativas como mal-estar, irritabilidade, alterações no sono, perda da motivação e ansiedade, causadas pela abstinência de DA no organismo, estimulada através do uso da substância (Wise & Koob, 2014). Esse desconforto em decorrência da privação da substância pode motivar um novo uso, a partir da mediação do reforço negativo, ou seja, pelo alívio da sintomatologia aversiva (Koob & Le Moal, 2005). De forma geral, a sensibilidade associada ao *craving*, gera um estado de antecipação, caracterizado pelo desejo intenso pela droga, resultando na perda e controle e o consumo compulsivo da substância (Koob & Volkow, 2010; Sinha et al., 2013).

Além do âmbito das drogas, estudos têm investigado a ativação do SRC e desenvolvimento de dependências causadas por comportamentos que não envolvem o uso de substâncias, denominados dependências comportamentais (DCs) (Robbins & Clark, 2015b). As DCs, de acordo com a revisão de Antons et al. (2020), são comportamentos recompensadores realizado de forma repetitiva, que repercute em

impactos significativos na vida pessoal do indivíduo, e quando realizados de forma prolongada, geram diminuição do controle inibitório e *craving*. As DCs, assim como o abuso de substâncias, também envolvem a ação dopaminérgica na via mesolímbocortical (Grant et al., 2006).

Um exemplo muito estudado no campo das DCs é o transtorno do jogo (*gambling*), caracterizado por um envolvimento com jogos de azar e apostas (APA, 2013). De acordo com Mann et al. (2016), o transtorno do jogo também envolve, além dos aspectos neurobiológicos similares ao uso de substâncias, a ação de condicionamento via reforço. Os autores destacam a ação inicial do reforço positivo para o desenvolvimento da dependência, e posteriormente, a ação do reforço negativo para a manutenção do comportamento, que passa a ser uma ferramenta de alívio para desconfortos emocionais.

Com o surgimento e difusão das ferramentas de tecnologia e do uso da internet, o uso excessivo desses recursos também tem sido estudado como DC (Serenko & Turel, 2020). A *Internet Addiction* (IA), por exemplo, foi inicialmente proposta por Young (1996), como um transtorno de controle de impulso, e postulou oito critérios com base nos critérios diagnósticos de *gambling*, sendo necessário a presença de cinco destes para o diagnóstico de IA. Além disso, a IA também envolve aspectos como privação do sono, problemas familiares, acadêmicos e laborais (Cruz et al., 2018; Young, 1999).

Em relação aos efeitos da IA e do uso prolongado de ferramentas tecnológicas, um estudo utilizou morfometria baseada em voxel em indivíduos com comportamentos compulsivos de jogos online e comparou com um grupo saudável (Jin et al., 2015). Essa pesquisa encontrou uma diminuição significativa de volume de substância cinzenta no CPF e no córtex cingulado anterior, além da diminuição da conectividade

entre algumas regiões corticais e subcorticais. De forma geral, o desenvolvimento da IA envolve a necessidade por gratificações instantâneas, que geram uma rápida liberação de DA e, conseqüentemente, a sensação de prazer (Chen et al., 2023).

Para além da IA, o aumento do uso e acessibilidade dos *smartphones* também têm sido alvo de diversos estudos em DC, como evidências em neuroimagem sobre alterações neurobiológicas e de conectividade relacionadas à dependência de *smartphones* (Li et al., 2023). O estudo de Seo et al. (2020), encontrou níveis elevados de GABA na região do córtex cingulado anterior, que compõe a via dopaminérgica mesolímbica, em indivíduos com dependência de smartphones (Esperidião-Antonio, 2006). A partir desse achado, os autores formularam duas hipóteses: a) o aumento do GABA estaria relacionado à tolerância e reequilíbrio químico das grandes quantidades de DA e b) uma possível diminuição da ação do córtex cingulado anterior, como as funções de controle de impulsividade (Fujihara et al., 2015). Outros trabalhos têm encontrado um efeito da serotonina, principalmente a partir de alguns tipos específicos de receptores, na modulação de DA no NAc.

A investigação das DCs relacionadas ao uso da tecnologia também se estende para o consumo de mídia digital, como a dependência de redes sociais (D'Arienzo et al., 2019; Hou et al., 2019; Sun & Zhang, 2021) e novos fenômenos como o BW (Riddle et al., 2018; Starosta & Izydorczyk, 2020; Forte et al., 2021). Quanto ao BW, foi encontrado somente um estudo que investiga seus desdobramentos em atividades cerebrais, realizado por Dieterich et al. (2021), que utilizou eletroencefalograma. A pesquisa foi conduzida com dois grupos: BW, composto por 32 sujeitos (utilizou-se o critério de assistir três ou mais episódios por sessão) e Não BW, com 31 sujeitos. Os principais resultados demonstraram uma diminuição no controle inibitório por parte do grupo BW, o que pode estar relacionado à perda de controle sobre o número de

episódios assistidos, além de uma menor ativação do processamento de consequências (Dieterich et al., 2021). Apesar desses achados iniciais, mais pesquisas precisam ser realizadas para compreender aspectos neurobiológicos do BW e que melhor justifiquem sua possível classificação como uma DC.

1.5. Motivações para o BW

O BW é um fenômeno em expansão e tem sido amplamente estudado, revelando alta prevalência em diversas pesquisas (Walton-Pattison et al., 2018; Flayelle et al., 2020; Starosta et al., 2021a; Srinivasan et al., 2021; Aghababian et al., 2021; Alimoradi et al., 2022). Estudos têm mostrado que o engajamento intenso de um indivíduo em assistir uma série está relacionado não apenas ao conteúdo, mas também ao esforço em controlar variáveis externas que possam distraí-lo, bem como seu estado afetivo, seja positivo ou negativo (Castro et al., 2021).

Alguns autores têm investigado o potencial do BW ser caracterizado como uma DC, especialmente quando praticado de forma problemática (Orosz et al., 2016; Riddle et al., 2018; Flayelle et al., 2019a; Flayelle et al., 2019b; Forte et al., 2021). A DC é caracterizada por práticas que proporcionam recompensas imediatas, persistindo apesar das consequências negativas e levando à perda de controle (Grant et al., 2010).

A abordagem de Uso e Gratificação tem sido aplicada ao estudo do BW, partindo do pressuposto de que o espectador possui necessidades psicológicas e sociais que são satisfeitas pelo consumo de conteúdos midiáticos de massa (Elliott & Quattlebaum, 1979). Essas necessidades estão diretamente relacionadas às

motivações para o BW e ao processo de seleção de conteúdo, buscando gratificações imediatas (Panda & Pandey, 2017; Flayelle et al., 2019b).

A busca por prazer é uma motivação amplamente relatada nas pesquisas, associada ao desejo de relaxamento e escape das demandas e preocupações cotidianas (Starosta et al., 2019; Castro et al., 2021). Um exemplo disso é o estudo de Vaterlaus et al. (2018) com 406 universitários, que relataram utilizar o BW como distração e alívio das tensões advindas dos trabalhos, provas e compromissos acadêmicos. Nesse sentido, o consumo de mídia gera reações reforçadoras que são processadas emocionalmente durante e após a sessão, o que influencia tanto o uso quanto os efeitos desse conteúdo no indivíduo (Flayelle et al., 2019b).

A socialização também é uma motivação relevante para o BW, visto que as séries recém-lançadas se tornam objetos de comentários e discussões entre os espectadores (Starosta et al., 2019). Participar desses debates gera um maior engajamento social, aumentando as interações, mesmo que virtualmente, e proporcionando uma "sensação de pertencimento" (Umesh & Bose, 2019). Esse sentimento é ocasionado pela oportunidade de compreender piadas populares sobre os programas, estar alinhado às pautas mais comentadas e participar mais facilmente de conversas com outras pessoas e grupos (Vaterlaus et al., 2018). Dentro disso, o alto engajamento diante de uma série faz com que o BW seja um comportamento socialmente aceito, e até mesmo desejável (Panda & Pandey, 2017).

Outra motivação apontada em relação ao BW é seu papel como uma ferramenta de fuga, evitação e procrastinação, sendo associado ao consumo problemático (Flayelle et al., 2019a). O ato de assistir inúmeros episódios de uma série pode ser um mecanismo de adaptação e coping, ajudando a lidar com emoções negativas e desviando a atenção de outras responsabilidades. No entanto, o BW pode

gerar uma gratificação negativa (sentimento de culpa, ansiedade e cansaço após a sessão assistida), que por sua vez, está relacionada ao consumo por mais tempo de forma intencional (Panda & Pandey, 2017; Vaterlaus, 2018).

O envolvimento emocional com o conteúdo também desempenha um papel importante no BW, caracterizado por uma experiência imersiva na trama (Panda & Pandey, 2017). Esse estado de atenção plena, conhecido como *flow*, gera uma perda de autoconsciência, uma percepção alterada do tempo e uma sensação intrínseca de prazer e autorreforço (Hoffman & Novak, 1996). Além disso, Rubenking et al. (2018) constataram, a partir de 11 grupos focais com universitários americanos, que BW é impulsionado pela antecipação dos eventos da narrativa. De forma mais específica, encontraram que, especialmente em séries com tramas dramáticas ou de suspense, existe um desejo intenso de assistir mais episódios, que são gratificados pelas plataformas ao iniciarem novos episódios automaticamente em sequência (Rubenking et al., 2018).

Em relação à personalidade, aspectos como impulsividade e autocontrole têm sido considerados influenciadores do BW, sendo que a impulsividade pode estar relacionada a diversas consequências negativas desse comportamento (Flayelle et al., 2019b). Dentro disso, o estudo de Toth-Kiraly et al. (2017) também identificou escores mais elevados de neuroticismo em pessoas que dedicam mais tempo ao BW.

Em síntese, as motivações para o BW podem ser agrupadas em duas dimensões: uma positiva, relacionada a ganhos sociais, gratificação positiva, lazer e relaxamento, e outra negativa, associada ao consumo compulsivo, comportamentos evitativos e ansiosos, além de comportamentos de procrastinação e isolamento social (Pittman & Steiner, 2021). Entender essas motivações é fundamental para compreender o impacto desse fenômeno em nossa sociedade.

1.6. Influência na indústria do entretenimento

A partir da criação e popularização dos serviços de *streaming*, houve uma mudança expressiva no consumo de séries, que passou a ser realizado através de diversos dispositivos (celular, tablet, computador, TV), sem restrição de localização e tempo (Umesh & Bose, 2019). Além disso, o espectador passou a ter controle sobre a quantidade de episódios de uma série que assiste, uma vez que as plataformas disponibilizam as temporadas completas para serem assistidas *on demand* (Steins-Loeber et al., 2020).

Diante desse contexto, surge o BW, um comportamento que consiste no consumo de múltiplos episódios de uma série de forma sucessiva e que tem aumentado com a popularização das plataformas de *streaming* e da diversidade dos conteúdos nelas disponíveis (Pittman & Sheeran, 2015). Os serviços de *streaming* e o BW produziram impactos importantes na indústria do entretenimento e afetam o processo de criação, as estratégias de programação e a distribuição dos conteúdos por parte das produtoras (Godinho de Matos & Ferreira, 2020).

Existe uma relação positiva entre o BW e as estratégias de negócios das plataformas, tornando essas empresas mais suscetíveis a projetá-las de forma direcionada aos *binge watchers* (Song et al., 2022). Nesse contexto, Godinho de Matos e Ferreira (2020) apontam como exemplo a sucessão automática dos episódios quando terminam, na qual é necessário um esforço físico de quem está assistindo para interromper a transmissão.

Tendo isso em vista, também se destaca o investimento das empresas de entretenimento em algoritmos complexos de recomendação de conteúdos com base

no que foi consumido pelo espectador (Pittman & Sheeran, 2015). Essas sugestões atuam diminuindo o tempo que o usuário leva para escolher novos programas do catálogo e são apresentadas não somente quando ele termina uma série, mas também em forma de notificações esporádicas (Godinho de Matos & Ferreira, 2020). Além disso, outra estratégia que foi inicialmente adotada pela Netflix e influenciou outros serviços concorrentes foi a produção de séries originais, centralizando a distribuição desse conteúdo (Jenner, 2014).

Os esforços das plataformas em obter satisfação dos usuários, para além dos conteúdos, também são relevantes para sustentar o consumo (Merikivi et al., 2018). Além disso, Schweidel e Moe (2016) apontam que o BW recebe uma influência importante de publicidades e anúncios das plataformas, e nesse sentido, as redes sociais desempenham um papel importante no marketing dos *streamings*. A partir delas, é possível compreender as opiniões dos assinantes sobre o serviço e os conteúdos, realizar publicidade direcionada e manter o relacionamento com o cliente (Jacobson et al., 2020).

Cabe também destacar os preços atrativos das plataformas de *streaming*, que aliados a estratégias como teste grátis da plataforma por um mês, atraem cada vez mais clientes como uma forma de entretenimento acessível (Susanno et al., 2019; Song et al., 2020). De maneira geral, o BW se configura como uma crescente nova forma de consumo e, conforme anteriormente apresentado, fez com que os serviços se adaptassem para favorecer esse comportamento.

1.7. Aspectos socioculturais

O advento das novas mídias (smartphones, computadores, aplicativos informatizados) gerou grandes impactos na indústria do entretenimento, nos meios de comunicação e nas formas de consumo (Sundar & Limperos, 2013). Dentro desse contexto, a interatividade oriunda das ferramentas de tecnologia atua como facilitador da conectividade com o meio, com outras pessoas e com a cultura, gerando gratificações para os usuários (Vaterlaus et al., 2018).

Contextualizando esses aspectos com o BW, sugere-se que a fácil acessibilidade das pessoas às plataformas digitais e às redes sociais produz uma espécie de cultura, na medida em que se criam canais de comunicação sobre os filmes e séries (Jenner, 2015; Anghelcev et al., 2020). Um exemplo disso é a criação de fóruns e comunidades online para discutir sobre os programas com outras pessoas que também consumiram e gostam do conteúdo em questão, enriquecendo a experiência de consumo (Steiner & Xu, 2018).

Nesse sentido, alguns autores têm observado o envolvimento de componente social no BW, que se constitui como uma motivação para fazê-lo (Panda & Pandey, 2017; Starosta et al., 2019; Umesh & Bose, 2019). A natureza social do BW se constitui na possibilidade de criar conexões, fazer parte de um determinado grupo, gerar identificação com outras pessoas e se sentir aceito por elas (Starosta & Izydorczyk, 2020). Tendo isso em vista, o estudo de Vaterlaus et al. (2018) com universitários americanos encontrou que o BW cria oportunidades de participar de um humor popular, atuando como ferramenta para criação de novas amizades e impulsionando conversas entre os alunos.

Dentro desses aspectos sociais do BW, alguns autores sugerem a influência do fenômeno *Fear of Missing Out* (FOMO), definido por Przybylski et al. (2013) como

uma apreensão de exclusão de vivências gratificantes. Trata-se de uma espécie de ansiedade e preocupação generalizada diante da possibilidade de estar perdendo uma experiência cultural prazerosa (Holte, 2023). Diante disso, o FOMO também está relacionado à necessidade de se manter constantemente conectado nas redes sociais, buscando estar por dentro do que as outras pessoas estão fazendo e consumindo na internet (Przybylski et al., 2013). De forma geral, o FOMO envolve dois processos: a percepção de estar perdendo algo gratificante, seguido pelo comportamento de manter conexão com aspectos sociais, e está fortemente ligado ao desejo de pertencimento e estabelecimento de relações interpessoais (Gupta & Sharma, 2021).

Um estudo com 296 universitários israelenses investigou possíveis relações entre FOMO, o uso de redes sociais e motivações extrínsecas e acadêmicas (Alt, 2015). O autor encontrou que ambas as motivações foram positivamente correlacionadas ao uso de redes sociais, e postula a hipótese de que esse processo é mediado pelo FOMO. Outro estudo, com 1013 pessoas da Grã-Bretanha, que buscou compreender aspectos motivacionais do FOMO, concluiu que pessoas com necessidades psicológicas básicas menos supridas de competência, autonomia e relacionamento, apresentaram um maior nível de FOMO (Przybylski et al., 2013). Ademais, as redes sociais possuem um papel importante na vivência do FOMO, pois vinculam esse fenômeno a comportamentos de consumo e de mídia (Conlin et al., 2016).

No âmbito do especificamente do BW, a pesquisa de Anghelcev et al. (2020) comparou três grupos: pessoas que praticavam BW intenso (praticado 4 vezes por semana ou mais), BW regular (até três vezes por semana) e que não praticavam BW, e encontrou que os *bingewatchers* intensos apresentavam maiores índices de FOMO

do que os outros dois grupos. Esses dados sugerem que o BW intenso é parcialmente motivado por esse fenômeno e pela necessidade de relações sociais. Partindo deste ponto, o FOMO pode servir como uma via de explicação para o BW, uma vez que não o praticar pode resultar em exclusões de pautas da sociedade moderna (Conlin et al., 2016).

Conclusivamente, é possível destacar que existem aspectos socioculturais em torno do fenômeno do BW, e as redes sociais possuem um importante papel mediador, criando conexões entre os espectadores e impulsionando novas pessoas a assistir séries (Ramayan et al., 2018; Ahmed et al., 2022). No âmbito da Abordagem de Uso e Gratificações, sugere-se que não somente o uso de mídia produz gratificação, mas também as interações sociais advindas desse consumo, que por sua vez constituem as nuances de gratificação das novas mídias (Sundar & Lamperos, 2013).

1.8. BW, regulação emocional e impulsividade

Emoções são afetos breves, provenientes de estímulos externos e internos, que desencadeiam respostas fisiológicas e comportamentais, visando gerar adaptação e sobrevivência ao meio (Rottenberg & Gross, 2007). A sensibilidade emocional, por sua vez, diz respeito à responsividade primária de um indivíduo à emoção, ou seja, à primeira vivência de suas reações. Concomitantemente, ocorre a resposta emocional secundária, que atua como mediadora da regulação emocional, permitindo a conceituação, o monitoramento e o controle da emoção (Koole, 2009). De maneira geral, a regulação emocional é um processo de regulação e alteração de respostas emocionais positivas ou negativas (Ochsner & Gross, 2005).

O modelo de Gross (1998) definiu cinco grupos de estratégias que favorecem a regulação emocional: seleção de situações, modificação da situação, inserção atencional, mudança cognitiva e resposta modulação (Naragon-Gainey et al., 2017). Diante da adesão e do aumento do uso de dispositivos digitais (como smartphones, computadores, videogames etc.), o uso de tecnologia tem sido amplamente estudado como uma ferramenta de regulação emocional, denominada regulação emocional digital (RED) (Wadley et al., 2020).

A RED, proposta por Wadley et al. (2020), emergiu a partir da intersecção de estudos e pesquisas de duas áreas: regulação emocional e interação, e a adesão e impactos do uso da tecnologia na saúde mental. Nesse sentido, a cooperação e integração dessas áreas no conceito de RED, permite não somente compreender como as mídias digitais influenciam nos estados afetivos, mas também refletir sobre outras possibilidades de uso da tecnologia (Verma et al., 2023). Além disso, essa compreensão possibilita o desenvolvimento de intervenções digitais autônomas para diversos problemas de saúde mental (Bettis et al., 2022).

O estudo de Smith et al. (2022) com 23 adultos americanos, por meio de diários escritos pelos participantes durante 7 dias, buscou compreender como estes utilizavam de ferramentas digitais para regulação emocional. Os autores encontraram o intermédio de tecnologias digitais em todas as famílias de estratégias de regulação emocional definidas por Gross (1998). Os resultados dessa pesquisa apontam que a principal ferramenta utilizada para regulação emocional por meio das tecnologias, em cada grupo estratégico, é a busca por prazer, especialmente através do consumo de mídias. Nesse sentido, a RED apresentou mecanismos de ação similares aos métodos não digitais de autorregulação, e podem ser realizados com maior fluidez e flexibilidade (Smith et al., 2022).

Quanto às dificuldades de regulação emocional, trata-se de oscilações afetivas e de humor manifestadas de forma intensa e frequente, geralmente voltadas para emoções negativas (Victor & Klonsky, 2016; Villalta et al., 2018). Algumas pesquisas têm encontrado associações entre as dificuldades de regulação emocional e impulsividade, principalmente no desenvolvimento de comportamentos de risco (Schreiber et al., 2012).

Impulsividade é uma tendência de emissão de comportamentos sem deliberação prévia sobre as consequências e riscos dos mesmos (Whiteside & Lynam, 2003). De acordo com Hollander e Rosen (2000), os comportamentos impulsivos possuem uma ligação importante com o desejo de obtenção de experiências prazerosas e gratificações. O modelo teórico de Whiteside e Lynam (2001) descrevem a impulsividade como um fenômeno multidimensional, dividido em quatro facetas da personalidade: a) urgência (comportamentos impulsivos para alívio de emoções negativas, b) falta de premeditação (inabilidade de pensar nas consequências de uma ação), c) falta de perseverança (dificuldade de se manter concentrado em atividades não prazerosas, e d) busca por sensações (atividades emocionantes e atividades perigosas).

A impulsividade está relacionada a problemas de dependência de substâncias (Winstanley et al., 2010) e DCs, como Transtorno do Jogo, Cleptomania e Dependência de Internet (Grant & Chamberlain, 2014). No âmbito da Dependência de Internet, o estudo de Diotaiuti et al. (2022) com 481 adultos italianos encontrou que a impulsividade desempenha um papel significativo nos casos de uso excessivo e mal adaptativo da internet. De forma mais específica, o estudo de Savci e Aysan (2016) investigou a impulsividade e o uso de redes sociais com 307 universitários, e os

resultados apontaram que, quanto maior o nível de impulsividade, maior a tendência de uso excessivo das redes.

Diante do exposto, a regulação emocional e a impulsividade estão relacionadas ao desenvolvimento de comportamentos de risco para o uso excessivo de internet, e até mesmo de mídias, como os jogos digitais (Shin et al., 2020). No âmbito dos serviços de *streaming*, essas ferramentas provêm mídias diversas e ilimitadas, que podem ser consumidas em qualquer hora ou lugar e de forma excessiva em detrimento da impulsividade, que possui relação com o BW (Steins-Loeber et al., 2020; Flayelle et al. 2020). Além disso, o BW oferece conteúdos para RED, uma regulação emocional é uma motivação muito citada no estudo desse comportamento, principalmente nas manifestações mais intensas (Flayelle et al., 2019b; Merrill & Rubenking, 2019; Starosta & Izydorczyk, 2020).

Dentre os principais achados sobre essas variáveis, o estudo de Rubenking e Bracken (2018) encontrou uma correlação positiva forte entre o uso de mídia para regulação emocional e a frequência de BW. Esses dados corroboram com os resultados de Starosta et al. (2021a), que buscou investigar se a impulsividade, problemas de regulação emocional e as motivações individuais podem atuar como preditores de BW problemático, e foi realizado com 645 adultos poloneses. O estudo encontrou, a partir de análises de correlação e regressão, que o acesso limitado a estratégias de autorregulação, aliado à impulsividade e à ausência de clareza emocional, atuam como preditores significativos na quantidade de episódios assistidos por sessão.

No entanto, o BW excessivo como ferramenta de regulação emocional pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de uma DC, principalmente quando essa regulação é mediada por uma gratificação, o que indica uma estratégia mal adaptativa

(Flayelle et al., 2019a; Starosta & Izydorczyk, 2020). Esse risco está relacionado à crença de que o comportamento pode ser usado como uma via de escape da realidade e como mitigador de emoções negativas (Starosta et al., 2021a).

Flayelle et al. (2019c) propõem que a regulação emocional é um dos fatores subjacentes envolvidos tanto na etiologia quanto na manutenção do BW problemático. Um estudo belga com 4275 pessoas utilizou a análise de dados em *machine learning* para compreender aspectos psicológicos que predizem o BW problemático, e encontraram a fuga/escapismo como um importante motivador (Flayelle et al., 2022). Nesse sentido, os autores constataram o BW dentro de um mecanismo de reforço negativo, ou seja, utilizado para retirar o contato do espectador com algo aversivo, gerando autorregulação. Esse esquema, apesar de inicialmente gratificante, quando associado à impulsividade, pode gerar um envolvimento mais intenso com o comportamento, impactando outras áreas da vida e resultando em um esquema disfuncional (Flayelle et al., 2019c; Flayelle et al., 2022).

1.9. BW e depressão, ansiedade, estresse e problemas de sono

Diante da ascensão do BW, é essencial compreender suas consequências para a saúde física e mental dos indivíduos, considerando as análises desse comportamento sob a ótica das DCs (Umesh & Bose, 2019; Steins-Loeber et al., 2020). Alguns estudos têm investigado as associações entre o BW e problemas psicológicos, como depressão (Ahmed, 2017; Steins-Loeber et al., 2020; Raza et al., 2021; Starosta et al., 2021b; Sun & Chang, 2021; Alimoradi et al., 2022), ansiedade (Raza et al., 2021; Starosta et al., 2021b; Sun & Chang, 2021; Alimoradi et al., 2022), alteração nos padrões de sono (Exelmans & Van den Bulck, 2017; Srinivasan et al., 2021; Alimoradi et al., 2022), estresse (Aghababian et al., 2021; Raza et al., 2021;

Alimoradi et al., 2022) e solidão (Raza et al., 2021; Sun & Chang, 2021; Alimoradi et al., 2022; Vural Batik & Demir, 2022).

A depressão, segundo o DSM-V, é um transtorno do humor caracterizado por tristeza, irritabilidade, sentimentos de vazio e desesperança, e pode ser permeada por alterações cognitivas e manifestações somáticas (APA, 2013). O aumento do uso de internet em todo o mundo tem levado pesquisadores a investigar as associações entre esse fenômeno e a depressão (Cotten et al., 2012). Quanto ao consumo de séries, existem associações entre o BW problemático e a depressão, bem como outros problemas de saúde mental (Sun & Chang, 2021), sendo que a intensidade dos sintomas de BW problemático é proporcional à intensidade dos sintomas depressivos (Starosta et al., 2021b).

Essa relação pode ser explicada pela hipótese de que indivíduos com depressão tendem a buscar conteúdos de entretenimento como forma de fuga da realidade e evitação de emoções negativas (Ahmed, 2017). No entanto, essa estratégia de enfrentamento pode acentuar comportamentos de negligência de afazeres, procrastinação e comprometimento das relações sociais, aspectos já característicos da depressão (Steins-Loeber, 2020). Outra hipótese é que o contato intenso com a realidade fictícia retratada nos episódios pode gerar uma impressão de parâmetros de vida e felicidade inalcançáveis, o que implica em frustrações (Raza et al., 2021). Além disso, essa discrepância de realidade pode resultar em um maior tempo dedicado ao BW, e por sua vez, em um aumento do risco de consequências negativas desse comportamento (Raza et al., 2021; Starosta et al., 2021b).

Além da depressão, a ansiedade também é apontada como um fator associado ao BW excessivo (Tefertiller & Maxwell, 2018). A ansiedade é uma resposta emocional e fisiológica diante de uma situação interpretada como ameaçadora pelo indivíduo,

além de uma antecipação de possíveis futuras ameaças (APA, 2013). Trata-se de uma reação característica do funcionamento humano, mas quando apresentada de forma frequente e intensa, pode se caracterizar como um transtorno, gerando comportamentos de fuga e esquiva (APA, 2013). Nesse contexto, o BW pode atuar como uma forma de lidar com a ansiedade e as emoções negativas, proporcionando gratificação instantânea (Rubenking & Bracken, 2018; Flayelle et al., 2019b). No entanto, também pode ser utilizado como mecanismo de fuga da realidade e dos sintomas da ansiedade (Starosta & Izydorczyk, 2020).

Apesar de apresentarem sinais e sintomas diferentes, ansiedade e depressão são traços frequentemente associados e, segundo o estudo de Starosta et al. (2021), impactam diferentes variáveis do BW problemático. Os resultados apontam que ansiedade e depressão atuam como preditores de perda de controle e negligência de tarefas, consequências sociais negativas, reações emocionais e impactos negativos na saúde (Starosta et al., 2021).

Outro aspecto negativo decorrente do BW problemático é o aumento do risco de ansiedade social, uma vez que pode diminuir a interação com outras pessoas, causar isolamento e reduzir as habilidades sociais do indivíduo (Hamer et al., 2010; Sun & Chang, 2021). Além disso, alguns estudos também apontaram uma correlação positiva entre o BW e a solidão, principalmente quando as sessões são longas, frequentes e assistidas individualmente (Ahmed, 2017; Sun & Chang, 2021; Raza et al., 2021; Vural Batik & Demir, 2022; Alimoradi et al., 2022).

O estresse também tem sido sugerido como um preditor importante para o BW excessivo (Raza et al., 2021). O estresse é uma reação física e psicológica do organismo frente a situações de mudança que exigem adaptação e a recomposição da homeostase (Lipp, 2002). Essa reação desencadeia uma resposta adaptativa,

caracterizada como enfrentamento (coping), que envolve habilidades e estratégias para lidar com situações adversas e pode ter desfechos positivos ou negativos para o sujeito (Ramos et al., 2015). Dentro disso, Aghababian et al., (2021) encontraram que níveis altos de estresse estavam associados ao aumento da frequência de sessões de BW. Nesse sentido, é possível que o BW seja utilizado como uma estratégia de coping por indivíduos estressados (Alimoradi et al., 2022).

Além dos impactos na saúde mental supracitados, alguns autores encontraram uma relação entre o BW e problemas de sono, como a insônia (Raza et al., 2021). Segundo Srinivasan et al. (2021), o BW também pode afetar a latência do sono, a eficiência do sono e gerar disfunções. Também pode influenciar negativamente na qualidade do sono e causar aumento da fadiga e insônia, além de gerar uma ativação cognitiva pré-sono (Exelmans & Van den Bulck, 2017). A ativação cognitiva consiste em pensamentos excessivos e intrusivos que resultam em dificuldades para dormir (Nicassio et al., 1985).

Nesse sentido, o envolvimento com a narrativa da série faz com que os espectadores pensem sobre os episódios seguintes, o que gera uma espécie de agitação, resultando em uma maior demora para dormir e a redução das horas de sono (Exelmans & Van den Bulck, 2017). Outro ponto importante dentro disso é que o vínculo do espectador com os personagens e a trama pode gerar um prolongamento da sessão até tarde, o que afeta não somente o tempo de sono, mas também o desempenho das atividades no dia seguinte (Walton-Pattison & Pressau, 2018).

De maneira geral, é possível concluir que o BW problemático, excessivo e frequente está relacionado a diversos problemas de saúde mental, e quando utilizado como estratégia de coping, desempenha uma função desadaptativa (Alimoradi et al., 2022). Além disso, também pode gerar estilos de vida sedentários e comportamentos

alimentares não saudáveis (Aghababian et al., 2021; Forte et al., 2021). Steins-Loeber et al. (2021) apontam que o sexo feminino possui uma tendência maior a se envolver com o BW problemático e vivenciar suas consequências negativas.

1.10. BW e uso de drogas

O uso das tecnologias digitais e da internet tem crescido exponencialmente e está cada vez mais presente no cotidiano, gerando diversas mudanças na sociedade de forma geral (Kurniasant et al., 2019). No entanto, o uso problemático de internet (UPI) tem sido evidenciado como uma DC, e seu uso excessivo está relacionado a consequências negativas para a saúde física e mental. O UPI é caracterizado como comportamentos, preocupações e impulsos em torno do uso da internet e está relacionado a outros comportamentos de risco, como o uso de drogas (Weinstein & Lejoyeux, 2010; Ko et al., 2006;).

As drogas são um problema de saúde pública mundial, desencadeando diversos problemas sociais e individuais (Gong et al., 2009). Trata-se de um fenômeno multifatorial, envolvendo fatores de origem individual (genéticos), familiar, social e econômico (Sjoerds et al., 2014; Compton et al., 2005;). Indivíduos que fazem uso de substâncias psicoativas são mais vulneráveis ao desenvolvimento de DCs, aumentando ainda mais a suscetibilidade a problemas de saúde física e mental (Baroni et al., 2019).

A relação entre a dependência de internet e o uso de drogas tem sido estudada por alguns autores, principalmente em relação ao público adolescente e jovem (Ko et al., 2006; Gong et al., 2009; Fiosun et al., 2012; Kurt, 2014). O estudo de Lee et al. (2013), por exemplo, encontrou uma correlação significativa entre o UPI e o uso de

álcool, drogas e tabaco, de forma que a severidade da dependência de internet é proporcional ao uso de substâncias.

Em relação ao uso de internet e mídias digitais, ocorre a ativação de mecanismos similares ao uso de drogas, como tolerância, abstinência, falha ao tentar parar ou reduzir e prejuízos para a vida diária (Kurniasant et al., 2019). Além disso, o uso das mídias gera gratificações, especialmente quando associadas à evitação e fuga do contato com emoções negativas e estressores (Dhir et al., 2016). Nesse sentido, o uso de entretenimento digital se constitui como uma forma de lidar com aspectos afetivos do indivíduo (Castro et al., 2021).

O engajamento em atividades online relacionadas à DC como uso de internet, jogos online, pode atuar como fator de risco para o uso de drogas, principalmente quando associado ao traço de impulsividade (Chuang et al., 2017). O BW, conforme apontado por alguns autores como uma potencial DC, também envolve aspectos como desejo e prazer intenso ao assistir séries, impulsividade, comportamentos compulsivos como perda de controle, alto engajamento e comprometimentos sociais, ocupacionais e na saúde do indivíduo (Forte et al., 2021; Steins-Loeber et al., 2020;).

Dentro disso, Chuang et al. (2017) propõem que a impulsividade, associada ao envolvimento com três comportamentos aditivos, pode gerar uma exposição inicial às drogas mais recompensadora, levando em consideração a ativação prévia do sistema de recompensa, portanto aumentam o risco para o abuso de substâncias. Nesse sentido, é possível hipotetizar que o BW pode funcionar como um fator de risco nesse processo, levando em consideração o seu envolvimento com outras atividades virtuais

excessivas, como uso de smartphones e redes sociais (Mikos, 2016) e comportamentos como *binge eating*¹ (Aghababian et al., 2021).

Ainda na relação entre o uso de internet, BW e o uso de drogas, o conteúdo consumido parece ter um papel importante, uma vez que as mídias possuem potencial para influenciar de forma significativa os pensamentos e comportamentos dos usuários (Lancaster et al., 2011). A forma como as drogas são retratadas na mídia pode influenciar a forma como as pessoas as compreendem e as consomem (Romera, 2009; Murji, 1998). Um exemplo disso é a exposição do uso de substâncias em séries, filmes, músicas e propagandas (Hemarajareswari, 2017).

No entanto, mais estudos precisam ser realizados para investigar o possível envolvimento do BW como um fator de risco para o uso de drogas. De acordo com Forte et al. (2023), o desenvolvimento de comportamentos problemáticos envolve aspectos neurobiológicos, psicológicos, afetivos, cognitivos, funções executivas e tomada de decisão. Além disso, trata-se da interação de variáveis complexas, que por sua vez precisam ser melhor investigadas dentro da mediação entre o BW e o uso de substâncias.

1.11. BW e dependência de smartphones

Os smartphones são dispositivos de comunicação que propagam informações de forma instantânea e fornecem fácil acesso à internet, redes sociais e aplicativos convenientes para o cotidiano do usuário (Pereira et al., 2020). Diante das diversas funcionalidades desses aparelhos, seu uso foi rapidamente adotado pela população e

¹Episódios de consumo de quantidades excessivas de alimentos em um curto período (Wilfley et al., 2016).

passou a ser uma ferramenta indispensável para estudos, trabalho, lazer, relacionamentos, compartilhamento de informações etc. (Park & Park, 2021). No entanto, apesar dos diversos benefícios, o uso excessivo de smartphones pode se caracterizar como uma dependência e está associado à intensificação de emoções negativas e problemas interpessoais (Chen et al., 2016a).

A característica portátil dos smartphones, associada à expansão da conectividade, permite um acesso rápido a diversas fontes de mídia, gerando gratificações que, por sua vez, aumentam a frequência do uso (Chen et al., 2016b; Oulasvirta et al., 2012). Dentro disso, há uma flexibilidade tanto de tempo de uso quanto de local, facilitando o consumo de mídias digitais para entretenimento, como vídeos e séries (Thomas et al., 2020). Nesse sentido, houve uma adaptação por parte dos serviços de streaming (Netflix, Amazon Prime Video, etc) que passaram a investir em aplicativos para que seus conteúdos fossem assistidos pelo celular (Younis, 2023).

Alguns autores apontam que os smartphones favorecem e facilitam o BW, sendo considerados como uma das principais opções de dispositivos para realizar o consumo de filmes e séries (Rahman & Arif, 2021; Ahmed, 2019). Os achados do estudo de Starosta et al. (2020) encontraram que, dos 1004 participantes, 77% assistiam séries por meio de smartphones. Uma hipótese para essa preferência é a facilidade do uso do smartphone em comparação com outras mídias, pois existe um menor esforço para uso e menor complexidade das plataformas (Younis, 2023). Outro ponto que pode contribuir para um maior uso de *streamings* são as notificações dos serviços, que avisam o usuário sempre que um conteúdo recomendado para ele ou nova temporada de uma série já assistida são lançados (Songkijsub, 2021).

O entretenimento por meio de mídias digitais permite um consumo sob demanda e de alta acessibilidade, trazendo uma maior imersão aos conteúdos

assistidos (Eden & Ahn, 2018). O uso problemático de smartphones, nesse contexto da busca por lazer, possui uma forte relação com a gratificação instantânea, assim como a necessidade de escapismo e evitação de estressores da vida real (Sever & Ozdemir, 2021).

Dentro disso, levando em consideração o potencial aditivo do BW, associado ao uso de smartphones, que também pode gerar dependência, pode aumentar o risco de impactos negativos na saúde mental e o comprometimento das atividades diárias (Starosta & Izydorczyk, 2020). Além disso, pode ocasionar problemas de saúde, sono, alimentação e alterações musculares e esqueléticas (Ratan et al., 2021). No entanto, mais estudos são necessários para compreender os impactos das associações entre o BW e o uso excessivo de smartphones.

Conclusivamente, diante de todo este panorâmica teórico, foram postuladas algumas hipóteses para este estudo: (a) pessoas que praticam BW possuem uma maior incidência de sintomas de saúde mental e mais dificuldades de regulação emocional (b) existe uma relação entre BW e comportamentos de risco, como uso de álcool (c) pessoas que praticam BW tem mais impulsividade em todas as dimensões deste fenômeno.

2. OBJETIVOS

2.1. Geral

- Avaliar associações entre *Binge Watching* e problemas de saúde mental em universitários brasileiros e canadenses.

2.2 Específicos

- Avaliar se indivíduos que praticam *Binge Watching* possuem maiores níveis de depressão, ansiedade, stress, dificuldades de regulação emocional e impulsividade;
- Investigar e comparar o nível de qualidade de vida entre *binge watchers* e não *binge watchers*;
- Avaliar associações entre *Binge Watching* e uso de álcool e dependência de *smartphones*;
- Realizar comparações entre sexos para o *Binge Watching* e as variáveis de saúde mental.

3. MÉTODO

3.1. Tipo de estudo

A pesquisa consistiu em um estudo multicêntrico, realizado a partir de uma amostra composta por brasileiros e canadenses. Foi utilizado um delineamento transversal, de caráter exploratório. A seleção da amostragem foi realizada por conveniência. O estudo foi aprovado pelos comitês de ética de ambos os países (Brasil: Comitê de Ética em Pesquisa da PUC Campinas - CAAE: 55661222.9.0000.5481, nº 5.611.237) e Canadá (*Research Ethics Board Ryerson University* - REB 2021-266).

3.2. Participantes

Participaram do estudo estudantes universitários ($N= 1.496$), 1.191 brasileiros (Mulheres = 76,1% Homens =23,9%) e 305 canadenses (Mulheres =77,3%, Homens = 22,7%). A pesquisa trabalhou somente com duas opções de sexo por razões de codificação estatística para a análise de rede. Foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: (i) ser universitário matriculado em alguma Instituição de Ensino Superior do Brasil ou Canadá; (ii) possuir um dispositivo com acesso à internet para preencher o questionário da pesquisa; estar residindo no Brasil ou Canadá (automaticamente detectado pela internet *protocol* (i.p) e e *Domain Name System* (DNS) do dispositivo com acesso à internet). Foram estabelecidos os seguintes critérios de exclusão: respostas duplicadas (detectadas a partir do mesmo IP) e preenchimento incompleto do questionário.

3.3. Instrumentos

2.3.1. *Questionário sociodemográfico*: apresentou questões gerais entre os países (sexo, estado civil, preferência de gênero, estado civil, com quem mora) e particularmente no Brasil (região do país, raça/etnia, qual o curso de graduação, semestre, área de concentração do curso e tipo de universidade, sendo pública ou privada). Esses dados específicos foram coletados somente no público brasileiro em decorrência da diversidade de etnias do Canadá em relação ao Brasil. Além disso, os universitários canadenses que participaram da pesquisa eram exclusivamente do curso de Psicologia da Universidade de Calgary, portanto não houve a necessidade de realizar questões referentes à característica do curso/universidade.

2.3.2. *Percepção de Binge Watching*: No estudo, foram utilizadas 9 perguntas referentes ao binge watching. As duas primeiras se referiram à frequência de comportamentos de assistir a três ou mais episódios de uma única vez e foram utilizadas para a classificação dos participantes em relação ao BW. Assim, as perguntas 1 (BW1) e 2 (BW2) respectivamente foram as seguintes: *“Nos últimos 3 meses, quantas vezes você assistiu a três ou mais episódios de uma série em sequência?”* e *“Quando você assiste a uma série, em média, quantos episódios seguidos você costuma assistir?”*. Na pergunta 2, os participantes podiam inserir entre 0 até a opção 10 ou mais séries. Neste sentido, considerou-se como BW aqueles participantes que relataram na pergunta 1 (BW1) as respostas “semanalmente ou quase todos os dias” e ao mesmo tempo afirmaram assistirem três ou mais episódios em média (pergunta BW2). Relativamente às demais perguntas (BW3 até BW9), os

participantes podiam responder em uma escala likert², variando entre não/nenhum (1) até sim/bastante (5). Assim, as perguntas foram:

BW3: Quando assiste alguma série, você sente dor nos olhos?

BW4: Quando assiste alguma série, você costuma sentir que sua visão fica embaçada?

BW5: Quando assiste alguma série, você costuma sentir que seus olhos ficam lacrimejando?

BW6: Quando assiste alguma série, você costuma sentir que seus olhos ficam mais secos?

BW7: Quando assiste alguma série, você costuma sentir dores de cabeça?

BW8: Quando assiste alguma série, você costuma reduzir o brilho da tela do seu aparelho?

BW9: Quando assiste alguma série, você costuma utilizar o filtro azul da tela do seu aparelho?

2.3.3. Smartphone Addiction Scale - Short Version (SAS-SV): Smartphone Addiction Scale - Short Version (SAS-SV): A versão original da SAS foi criada a partir das respostas da população da Coréia do Sul e possuía 33 itens (Kwon et al, 2013a). Em sua versão curta, ela foi publicada pelos mesmos pesquisadores com somente 10 itens (aqueles com carga fatorial mais alta), e foi chamada de SAS-SV (Kwon et al. 2013b). A SAS-SV já foi traduzida e adaptada em diversas cultura e populações

² Escala de avaliação de construtos amplamente consolidada e utilizada nas ciências humanas. Usada para avaliar aspectos subjetivos de forma quantitativa, através de 5 pontos que indicam níveis de concordância ou discordância com o item (Sullivan & Artino, 2013).

específicas (Hamamura et al., 2023; Mokhtarinia et al., 2023; Yue et al., 2023; Nikolic et al., 2022; Arthy et al., 2019; Sfindla et al., 2018). No Brasil, estes instrumentos também já foram validados e a pontuação varia entre 10 a 60 pontos, sendo que indivíduos com pontuação acima de 33, foram classificados como dependentes de smartphones.

2.3.4. Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21): é um instrumento de autorrelato que objetivou rastrear os sintomas de depressão, ansiedade e estresse, composto por 21 perguntas - sete para cada sintoma. O instrumento foi desenvolvido pelos pesquisadores australianos Lovibond & Lovibond (1995) e, desde então, foi amplamente utilizado em pesquisas clínicas e de saúde pública. As respostas, do tipo likert, variam de 0 a 3 - onde 0 representa "nenhum" e 3 "muito". A pontuação total da escala oscila entre 0 e 63, sendo que pontuações mais elevadas indicam níveis superiores dos sintomas avaliados. No estudo em questão, utilizaram-se tanto as pontuações brutas quanto possíveis classificações da gravidade dos sintomas, embasadas em pesquisas anteriores. A classificação dos participantes ocorreu conforme descrição das pontuações do instrumento: para Depressão, "Sem Risco" (≤ 9), "Risco Moderado" ($9 < e \leq 20$ pontos) ou "Alto Risco" (> 21 pontos); para Ansiedade, "Sem Risco" (≤ 7), "Risco Moderado" ($7 < e \leq 14$) ou "Alto Risco" (> 15); e para Estresse, "Sem Risco" (≤ 14), "Risco Moderado" ($15 < e \leq 25$) ou "Alto Risco" (> 26). A adaptação do instrumento para o Brasil foi realizada por Patias et al. (2016), os quais detectaram elevada consistência interna em todos os sintomas: depressão ($\alpha = 0,90$), ansiedade ($\alpha = 0,83$), e estresse ($\alpha = 0,86$).

2.3.5. Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): É um dos instrumentos mais consagrados para avaliar problemas relacionados ao álcool e foi desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde. O AUDIT pode ser aplicado por

profissionais da saúde ou respondido diretamente pelo usuário. Composto por 10 itens, cada um deles é avaliado em uma escala de 0 a 4 - onde 0 representa "nunca" e 4 "sempre". Deste modo, o AUDIT tem pontuação mínima de 0 e máxima de 40, sendo que maiores pontuações estão associadas a maior gravidade nos padrões de uso de álcool.

2.3.6. World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-Bref): Trata-se de um questionário também desenvolvido por pesquisadores da Organização Mundial da Saúde e neste estudo foi utilizada sua versão reduzida, composta por 26 itens. O *WHOQOL-Bref* mede a percepção da qualidade de vida utilizando uma escala Likert de "1 = Muito insatisfeito/Nada" a "5 = Muito satisfeito/Completamente". A qualidade de vida é avaliada em quatro domínios: (i) Domínio Físico, que inclui perguntas relacionadas ao bem-estar físico, como nível de energia, mobilidade, dor e desconforto; (ii) Domínio Psicológico, que foca no bem-estar emocional e inclui perguntas sobre autoestima, imagem corporal, sentimentos positivos e negativos, e aspectos ligados à espiritualidade; (iii) Domínio Social, que inclui perguntas relacionadas ao suporte social e à capacidade de participação em atividades sociais; (iv) Domínio Ambiental, que avalia a percepção do ambiente físico, como segurança, acesso a serviços de saúde, recursos financeiros, oportunidades de lazer e qualidade das condições de vida. No Brasil, Fleck et al. (2000) traduziram e adaptaram o *WHOQOL-Bref* ($\alpha = 0,91$).

2.3.7. Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (DERS-18): A DERS-18 objetiva mensurar diferentes características ligadas à regulação emocional. Sua versão original contém 36 itens (Gratz & Roemer, 2004) e foi desenvolvida com base na teoria da regulação emocional (Gross & Muñoz, 1995). A versão mais curta, denominada DERS-18 (Victor & Klonsky, 2016), consiste de 18 itens que avaliam as

mesmas seis dimensões da versão completa: (i) Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional, que avalia a habilidade dos indivíduos em identificar e empregar efetivamente estratégias de regulação emocional; (ii) Não Aceitação das Respostas Emocionais, que avalia a dificuldade de aceitar e tolerar as próprias respostas emocionais, especialmente quando são desconfortáveis; (iii) Falta de Consciência Emocional, que diz respeito à capacidade limitada de identificar e descrever adequadamente as próprias emoções; (iv) Dificuldades no Controle de Impulsos, que identifica a capacidade de inibir impulsos emocionais; (v) Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos, que avalia a dificuldade de agir de maneira coerente com os objetivos pessoais, especialmente em situações emocionalmente desafiadoras ou delicadas; (vi) Falta de Clareza Emocional, que mensura a capacidade dos indivíduos em compreender e nomear diferentes vivências emocionais. O formato de resposta do instrumento é através de uma escala Likert de 5 pontos, na qual 1 representa “Quase nunca se aplica”, 3 “Cerca de metade do tempo” e 5 “Quase sempre”. A pontuação do instrumento é inversamente proporcional à capacidade de regulação emocional. A versão brasileira da DERS foi adaptada e validada por Machado et al. (2020).

2.3.8. Impulsive Behavior Scale (UPPS-P): É um instrumento desenvolvido para mensurar diferentes aspectos do comportamento impulsivo de um indivíduo. Sua versão original possui 59 itens (Whiteside & Lynam, 2001), respondidos em uma escala Likert de 1 (concordo totalmente) a 4 (discordo totalmente). A versão curta, com 20 itens (Lynam et al., 2006), avalia as cinco dimensões da versão original: (i) Urgência: se refere à propensão de uma pessoa em agir impulsivamente sob forte influência de estados emocionais intensos e urgentes, mesmo que isso possa resultar em consequências negativas a longo prazo; (ii) Perseverança: identifica a capacidade

do indivíduo em persistir em uma determinada tarefa ou objetivo, mesmo diante de obstáculos ou falta de motivação; (iii) Premeditação: tendência de uma pessoa em pensar e refletir antes de agir, considerando as consequências de suas ações; (iv) Sensação: avalia a busca por experiências emocionais intensas, novas sensações e estimulação; (v) Planejamento: Avalia a habilidade de uma pessoa em estabelecer metas de longo prazo, planejar ações futuras e considerar as consequências antes de agir. A UPPS-P foi validada no Brasil por Pompeia et al. (2018).

3.4 Procedimentos e análise de dados

Para a coleta de dados, os participantes brasileiros e canadenses responderam aos questionários nas plataformas de pesquisa virtual *SurveyMonkey* e *Qualtrics*, respectivamente. Os questionários permaneceram disponíveis online por aproximadamente seis meses para os universitários. Antes de preencherem os questionários, todos os participantes foram obrigados a ler e aceitar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Para a análise dos dados, utilizou-se tanto modelos de estatística descritiva quanto inferencial. Neste primeiro caso, ela envolve a coleta e a organização do banco de dados, além de dados relacionados a frequência absoluta, porcentagem, média e desvio padrão. Neste caso, aplicou-se um tratamento importante dos dados antes das análises, de modo que as variáveis contínuas foram inicialmente transformadas em score padronizado como forma de identificar possíveis valores que se distanciam significativamente em relação aos demais (*outliers*). Assim, aqueles valores abaixo ou acima de três desvios padrão foram suprimidos das análises para suprimir possíveis impactos tanto na média e dispersão dos dados, o que poderia causar algum viés na interpretação dos resultados.

Considerando a estatística inferencial, as variáveis nominais ou categóricas foram analisadas utilizando o teste de Qui Quadrado (χ^2) para avaliar uma possível associação entre elas. A força das associações foi analisada por meio do teste V de Cramer, pois ele possibilita quantificar o grau de associação entre as variáveis, atuando de forma complementar χ^2 . A interpretação da magnitude destas associações ocorreu a partir da quantidade de graus de liberdade para cada uma das análises.

No caso das variáveis contínuas, foram inicialmente realizados testes para verificar sua normalidade e homogeneidade, sendo que no primeiro caso utilizou-se o teste de *Kolmogorov-Smirnov* e no segundo, o teste de *Levene*. Em seguida, realizou-se uma Análise de Variância de uma Via (ANOVA-one way) considerando a correção de Welch, devido aos achados de normalidade. O tamanho de efeito foi calculado a partir do teste eta square parcial. Além disso, a correlação de *Spearman* foi utilizada para avaliar as relações entre variáveis distintas (ordinais e contínuas) e gerar o mapa de calor (*heatmap*).

Adicionalmente, foram conduzidas análises de rede com o objetivo de compreender como o BW se relaciona com as demais variáveis do estudo, incluindo características emocionais (depressão, ansiedade, estresse, regulação emocional e impulsividade), aspectos relacionados à dependência digital e qualidade de vida (avaliada através do WHOQOL-Bref). Essa abordagem permitiu identificar os nós centrais (variáveis mais importantes na rede), detectar comunidades (grupos de variáveis relacionadas) e analisar a centralidade dos nós (importância relativa das variáveis). Os grafos foram gerados utilizando o método GLASSO (*Graphical lasso – estimation of Gaussiagraphical models*), devido à sua capacidade de aferir as relações entre as variáveis em uma rede, considerando a estrutura esparsa.

A análise de rede foi conduzida considerando quatro medidas de centralidade, seguindo a mesma abordagem adotada em estudos anteriores. A primeira delas é a intermediariedade (*Betweenness*), que avalia a relevância de um nó na rede, considerando sua capacidade de ser um elo essencial entre outros nós. Assim, os nós com coeficientes elevados dessa medida de centralidade possuem muitas conexões que passam por eles, tornando-os importantes para a comunicação e disseminação de informações no sistema como um todo. A segunda medida é a proximidade (*Closeness*), que avalia a distância média de um nó com os demais nós da rede, sendo que menores distâncias indicam maior proximidade entre as variáveis (nós). A força (*Strength*) é a terceira medida e avalia a magnitude das conexões de um nós com os demais, a partir da intensidade das correlações entre eles. Dessa forma, as variáveis com correlações mais fortes apresentam maior significância dentro da rede. Por fim, a quarta medida é a influência esperada (*Expected Influence*), que estima o impacto que a remoção de um nó teria sobre os demais na rede.

4. RESULTADOS

Foi constatado que 28,7% dos participantes ($n= 429$) se enquadraram na categoria de "BW" (Binge Watchers), enquanto os 71,3% remanescentes ($n= 1.067$) foram agrupados como "nBW" (non-Binge Watchers). A Tabela 1 apresenta as principais características sociodemográficas dos participantes, considerando a classificação em BW ou nBW. Revelou-se a existência de associações estatisticamente significativas especificamente em relação ao país e ao gênero. Notou-se uma maior prevalência de participantes canadenses e mulheres na categoria

BW. De fato, quase 40% da amostra originária do Canadá foi classificada como BW, enquanto no Brasil essa proporção se limitou a cerca de 25%. Ao avaliar todos os participantes, sem distinção de país de origem, a prevalência feminina ultrapassou os 30%, enquanto a masculina não chegou a atingir 20%. Em contrapartida, não se identificaram correlações significativas no tocante às demais variáveis analisadas.

Tabela 1. Características sociodemográficas dos participantes considerando aqueles classificados como binge watchers (BW, $n= 429$) e não binge watchers (nBW, $n= 1067$).

	<i>BW</i>		<i>nBW</i>		X^2	<i>p</i>	<i>Efeito</i>
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%			
País					18,7	***	0,11
Brasil	311	26,1	880	73,9			
Canadá	118	38,7	187	61,3			
Gênero					19,3	***	0,11
Feminino	361	31,6	781	68,4			
Masculino	64	19,2	269	80,8			
Estado civil					1,70	0,42	0,03
Solteiro(a)	385	28,3	975	71,7			
Casado(a)	34	32,4	71	67,6			
Divorciado(a)/Viúvo(a)	9	37,5	15	62,5			
Com quem mora?					5,85	0,06	0,06
Com a família	309	29,9	724	70,1			
Amigos	42	21,4	154	78,6			
Sozinho(a)	57	29,4	137	70,6			
Tipo de Instituição					0,121	0,73	0,01
Privada	303	26,2	854	73,8			
Pública	8	23,5	26	76,5			
Campo de estudos					3,13	0,21	0,05
Ciências Biológicas	156	24,7	476	75,3			
Ciências Humanas	141	28,5	354	71,5			
Ciências Exatas	12	20,3	47	79,7			
Ano de universidade					1,78	0,77	0,04
1º	178	26,6	492	73,4			

2º	82	24,9	247	75,1
3º	35	24,8	106	75,2
4º	11	32,4	23	67,6
5º	5	35,7	9	64,3

Legenda: $p \leq 0.05$; $**p \leq 0.01$; $***p \leq 0.001$.

Na avaliação da percepção da intensidade dos sintomas de saúde ocular relacionados ao comportamento de assistir séries (Tabela 2), os participantes do grupo BW relataram uma percepção significativamente mais intensa de dores oculares (BW3), visão turva (BW4) e dores de cabeça (BW7) em comparação com os outros grupos. Contudo, não foram constatadas diferenças significativas entre os grupos para os demais sintomas avaliados, como olhos secos ou lacrimejantes, redução do brilho da tela e uso de filtro azul.

Adicionalmente, foi verificado que o grupo BW apresentou uma pontuação significativamente mais elevada no instrumento SAS, indicando maior risco de uso problemático de smartphone. Considerando o instrumento DERS-18, também foram detectadas diferenças significativas na pontuação total do instrumento e em cinco de seis de suas subescalas, sugerindo que o grupo BW demonstrou maior dificuldade na regulação emocional. De maneira similar, o grupo BW também apresentou uma pontuação significativamente maior de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, piores níveis de qualidade de vida (tanto na pontuação total do WHOQOL quanto em todas as suas subescalas) e maiores níveis de impulsividade (tanto na pontuação total da UPPS quanto em suas subescalas). Por fim, apesar de a pontuação total do AUDIT não ter apresentado diferenças entre os grupos, foi observada uma frequência maior de consumo de álcool e de episódios de consumo excessivo de álcool, padrão conhecido como "binge", no grupo BW

Tabela 2. Principais características emocionais com base nos instrumentos utilizados no estudo considerando a classificação dos participantes como bingewatchers (BW, $n= 429$) e não bingewatchers (nBW $n= 1067$).

	<i>BW</i>		<i>nBW</i>		<i>T</i>	<i>p</i>	<i>Efeito</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
BW3	2,04	1,14	1,79	1,04	15,9	***	0,01
BW4	2,05	1,21	1,83	1,11	10,5	**	0,00
BW5	1,93	1,21	1,76	1,08	6,92	**	0,00
BW6	2,00	1,22	1,87	1,17	3,43	0,06	0,00
BW7	2,21	1,30	1,93	1,19	15,3	***	0,01
BW8	3,24	1,58	3,09	1,59	2,64	0,10	0,00
BW9	1,88	1,42	1,86	1,43	0,07	0,78	0,00
SAS_Total	34,8	10,6	32,3	10,3	17,8	***	0,01
DERS_Total	48,0	14,3	43,5	14,0	30,0	***	0,02
DERS_Consciência	7,38	2,88	7,13	2,92	2,17	0,14	0,00
DERS_Clareza	7,97	3,25	7,14	3,10	20,9	***	0,01
DERS_Objetivos	10,2	3,48	9,48	3,70	12,2	***	0,00
DERS_Impulso	6,70	3,53	6,07	3,36	9,84	**	0,00
DERS_NãoAceitação	7,76	3,81	6,96	3,64	13,8	***	0,01
DERS_Estratégias	7,95	3,69	6,71	3,57	34,9	***	0,02
DASS_Total	28,9	14,9	24,8	14,7	23,4	***	0,01
DASS_Depressão	9,64	5,78	7,83	5,55	30,5	***	0,02
DASS_Ansiedade	8,93	5,63	7,45	5,50	21,5	***	0,01
DASS_Stress	10,4	4,96	9,56	5,09	8,37	**	0,00
Doses de Álcool Consumidas	5,57	3,03	4,73	2,86	11,9	***	0,01
Binge drinking	1,70	2,30	1,20	1,97	8,59	**	0,01
AUDIT_total	13,3	87,6	11,1	76,8	0,17	0,67	0,00
WHOQOOL_Total	87,9	14,2	92,3	14,4	27,4	***	0,02
WHOQOOL_Física	24,1	4,46	25,2	4,45	17,3	***	0,01
WHOQOOL_Psicológica	18,2	4,40	20,1	4,26	55,8	***	0,04
WHOQOOL_Social	10,3	2,58	10,6	2,50	5,03	*	0,00
WHOQOOL_Ambiental	28,6	5,13	29,3	5,33	4,31	*	0,00
UPPS_Total	54,8	7,51	55,7	7,34	3,89	*	0,00
UPPS_Urgência Negativa	10,1	2,93	10,6	2,93	10,5	**	0,00
UPPS_Falta de Perseverança	11,7	1,59	11,6	1,57	0,80	0,37	0,00

UPPS_Falta de Premeditação	11,2	1,69	11,2	1,66	0,00	0,95	0,00
UPPS_Busca por Sensações	10,0	2,93	10,1	2,86	0,27	0,60	0,00
UPPS_Urgência Positiva	11,7	3,01	12,0	2,98	2,79	0,09	0,00

Legenda: $p \leq 0.05$; $**p \leq 0.01$; $***p \leq 0.001$.

A Tabela 3 apresentou os mesmos parâmetros descritos anteriormente, mas desta vez com uma comparação entre homens e mulheres. De forma geral, as mulheres reportaram sintomas de ansiedade e estresse com uma intensidade significativamente maior. Em contraste, os homens apresentaram maior frequência de consumo de álcool e episódios de consumo em padrão binge, além de níveis de impulsividade superiores.

Tabela 3. Análise somente daquelas pessoas que possuem BW em comparação ao gênero.

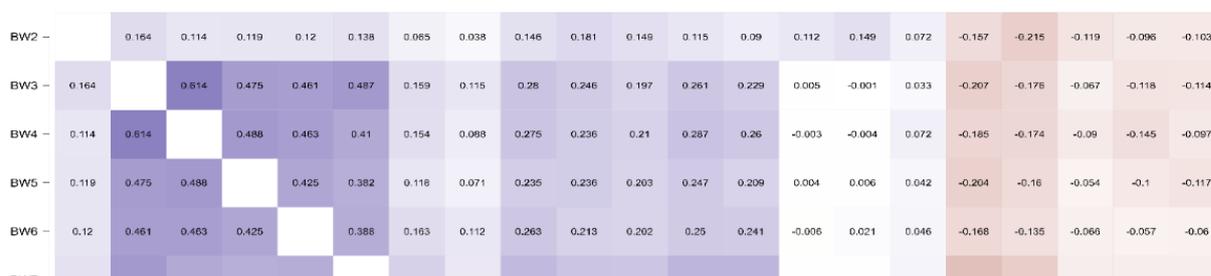
	Homem		Mulher		<i>T</i>	<i>p</i>	<i>Efeito</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
BW3	1,75	1,04	2,10	1,16	6,04	*	0,01
BW4	1,77	1,11	2,11	1,23	5,01	*	0,01
BW5	1,86	1,19	1,96	1,22	0,39	0,53	0,00
BW6	1,69	1,15	2,05	1,23	5,34	*	0,01
BW7	1,86	1,26	2,28	1,31	5,92	*	0,01
BW8	3,05	1,64	3,26	1,58	0,93	0,34	0,00
BW9	1,92	1,47	1,87	1,41	0,07	0,79	0,00
SAS_Total	32,7	10,3	35,3	10,6	3,55	0,06	0,00
DERS_Total	47,6	15,5	47,8	14,1	0,03	0,86	0,00
DERS_Consciência	7,55	2,79	7,36	2,90	0,25	0,62	0,00
DERS_Clareza	7,55	3,23	8,02	3,23	1,17	0,28	0,00
DERS_Objjetivos	10,1	3,74	10,2	3,45	0,03	0,87	0,00
DERS_Impulso	6,72	3,83	6,72	3,50	0,00	1,00	0,00
DERS_NãoAceitação	8,05	3,80	7,69	3,81	0,47	0,49	0,00
DERS_Estratégias	7,63	3,67	7,99	3,69	0,54	0,46	0,00
DASS_Total	25,0	14,5	29,7	14,9	5,66	*	0,01
DASS_Depressão	8,77	5,63	9,82	5,80	1,88	0,17	0,00
DASS_Ansiedade	7,17	5,32	9,24	5,60	8,11	***	0,02
DASS_Stress	9,06	5,02	10,6	4,93	5,39	*	0,01
Doses de ÁlcoolConsumidas	0,86	0,36	0,61	0,49	7,20	*	0,04

Binge drinking	2,71	3,00	1,55	2,16	4,24	*	0,03
AUDIT_total	23,3	127,6	11,4	78,5	0,49	0,49	0,00
WHOQOOL_Total	89,3	13,4	87,6	14,3	0,77	0,38	0,00
WHOQOOL_Física	24,8	4,75	24,0	4,42	1,44	0,23	0,00
WHOQOOL_Psicológica	18,8	4,14	18,1	4,42	1,49	0,23	0,00
WHOQOOL_Social	10,2	2,63	10,3	2,58	0,03	0,87	0,00
WHOQOOL_Ambiental	28,6	4,62	28,7	5,22	0,01	0,91	0,00
UPPS_Total	52,4	7,91	55,3	7,38	6,51	*	0,02
UPPS_Urgência Negativa	10,0	3,18	10,1	2,88	0,11	0,74	0,00
UPPS_Falta de Perseverança	11,2	1,57	11,8	1,59	6,70	*	0,02
UPPS_Falta de Premeditação	11,2	1,63	11,2	1,72	0,00	0,97	0,00
UPPS_Busca por Sensações	8,90	2,74	10,3	2,93	12,3	***	0,03
UPPS_Urgência Positiva	11,1	3,40	11,9	2,94	2,49	0,12	0,00

Legenda: $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$.

A Figura 1 apresenta as correlações entre as variáveis consideradas mais importantes no estudo. Especificamente em relação à quantidade de episódios assistidos pelos participantes (BW2), detectaram-se correlações significativas, porém de baixa intensidade, com todas as variáveis estudadas. As correlações mais expressivas no âmbito do estudo foram identificadas entre as questões BW3 (dores oculares) e BW4 (visão turva), que se atribuem ao uso de dispositivos para assistir às séries.

Figura 1. Mapa de calor (*heatmap*) a partir de correlações de spearman considerando as principais variáveis do estudo. Nos instrumentos SAS, DERS, AUDIT e UPPS considerou-se somente a pontuação total destes instrumentos, ao passo que no DASS-21 e WHOQOOL foram considerados somente as suas respectivas subescalas.



A Figura 2 ilustra os dados a partir da análise de rede, considerando a amostra total (2A), bem como separadamente entre os universitários brasileiros e canadenses (Figuras 2B e 2C). Em todas as imagens, observou-se que os nodos que mediam comportamentos semelhantes se agrupam de forma mais próxima entre si. No que diz respeito à amostra total (Figura 2A), o gênero foi um dos nodos mais centralizados na rede, com a maioria de suas correlações sendo negativas. Tal ocorreu porque, sendo uma variável nominal, as participantes mulheres foram codificadas como 0 e os homens como 1, indicando que as correlações negativas estavam associadas às mulheres. O mesmo procedimento foi aplicado à variável "BW Classification", onde o grupo nBW foi codificado como 0 e o grupo BW como 1. As demais variáveis da rede são contínuas e foram interpretadas por meio da força das correlações obtidas a partir

da pontuação dos demais instrumentos. De maneira geral, a estrutura das redes mostrou-se similar considerando a amostra total e os participantes brasileiros (2B) e canadenses (2C).

A disposição dos nodos no grafo foi calculada a partir de um algoritmo layout Spring para a visualização de redes complexas, levando em conta diferentes critérios de centralidade. Nesse contexto, a Tabela 4 apresenta os níveis de centralidade de acordo com quatro critérios específicos, levando em consideração a amostra total e os participantes a partir de suas respectivas nacionalidades. Na amostra total, observou-se que o gênero foi a variável que apresentou os maiores níveis de centralidade em três dos quatro critérios avaliados, tanto na amostra geral quanto entre os brasileiros. Isso significa que essa variável tem relevância no sistema, considerando todas as demais variáveis. Outra variável de destaque foi a BW7 (dores de cabeça devido ao comportamento de assistir séries), tanto na amostra geral quanto no Brasil. Considerando especificamente o Canadá, a classificação dos participantes em relação ao BW foi a variável com os maiores níveis de centralidade em dois dos quatro critérios utilizados. A variável BW4 (visão borrada ao assistir séries) foi a segunda mais relevante no sistema.

Figura 2. Modelo Gráfico Gaussiano considerando a partir de 20 variáveis (nodos) avaliando o sexo, diferentes padrões do binge watching, aspectos emocionais [(DASS-21 - Depressão, Ansiedade, Estresse), (UPPS – Impulsividade), (DERS – Regulação Emocional)], qualidade de vida (sub escalas do WHOQOOL) e dependência de Smartphone (SAS). As correlações parciais positivas são indicadas pelas arestas de cor verde enquanto as correlações parciais negativas pelas arestas de cor vermelha. A força das correlações é diretamente proporcional a grossura das arestas. **Figura 2A** considera a amostra total, **Figura 2B** considera somente os universitários Brasileiros e **Figura 2C** considera somente os universitários Canadenses.

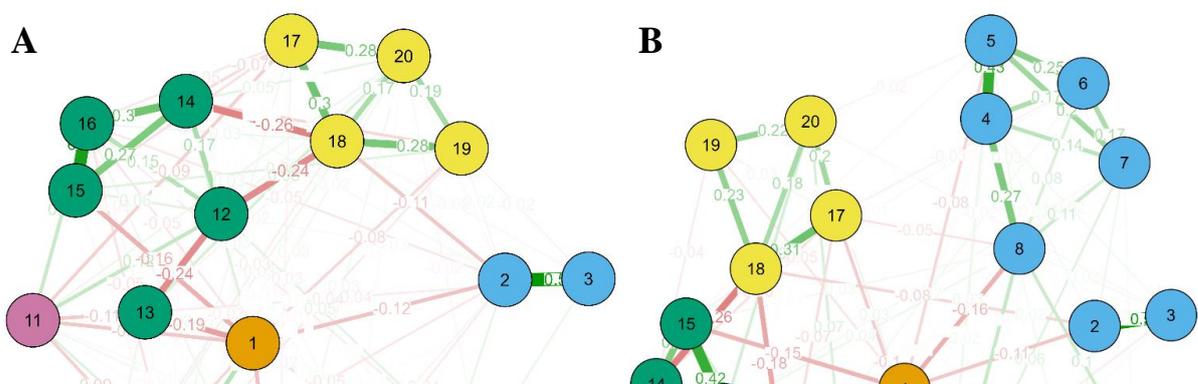


Tabela 4. Coeficientes de centralidade considerando a amostra total de participantes, e somente os participantes brasileiros e canadenses respectivamente. Quanto maior o coeficiente (positivo), maior a influência na organização das demais variáveis do sistema como um todo.

Variável	Total				Brasil				Canadá			
	Intermediariedade	Proximidade	Força	Influência Esperada	Intermediariedade	Proximidade	Força	Influência Esperada	Intermediariedade	Proximidade	Força	Influência Esperada
Gender Binge Watching	3,16	2,33	0,53	-2,39	2,90	1,88	0,49	-2,76	0,60	1,57	0,63	-2,19
Classificação	0,19	-0,06	-0,22	-0,37	0,12	-0,32	-0,59	-0,16	2,51	1,60	0,68	-5,63×10 ⁻³
BW2	-0,74	-0,78	-1,73	0,03	-0,75	-0,83	-1,08	0,22	-0,67	0,45	-1,58	-0,18
BW3	0,04	-0,90	0,77	1,38	0,32	0,07	1,08	1,43	-0,90	-2,04	0,21	1,04
BW4	-0,74	-1,42	0,25	0,93	-0,75	-0,50	0,84	0,92	-1,06	-1,87	0,13	1,10
BW5	-0,64	-1,23	-0,12	0,86	-0,75	-1,32	-0,60	0,54	1,47	-0,28	1,10	0,76
BW6	-0,69	-1,40	-0,35	0,83	-0,75	-1,29	-0,62	0,68	-1,06	-1,24	-0,04	0,95
BW7	1,65	0,19	0,58	0,80	1,83	1,11	0,62	0,34	0,21	-0,54	0,34	1,07
BW8	-0,74	-0,33	-0,76	0,37	-0,46	-1,34	-1,02	0,19	-0,67	-7,66×10 ⁻³	-0,59	0,58
BW9	0,19	0,35	1,70	0,77	-0,75	-1,30	-1,40	0,32	0,36	0,25	0,41	0,33
SAS	-0,59	0,23	-1,19	-0,98	-0,22	0,50	-0,73	-0,45	0,60	1,19	-1,59	-1,08
DERS	0,35	1,03	0,16	-0,64	-0,51	0,55	0,75	-0,54	1,08	0,97	0,91	-0,91
UPPS	0,45	1,08	-1,25	-1,98	-0,22	1,03	-1,08	-1,96	-0,67	-0,09	-1,63	-1,83
DASS-21												
Depressão	-0,22	0,75	0,85	-0,16	0,47	0,91	1,11	-0,07	-0,43	-0,60	0,79	-0,48
Ansiedade	0,09	1,04	0,13	0,31	1,00	1,29	0,57	0,44	-0,82	-0,73	-0,47	0,51
Stress	-0,59	0,64	1,43	0,80	-0,56	0,83	1,57	1,34	0,29	0,02	0,46	0,96
WHOQOOL												
Física	-0,69	-0,55	-0,66	-0,34	-0,36	0,01	0,03	-0,57	-1,06	0,18	-0,52	-0,24
Psicológica	1,02	0,48	1,70	-0,77	0,95	0,38	1,69	-0,52	1,00	0,64	2,20	-0,73
Social	-0,74	-0,26	-1,32	-0,30	-0,75	-0,88	-1,44	-0,09	-0,98	-0,16	-1,21	-0,67
Ambiental	-0,74	-1,19	-0,49	0,84	-0,75	-0,78	-0,21	0,71	0,21	0,68		

5. DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi avaliar associações entre Binge Watching e problemas de saúde mental em universitários, dentre eles: depressão, ansiedade, stress, dificuldades de regulação emocional, impulsividade, qualidade de vida, uso de álcool e dependência de smartphones. Os principais resultados apontam uma prevalência de 28,7% de universitários que praticam BW. Esse dado possui uma grande variabilidade em outras pesquisas, atingindo desde 5% até 75% das diferentes amostras de universitários e adultos, conforme apontado por algumas revisões de literatura (Alimoradi et al., 2022; Flayelle et al., 2020;).

De forma geral, o público universitário possui um amplo acesso à dispositivos de internet, como celulares e computadores, que são os principais meios utilizados para o consumo de filmes e séries (Rubenking et al., 2018). Dentre esse público, o BW demonstra ser uma ferramenta significativa de distração das responsabilidades da vida universitária, como trabalhos, apresentações e provas, e promove relaxamento e alívio do stress (Vaterlaus et al., 2018). Além disso, os estudantes universitários demonstram que os aspectos sociais são um importante motivador para o BW, pois possibilita a participação em conversas e discussões com outras pessoas acerca de séries e filmes que estão em alta (Panda & Pandey, 2017). No entanto, o engajamento nas atividades de BW estão relacionados à impactos negativos na performance acadêmica, como a diminuição do engajamento na realização de trabalhos e atividades curriculares (Srinivasan et al., 2021; Panek, 2013).

Outro dado relevante foi a porcentagem de canadenses do grupo BW (38,7%) em relação aos brasileiros (26,1%). Apesar da diferença do tamanho da amostra de cada país, sendo a brasileira quase quatro vezes maior, o fato de quase 40% da

amostra canadense praticar BW aponta uma prevalência considerável desse comportamento. De acordo com a Media Technology Monitor (MTM), organização canadense que mapeia e reporta o uso de tecnologias digitais na população do país, 58% das pessoas acima de 18 anos praticam BW mensalmente, e 72% desse público está na faixa etária de 18 a 34 anos (MTM, 2023).

Além disso, a análise dos dados apontou uma diferença significativa entre gêneros no grupo BW, sendo quase 85% da amostra do sexo feminino. De forma geral, as mulheres são apontadas por diversos estudos como mais suscetíveis ao comportamento de BW (Vural Batik & Demir, 2022; Raza et al., 2021; Sun & Chang, 2021; Merikivi et al., 2019; Exelmans & Van den Bulck, 2017; Orosz et al., 2016). Starosta et al. (2019) colocam que as mulheres podem praticar mais BW em comparação aos homens porque estes podem se interessar por outras atividades para fins de entretenimento, como os jogos eletrônicos (Veltri et al., 2014).

Algumas pesquisas mostram que o BW é motivado por meio interações sociais para o público feminino, no sentido de compartilhar experiências em relação ao conteúdo das séries com outras pessoas e obter conexões (Starosta et al., 2019; Kim et al., 2017). Além do componente social, foi constatado que as mulheres sofrem mais influência do FOMO ao praticar BW, que por sua vez também atua como um importante motivador para o consumo sucessivo dos episódios (Qayyoun & Malik, 2023). No entanto, foi exposto que o sexo feminino além de ser um preditor do BW, também está relacionado a uma maior exposição às suas consequências negativas, como a perda de controle sobre o número de episódios assistidos (Steins-Loeber et al., 2020) e problemas de sono (Qayyoun & Malik, 2023).

Ainda sobre gêneros identitários e BW, um aspecto apontado como um componente relacionado à essas variáveis é a necessidade de cognição,

caracterizada como uma tendência de engajamento em atividades cognitivas elaboradas, que pode ser estimulada, principalmente, por meio das mídias (Shim & Sung, 2022). Dentro do BW, a necessidade de cognição envolve o envolvimento com narrativas complexas, busca por uma compreensão profunda da história e dos personagens (Shim & Kim, 2018; Shim et al., 2018). Diante do exposto, as mulheres possuem uma tendência maior a obter um envolvimento narrativo mais intenso com os conteúdos da série, que atua como um motivador para o comportamento de BW (Navami & Thomas, 2023). Essa diferença pode ser atribuída à uma maior necessidade de cognição por parte do gênero feminino, que está relacionado à um maior consumo de séries (Shim & Sung, 2022; Shim & Kim, 2018; Hall, 2005).

Outro resultado significativo deste estudo foi que o grupo BW relatou mais sintomas de saúde ocular, como dores oculares, lacrimejamento dos olhos dores de cabeça e visão turva. A análise de rede revelou a centralidade, ou seja, a relevância dos sintomas dor de cabeça e visão borrada em consequência ao BW. O consumo prolongado de mídia digital, em detrimento das longas horas olhando para telas, pode levar à “Síndrome da Visão por Computador” (do inglês, *Computer Vision Syndrome*) (Loh & Reddy, 2008). Essa sintomatologia é caracterizada pela visão turva, olho seco e dores de cabeça e pescoço (Munshi et al., 2017).

As tecnologias digitais, como celulares, computadores e tablets emitem luz azul, cuja exposição prolongada pode causar danos significativos nos tecidos oculares, principalmente na córnea, na retina e no cristalino (Cougnaud-Gregoire et al., 2023). Além disso, a luz azul pode afetar o ciclo circadiano e levar à problemas de sono, uma vez que retarda a produção de melatonina, hormônio fotossensível responsável pela regulação do sono (Tosini et al., 2016).

Levando em consideração que o público universitário está altamente exposto à luz azul, em detrimento dos compromissos acadêmicos *online* e das ferramentas de comunicação e redes sociais, esses estudantes podem sofrer de forma intensa a manifestação destes sintomas (Choi et al., 2019). Um estudo jamaicano com 409 universitários encontrou que 40,3% utilizavam dispositivos eletrônicos por mais de seis horas diárias, e os sintomas mais frequentes foram dor no pescoço (75,1%), fadiga ocular (67%), dor no ombro (65,5%), ardor nos olhos (61,9%), visão turva (51,6%) (Mowatt et al., 2018).

No âmbito do BW, o comportamento de assistir três ou mais episódios implica em horas de exposição contínuas à luz azul, sem contar o uso de outros dispositivos com telas, caracterizando uma exposição prolongada e excessiva (Chambers et al., 2019). Alguns estudos apontam que o BW está associado fadiga ocular, redução da qualidade do sono, dificuldades de dormir e desregulação do ciclo circadiano, (Viens & Farrar, 2021; Flayelle et al., 2020; Exelmans & Van den Bulck, 2017), além de impactos negativos no desempenho acadêmico de universitários em função desses sintomas (Srinivasan et al., 2021).

Ainda na problemática da exposição à luz azul, a amostra deste estudo que compôs o grupo BW também apresentou com maior frequência a dependência de *smartphones*. Esses dispositivos podem ser utilizados para a prática do BW, pois através deles é possível obter os aplicativos dos serviços de *streaming*, ou podem atuar como segunda tela (Rahman & Arif, 2021; Walter et al., 2018). De forma geral, os *smarthpones* são apontados como uma das principais ferramentas para o BW (Rahman & Arif, 2021; Flayelle et al., 2020; Starosta et al., 2020). Além de serem portáteis e de fácil acesso, esses dispositivos oferecem a possibilidade de receber notificações dos aplicativos sobre novidades no catálogo com base no que já foi

assistido, gerando uma experiência mais personalizada (Younis, 2023; Songkijsub, 2021).

Outro dado significativo deste trabalho foi em relação ao BW e problemas emocionais. O grupo BW apresentou maiores pontuações em depressão, ansiedade e stress, o que corrobora com os resultados de alguns trabalhos que investigam associações entre esse comportamento e problemas de saúde mental (Alimoradi et al., 2022; Aghababian et al., 2021; Raza et al., 2021; Starosta et al., 2021; Sun & Chang, 2021; Ahmed, 2017). Steins-Loeber et al. (2020) encontraram, em uma pesquisa com adultos, que a intensidade e frequência dos sintomas depressivos era proporcional ao tempo dedicado ao consumo de televisão. Os autores complementam que os participantes com BW e depressão tinham uma tendência maior a negligenciar suas responsabilidades e problemas sociais. No entanto, tanto a diminuição do contato com outras pessoas, como a perda de interesse por atividades cotidianas são sintomas característicos da Depressão por si só (Taylor et al., 2016; APA, 2013).

Nesse sentido, o BW poderia atuar como uma ferramenta de distração dos pensamentos e emoções negativas já inerentes à essa condição psicopatológica (Steins-Loeber et al., 2020). Adicionalmente, a depressão pode ser um preditor significativo para o comportamento intenso de BW (Sun & Chang, 2021), e essa relação está fortemente relacionada à procrastinação e escapismo (Starosta et al., 2021b). Diante disso, não existem evidências de que o consumo de intenso de séries, isoladamente, pode causar depressão, e sim de que esse quadro prévio pode desempenhar um papel importante para a criação e manutenção deste comportamento.

No âmbito da ansiedade e do stress, também existem estudos que apontam sua associação ao BW (Alimoradi et al., 2022; Starosta et al., 2021; Sun & Chang, 2021; Starosta & Izydorczyk, 2020; Walton-Pattison et al., 2018; Panda & Pandey, 2017). De forma similar à depressão, pessoas com maiores níveis de ansiedade e stress tendem a praticar mais BW (Aghababian et al., 2021; Ahmed, 2017). Esse dado sugere que assistir séries pode ser um mecanismo de alívio ou controle dos sintomas desses problemas emocionais, como uma estratégia de *coping* (Alimoradi et al., 2022; Panda & Pandey, 2017). Além disso, a associação do BW com problemas de sono, em especial a insônia decorrente das longas horas assistindo séries (Raza et al., 2021; Exelmans & Van den Bulck, 2017) pode atuar como um agravante para esses sintomas emocionais, tendo em vista a importância do sono para a saúde mental (Becker et al., 2018).

Além disso, o grupo BW apresentou maiores médias de dificuldades de regulação emocional e maior impulsividade. As dificuldades de regulação possuem uma relação importante com a impulsividade, uma vez que indivíduos que não conseguem regular emoções negativas tendem a agir impulsivamente para aliviar o desconforto emocional (Romer Thomsen et al., 2018), conforme conceitualizado por Whiteside & Lynam (2001) como “urgência negativa”. Tanto as dificuldades de regulação emocional, como a impulsividade, são preditores significativos para o comportamento de BW (Starosta et al., 2021a; Steins-Loeber et al., 2020).

Dentro disso, alguns estudos descrevem o BW como uma estratégia de regulação emocional, na qual os indivíduos buscam por gratificações para lidar com emoções negativas (Alfonsi et al., 2023; Flayelle et al., 2019a; Rubenking & Bracken, 2018). Flayelle et al. (2019b) encontraram, por meio de uma análise de *cluster*, que indivíduos com maior impulsividade e maior reatividade emocional possuem uma

tendência maior ao BW problemático, por utilizarem desse comportamento como uma forma de *coping* e escapismo. Os autores complementam que esse perfil está se envolve com perda de controle dos episódios assistidos e envolvimento em comportamentos como dependência de *internet* e problemas com álcool.

Quanto à variável qualidade de vida, o grupo BW apresentou piores níveis não somente na pontuação total do WHOQOOL, como nos quatro domínios (físico, psicológico, ambiental e social). Forte et al. (2023b) estudaram a relação entre esses dois fenômenos, e encontraram que as pessoas que praticavam BW problemático tinham menor qualidade e duração do sono, e menor qualidade de vida no geral. O BW também está relacionado ao sedentarismo e hábitos alimentares não saudáveis (em especial, o consumo excessivo de alimentos enquanto assiste aos episódios) (Aghababian et al., 2021; Ahmed, 2017; Walton-Pattison et al., 2016).

Apesar dessas relações entre o BW e a baixa qualidade de vida, é necessário destacar que esse comportamento é utilizado em grande escala como uma atividade de lazer, que pode trazer maiores conexões sociais, tempo de qualidade, autorregulação e bem-estar (Pittman & Steiner, 2021; Flayelle et al., 2020; Starosta & Lzydorczyk, 2020). No entanto, o BW também pode se manifestar de forma problemática e patológica, contribuindo para isolamento, problemas de saúde mental, perda de controle, negligência de atividades cotidianas (Alimoradi et al.; 2022; Pittman & Steiner, 2021). Nesse sentido, o BW isoladamente não seria um fator preditor de uma má qualidade de vida, mas sim quando praticado de forma compulsiva e excessiva, gerando consequências na saúde mental, física e social do indivíduo (Forte et al., 2023b).

O BW, de forma geral, se constitui como um comportamento proveniente do uso intenso de tecnologias digitais, juntamente a outros fenômenos como

dependência de smartphones, dependência de jogos digitais, compras online etc. (Hasan, Jha, Liu, 2018). Esses aspectos estão diretamente relacionados à presença significativa das mídias digitais no cotidiano da sociedade contemporânea, que transformou drasticamente a comunicação, a interação entre as pessoas, o consumo e as dinâmicas sociais como um todo (Pereira & Silva, 2010). Ao investigar essas mudanças de forma mais profunda, a internet promoveu uma reorganização da sociedade, mas também gerou mudanças de comportamento diante de usos exacerbados, como a ocorrência do UPI (Juli, Juli & Juli, 2020).

Diante desse consumo excessivo de conteúdos online, alguns autores apontam a ocorrência de mudanças cognitivas, como falta de profundidade do processamento das informações lidas (Liu, 2005), foco atencional não linear e maiores níveis de distração (Loh & Kanai, 2015) além da execução de múltiplas tarefas simultaneamente (Carrier et al., 2015). Outro ponto importante da inserção da internet no cotidiano são as mudanças nas relações interpessoais, de forma que a comunicação e a interação passam a serem mediadas pelas redes sociais, comunidades online e outras plataformas (Sparrow & Chatman, 2013). Dessa forma, ao mesmo tempo que o ambiente online promove a interação entre pessoas que compartilham de um mesmo *hobbie* ou, no caso do BW, assistem à mesma série, também pode gerar uma diminuição do engajamento nas atividades sociais cara-a-cara, principalmente quando associado ao uso excessivo de internet (Gorain et al., 2018; Vaterlaus et al., 2018; Amichai-Hamburger & Hayat, 2011).

O uso intensivo de mídias digitais também tem sido apontado como um modificador da percepção do tempo, como no estudo de Gonidis & Sharma (2017), que encontraram que os estímulos online geram uma imersão atencional tão intensa, que o indivíduo subestima o tempo gasto *online*. No âmbito do BW, é possível relacionar

esses dados com a ocorrência do *flow*, estado de imersão intensa que gera a alteração da percepção de tempo dedicado ao consumo de uma série (Hoffman & Novak, 1996). Dentro disso, o *flow* reforça o desejo de continuar assistindo mais episódios em seguida e atua como um motivador para o comportamento de BW (Choi, 2022; Panda & Pandey, 2017).

Outro ponto impactante importante da adesão ao uso de internet no cotidiano são as alterações neurobiológicas ocasionadas pela liberação intensa de dopamina no sistema nervoso central diante dos estímulos provenientes do consumo de mídias (Esperidião-Antonio, 2006). Nesse sentido, as mídias oferecem gratificações imediatas e de fácil acesso, usadas frequentemente para autorregulação (Chen et al., 2023; Smith et al., 2023). No entanto, o estudo de Gu (2022) constatou que, quanto maior a busca por gratificações como estratégia de *coping*, maior o risco de uso problemático de internet e menor a tolerância à frustração, uma vez que o indivíduo está sempre recorrendo às ferramentas digitais para obter sensações positivas. Diante disso, o comportamento de BW se constitui como uma manifestação dessa dinâmica de busca constante por gratificações, principalmente diante de estados afetivos negativos (Starosta et al., 2021a).

Levando em consideração todas as nuances relacionadas ao uso de tecnologias e o consumo de mídias digitais da sociedade atual, e o BW como uma ramificação desses desdobramentos, a Psicologia possui um papel importante na investigação dos impactos da era digital na saúde mental e nas interações do indivíduo com o seu meio (Alimoradi et al., 2022). Dentro disso, a compreensão sobre os fenômenos advindos do uso de internet, como o BW, resulta em investigações sobre as variáveis psicológicas e sociais relacionadas (Starosta & Izydorczyk, 2020). Nesse sentido, esses dados se constituem como subsídio para a elaboração não somente de

intervenções efetivas, mas de práticas em prevenção e promoção de saúde diante dessa realidade, principalmente no que tange ao desenvolvimento de habilidade socioemocionais que englobem, principalmente, recursos de regulação emocional.

Esse trabalho apresenta algumas limitações. O estudo consistiu em uma pesquisa exploratória com recorte transversal, portanto não é passível de estabelecer relações causais entre as variáveis investigadas. A pesquisa foi coletada por meio de questionários de autorrelato, o que pode ter gerado uma imprecisão por fatores como fadiga, omissão ou não correspondência entre as respostas e o comportamento na vida real. Quanto à amostra, somente o público universitário foi contemplado, logo estudos futuros devem explorar outras faixas etárias, principalmente adolescentes, para avaliar possíveis diferenças no nível de frequência, intensidade e engajamento, assim como os impactos na saúde mental desses indivíduos em desenvolvimento.

Outra limitação importante é em relação à avaliação do BW, tendo em vista a ausência de instrumentos validados e padronizados tanto no Brasil, como no Canadá. Dessa forma, o fenômeno foi avaliado por meio de duas questões específicas, que por sua vez podem não ter captado dimensões e diferentes nuances em sua manifestação. Além disso, não foram explorados aspectos característicos sobre as narrativas das séries, como o gênero, uma vez que podem impactar e gerar diferenças em relação aos níveis de motivação e engajamento em cada categoria.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo ofereceu contribuições acerca da produção científica sobre o Binge Watching e sua relação com problemas de saúde mental, dificuldades de regulação emocional, impulsividade, dependência de *smartphones* e uso de álcool. Os resultados apontam relações significativas entre BW e depressão, ansiedade e *stress*, de forma que indivíduos com essas questões procuram no consumo de séries uma válvula de escape para lidar com emoções negativas.

Outro achado importante foi a relação entre BW, dificuldades de regulação emocional e impulsividade. Esses dados, juntamente a outros resultados da literatura, apontam que o BW é amplamente utilizado como estratégia de regulação emocional. Dessa forma, indivíduos com dificuldades nesse processo, tendem a imergir nas narrativas das séries com o objetivo de suprir essas necessidades. A impulsividade, por sua vez, está relacionada ao consumo sucessivo de episódios, e quando aliada às dificuldades de regulação emocional, fazem com que o indivíduo procure por uma gratificação instantânea, proporcionada pelo BW.

Por fim, indivíduos que praticavam BW apresentaram uma menor qualidade de qualidade de vida, principalmente nas esferas físicas e psicológicas. Nesse sentido, pessoas com alto engajamento em consumo de séries podem apresentar comportamentos mais sedentários e pior qualidade do sono por passarem muito tempo em frente às telas. Os aspectos psicológicos corroboram com os resultados da pesquisa em relação aos problemas emocionais e dificuldades de regulação emocional, e demonstra que o BW pode ser uma atividade muito procurada para mitigar os efeitos negativos vivenciados nessas condições.

Para além das variáveis estudadas, é importante considerar a necessidade de reflexões profundas sobre os desdobramentos do uso intensivo de tecnologias no

cotidiano da sociedade contemporânea. Dentro disso, o BW emerge neste cenário como uma manifestação da vida hiper conectada e do desejo incessante por atividades prazerosas e pela necessidade de entretenimento. Dessa forma, cabe à psicologia como ciência e profissão compreender as implicações dessas questões para a saúde psíquica a nível individual e coletivo, e levar em consideração esses aspectos para a construção de estratégias de intervenção, prevenção e promoção de saúde em relação ao uso saudável das mídias digitais. Conclusivamente, espera-se que este trabalho tenha contribuído para adicionar novas nuances para a discussão do impacto das tecnologias na vida humana.

7. REFERÊNCIAS

- Afonso, C. A. (2002). Internet no Brasil – alguns dos desafios a enfrentar. *Informática Pública*, 4(2), 169-184. Recuperado de http://pbh.gov.br/informaticapublica/ANO4_N2_PDF/ip0402afonso.pdf.
- Aghababian, A. H., Sadler, J. R., Jansen, E., Thapaliya, G., Smith, K. R., & Carnell, S. (2021). Binge Watching during COVID-19: Associations with Stress and Body Weight. *Nutrients*, 13(10), 3418. DOI: 10.3390/nu13103418
- Ahmed, A. (2017). New era of TV watching behavior: binge watching and its psychological effects. *Media Watch.*, 8(2), 192–207. DOI: 10.15655/mw/2017/v8i2/49006
- Ahmed, A. (2020). Marathon TV Watching among Emiratis in the Interactive Media Environment. *Arab Media & Society*, 27. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/338385719_Marathon_TV_Watching_among_Emiratis_in_the_Interactive_Media_Environment
- Ahmed, W., Fenton, A., Hardey, M., Dias, R. (2022). Binge Watching and the role of social media virality towards promoting Netflix's Squid Game. *IM Kozhikode Society & Management Review*, 11(2), 222-234. DOI: 10.1177/22779752221083351
- Alfonsi, V., Varallo, G., Scarpelli, S., Gorgoni, M., Filosa, M., De Gennaro, L., Musetti, A., & Franceschini, C. (2023). 'This is the last episode': the association between problematic binge-watching and loneliness, emotion regulation, and sleep-related factors in poor sleepers. *Journal of Sleep Research*, 32(1), e13747. DOI: 10.1111/jsr.1374

- Alimoradi, Z., Jafari, E., Potenza, M. N., Lin, C.-Y., Wu, C.-Y., & Pakpour, A. H. (2022). Binge-Watching and Mental Health Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9707. DOI: 10.3390/ijerph19159707
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. DOI: 10.1016/j.chb.2015.02.057
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th ed.* American Psychiatric Publishing, Arlington.
- Amichai-Hamburger, Y., & Hayat, Z. (2011). The impact of the Internet on the social lives of users: A representative sample from 13 countries. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 585–589. DOI: 10.1016/j.chb.2010.10.009
- Anghelcev, G., Sar, S., Martin, J., Moultrie, J. L. (2020). Is heavy binge-watching a socially driven behaviour? Exploring differences between heavy, regular and non-binge-watchers. *Journal of Digital Media & Policy*, 11(3). DOI: 10.1386/jdmp_00026_1
- Antons, S., Brand, M., & Potenza, M. N. (2020). Neurobiology of cue-reactivity, craving, and inhibitory control in non-substance addictive behaviors. *Journal of the neurological sciences*, 415, 116952. DOI: 10.1016/j.jns.2020.116952
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176–181. DOI: 10.1037/1040-3590.10.2.176

- Arthy, C. C., Effendy, E., Amin, M. M., Loebis, B., Camellia, V., & Husada, M. S. (2019). Indonesian Version of Addiction Rating Scale of Smartphone Usage Adapted from Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) In Junior High School. *Open Access Macedonian journal of medical sciences*, 7(19), 3235–3239. DOI: 10.3889/oamjms.2019.691
- Baik, J.-H. (2013). Dopamine Signaling in reward-related behaviors. *Frontiers in Neural Circuits*, 7(142). DOI: 10.3389/fncir.2013.00152
- Baik, J.H. (2020). Stress and the dopaminergic reward system. *Experimental & Molecular Medicine*, 52(12), 1879–1890. DOI: 10.1038/s12276-020-00532-4
- Baroni, S., Marazziti, D., Mucci, F., Diadema, E., & Dell'Osso, L. (2019). Problematic Internet use in drug addicts undertreatment in public rehab centers. *World journal of psychiatry*, 9(3), 55–64. DOI: 10.5498/wjp.v9.i3.55
- Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebke, A. M., Garner, A. A., Burns, G. L., & Kofler, M. J. (2018). Sleep in a large, multi-university sample of college students: sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep health*, 4(2), 174-181. DOI: 10.1016/j.sleh.2018.01.001
- Carrier, L., Rosen, L., Cheever, N., Lim, A. (2015). Causes, effects, and practicalities of everyday multitasking. *Developmental Review*, 35, 64-78. DOI: 10.1016/j.dr.2014.12.005
- Carvalho, M. S. (2006). A trajetória da internet no Brasil: do surgimento das redes de computadores à instituição dos mecanismos de governança. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio de Janeiro. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Marcelo-Carvalho-13/publication/268809917_A_TRAJETORIA_DA_INTERNET_NO_BRASIL_D

O_SURGIMENTO_DAS_REDES_DE_COMPUTADORES_A_INSTITUICAO_DOS_MECANISMOS_DE_GOVERNANCA/links/54774a430cf2a961e4825bd4/A-TRAJETORIA-DA-INTERNET-NO-BRASIL-DO-SURGIMENTO-DAS-REDES-DE-COMPUTADORES-A-INSTITUICAO-DOS-MECANISMOS-DE-GOVERNANCA.pdf

- Castro, D., Rigby, J. M., Cabral, D., & Nisi, V. (2021). The binge-watcher's journey: Investigating motivations, contexts, and affective states surrounding Netflix viewing. *Convergence*, 27(1), 3–20. DOI: 10.1177/1354856519890856
- Chambers, D. (2021). Emerging temporalities in the multiscreen home. *Media, Culture & Society*, 43(7), 1180-1196. DOI: 10.1177/0163443719867851
- Chen, H., Dong, G., Li, K. (2023). Overview on brain function enhancement of Internet addicts through exercise intervention: Based on reward-execution decision cycle. *Front. Psychiatry*, 14:1094583. DOI: 10.3389/fpsy.2023.1094583
- Chen, J., Liang, Y., Mai, C., Zhong, X., Qu, C. (2016a) General Deficit in Inhibitory Control of Excessive Smartphone Users: Evidence from an Event-Related Potential Study. *Front. Psychol.*, 7(511). DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00511
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & He, J. (2016b). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese Young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856–866. DOI: 10.1016/j.chb.2015.10.030
- Choi, B. Y., Huh, S., Kim, D. J., Suh, S. W., Lee, S. K., Potenza, M. N. (2019). Transitions in Problematic Internet Use: A One-Year Longitudinal Study of Boys. *Psychiatry Investigation*, 16(6), 433-442. DOI: 10.30773/pi.2019.04.02.1

- Choi, K., Shin, C., Kim, T. et al. (2019). Awakening effects of blue-enriched morning light exposure on university students' physiological and subjective responses. *Sci Rep.*, 9, 345. DOI: 10.1038/s41598-018-36791-5
- Choi, Y. (2022). The Mediating Role of Interaction Between Watching Motivation and Flow of Sports Broadcasting in Multi-Channel Network. *SAGE Open*, 12(1). DOI: 10.1177/21582440211068513
- Chuang, C.-W. I., Sussman, S., Stone, M. D., Pang, R. D., Chou, C.-P., Leventhal, A. M., & Kirkpatrick, M. G. (2017). Impulsivity and history of behavioral addictions are associated with drug use in adolescents. *Addictive Behaviors*, 74, 41–47. DOI: 10.1016/j.addbeh.2017.05.021
- Ciribeli, J. & Paiva, V. (2011). Redes e mídias sociais na internet: realidades e perspectivas de um mundo conectado. *Mediação*, 13(12). Recuperado de <http://revista.fumec.br/index.php/mediacao/article/view/509>
- Comitê Gestor da Internet (CGI). (2021a). Pesquisa sobre o uso das Tecnologias de Informação e Comunicação nos domicílios brasileiros - TIC Domicílios. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil. Recuperado de <https://cetic.br/pt/publicacao/resumo-executivo-pesquisa-sobre-o-uso-das-tecnologias-de-informacao-e-comunicacao-nos-domicilios-brasileiros-tic-domicilios-2021/>
- Comitê Gestor da Internet (CGI). (2021b). Pesquisa sobre o uso da Internet por Crianças e Adolescentes no Brasil - TIC Kids. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil. Recuperado de <https://cetic.br/pt/publicacao/resumo-executivo-pesquisa-sobre-o-uso-da-internet-por-criancas-e-adolescentes-no-brasil-tic-kids-online-brasil-2021/>

- Compton, W., Thomas, Y., Conway, K., Colliver, J. (2005). Developments in the Epidemiology of Drug Use and Drug Use Disorders. *American Journal of Psychiatry*, 162(8), 1494-1502. DOI: 10.1176/appi.ajp.162.8.1494
- Conlin, L., Billings, A. C., Averset, L. (2016). Time-shifting vs. Appointment viewing: The role of fear of missing out within TV consumption behaviors. *Communication & Society*, 29(4), 151–164. DOI: 10.15581/003.29.4.151-164
- Cooper, S., Robison, A. J., Mazei-Robison, M. S. (2017). Reward Circuitry in Addiction. *Neurotherapeutics*, 14(3), 687–697. DOI: 10.1007/s13311-017-0525-z
- Cotten, S., Ford, G., Ford, S., Hale, T. (2012). Internet use and depression among older adults. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 496-499. DOI: 10.1016/j.chb.2011.10.021
- Cougnard-Gregoire, A., Merle, B.M.J., Aslam, T. et al. (2023). Blue Light Exposure: Ocular Hazards and Prevention—A Narrative Review. *Ophthalmol Ther.*, 12, 755–788. DOI: 10.1007/s40123-023-00675-3
- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., & Dias, P. (2010). Versão portuguesa da escala de dificuldades de regulação emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Archives of Clinical Psychiatry*, 37(4), 145–151. DOI: 10.1590/S0101-60832010000400001
- D'Arienzo, M.C., Boursier, V. & Griffiths, M.D. (2019). Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review. *Int J Ment Health Addiction*, 17, 1094–1118. DOI: 10.1007/s11469-019-00082-5

- Dhir, A., Chen, S., & Nieminen, M. (2016). Development and Validation of the Internet Gratification Scale for Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 35(4), 361–376. DOI: 10.1177/0734282916639460
- Dieterich, R., Wüllhorst, V., Berghäuser, J., Overmeyer, R., Endrass, T. (2021). Electrocortical correlates of impaired motor inhibition and outcome processing are related in high binge-watching. *Psychophysiology*, 58:13814. DOI: 10.1111/psyp.13814
- Diotaiuti, P., Mancone, S., Corrado, S., De Risio, A., Cavicchiolo, E., Girelli, L., Chirico, A. (2022) Internet addiction in young adults: The role of impulsivity and codependency. *Front. Psychiatry*, 13:893861. DOI: 10.3389/fpsyt.2022.893861
- Eden, A., Ahn, S. (2018). What's Next? The Future of Digital Entertainment. *Communication Research Reports*, 35(5), 379–380. DOI: 10.1080/08824096.2018.1539439
- Elliott, W. R., & Quattlebaum, C. P. (1979). Similarities in patterns of media use: A cluster analysis of media gratifications. *Western Journal of Speech Communication*, 43(1), 61–72. DOI:10.1080/10570317909373954
- Erickson, S. E., Dal Cin, S., Byl, H. (2019). An experimental examination of binge watching and narrative engagement. *Sociol Sci.*, 8:19. DOI: 10.3390/socsci8010019.
- Esperidião-Antonio, V., Majeski-Colombo, M., Toledo-Monteverde, D., Moraes-Martins, G., Fernandes, J. J., Assis, M. B., & Siqueira-Batista, R. (2008). Neurobiologia das emoções. *Archives of Clinical Psychiatry*, 35(2), 55–65. DOI: 10.1590/S0101-60832008000200003

- Exelmans, L., Van den Bulck, J. (2017). Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleeparousal. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(8), 1001–1008. DOI: 10.5664/jcsm.6704
- Fernandes, E. A. (2016). A evolução da comunicação impactada pela tecnologia. *Ideias & Inovação*, 3(2), 93-102. Recuperado de <https://periodicos.set.edu.br/ideiaseinovacao/article/view/2973>
- Fisoun, V., Floros, G., Siomos, K., Geroukalis, D., & Navridis, K. (2012). Internet Addiction as an Important Predictor in Early Detection of Adolescent Drug Use Experience—Implications for Research and Practice. *Journal of Addiction Medicine*, 6(1), 77–84. DOI: 10.1097/adm.0b013e318233d637
- Flayelle, M., Canale, N., Vögele, C., Karila, L., Maurage, P., Billieux, J. (2019a). Assessing binge-watching behaviors: Development and validation of the “Watching TV Series Motives” and “Binge-watching Engagement and Symptoms” questionnaires. *Computers in Human Behavior*, 90, 26-36. DOI 10.1016/j.chb.2018.08.022
- Flayelle, M., Elhai, J., Maurage, P., Vögele, C., Brevers, D., Baggio, S., Billieux, J. (2022). Identifying the psychological processes delineating non-harmful from problematic binge-watching: A machine learning analytical approach. *Telematics and Informatics*, 74. DOI: 10.1016/j.tele.2022.101880
- Flayelle, M., Maurage, P., Di Lorenzo, K.R. et al. (2020). Binge-Watching: What Do we Know So Far? A First Systematic Review of the Evidence. *Curr Addict Rep*, 7, 44–60. DOI: 10.1007/s40429-020-00299-8

- Flayelle, M., Maurage, P., Karila, L., Vögele, C., Billieux, J. (2019b). Overcoming the unitary exploration of binge-watching: A cluster analytical approach. *Journal of Behavioral Addictions* 8(3), 586–602. DOI: 10.1556/2006.8.2019.53
- Flayelle, M., Maurage, P., Vögele, C., Karila, L., & Billieux, J. (2019c). Time for a plot twist: Beyond confirmatory approaches to binge-watching research. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(3), 308–318. DOI: 10.1037/ppm0000187
- Fleck, M. P., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G., Santos, L., & Pinzon, V. (2000). Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Revista De Saúde Pública*, 34(2), 178–183. DOI: 10.1590/S0034-89102000000200012
- Forte, G., Favieri, F., Casagrande, M., & Tambelli, R. (2023a). Personality and Behavioral Inhibition/Activation Systems in Behavioral Addiction: Analysis of Binge-Watching. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1622. DOI: 10.3390/ijerph20021622
- Forte, G., Favieri, F., Tambelli, R. & Casagrande, M. (2023b). To Binge Watch TV Series: How a Leisure Activity May Affect Sleep, Mood and Quality of Life. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2395-2405, DOI: 10.2147/PRBM.S407854.
- Forte, G., Favieri, F., Tedeschi, D., & Casagrande, M. (2021). Binge-Watching: Development and Validation of the Binge-Watching Addiction Questionnaire. *Behavioral Sciences*, 11(2), 27. DOI: 10.3390/bs11020027
- Fujihara, K., Narita, K., Suzuki, Y., Takei, Y., Suda, M., Tagawa, M., Ujita, K., Sakai, Y., Narumoto, J., Near, J., & Fukuda, M. (2015). Relationship of γ -aminobutyric acid and glutamate+glutamine concentrations in the perigenual

anterior cingulate cortex with performance of Cambridge Gambling Task.

NeuroImage, 109, 102–108. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2015.01.014

Fundação Getúlio Vargas. (2023). 34^a Pesquisa anual de administração e uso de tecnologia da informação nas empresas Rio de Janeiro: Autor. Recuperado de https://eaesp.fgv.br/sites/eaesp.fgv.br/files/u68/pesti-fgvcia-2023_0.pdf

Godinho de Matos, M., & Ferreira, P. (2020). The Effect of Binge-Watching on the Subscription of Video on Demand: Results from Randomized Experiments. *Information Systems Research*. DOI: 10.1287/isre.2020.0948

Gong, J., Chen, X., Zeng, J., Li, F., Zhou, D., & Wang, Z. (2009). Adolescent addictive internet use and drug abuse in Wuhan, China. *Addiction Research & Theory*, 17(3), 291–305. DOI: 10.1080/16066350802435152

Gonidis, L., & Sharma, D. (2017). Internet and Facebook related images affect the perception of time. *Journal of Applied Social Psychology*, 47(4), 224–231. DOI: 10.1111/jasp.12429

Gorain, S., Mondal, A., Ansary, K., Saha, B. (2018). Social Isolation in Relation to Internet Usage and Stream of Study of Under Graduate Students. *American Journal of Educational Research*, 6(4), 361-364. DOI: 10.12691/education-6-4-10

Granow, V., Reinecke, L., Ziegele, M. (2018). Binge-watching & psychological well-being: media use between lack of control and perceived autonomy. *Commun Res Rep.*, 35, 392–401. DOI: 10.1080/08824096.2018.1525347.

- Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2014). Impulsive action and impulsive choice across substance and behavioral addictions: Cause or consequence?. *Addictive Behaviors*, 39(11), 1632–1639. DOI: 10.1016/j.addbeh.2014.04.022
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to Behavioral Addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241. DOI: 10.3109/00952990.2010.491884
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. DOI: 10.1023/b:joba.0000007455.08539.94
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. DOI: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. DOI: 10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x
- Gu, M. (2022). Understanding the relationship between distress intolerance and problematic Internet use: The mediating role of coping motives and the moderating role of need frustration. *Journal of Adolescence*, 94(4). DOI: 10.1002/jad.12032
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World journal of clinical cases*, 9(19), 4881–4889. DOI: 10.12998/wjcc.v9.i19.4881

- Hall, A. (2005). Sensation Seeking and the Use and Selection of Media Materials. *Psychological Reports, 97*(1), 236–244. DOI: 10.2466/pr0.97.1.236-244
- Hamamura, T., Kobayashi, N., Oka, T., Kawashima, I., Sakai, Y., Tanaka, S. C., & Honjo, M. (2023). Validity, reliability, and correlates of the Smartphone Addiction Scale - Short Version among Japanese adults. *BMC psychology, 11*(1), 78. DOI: 10.1186/s40359-023-01095-5
- Hamer, M., Stamatakis, E., Mishra, G. D. (2010). Television and Screen-Based Activity and Mental Well-Being in Adults. *American Journal of Preventive Medicine, 38*(4), 375–380. DOI: 10.1016/j.amepre.2009.12.030
- Hasan, M. R., Jha, A. K., & Liu, Y. (2018). Excessive use of online video streaming services: Impact of recommender system use, psychological factors, and motives. *Computers in Human Behavior, 80*, 220–228. DOI: 10.1016/j.chb.2017.11.020
- Hemarajarajeswari, J. (2017). The influence of digital and entertainment media on substance abuse among children and adolescents. *Shanlax International Journal of Arts, Science and Humanities, 4*(1), 40-47. Recuperado de <https://www.academia.edu/download/55371670/Kodaikanal-Socialwork-ASH.pdf#page=52>
- Hoffman, D. L., & Novak, T. P. (1996). Marketing in Hypermedia Computer-Mediated Environments: Conceptual Foundations. *Journal of Marketing, 60*(3), 50. DOI: 10.2307/1251841
- Hollander, E., & Rosen, J. (2000). Impulsivity. *Journal of Psychopharmacology, 14*(2), 39–44. DOI: 10.1177/02698811000142s106

- Holte, A. J. (2023). The State Fear of Missing Out Inventory: Development and validation. *Telematics and Informatics Reports*, 10. DOI: 10.1016/j.teler.2023.100055
- Horseman, C., & Meyer, A. (2019). Neurobiology of Addiction. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 62(1), 118–127. DOI: 10.1097/grf.0000000000000416
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyber psychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), article 4. DOI: 10.5817/CP2019-1-4
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2021). Acesso à Internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2021. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. Recuperado de https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101963_informativo.pdf
- Jacobson, J., Gruzd, A., Hernández-García, A. (2020). Social media marketing: Who is watching the watchers?. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 53. DOI: 10.1016/j.jretconser.2019.03.001
- Jenner, M. (2014). Is this TVIV? On Netflix, TV8 and binge-watching. *New Media & Society*, 18(2), 257–273. DOI: 10.1177/1461444814541523
- Jin, C., Zhang, T., Cai, C., Bi, Y., Li, Y., Yu, D., et al. (2015). Abnormal prefrontal cortex resting state functional connectivity and severity of internet gaming disorder. *Brain Imaging and Behavior*, 10(3), 719–729. DOI: 10.1007/s11682-015-9439-8
- Juli, G., Juli, R., & Juli, L. (2020). Is internet changing our mind?. *Psychiatria Danubina*, 32(1), 79-82. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32890368/>

- Kesici, Ş., & Şahin, İ. (2009). A Comparative Study of Uses of the Internet among College Students with and without Internet Addiction. *Psychological Reports, 105*(3), 1103–1112. DOI: 10.2466/pr0.105.f.1103-1112
- Kim, J., Lee, H. Y., Christensen, M. C., & Merighi, J. R. (2017). Technology Access and Use, and Their Associations With Social Engagement Among Older Adults: Do Women and Men Differ?. *The journals of gerontology - Series B, 72*(5), 836–845. DOI: 10.1093/geronb/gbw123
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., Wu, K., & Yen, C. F. (2006). Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie, 51*(14), 887–894. DOI: 10.1177/070674370605101404
- Koob, G. F., Volkow, N. D. (2010). Neurocircuitry of Addiction. *Neuropsychopharmacology, 35*, 217–238. DOI: 10.1038/npp.2009.110
- Koob, G. F. (2011). Neurobiology of addiction. *Focus, 4*(1), 55-65. DOI: 10.1176/foc.9.1.foc55
- Koob, G. F., & Le Moal, M. (2005). Plasticity of reward neurocircuitry and the “darkside” of drug addiction. *Nature Neuroscience, 8*(11), 1442–1444. DOI: 10.1038/nn1105-1442
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis. *The Lancet Psychiatry, 3*(8), 760–773. DOI: 10.1016/s2215-0366(16)00104-8
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion, 23*(1), 4–41. DOI: 10.1080/02699930802619031

- Kurt, D. (2014). Suicide Risk in College Students: The Effects of Internet Addiction and Drug Use. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(4), 841-848. DOI: 10.12738/estp.2015.4.2639
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013a). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloSone*, 8(12), e83558. DOI: 10.1371/journal.pone.0083558
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013b). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloSone*, 8(2), e56936. DOI: 10.1371/journal.pone.0056936
- Lancaster, K., Hughes, C. E., Spicer, B., Matthew-Simmons, F., & Dillon, P. (2010). Illicit drugs and the media: Models of media effects for use in drug policy research. *Drug and Alcohol Review*, 30(4), 397–402. DOI: 10.1111/j.1465-3362.2010.00239.x
- Lee, Y. S., Han, D. H., Kim, S. M., Renshaw, P. F. (2013). Substance abuse precedes internet addiction. *Addictive Behaviors*, 38, 2022–2025. DOI: 10.1016/j.addbeh.2012.12.024.
- Li, X., Li, Y., Wang, X., Hu, W. (2023). Reduced brain activity and functional connectivity during creative idea generation in individuals with smartphone addiction. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 18(1), 1-12. DOI: 10.1093/scan/nsac052
- Lins, B. F. E. (2013). A evolução da Internet: uma perspectiva histórica. *Cadernos ASLEGIS*, 48. Recuperado de http://www.belins.eng.br/ac01/papers/aslegis48_art01_hist_internet.pdf

- Lipp, M. E. N., Arantes, J. P., Buriti, M. do S., & Witzig, T. (2002). O estresse em escolares. *Psicologia Escolar e Educacional*, 6(1), 51–56. DOI: 10.1590/S1413-85572002000100006
- Liu, Z. (2005). Reading behavior in the digital environment: Changes in reading behavior over the past ten years. *J. Documentation*, 61, 700-712. DOI: 10.1108/00220410510632040
- Loh, K. K., & Kanai, R. (2016). How Has the Internet Reshaped Human Cognition?. *The Neuroscientist*, 22(5), 506–520. DOI: 10.1177/1073858415595005
- Loh, K., & Redd, S. (2008). Understanding and preventing computer vision syndrome. *Malaysian family physician: the official journal of the Academy of Family Physicians of Malaysia*, 3(3), 128–130. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4170366/>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). Depression Anxiety Stress Scales (DASS--21, DASS--42) [Databaserecord]. APA PsycTests. DOI: 10.1037/t01004-000
- Lynam, D. R., Smith, G. T., Whiteside, S. P., & Cyders, M. A. (2006). The UPPS-P: Assessing five personality pathways to impulsive behavior (Relatório Técnico). West Lafayette, IN:PurdueUniversity.
- Machado, B. M., Gurgel, L. G., Boeckel, M. G., & Reppold, C. T. (2020). Evidences of Validity of the Difficulties in Emotion Regulation Scale - DERS. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 30, e3017. DOI: 10.1590/1982-4327e3017
- Mann, K., Fauth-Bühler, M., Higuchi, S., Potenza, M. N., Saunders, J. B. (2016). Pathological gambling: a behavioral addiction. *World psychiatry: official journal*

- of the World Psychiatric Association (WPA)*, 15(3), 297–298. DOI: 10.1002/wps.20373
- Martins, B. G., Silva, W. R., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2019). Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68(1), 32–41. DOI: 10.1590/0047-2085000000222
- Media Technology Monitor. (2023). Binge Viewing Public Infographic. Media Technology Monitor Reports. Recuperado de <https://mtm-otm.ca/en/downloadrequest?reportId=197>
- Méndez-Díaz, M., Rangel, D. A. R., Ramírez, Y. A. A. Mendoza-Méndez, A., Herrera-Solís, A. M., Morelos, J. C., Ruiz-Contreras, A. E., Prospéro-García, O. (2021). Función de la impulsividad en el trastorno por consumo de sustancias. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 15(1), 83-93. DOI: 10.21500/19002386.5390
- Méndez-Díaz, M., Romero Torres, B., Cortés, Morelos, J., Ruíz-Contreras, A., Prospéro García, O. (2017). Neurobiología de las adicciones. *Revista de La Facultad de Medicina (México)*, 60(1), 6-16. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70500>
- Méndez-Díaz, M., Ruiz, C. A. E., Prieto, G. B., et al. (2010). El cerebro y las drogas, sus mecanismos neurobiológicos. *Salud Mental*, 33(5), 451-456. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=27169>
- Merikivi, J., Salovaara, A., Mäntymäki, M., & Zhang, L. (2018). On the way to understanding binge watching behavior: The over-estimated role of

involvement. *Electronic Markets*, 28(1), 111–122. DOI: 10.1007/s12525-017-0271-4

Merrill Jr., K., Rubenking, B. (2019). Go long or go often: Influences on binge watching frequency and duration among college students. *Social Sciences*, 8(1), 1–12. DOI: 10.3390/socsci8010010

Mikos, L. (2016). Digital Media Platforms and the Use of TV Content: Binge Watching and Video-on-Demand in Germany. *Media and Communication*, 4(3), 154-161. DOI: 10.17645/mac.v4i3.542

Mizukami, P., Reia, J., Varon, J. (2014). Mapeamento da mídia digital no Brasil. Rio de Janeiro: Escola de Direito do Rio de Janeiro da Fundação Getulio Vargas, Centro de Tecnologia e Sociedade. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10438/11945>

Mokhtarinia, H. R., Khodaie Ardakani, M. R., Ebadi, A., & Gabel, C. P. (2023). Cross Cultural Adaptation and Psychometric Evaluation of the Short Version of Smart Phone Addiction Scale in the Persian Language. *Iranian journal of psychiatry*, 18(1), 35–44. DOI: 10.18502/ijps.v18i1.11411

Moraes, R. L., Nobusa, T. K., Lima, D. K. H., Souza, J. C. (2022). Neurobiologia do Sistema de Recompensa Cerebral. *Caderno Brasileiro de Medicina*, 35, 52-58. Recuperado de https://www.cadbrasmed.com.br/_files/ugd/c181a5_01e7a938eade4f9b8ee14682f597dc0e.pdf

Morales, M., & Margolis, E. B. (2017). Ventral tegmental area: cellular heterogeneity, connectivity and behaviour. *Nature Reviews Neuroscience*, 18(2), 73–85. DOI: 10.1038/nrn.2016.165

- Mowatt, L., Gordon, C., Santosh, A. B. R., & Jones, T. (2018). Computer vision syndrome and ergonomic practices among undergraduate university students. *International journal of clinical practice*, 72(1), 10.1111/ijcp.13035. DOI: 10.1111/ijcp.13035
- Munshi, S., Varghese, A., & Dhar-Munshi, S. (2017). Computer vision syndrome-A common cause of unexplained visual symptoms in the modern era. *International Journal of Clinical Practice*, 71(7), e12962. DOI: 10.1111/ijcp.12962
- Murji, K. (1998). The Agony and the Ecstasy: Drugs, Media and Morality. In R. Coomber (Ed.), *The Control of Drugs and Drug Users: Reason or Reaction?*. London: Harwood, pp. 69-85. Recuperado de <http://www.psychedelic-library.org/murji.htm>
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384–427. DOI: 10.1037/bul0000093
- Navami, P, & Thomas, P.E. (2023). The Role of Binge Watching Behaviour and Gender Differences. *Contemporary Social Sciences*, 32(1), 11-22. Recuperado de <https://jndmeerut.org/wp-content/uploads/2023/04/Vol.-32-No.-1-2023.pdf>
- Nicassio, P., Mendlowitz, D., Fussell, J., Petras, L. (1985). The phenomenology of the pre-sleep state: The development of the pre-sleep arousal scale. *Behaviour Research and Therapy*, 23(3), 263-271. DOI: 10.1016/0005-7967(85)90004-X
- Nikolic, A., Bukurov, B., Kocic, I., Soldatovic, I., Mihajlovic, S., Nestic, D., Vukovic, M., Ladjevic, N., & Grujicic, S. S. (2022). The Validity and Reliability of the Serbian Version of the Smartphone Addiction Scale-Short Version. *International journal*

- of environmental research and public health*, 19(3), 1245. DOI: 10.3390/ijerph19031245
- Ochsner, K., & Gross, J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249. DOI: 10.1016/j.tics.2005.03.010
- Orosz, G., Bóthe, B., Tóth-Király, I. (2016). The development of the problematic series watching scale (PSWS). *J Behav Addict.*, 5, 144–150. DOI: 10.1556/2006.5.2016.0111.
- Panda, S., Pandey, S. (2017). Binge watching and college students: motivations and outcomes. *Young Consumers*, 18(4), 425-438. DOI: 10.1108/YC-07-2017-00707
- Panek, E. (2013). Left to Their Own Devices: College Students' "Guilty Pleasure" Media Use and Time Management. *Communication Research*, 41(4), 561–577. DOI: 10.1177/0093650213499657
- Park, J. H., Park, M. (2021) Smartphone use patterns and problematic smartphone use among preschool children. *PLoS ONE*, 16(3). DOI:
- Patias, N. D., Machado, W. D. L., Bandeira, D. R., & Dell'Aglio, D. D. (2016). Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) - Short Form: Adaptation and validation for Brazilian adolescents. *Psico-USF*, 21(3), 459-469. DOI: 10.1590/1413-82712016210302
- Pereira, D. M., & Silva, G. S. (2010). As Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) como aliadas para o desenvolvimento. *Cadernos De Ciências Sociais Aplicadas*, 7(8). Recuperado de <https://periodicos2.uesb.br/index.php/ccsa/article/view/1935>

- Pereira, F. S., Bevilacqua, G. G., Coimbra, D. R., & Andrade, A. (2020). Impact of Problematic Smartphone Use on Mental Health of Adolescent Students: Association with Mood, Symptoms of Depression, and Physical Activity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(9), 619-626. DOI: 10.1089/cyber.2019.0257
- Pittman, M., & Steiner, E. (2019). Transportation or narrative completion? Attentiveness during binge-watching moderates regret. *Social Sciences*, 8(3), 1–14. DOI: 10.3390/socsci8030099
- Pittman, M., & Steiner, E. (2021). Distinguishing feast-watching from cringe-watching: Planned, social, and attentive binge-watching predicts increased well-being and decreased regret. *Convergence*, 27(5), 1507–1524. DOI: 10.1177/1354856521999183
- Pittman, M., Sheehan, K. (2015). Sprinting a media marathon: Uses and gratifications of binge-watching television through Netflix. *First Monday*, 20. DOI: 10.5210/fm.v20i10.6138
- Pompeia, S., Inacio, L. M., de Freitas, R. S., Zanini, G. V., Malloy-Diniz, L., & Cogo-Moreira, H. (2018). *20-Item Impulsive Behavior Scale UPPS-P—Brazilian Version (SUPPS-P)* [Databaserecord]. APA PsycTests. DOI: 10.1037/t70107-000
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioural correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. DOI: 10.1016/j.chb.2013.02.014
- Qayyoom, H., & Malik, Q. (2023). Gender Differences in Binge-Watching by Teenagers: A Uses and Gratification Analysis. *Pertanika J. Soc. Sci. & Hum.*,

31 (1), 435 – 450. Recuperado de [http://www.pertanika.upm.edu.my/resources/files/Pertanika%20PAPERS/JSSH%20Vol.%2031%20\(1\)%20Mar.%202023/23%20JSSH-8742-2022.pdf](http://www.pertanika.upm.edu.my/resources/files/Pertanika%20PAPERS/JSSH%20Vol.%2031%20(1)%20Mar.%202023/23%20JSSH-8742-2022.pdf)

Rahman, K. T., Arif, Z. U. (2021). Impacts of Binge-Watching on Netflix during the COVID-19 pandemic. *South Asian Journal of Marketing*, 2(1), 97-112. DOI: 10.1108/SAJM-05-2021-0070

Ramayan, S., Estella, A. L. M., Bakar, I. A. A. (2018). The Effects of Binge Watching on Interpersonal Communication among Department of Communication and Liberal Arts (DCLA) Students. *Ideology*, 3(3), 127-143. Recuperado de <https://ir.uitm.edu.my/30470/1/30470.pdf>

Ramos, F. P., Enumo, S. R. F & Paula, K. M. P. P. (2015). Teoria Motivacional do Coping: uma proposta desenvolvimentista de análise do enfrentamento do estresse. *Estudos de Psicologia*, 32(2), 269-279. DOI: 10.1590/0103-166X2015000200011

Raza, S. H., Yousaf, M., Sohail, F., Munawar, R., Ogadimma, E. C., Siang, J.M.L.D. (2021). Investigating Binge-Watching Adverse Mental Health Outcomes During Covid-19 Pandemic: Moderating Role of Screen Time for Web Series Using Online Streaming. *Psychol Res Behav Manag.*, 14, 1615-1629. DOI: 10.2147/PRBM.S328416

Riddle, K., Peebles, A., Davis, C., Xu, F., & Schroeder, E. (2018). The addictive potential of television binge watching: Comparing intentional and unintentional binges. *Psychology of Popular Media*, 7(4), 589–604. DOI: 10.1037/ppm0000167

- Robbins, T., & Clark, L. (2015). Behavioral addictions. *Current Opinion in Neurobiology*, 30, 66–72. DOI: 10.1016/j.conb.2014.09.005
- Romer Thomsen, K., Callesen, M. B., Hesse, M., Kvamme, T. L., Pedersen, M. M., Pedersen, M. U., & Voon, V. (2018). Impulsivity traits and addiction-related behaviors in youth. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 317–330. DOI: 10.1556/2006.7.2018.22
- Romera, L. (2009). Drogas e mídia: influências no lazer da juventude. *Licere*, 12(3). DOI: 10.35699/1981-3171.2009.864
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2007). Emotion and Emotion Regulation: A Map for Psychotherapy Researchers. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 323–328. DOI: 10.1111/j.1468-2850.2007.00093.x
- Rubenking, B., & Bracken, C. C. (2018). Binge-watching: A suspenseful, emotional, habit. *Communication Research Reports*, 35(5), 381–391. DOI: 10.1080/08824096.2018.1525346
- Rubenking, B., Bracken, C. C., Sandoval, J., & Rister, A. (2018). Defining new viewing behaviours: What makes and motivates TV binge-watching? *International Journal of Digital Television*, 9(1), 69–85. DOI: 10.1386/jdtv.9.1.69_1
- Santos, C. (2014). *Tecnologias de Informação e Comunicação*. Unicentro, Paraná. Recuperado de <http://repositorio.unicentro.br:8080/jspui/bitstream/123456789/830/5/Tecnologias%20de%20informa%C3%A7%C3%A3o.pdf>

- Savci, M., & Aysan, F. (2016). Relationship between Impulsivity, Social Media Usage and Loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 106-115. DOI: 10.12973/edupij.2016.52.2
- Schreiber, L. R. N., Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in Young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46(5), 651–658. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2012.02.
- Schweidel, D. A., & Moe, W. W. (2016). Binge Watching and Advertising. *Journal of Marketing*, 80(5), 1–19. DOI: 10.1509/jm.15.0258
- Seo, H. S., Jeong, E.-K., Choi, S., Kwon, Y., Park, H.-J., & Kim, I. (2020). Changes of Neurotransmitters in Youth with Internet and Smartphone Addiction: A Comparison with Healthy Controls and Changes after Cognitive Behavioral Therapy. *American Journal of Neuroradiology*, 41(7), 1293-1301. DOI: 10.3174/ajnr.a6632
- Serenko, A., & Turel, O. (2020). Directing Technology Addiction Research in Information Systems. *ACM SIGMIS Database: The DATABASE for Advances in Information Systems*, 51(3), 81–96. DOI: 10.1145/3410977.3410982
- Sever, M., Ozdemir, S. (2022). Stress and Entertainment Motivation are Related to Problematic Smartphone Use: Fear of Missing Out as a Mediator. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 9(1), 48-55. DOI: 10.5152/ADDICTA.2021.21067
- Sfendla, A., Laita, M., Nejjar, B., Souirti, Z., Touhami, A. A. O., & Senhaji, M. (2018). Reliability of the Arabic Smartphone Addiction Scale and Smartphone Addiction Scale - Short Version in Two Different Moroccan Samples. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 21(5), 325–332. DOI: 10.1089/cyber.2017.0411

- Schaub, M. P., Tiburcio, M., Martínez-Vélez, N., Ambekar, A., Bhad, R., Wenger, A., ... & Souza-Formigoni, M. L. O. (2021). The effectiveness of a web-based self-help program to reduce alcohol use among adults with drinking patterns considered harmful, hazardous, or suggestive of dependence in four low-and middle-income countries: randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, 23(8), e21686. DOI: 10.2196/21686
- Shim, H., & Kim, K. J. (2018). An exploration of the motivations for binge-watching and the role of individual differences. *Computers in Human Behavior*, 82, 94–100. DOI: 10.1016/j.chb.2017.12.032
- Shim, H., & Sung, Y. H. (2022). Binge-watching dependence: A function of sensation seeking, need for cognition, and flow. *International Journal of Communication*, 16(21). Recuperado de <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/18523>
- Shim, H., Lim, S., Jung, E. E., Shin, E. (2018). I hate binge-watching but I can't help doing it: the moderating effect of immediate gratification and need for cognition on binge-watching attitude-behavior relation. *Telematics Inform.*, 35, 1971–1979. DOI: 10.1016/j.tele.2018.07.001.
- Shin, Y., Kim, H., Kim, S., & Kim, J. (2020). A neural mechanism of the relationship between impulsivity and emotion dysregulation in patients with Internet gaming disorder. *Addiction Biology*, e12916. DOI: 10.1111/adb.12916
- Siegel, S. (2005). Drug Tolerance, Drug Addiction, and Drug Anticipation. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 296–300. DOI: 10.1111/j.0963-7214.2005.00384.x
- Sinha R. (2013). The clinical neurobiology of drug craving. *Current opinion in neurobiology*, 23(4), 649–654. DOI: 10.1016/j.conb.2013.05.001

- Sjoerds, Z., Luigjes, J., van den Brink, W., Denys, D., & Yücel, M. (2014). The Role of Habits and Motivation in Human Drug Addiction: A Reflection. *Frontiers in Psychiatry*, 5(8). DOI: 10.3389/fpsyt.2014.00008
- Smith, W., Wadley, G., Webber, S., Tag, B., Kostakos, B., Koval, P., Gross, J. (2022). Digital Emotion Regulation in Everyday Life. *CHI '22: Proceedings of the 2022 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, n. 444, 1–15. DOI: 10.1145/3491102.3517573
- Song, L., Zhang, Q., Hu, B., Mou, J. (2022). To resist or to purchase: The causal mechanism of binge-watching and program purchase. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 68. DOI: 10.1016/j.jretconser.2022.103021
- Songkijsub, P. (2021). A study of the factors influencing thai Netflix users to be satisfied with the platform. Dissertação de Mestrado, Faculty of Commerce and Accountancy Thammasat University. Recuperado de http://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2020/TU_2020_6202040348_13827_13814.pdf
- Sparrow, B., & Chatman, L. (2013). Social Cognition in the Internet Age: Same As It Ever Was?. *Psychological Inquiry*, 24(4), 273–292. DOI: 10.1080/1047840x.2013.827079
- Spruance, L. A., Karmakar, M., Kruger, J. S., Vaterlaus, J.M. (2017). “Are you still watching?” Correlations between binge TV watching, diet and physical activity. *J Obesity Weight Manag*, 1-8.
- Srinivasan, A., Edward, S., & Eashwar, A. (2021). A Study on Binge Watching and Its Association with SleepPattern - A Cross Sectional Study among Medical

- College Students in Kancheepuram District, Tamil Nadu. *National Journal of Community Medicine*, 12(12), 400–404. DOI: 10.5455/njcm.20211122052816
- Starosta, J. A., & Izydorczyk, B. (2020). Understanding the Phenomenon of Binge-Watching — A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4469. DOI: 10.3390/ijerph17124469
- Starosta, J. A., Izydorczyk, B., Dobrowolska, M. (2020). Personality Traits and Motivation as Factors Associated with Symptoms of Problematic Binge-Watching. *Sustainability*, 12, 5810. DOI: 10.3390/su12145810
- Starosta, J., Izydorczyk, B., & Lizińczyk, S. (2019). Characteristics of people's binge-watching behavior in the “entering into early adulthood” period of life. *Health Psychology Report*, 7(2), 149–164. DOI: 10.5114/hpr.2019.83025
- Starosta, J., Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K., Lizinczyk, S. (2021a). Impulsivity and Difficulties in Emotional Regulation as Predictors of Binge-Watching Behaviours. *Front. Psychiatry*, 12:743870). DOI: 10.3389/fpsyt.2021.743870
- Starosta, J., Izydorczyk, B., Wontorczyk, A. (2021b). Anxiety-Depressive Syndrome and Binge-Watching Among Young Adults. *Front. Psychol.*, 12:689944. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.689944
- Steiner, E., & Xu, K. (2018). Binge-watching motivates change. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 135485651775036. DOI: 10.1177/1354856517750365
- Steins-Loeber, S., Reiter, T., Averbek, H., Harbarth, L., Brand, M. (2020). Binge-Watching Behaviour: The Role of Impulsivity and Depressive Symptoms. *Eur Addict Res*, 26, 141-150. DOI: 10.1159/000506307

- Sullivan, G., & Artino, A. (2013). Analyzing and interpreting data from likert-type scales. *Journal of graduate medical education*, 5(4), 541-542. DOI: 10.4300/JGME-5-4-18.
- Sun, J.J., & Chang, Y.J. (2021). Associations of Problematic Binge-Watching with Depression, Social Interaction Anxiety, and Loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1168. DOI: 10.3390/ijerph18031168
- Sun, Y., Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114. DOI: 10.1016/j.addbeh.2020.106699
- Sundar, S. S., & Limperos, A. M. (2013). Uses and Grats 2.0: New Gratifications for New Media. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 57(4), 504–525. DOI: 10.1080/08838151.2013.845827
- Sung, Y. H., Kang, E. Y., & Lee, W. (2018). Why do we indulge? Exploring motivations for binge watching. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 62(3), 408–426. DOI: 10.1080/08838151.2018.1451851
- Susanno, R., Phedra, R., Murwani, I. A. (2019). The determinant factors of the intention to spend more time binge-watching for Netflix Subscriber in Jakarta. *Journal of Research in Marketing*, 10(3). DOI: 10.17722/jorm.v10i3.776
- Taylor, H. O., Taylor, R. J., Nguyen, A. W., & Chatters, L. (2016). Social Isolation, Depression, and Psychological Distress Among Older Adults. *Journal of Aging and Health*, 30(2), 229–246. DOI: 10.1177/0898264316673511

- Tefertiller, A. C., Maxwell, L.C. (2018). Depression, emotional states, and the experience of binge-watching narrative television. *Atl J Commun.*, 26:278–90. DOI: 10.1080/15456870.2018.1517765.
- Thomas, G., Bennie, J. A., De Cocker, K., & Biddle, S. J. H. (2020). Exploring contemporary screen time in Australian adolescents: A qualitative study. *Health Promotion Journal of Australia*, 32(2). DOI: 10.1002/hpja.440
- Tosini, G., Ferguson, I., & Tsubota, K. (2016). Effects of blue light on the circadian system and eye physiology. *Molecular vision*, 22, 61–72. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4734149/>
- Tóth-Király, I., Böthe, B., Tóth-Fáber, E., Gyözö, H., Orosz, G. (2017). Connected to TV series: quantifying series watching engagement. *J Behav Addict.*, 6, 472–489. DOI: 10.1556/2006.6.2017.083.
- Tukachinsky, R., Eyal, K. (2018). The psychology of maratón televisión viewing: antecedents and view erinvolvement. *Mass Commun Soc.*, 21, 275–95. DOI: 10.1080/15205436.2017.1422765
- Uhl, G.R., Koob, G.F. & Cable, J. (2019), The neurobiology of addiction. *Ann. N.Y. Acad. Sci.*, 1451, 5-28. DOI: 10.1111/nyas.13989
- Umesh, S. & Bose, S. (2019). Binge-watching: A matter of concern?. *Indian J Psychol Med*, 41, 182-184. DOI: 10.4103/IJPSYM.IJPSYM_279_18
- Vaterlaus, J. M., Spruance, L. A., Frantz, K., & Kruger, J. S. (2018). College student televisión binge watching: Conceptualization, gratifications, and perceived consequences. *The Social Science Journal*, 56, 470-479. DOI: 10.1016/j.soscij.2018.10.004

- Veltri, N., Krasnova, H., Baumann, A., & Kalayamthanam, N. (2014). *Gender differences in online gaming: A literature review*. Twentieth Americas Conference on Information Systems, Savannah. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/277597582_Gender_Differences_in_Online_Gaming_A_Literature_Review
- Verma, A., Islam, S., Moghaddam, V., & Anwar, A. (2023). Digital Emotion Regulation on Social Media. *arXiv preprint*. DOI: 10.48550/arXiv.2307.13187
- Victor, S. E., & Klonsky, E. D. (2016). Validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) in five samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(4), 582–589. DOI: 10.1007/s10862-016-9547-9
- Viens, A. & Farrar, K. M. (2021) Conceptualizing and Measuring Binge Watching. *Communication Studies*, 72:3, 267-284. DOI: 10.1080/10510974.2021.1876748
- Villalta, L., Smith, P., Hickin, N., & Stringaris, A. (2018). Emotion regulation difficulties in traumatized youth: a meta-analysis and conceptual review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 27(4), 527–544. DOI: 10.1007/s00787-018-1105-4
- Volkow, N. D., Fowler, J. S., Wang, G. J., Goldstein, R. Z. (2002). Role of dopamine, the frontal cortex and memory circuits in drug addiction: insight from imaging studies. *Neurobiology of learning and memory*, 78(3), 610–624. DOI: 10.1006/nlme.2002.4099
- Vural Batik, M., Demir, M. (2022). The mediating role of binge-watching in the relationship between type D personality and loneliness. *Health Psychology Report*, 10(3), 157-167. DOI: 10.5114/hpr.2021.109550

- Wadley, G., Krause, A., Liang, J., Wang, Z., & Leong, T. W. (2019). *Use of music streaming platforms for emotion regulation by international students*. Proceedings of the 31st Australian Conference on Human-Computer-Interaction. DOI: 10.1145/3369457.3369490
- Wadley, G., Smith, W., Koval, P., & Gross, J. J. (2020). Digital Emotion Regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 096372142092059. DOI: 10.1177/0963721420920592
- Walter, N., Murphy, S. T., & Rosenthal, E. L. (2018). Narrative Persuasion in a New Media Environment: The Impact of Binge-Watching and Second-Screening. *Communication Research Reports*, 35(5), 402-412, DOI: 10.1080/08824096.2018.1525348
- Walton-Pattison, E., Dombrowski, S. U., Presseau, J. (2018). 'Just one more episode': Frequency and theoretical correlates of televisión binge watching. *Journal of Health Psychology*, 23(1), 17–24. DOI: 10.1177/1359105316643379
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283. DOI: 10.3109/00952990.2010.491880
- Westcott, K., Loucks, J., Downs, K., Arkenberg, C., & Jarvis, D. (2020). Digital media trends survey (14th ed.). Deloitte. Recuperado de https://web.archive.org/web/20200926121322/https://www2.deloitte.com/content/dam/insights/us/articles/6456_digital-media-trends-covid/DI_Digital-media-trends-14th-edition.pdf

- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The Five Factor Model and impulsivity: using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences, 30*(4), 669-689. DOI: 10.1016/S0191-8869(00)00064-7
- Wilfley, D. E., Citrome, L., & Herman, B. K. (2016). Characteristics of binge eating disorder in relation to diagnostic criteria. *Neuropsychiatric Disease and Treatment, 12*, 2213–2223. DOI: 10.2147/NDT.S107777
- Winstanley, C. A., Olausson, P., Taylor, J. R., Jentsch, J. D. (2010). Insight Into the Relationship Between Impulsivity and Substance Abuse From Studies Using Animal Models. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 4*(8), 1306–1318. DOI: 10.1111/j.1530-0277.2010.01215.x
- Wise, R. A., & Koob, G. F. (2014). The Development and Maintenance of Drug Addiction. *Neuropsychopharmacology, 39*(2), 254–262. DOI: 10.1038/npp.2013.261
- Wolf M. E. (2002). Addiction: making the connection between behavioral changes and neuronal plasticity in specific pathways. *Molecular interventions, 2*(3), 146–157. DOI: 10.1124/mi.2.3.146
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behavior, 1*(3), 237–244.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innov. Clin. Pract., 17*, 19-31.
- Younis, D. M. (2023). The Role of Smart Phones Television Applications on Binge Watching among Egyptian Youth: a survey study. *Journal of Middle East Research, 89*, 87-148. DOI: 10.21608/mercj.2023.305580

Yue, H., Yue, X., Liu, B., Li, X., Dong, Y., & Bao, H. (2023). Short version of the smartphone addiction scale: Measurement invariance across gender. *PloSone*, *18*(3), e0283256. DOI: 10.1371/journal.pone.0283256