

# REAL LIFE: O USO DOS SMARTPHONES POR ALUNOS DO 9º ANO DA ESCOLA MENINO JESUS DE PRAGA

*REAL LIFE: THE USE OF SMARTPHONES BY 9TH GRADE STUDENTS AT THE MENINO JESUS DE PRAGA SCHOOL*

Ana Kaline de Lima<sup>1</sup>  
Ballack Kalad Xavier Lima<sup>2</sup>  
Maria Vitória dos Santos Silva<sup>2</sup>  
Débora Juliane Pereira da Silva França<sup>2</sup>  
Gustavo Pereira Santiago<sup>2</sup>

## RESUMO:

O *smartphone*, amplamente utilizado por jovens e adolescentes devido à sua versatilidade, suscita preocupações no que diz respeito ao uso problemático, este que configura uso excessivo ou compulsivo do aparelho. Objeto de estudo por psicólogos e pesquisadores educacionais, o uso dos *smartphones* suscita preocupações, considerando que pode comprometer a saúde, aprendizado e interações sociais de jovens e adolescentes. Nesse contexto, este estudo buscou entender o comportamento dos estudantes do 9º ano da EEF Menino Jesus de Praga em relação ao uso de *smartphones*, identificando comportamentos problemáticos e promovendo uma oficina de conscientização alinhada à Agenda 2030. Adotando uma abordagem pesquisa-ação com métodos descritivos e explicativos, aplicou-se um questionário a 62 estudantes. Os resultados destacam uma média diária de uso de *smartphones* entre 10 a 13 horas, com picos nos fins de semana. Além disso, 79% dos estudantes demonstraram ansiedade em relação à falta do celular e revelaram dificuldades em controlar o tempo de uso na escola, indicando um padrão problemático de uso. Este uso excessivo é preocupante devido às implicações negativas na saúde, aprendizado e interações sociais. Como resposta a essa problemática, uma oficina de conscientização chamada "Real Life" foi aplicada, objetivando a conscientização sobre o uso saudável e

## ABSTRACT:

*The smartphone, widely used by young people and adolescents due to its versatility, raises concerns regarding problematic use, which constitutes excessive or compulsive use of the device. An object of study by psychologists and educational researchers, smartphone usage raises concerns, considering it may compromise the health, learning, and social interactions of young people and adolescents. In this context, this study aimed to understand the behavior of 9th-grade students at EEF Menino Jesus de Praga regarding smartphone usage, identifying problematic behaviors, and promoting an awareness workshop aligned with the Agenda 2030. Adopting a research-action approach with descriptive and explanatory methods, a questionnaire was administered to 62 students. The results highlight a daily average of smartphone usage between 10 to 13 hours, with peaks on weekends. Additionally, 79% of students showed anxiety about being without their cell phone and revealed difficulties in controlling their usage time at school, indicating a problematic usage pattern. This excessive use is concerning due to its negative implications on health, learning, and social interactions. In response to this issue, an awareness workshop called "Real Life" was conducted, aiming to promote awareness of healthy and responsible smartphone usage. However, it is understood that there is a need for involvement from other stakeholders such*

1. Mestra em Ensino de Ciências e Matemática (UFRN). Licenciada em Ciências Biológicas (UFRN). Professora de Biologia e Cultura Digital da rede estadual EEMTI Joaquim Rodrigues de Lima, CE.

2. Discente da 2ª série da EEMTI Joaquim Rodrigues de Lima, CE.

2. Discente da 2ª série da EEMTI Joaquim Rodrigues de Lima, CE.

2. Discente da 2ª série da EEMTI Joaquim Rodrigues de Lima, CE.

2. Discente da 2ª série da EEMTI Joaquim Rodrigues de Lima, CE.

responsável do *smartphone*. No entanto, compreende-se que há necessidade de atuação de outros atores como pais, escola, governo e instituições produtoras de tecnologia.

*as parents, schools, the government, and technology-producing institutions*

**Keywords:** Health. Smartphone Usage. Awareness.

**Palavras-chave:** Saúde. Uso do Smartphone. Conscientização.

## 1. INTRODUÇÃO

No último século, a sociedade contemporânea tem experienciado o grande avanço tecnológico, acompanhado de profundas transformações sociais, culturais, econômicas e ambientais. Com o desenvolvimento das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC's) a globalização, conexão e sobretudo a informação tem sido cada vez mais acessível a um número maior de indivíduos. Embora esse progresso proporcione mais qualidade de vida, ele também tem conduzido a sociedade a hábitos, dependências, costumes e consequências negativas de impacto individual, social, (FERNANDES *et al.*, 2021) e ambiental quanto à relação do ser humano com as máquinas (PINHEIRO; PINHEIRO, 2021).

Um exemplo contemporâneo desta interação é a utilização dos *smartphones*, termo em inglês, cuja tradução literal significa telefone inteligente (LOPES DE OLIVEIRA *et al.*, 2020). Esta ferramenta passa a compor múltiplos contextos do indivíduo e das suas interações sociais e tem se popularizado entre todas as faixas etárias, inclusive entre crianças e adolescentes (LOPES DE OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Pesquisas mostram que os adolescentes passam mais tempo usando o telefone agora que na década passada (CAMERINI *et al.*, 2020), sobretudo nos últimos anos em virtude da COVID-19. Por isso, pesquisadores educacionais e psicólogos têm se comprometido em estudar o impacto do *smartphone* na aprendizagem (LOPES DE OLIVEIRA *et al.*, 2020), saúde mental (GIRELA-SERRANO *et al.*, 2022) e nas interações sociais desse grupo de indivíduos (DWYER *et al.*, 2018).

Os estudos mostram que há estreita ligação entre os adolescentes com a máquina, *smartphone*, e que este passou a fazer parte de suas vidas diárias para vários fins como aprendizagem, comunicação e entretenimento, possibilitando no contexto educacional um processo de aprendizado flexível que potencializa o desempenho escolar, inclusive quando usado como ferramenta em sala de aula (Y00N; YUN, 2023). No entanto, evidências de pesquisas revelam que o uso excessivo dos *smartphones* culmina em uma série de problemas de saúde como sofrimento mental, depressão, ansiedade (WHO, 2014), comportamento autolesivo e tendências suicidas, além dos impactos na autoimagem, relações interpessoais, privação crônica de sono e baixo desempenho (ABI-JAOUDE *et al.*, 2020).

Partindo das discussões sobre o uso intenso dos *smartphones* que ocorrem nas aulas da Unidade Curricular (UC-25) Relação humano-máquina da trilha de aprofundamento Humanos e Máquinas da EEMTI Joaquim Rodrigues de Lima (JRL), e considerando o impacto negativo que o uso inadequado dos *smartphones* podem acarretar à saúde, emerge a seguinte questão de pesquisa, qual é o padrão de comportamento relacionado ao uso de *smartphones* entre os estudantes do 9º ano da EEF Menino Jesus de Praga?

Para responder a esta pergunta, o estudo teve por objetivo geral compreender como os estudantes do 9º ano da EEF Menino Jesus de Praga interagem com seus *smartphones*, e a influência desta interação na saúde, rendimento escolar e nas interações sociais desses indivíduos. Estabeleceu como objetivos específicos identificar comportamentos problemáticos relacionados ao tempo de uso do aparelho;

promover uma oficina de conscientização sobre o uso saudável; e contribuir com os ODS 03 – Saúde e bem-estar, e ODS 04 – Educação de qualidade da Agenda global 2030.

Partindo das discussões sobre o uso intenso dos *smartphones* que ocorrem nas aulas da Unidade Curricular (UC-25) Relação humano-máquina da trilha de aprofundamento Humanos e Máquinas da EEMTI Joaquim Rodrigues de Lima (JRL), e considerando o impacto negativo que o uso inadequado dos *smartphones* podem acarretar à saúde, emerge a seguinte questão de pesquisa, qual é o padrão de comportamento relacionado ao uso de *smartphones* entre os estudantes do 9º ano da EEF Menino Jesus de Praga?

Para responder a esta pergunta, o estudo teve por objetivo geral compreender como os estudantes do 9º ano da EEF Menino Jesus de Praga interagem com seus *smartphones*, e a influência desta interação na saúde, rendimento escolar e nas interações sociais desses indivíduos. Estabeleceu como objetivos específicos identificar comportamentos problemáticos relacionados ao tempo de uso do aparelho; promover uma oficina de conscientização sobre o uso saudável; e contribuir com os ODS 03 – Saúde e bem-estar, e ODS 04 – Educação de qualidade da Agenda global 2030.

Para a escolha da instituição a ser realizada a pesquisa, considerou-se a sua localização, já que encontra-se no mesmo distrito onde parte dos alunos pesquisadores residem e estudam, além disso, atentou-se para os resultados obtidos no Sistema Permanente de Avaliação da Educação Básica do Ceará (SPAECE) realizado em 2022. Os dados apontam que a EEF Menino Jesus de Praga apresenta uma proficiência média em matemática de 256 classificando a escola em uma indicação de padrão de desenvolvimento **crítico** para os conhecimentos basilares em matemática. Os resultados remontam uma melhora em Língua Portuguesa, apresentando um padrão de desenvolvimento **intermediário**, com uma proficiência de 252. Embora estes dados sejam referentes às turmas egressas, sabe-se que a escola necessita alcançar novas metas, pois os resultados mostraram que o Índice de Desenvolvimento Médio (IDE) da escola é apenas 2,7. Os dados foram obtidos junto à Secretaria de Educação do Município de Quixeré e confirmados no site da Secretaria da Educação do Estado do Ceará (SEDUC/CE, 2023).

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Compreender os padrões de uso e o comportamento dos adolescentes em relação às ferramentas tecnológicas e digitais cada vez mais tem sido objeto de estudo por pesquisadores, já que estas pesquisas podem trazer benefícios significativos em diferentes contextos que permeiam a vida desse grupo, como aprendizagem, saúde e relações interpessoais.

O trabalho de Vieira e colaboradores (2022) avaliou 513 estudantes do Ensino Médio do Instituto Federal do Rio Grande do Sul, buscando avaliar a prevalência do uso excessivo de redes sociais e os fatores associados, concluiu que os estudantes passavam mais de 05 h diárias apenas nas redes sociais e que esse comportamento estava associado ao risco de problemas psicológicos como o tabagismo.

Outro estudo realizado em seis Escolas Estaduais de Educação Profissional (EETEs) na cidade de Fortaleza, Ceará, concluiu que alguns fatores estão relacionados ao vício no *smartphone* como a idade, sono insuficiente e uso prolongado no final de semana, ou seja, pessoas mais jovens, que dormem menos e usam o aparelho com alta frequência no fim de semana estão mais propensas ao vício (NUNES *et al.*, 2021)

Os *smartphones* interferem na aprendizagem positivamente e negativamente. Um estudo coreano concluiu que embora o uso excessivo possa trazer resultados adversos quanto ao desempenho acadêmico, o remanejamento sustentável do tempo de uso voltado às atividades educacionais também pode possibilitar resultados positivos quanto ao desempenho acadêmico (YOON; YUN, 2023).

As relações interpessoais também ficam comprometidas, uma pesquisa feita com dois grupos em um restaurante com familiares e amigos observou que a presença do celular na mesa, já era o suficiente para os indivíduos não terem vontade de interagir [DWYER, 2018].

### 3. METODOLOGIA

Este estudo configura uma pesquisa de natureza descritiva explicativa [GRAY, 2012], caracterizada quanti-qualitativamente, e classificada quanto ao procedimento em pesquisa-ação. Para Tiollent (1986), este tipo de pesquisa constitui-se como uma ferramenta de intervenção social que oportuniza aos participantes do estudo refletirem sobre suas demandas e problemas buscando mitigações e soluções possíveis, proporcionando aos envolvidos a consciência sobre sua realidade, tornando-os autônomos e capazes de pensar e decidir sobre seus contextos. Este estudo, ocorreu em três fases: 1. Fase exploratória: compreensão do campo de pesquisa e elaboração do projeto; 2. Fase campo de observação: coleta e análise de dados; 3. Fase plano de ação: elaboração e aplicação da oficina *Real life* [TIOLLENT, 1986].

O instrumento de coleta de dados foi um questionário constituído de perguntas abertas e fechadas construído conforme os referenciais. Inicialmente, elaborou-se as questões de interesse, estas foram classificadas em 05 categorias estabelecidas a priori, nomeadamente: **Interação estudante & Smartphone; Escola X Smartphone; Interação social X Smartphone; Saúde X Smartphone e Identidade digital**. A construção das categorias tinha por objetivo viabilizar a organização e análise de dados considerando a natureza das respostas fechadas e abertas [BARDIN, 2011].

A pesquisa foi realizada com 62 estudantes do 9º ano da EEF Menino Jesus de Praga, e ocorreu em dois encontros, o primeiro para aplicação dos questionários e o segundo para execução da oficina.

Para organização e análise dos dados foi aplicada estatística descritiva simples para as questões fechadas [GIL, 2008] utilizando como recurso os Softwares Excel e Canva. A estatística descritiva atua com procedimentos e técnicas que possibilitam colher, organizar e descrever os dados, estes podem ser apresentados em forma de tabelas ou gráficos [SANTOS, 2007]. Salienta-se que não foram aplicadas técnicas de análises estatísticas inferenciais considerando o tamanho da amostra e os objetivos deste estudo. Para as questões abertas utilizou-se elementos da análise de conteúdo, discutindo-as dentro das categorias estabelecidas previamente [BARDIN, 2011].

A relação entre o estudo e a oficina foi crucial para uma abordagem abrangente. Os *insights* obtidos a partir da pesquisa informaram o conteúdo e a ênfase da oficina, garantindo que ela atendesse às necessidades específicas dos participantes da pesquisa. Dessa forma, esperava-se não apenas compreender o problema, mas também trabalhar ativamente na promoção de um uso mais consciente e saudável dos *smartphones* entre os estudantes [TIOLLENT, 1986].

A oficina *Real life* foi elaborada de modo a contemplar todos os aspectos relevantes do estudo objetivando sensibilizar os alunos sobre os riscos associados ao uso excessivo. Durante a proposta, os participantes foram incentivados a refletirem sobre seus próprios hábitos e comportamentos em relação ao aparelho, explorar alternativas saudáveis de uso e aprender estratégias para equilibrar o tempo gasto nas telas com outras atividades importantes.

A execução da oficina ocorreu em 04 momentos: 1. Apresentação dos dados obtidos nas turmas do 9º ano; 2. Roda de conversa com os estudantes; 3. Aplicação de cards problema-solução em equipes; 4. Expo *Real life*: exposição e espaço para interação, reflexão e fotografias [SOUZA, 2020].

## 4. DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Das turmas do 9º ano da EEF Menino Jesus de Praga, que possuem um contingente total de 81 estudantes matriculados, somente 62 alunos participaram deste projeto, resultando em um grupo de 19 alunos ausentes. Dos estudantes entrevistados, apenas 02 não portavam e nem possuíam *smartphone*. Embora os dados reafirmem a informação de que o acesso às máquinas, *smartphones*, entre crianças e adolescentes tem sido cada vez maior (LOPES DE OLIVEIRA *et al.*, 2020) se faz necessário problematizar a falta de acesso dos dois estudantes à ferramenta no qual pode-se inferir a exclusão dos mesmos às experiências virtuais e ao acesso ao conhecimento que o *smartphone* possibilita.

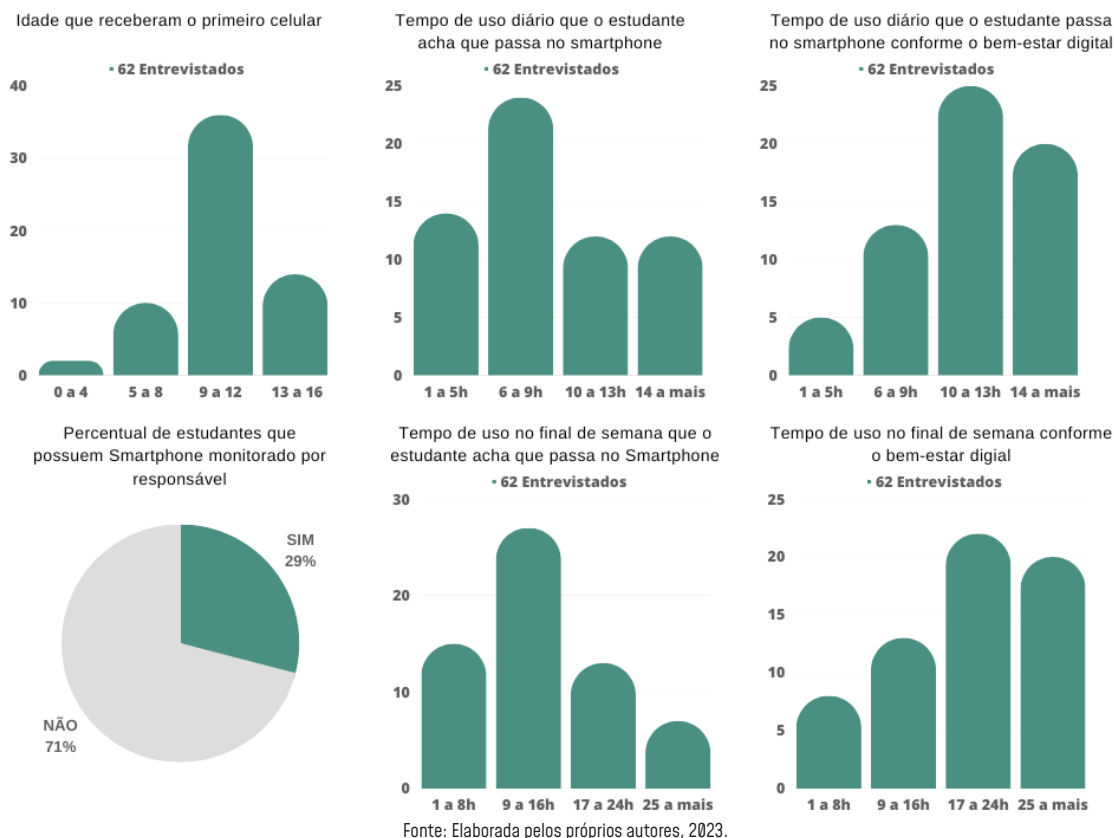
Os resultados a seguir serão apresentados e discutidos conforme as categorias previamente definidas (BARDIN, 2011). Além disso, por se tratar de um estudo com muitas questões, optou-se por fazer um recorte, priorizando os dados mais relevantes para o campo de pesquisa.

### 4.1 Interação estudante & Smartphone

Esta categoria discute os dados de como os estudantes interagem com o *smartphone* (Figura 1), considerando o tempo de uso, a idade que receberam o primeiro aparelho e o monitoramento do uso pelos pais.

Figura 1 – Gráficos que apresentam a interação do estudante com o *smartphone* em diferentes aspectos.

#### Interação estudante & Smartphone



Fonte: Elaborada pelos próprios autores, 2023.

Observou-se que a maior parte dos estudantes receberam seu primeiro *smartphone* entre 09 e 12 anos, o que é positivo já que está de acordo com as indicações dos especialistas. No entanto, para Perowne e Gutman (2023), é preciso considerar alguns aspectos antes de fornecer um aparelho a uma criança e/ou adolescente como a maturidade e a responsabilidade do indivíduo, necessidades que possui, definição de limites e o próprio monitoramento pelos responsáveis. E neste quesito, notou-se que 71% dos estudantes não têm seus *smartphones* monitorados pelos pais, o que configura um grave problema considerando a vulnerabilidade dos adolescentes aos problemas de saúde, crimes virtuais e a possibilidade de autoexposição na produção de conteúdo pornográfico (MADEIRA, 2023).

Os alunos foram indagados sobre a quantidade de tempo que dedicavam ao uso do dispositivo, tanto em dias úteis quanto nos finais de semana. Posteriormente, essa estimativa foi contrastada com os dados fornecidos pelo próprio aparelho, através das ferramentas "Bem-estar digital" (Android) e "Limite de tempo" (iOS). Nota-se que os estudantes possuem uma média de uso diário de 10 a 13 horas por dia e que esse padrão excessivo se repete no final de semana. As estimativas são preocupantes, pois estão bem acima do uso recomendado para o uso de telas proposto pelos referenciais (NUNES *et al.*, 2021) e pela Sociedade Brasileira de Pediatria que não deve exceder as 3 horas diárias para adolescentes entre 11 e 18 anos. Neste sentido, é possível inferir um potencial cenário de vício, ou no mínimo de uso problemático do *smartphone* o que pode comprometer muitos aspectos da vida desses indivíduos (NUNES *et al.*, 2021), (ABI-JAOUDE *et al.*, 2020).

#### 4.2 Escola X Smartphone

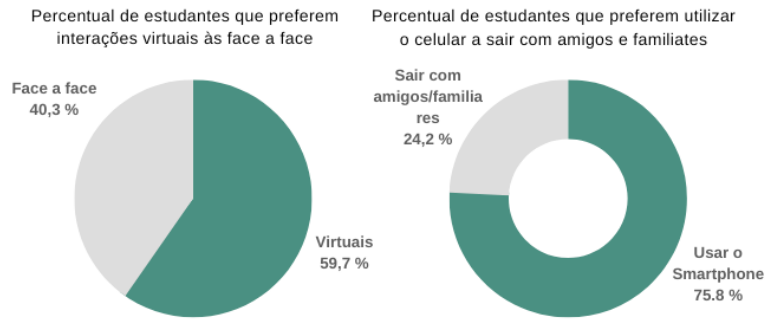
Os resultados a seguir apresentam a relação existente entre o uso do *smartphone* e o desempenho escolar (Figura 2). Dentre os estudantes do 9º ano, mais de 85% acreditam que o celular pode comprometer o rendimento acadêmico; no entanto, mesmo consciente dos prejuízos, a tomada de decisão quanto a utilização do dispositivo na escola é contraditória, já que a maioria faz uso para passar o tempo e para o entretenimento. Além disso, nota-se que do montante, apenas 06 alunos fazem o uso do dispositivo prioritariamente como recurso didático quando está na escola. Este fato, corrobora com os dados observados em outros trabalhos que, embora seja uma ferramenta de alto potencial educacional, os adolescentes não a utilizam com frequência para tal fim, inclusive quando estão na escola (LOPES DE OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Figura 2 – Gráficos que apresentam a relação escola e interação social x *smartphone*.

#### Escola X Smartphone



## Interação social X Smartphone



Fonte: Elaborada pelos próprios autores, 2023.

Ademais, foi observado que os participantes da pesquisa não controlam o uso do dispositivo enquanto estão na escola, sobretudo durante a aula. A maioria citou que utiliza o *smartphone* em qualquer momento, não fazendo controle do horário de uso. Para mais, surpreende a quantidade de estudantes que utilizam os aparelhos especificamente no horário da aula, comprometendo sua concentração, interação e participação no decorrer das aulas, evidenciando o que muitos autores sugerem, que o uso problemático dos *smartphones* concerne no autocontrole (SERVIDIO, 2021). O público em questão não consegue estabelecer limites que autorregula o uso, como um adulto, por exemplo. Isso sucede em virtude da maturidade fisiológica e cognitiva do adolescente, já que seu cérebro ainda está em processo de amadurecimento (SARITEPECI, 2019).

### 4.3 Interação social X Smartphone

Nesta seção os resultados apontam para uma séria redução das interações sociais face a face, em preferência às interações virtuais (Figura 2). Dos 62 participantes do estudo 59,7% optam por interagir virtualmente com amigos e familiares, inclusive 75,8% já deixaram de sair para ficar em casa utilizando o dispositivo. A substituição das relações interpessoais pelas virtuais e/ou isolamento social aumentam os efeitos nocivos dos dispositivos móveis sobre a saúde mental e emocional dos adolescentes (DWYER *et al.*, 2018). O oposto também é verdadeiro, estudos apontam que jovens que possuem mais interações, face a face, estão mais protegidos contra esses efeitos negativos (ABI-JAOUDE *et al.*, 2020).

### 4.4 Saúde X Smartphone

Esta seção apresenta e analisa os dados adquiridos referentes à utilização dos *smartphones* e seus impactos na saúde dos adolescentes (Figura 3). Ao serem questionados sobre o sentimento de medo ao ficarem sem o dispositivo móvel ou incapazes de usá-lo, 79% dos participantes responderam afirmativamente. Ademais, os estudantes alegaram sentir tédio (55,4%) estresse (24,6%) e tristeza (20%) quando privados de usar os aparelhos celulares. Considerando o uso excessivo e problemático do celular, aliado a esse receio manifestado pelos estudantes de ficarem sem o aparelho ou conectividade, é possível concluir que praticamente a grande maioria está enfrentando a nomofobia, o que é preocupante, já que o distúrbio gera sintomas como ansiedade, agitação, nervosismo, suor, tremores, angústia e taquicardia comprometendo não apenas a saúde, mas a aprendizagem e o convívio social desses indivíduos (PINHEIRO; PINHEIRO, 2021).

Os efeitos do uso problemático na saúde também afeta o sono dos estudantes, 67,7% já abdicaram do sono para ficarem utilizando o aparelho, o que converge mais uma vez para um quadro de dependência (ABI-JAOUDE *et al.*, 2020) e (NUNES *et al.*, 2021). Pesquisas mostram que o impacto no sono não se resume apenas ao incentivo a vigília, mas atua interrompendo diretamente o tempo de sono, impactando

o ritmo circadiano devido à exposição da luz azul e brilhante das telas, além do distúrbio do sono devido ao conteúdo das mensagens recebidas e acessadas antes de dormir (GIRELA *et al.*, 2022).

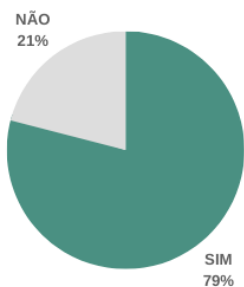
O grupo também foi questionado se sente ansioso ou depressivo, 64,5% responderam positivamente. Embora não se possa atrelar diretamente que os sentimentos voltados à ansiedade e depressão vivenciados pelos estudantes sejam decorrentes do uso do *smartphone* uma variedade de estudos transversais, longitudinais e empíricos corroboram os dados encontrados, afirmando que há um aumento no índice de distúrbios mentais nos últimos anos entre crianças e adolescentes. No trabalho de Vieira (2022) por exemplo, foi encontrada relação entre jovens que usavam excessivamente as redes sociais com a propensão ao desenvolvimento de ansiedade, depressão, estresse e risco elevado ao suicídio.

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) o uso problemático do *smartphone*, incluindo suas consequências, tornou-se um problema de saúde pública (WHO, 2014). Por isso, especialistas orientam ações para amenizar, reduzir e mitigar os efeitos nocivos do uso, como a implantação de programas de incentivo à prevenção e cuidados à saúde, direcionados à família, ambientes educacionais e de saúde (NUNES *et al.*, 2021). Deste modo, não é trivial que as ações de conscientização quanto ao uso saudável e adequado do *smartphone* contribua para o alcance dos ODS 03 e 04 da Agenda 2030 (UNITED NATIONS, 2015).

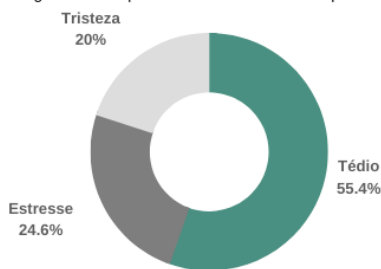
**Figura 3** – Gráficos que apresentam a relação saúde x *smartphone* e a identidade digital do aluno.

**Saúde X Smartphone**

Percentual de estudantes que possuem medo de ficar sem o Smartphone

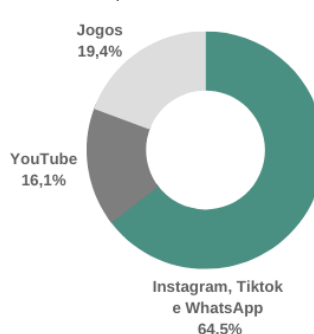


Percentual de sentimentos que os estudantes alegam sofrer quando ficam sem o Smartphone

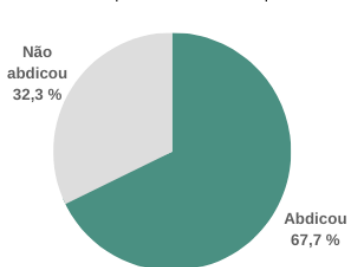


**Identidade virtual**

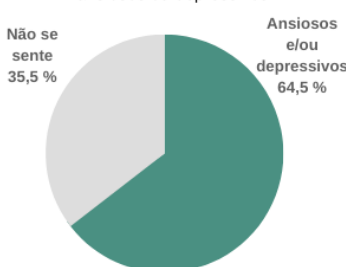
Percentual de aplicativos mais utilizados pelos estudantes



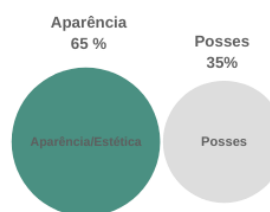
Percentual de estudantes que já abdicaram do sono para ficar no Smartphone



Percentual de estudantes que se sentem ansiosos ou depressivos



Razões de comparação na internet



Fonte: Elaborada pelos próprios autores, 2023.

**4.5 Identidade virtual**

A identidade virtual é uma persona que os usuários assumem na internet, na qual é construída e projetada online através das redes sociais, jogos e outras plataformas. É uma representação de quem a pessoa é, suas atividades e interesses. A construção dessa identidade ocorre prioritariamente nas redes sociais, não



por acaso, quando questionados sobre os aplicativos que mais utilizam 64,5% responderam *Instagram*, *TikTok* e *WhatsApp* como também observado por Vieira [2022] em seu estudo (Figura 3). A atenção demasiada a esta identidade virtual, associada ao tempo de uso expõe o adolescente a situações de riscos como exposição excessiva de informações pessoais, *cyberbullying*, perda de privacidade, envolvimento em comportamentos perigosos, busca por aprovação e comparação constante. Inclusive, neste estudo observou-se que 64,5% dos estudantes já se compararam nas redes sociais por aspectos relacionados à aparência [65%] e à posse [35%]. Este é um campo vulnerável para o adolescente, pois a construção da sua autoimagem baseada na identidade virtual e nas experiências nas redes sociais podem contribuir para autopercepções de pouca aparência, sensação de ser mais pobre e baixa autoestima (ABI-JAOUDE *et al*, 2020).

#### 4.6 Oficina: *Real Life*

Criada diante da preocupação com o uso excessivo dos *smartphones* por adolescentes e com base nos resultados obtidos nas turmas do 9º ano da EEF Menino Jesus de Praga, a oficina "*Real life*" tem como objetivo proporcionar um espaço acolhedor e de diálogo para promover a conscientização sobre o uso saudável de *smartphones* de modo a chamar atenção para a vida real, aquela que acontece fora das telas.

A Oficina foi construída de modo a ser interativa, por isso, ocorreu em 04 momentos. Para a sua elaboração e execução utilizou-se o guia para a realização da oficina pedagógica (SOUZA, 2020).

##### 4.6.1 Apresentação dos dados obtidos nas turmas do 9º ano

Através de uma apresentação, foi demonstrado aos alunos como o cérebro reage aos estímulos proporcionados pelos *smartphones*, de modo que os alunos compreendessem que a autorregulação e controle é difícil devido aos efeitos dopaminérgicos que os aparelhos proporcionam ao sistema de recompensa humano. Em seguida apresentou-se os dados para os alunos em formato de gráfico para fácil visualização, a apresentação dos dados eram acompanhados de questionamentos para estimular a participação e interação dos alunos no processo.

##### 4.6.2 Roda de conversa com os estudantes

Após a apresentação fez-se uma roda de conversa para que os estudantes se sentissem à vontade para expor suas curiosidades, angústias e questionamentos. Foi entregue algumas plaquinhas, aleatoriamente com imagens ilustrativas sobre as consequências do uso problemático do *smartphone* e seus efeitos na saúde, aprendizagem e na sociedade como um todo. Os alunos comentavam e expunha sua opinião sobre qual mensagem a ilustração transmitia.

##### 4.6.3 Aplicação de cards problema-solução

Em um terceiro momento produziu-se um modelo didático, cards, que apresentava os problemas quanto ao uso excessivo do celular e suas possíveis soluções. Os estudantes em equipe deviam formar todos os pares para concluir a atividade.

##### 4.6.4 Expo *Real life*: exposição e espaço para interação e fotografias

Por fim, foi produzido um espaço ao fundo da sala contendo imagens e logos das redes sociais, cartões de mensagem, reflexão, agradecimento e espaços para fotografias.

Para avaliar a aceitação da oficina elaborou-se um quadro para que os alunos apontassem o quão satisfeitos estavam. Observou-se que 96% dos participantes avaliaram como "ótima" as atividades propostas. Além disso, foi notória a interação dos estudantes em todos os momentos proferidos.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que o uso de *smartphones* pelos estudantes do 9º ano da EEF Menino Jesus de Praga excede os parâmetros de uso apropriado e saudável. Esse uso problemático pode estar afetando diversos aspectos da vida dos estudantes, acarretando consequências adversas à saúde, como o desenvolvimento de ansiedade e depressão, dificuldades nas relações interpessoais, uma vez que os adolescentes tendem a preferir interações virtuais, desempenho acadêmico insatisfatório, considerando o uso inadequado durante as aulas, e desafios no controle do tempo de uso.

Neste contexto, pode-se inferir que a oficina foi uma estratégia de exitosa contribuição para o reconhecimento e tomada de consciência quanto a necessidade do uso saudável do *smartphone* como orienta os referenciais, muito embora se reconheça que a mudança de comportamentos e hábitos requer tempo e discussões contínuas e profundas sobre a temática em questão. Por esta razão, é desejável o acompanhamento, aconselhamento e controle dos pais quanto ao uso do *smartphone*, bem como a orientação dos professores/escola e campanhas educativas de todos os setores sociais, inclusive do governo, órgãos reguladores e da indústria tecnológica e midiática sobre o uso sustentável dos aparelhos.

Este estudo propõe uma discussão relevante no contexto da educação atual e traz dados importantes quanto ao comportamento dos estudantes do 9º ano da EEF Menino Jesus de Praga no que se refere ao uso inadequado do *smartphone*, favorecendo a compreensão e possibilidades de abordagens para mitigação da problemática em discussão; no entanto, entre as limitações deste estudo encontra-se a necessidade de uma avaliação após a aplicação da oficina, bem como a necessidade de uma análise estatística inferencial a nível municipal, sugerindo neste sentido a possibilidade de trabalhos futuros.

## REFERÊNCIAS

ABI-JAUDE, E.; NAYLOR, K. T.; PIGNATIELLO, A. Smartphones, social media use and youth mental health. **CMAJ**. Feb 10;192(6):E136-E141. 2020. doi: 10.1503/cmaj.190434. PMID: 32041697; PMCID: PMC7012622. Acesso em: 11 ago. 2023.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 1. ed. São Paulo: Edições 70, 2011. 47p.

CAMERINI, A. L.; GEROSA, T.; MARCIANO, L. Predicting problematic smartphone use over time in adolescence: A latent class regression analysis of online and offline activities. **New Media & Society**, 23(11), 3229–3248. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1461444820948809>. Acesso em: 11 ago. 2023.

DWYER, R. J.; KUSHLEV, K.; DUNN, E. W. Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. **J Exp. Soc. Psychol** 2018; 78:233–9. 10.1016/j.jesp.2017.10.007. Acesso em: 11 ago. 2023.

FERNANDES, L. R.; FONTANA, S. S.; FIGUEIREDO, A. da M.; MATTIOLI, P. de S.; SILVA, P. C. D. Human-machine interaction and forms of human communication. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 14, p. e90101420777, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i14.20777. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20777>. Acesso em: 11 ago. 2023.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2008.

GIRELA-SERRANO, B. M.; SPIERS, A. D. V.; RUOTONG, L. Impacto do uso de telefones celulares e dispositivos sem fio na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Eur Child Adolesc Psychiatry** (2022). Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02012-8>. Acesso em: 11 ago. 2023.

GRAY, David E. **Pesquisa no mundo real**. Porto alegre: Penso Editora, 2012.

LOPES DE OLIVEIRA, M.; IMACULADA MOREIRA DE OLIVEIRA, K.; HENRIQUE MASSE VIEIRA, K. O uso de "Smartphones" e sua influência no processo educativo no Ensino Médio. **Revista Ponto de Vista**, [S. l.], v. 9, n. 2, p. 147–160, 2020. DOI: 10.47328/rpv.v9i02.10848. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/RPV/article/view/10848>. Acesso em: 11 ago. 2023.

MADEIRA, F. N.; ROSA, M. S.; FERREIRA, A. G. N.; DIAS, I. C. C. M.; BEZERRA, J. M. Análise de aplicativos móveis voltados para controle parental: revisão narrativa. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v.27, n.3, p.1457-1476, 2023. Disponível em: <https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/view/9504>. Acesso em 13 ago. 2023.

NUNES, P. P. de B. *et al.* Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 7, p. 2749–2758, jul. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08872021>. Acesso em 13 ago. 2023.

PEROWNE, R; GUTMAN L. M. Parents' perspectives on smartphone acquisition amongst 9- to 12-year-old children in the UK – a behaviour change approach. **Journal of Family Studies**. 2023 10.1080/13229400.2023.2207563, [1-19]. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/13229400.2023.2207563?src=getftr>. Acesso em 13 ago. 2023.

PINHEIRO, A. P.; PINHEIRO, F. O uso do celular em tempos de pandemia - uma análise da nomofobia entre os jovens. **Revista Tecnologias Educacionais em Rede (ReTER)**, [S. l.], v. 2, n. 3, p. e9/01-15, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reter/article/view/67222>. Acesso em: 11 ago. 2023.

SANTOS, C. **Estatística descritiva – Manual de auto-aprendizagem**. 1.ed. Lisboa: Edições Silabo, 2007

SARITEPECI, M. Predictors of cyberloafing among high school students: unauthorized access to school network, metacognitive awareness and smartphone addiction. **Educ. Inf. Technol.** 25, 2201-2219 (2020). Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10639-019-10042-0>. Acesso em 13 ago. 2023.

SERVIDIO, R. Self-control and problematic smartphone use among Italian University students: The mediating role of the fear of missing out and of smartphone use patterns. **Curr Psychol** 40, 4101-4111 (2021). Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00373-z>. Acesso em 13 ago. 2023.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DO CEARÁ (SEDUC/CE). Disponível em: <https://www.seduc.ce.gov.br/spaace-9o-ano/>. Acesso em: 28 set. 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de orientação: #Menos telas #Mais saúde**. Dez de 2019, Rio de Janeiro. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/\\_22246cManOrientMenosTela sMaisSaude.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246cManOrientMenosTela sMaisSaude.pdf). Acesso em 13 ago. 2023.

SOUZA, L. L. N. Guia para a realização da oficina pedagógica. Montes Claros: Instituto Federal do Norte de Minas Gerais, 2020. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/586017/2/Guia%20para%20a%20realiza%C3%A7%C3%A3o%20da%20oficina%20pedag%C3%B3gica.pdf>. Acesso em: 13 ago. 2023.

THIOLLENT, M. **Metodologia da Pesquisa-Ação**. São Paulo: Cortez, 1986.

UNITED NATIONS - UNITED NATIONS CONFERENCE ON ENVIRONMENT E DEVELOPMENT. **Transforming our world: the 2030 agenda for sustainable development**. New York: United Nations: 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/sites/default/files/2020-09/agenda2030-pt-br.pdf>. Acesso em: 11 ago. 2023.

VIEIRA, Y. P. et al. Excessive use of social media by high school students in southern Brazil. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 40, p. e2020420, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020420>. Acesso em 13 ago. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices: meeting report, Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research, National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan, 27-29 August 2014. Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/184264/9789241509367\\_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/184264/9789241509367_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso em: 11 ago. 2023.

YOON, M.; YUN, H. Relationships between adolescent smartphone usage patterns, achievement goals, and academic achievement. **Ásia-Pacífico Educ. Rev.** 24, 13-23 (2023). Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12564-021-09718-5>. Acesso em: 11 ago. 2023.