

Tempo de uso de *smartphones* por estudantes do Ensino Médio.

Time of using on “smartphones” for high school students.

Kaio Henrique Masse Vieira¹; Márcio Lopes Oliveira². Katia Imaculada Moreira Oliveira³.

RESUMO: Esta pesquisa buscou verificar o comportamento de estudantes do ensino médio, em relação ao uso *smartphones*, a partir da obtenção de informações sobre o tempo de uso semanal dos estudantes do Colégio de Aplicação da UFV, durante o período de uma semana. Todos os participantes possuíam *smartphones* com os sistemas operacionais Android ou IOS, que apresentam a funcionalidade requerida de maneiras distintas. Para o mapeamento de ambos sistemas foi utilizado o aplicativo do próprio sistema operacional do aparelho do estudante. Os estudantes enviaram os dados que informavam o tempo de uso diário, assim como dos 5 aplicativos mais usados durante a semana. A amostra foi composta por 52 estudantes de todos os anos (Ensino Médio), do sexo masculino e feminino. Os dados foram organizados em tabelas e gráficos com o auxílio do software LibreOffice Calc e pelo Método Estatístico Descritivo. Observou-se que a média de uso diária foi de 4 horas e 43 minutos. Os aplicativos de redes sociais se destacaram como os mais utilizados pelos estudantes. Os resultados encontrados indicam um uso dos *smartphones* acima do recomendado pela OMS (Organização Mundial de Saúde), o que sugere uma necessidade de adequação ao tempo de uso, a fim de minimizar possíveis danos à saúde. O planejamento pessoal para utilização dessa tecnologia, bem como análises futuras sobre as influências do uso da mesma na vida acadêmica do estudante.

PALAVRAS-CHAVE: Educação; Novas Tecnologias; Comunicação.

ABSTRACT: This research sought to verify the behavior of high school students, in relation to the use of smartphones, from obtaining information about the weekly usage time of students at the College of Application at UFV, during the period of one week. All participants had “smartphones” with Android or IOS operating systems, which present the required functionality in different ways. For the mapping of both systems, the application of the student's own operating system was used. The students sent the data that informed the time of daily use, as well as the 5 most used applications during the week. The sample consisted of 52 male and female students of all years (high school). The data were organized in tables and graphs with the aid of the LibreOffice Calc software and by

¹Ex- aluno do CAp/COLUNI, Bolsista de Iniciação Científica PIBIC-EM da Universidade Federal de Viçosa. E-mail: kaio massevieira@gmail.com

² Professor do Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Viçosa. Mestre em Educação Física, Esporte e Recreação. E-mail: m.lopes@ufv.br.

³ Professora do Centro Educacional Pró Efeito de Viçosa. Graduada em Dança. Graduanda do 6º Período do curso de Psicologia da UNIVIÇOSA. Especialista em Metodologia do Pesquisa. E-mail: katiabrasil.oliveira2018@gmail.com

the Descriptive Statistical Method. It was observed that the average daily use was 4 hours and 43 minutes. Social media applications stood out as the most used by students. The results found indicate a use of “smartphones” above that recommended by WHO (World Health Organization), which suggests a need to adapt to the time of use, in order to minimize possible damage to health. Personal planning for the use of this technology, as well as future analyzes on the influence of its use on the student's academic life.

KEYWORDS: Education; New technologies; Communication.

INTRODUÇÃO

Os smartphones, termo em inglês cujo tradução literal é telefones inteligentes, estão se tornando cada vez mais populares e passam a compor diversos espaços de convívio social (PEREIRA, 2016). Neste contexto, o uso de tais aparelhos no Brasil se tornou generalizado. Dados de uma pesquisa global realizada pelo Instituto Statista, veiculada no Brasil pela revista Exame, revelam que os brasileiros possuem um tempo médio de uso dos *smartphones* diário avaliado em 4 horas e 48 minutos, maior que os indicadores de todos os outros países (BARBOSA, et al., 2013).

Esta realidade também se verifica no ambiente escolar, como é descrito pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil na pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nas escolas brasileiras TIC Educação 2017. Segundo dados da pesquisa, 96% dos alunos já acessaram a internet, sendo que 97 % destes alunos utilizam-se de um telefone celular para se conectar. Em relação aos professores, 99 % já acessaram a internet, sendo que 97 % destes professores utilizou de um telefone celular para o acesso à internet nos três meses anteriores à pesquisa. Entretanto, apenas 23 % dos professores pesquisados participaram de curso de formação continuada sobre o uso de computador e internet em atividades de ensino (MARTINHÃO, et al., 2018).

Diante desta perspectiva, diversos estudos vêm sendo desenvolvidos no intuito de investigar as potencialidades e consequências do uso de smartphones.

“...Associadas com este florescer do uso de telefone celular, pesquisas têm recentemente sido desenvolvidas para averiguar ambas consequências positivas e negativas associadas com o uso de telefone celular. Resultados positivos do uso de telefone celular incluem a otimização da comunicação entre indivíduos e sistemas. A tecnologia dos telefones celulares também promoveu o desenvolvimento e validação de uma ampla variedade de intervenções relacionadas à saúde e mudanças comportamentais e aplicações que auxiliam tais atividades, como gestão dietética, interrupção do ato de fumar, promoção de atividades físicas, e gestão de doenças crônicas. Resultados negativos associados ao uso de telefone celular – particularmente o uso excessivo

– têm incluído (mas não estão restritos a) dependência auto-relatada e sintomas relacionados à comportamentos viciosos, interferência no sono, problemas financeiros, uso perigoso (uso do telefone enquanto dirige), uso proibido (uso do telefone em áreas onde o uso é banido), e comportamentos agressivos relacionados ao telefone celular (por exemplo, *cyber-bulling*). (BILLIEUX et al., 2015)

Além dos malefícios apresentados por Billieux et al. (2015), um estudo recente aponta para a possível relação do uso problemático de *smartphone* com menores índices acadêmicos.

A associação entre uso problemático de *smartphone* e GPA – sigla em inglês que significa “média do ponto de classificação” (Grading Point Average) – baixo é uma importante descoberta. Mesmo um pequeno impacto negativo no GPA em jovens devido ao uso problemático de *smartphone* pode ter efeitos muito profundos nas oportunidades acadêmicas e vocacionais deles mais tarde (GRANT, et al.; 2019).

A pesquisa TIC Educação 2017, citada anteriormente, apresenta outra constatação cuja discussão é rica neste contexto. Segundo o Cgi.br, apenas 23 % dos professores pesquisados participaram de curso de formação continuada sobre o uso de computador e internet em atividades de ensino. Por outro lado, a quantidade professores que buscaram formas de desenvolver ou aprimorar os conhecimentos sobre o uso de tecnologias para o ensino e a aprendizagem (75%), o que demonstra o interesse dos profissionais pelo tema (MARTINHÃO, 2018).

A modificação dos modelos tradicionais de ensino-aprendizagem é cada vez mais necessária, como destacam (PACHECO, 2017).

Assim sendo, compreende-se que em plena sociedade da informação, seria inviável que as escolas utilizassem somente quadro-negro, giz e livro didático como ferramentas na prática educativa. Pois não estariam preparando os alunos para a vida e nem para o mercado de trabalho, por não conseguir se quer acompanhar os avanços tecnológicos, tão pouco transmiti-los (PACHECO, 2017).

SITUAÇÃO PROBLEMA

A tecnologia é a marca da evolução humana, seu alcance se estende às várias áreas da existência humana, e propicia muitas mudanças na maneira de agir e pensar ao longo da história. Ao mesmo tempo em que a tecnologia influencia o desenvolvimento da humanidade, pode influenciar comportamentos compulsivos como o uso demasiado dos telefones celulares. Tal tecnologia cresce a cada dia no mundo e alcança uma presença

significativa também entre a população brasileira, sobretudo entre os jovens. Sendo uma tecnologia relativamente nova, os smartphones já são considerados pela Organização Mundial da Saúde e Sociedade Brasileira de Pediatria, um artigo passível de atenção, em se tratando do excesso de tempo que as pessoas passam utilizando o objeto.

Buscando mensurar o tempo de uso semanal dos *smartphones* pelos estudantes do ensino médio do Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Viçosa em Minas Gerais, e identificar também o tempo dispensado aos aplicativos utilizados, a presente pesquisa procurou demonstrar a incompatibilidade do tempo dedicado aos *smartphones* e as expectativas de uso considerados saudáveis pelos órgãos de saúde.

METODOLOGIA

No intuito de obter informações a respeito do tempo de uso dos *smartphones*, foram projetados dois métodos de coleta de dados: um para usuários do sistema operacional *Android*, e outro para os usuários do sistema operacional *iOS*, pois cada sistema disponibiliza as funções de interesse de formas muito distintas. Não se fez necessária a inclusão de outro método, pois os smartphones de todos os voluntários possuíam sistemas de um dos dois modelos.

Em um primeiro momento, foram propostos dois aplicativos de terceiros disponibilizados nas lojas de aplicativos de cada um dos sistemas. Entretanto, no decorrer do projeto, a Apple, empresa responsável pelo sistema *iOS*, lançou uma atualização que incluía uma ferramenta de controle do tempo de uso de seus *smartphones*, o que acarretou na retirada do aplicativo sugerido no início dos trabalhos de sua loja oficial.

Propôs-se aos voluntários que, após as instalações e configurações necessárias, utilizassem os seus aparelhos, sem alteração de sua rotina usual, durante sete dias, e que, no final deste período, retornassem às ferramentas de manejo de tempo de uso e realizassem o procedimento de *print-screen* (captura de tela) nas *interfaces* que continham os dados de: aplicativos mais usados durante a semana, e tempo de uso diário do *smartphone*. Logo após, os estudantes deveriam encaminhar as imagens obtidas para o telefone do pesquisador, por meio do aplicativo *WhatsApp*, ou pelo endereço eletrônico do mesmo.

Se voluntariaram 52 estudantes, sendo que os participantes ou seus responsáveis legais (no caso dos menores de idade) assinaram o Termo de Consentimento Livre esclarecido (TCLE), autorizando a participação no estudo, seguindo-se as orientações do

Conselho de Ética em Pesquisa com seres humanos. Todos estavam matriculados no Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Viçosa (COLUNI). Todos possuíam um aparelho com um dos dois sistemas operacionais exigidos. Os dados recebidos foram transcritos manualmente em arquivos de texto em um notebook, mediante auxílio de um código feito na linguagem de programação C++. Ademais, o texto proveniente dos arquivos de texto foi organizado em uma pasta de trabalho no software LibreOffice Calc, onde se fizeram as posteriores análises pelo Método Estatístico Descritivo.

REVISÃO DE LITERATURA

O USO EXCESSIVO DA INTERNET E DOS “SMARTPHONES” E SUA RELAÇÃO COM OS VÍCIOS COMPORTAMENTAIS E DISTÚRBIOS COGNITIVOS

A utilização dos meios digitais para realização de tarefas nos tempos atuais se torna algo cada vez mais presente na vida das pessoas globalmente, em um mundo conectado. O uso tem sido cada vez maior por parte das pessoas, pelas funcionalidades apresentadas visando auxiliar as mais diversas necessidades, sejam elas, estudar, consumir, alimentar-se, viajar, conversar, trabalhar, entre outras. O uso dessas tecnologias é algo novo, e seus efeitos na saúde estão sendo conhecidas, assim a comunidade científica internacional estuda o tema, e aconselha cautela em relação ao uso excessivo dessas tecnologias e da exposição a telas de aparelhos como celulares, *smartphones*, computadores, televisores e outros.

Estudo realizado na Turquia por Demirci, et al. (2015), investigaram a relação entre a uso de smartphones e a qualidade do sono, depressão e ansiedade em estudantes universitários, pois para os autores o uso de *smartphones* aumentou rapidamente nos últimos anos, e isso causou dependência. Os resultados revelaram que os escores da escala de dependência de *smartphones* das mulheres eram significativamente maiores do que os dos homens. Os índices de depressão, ansiedade e disfunção diurna foram maiores no grupo com alto uso de *smartphones* do que no grupo com baixo uso de *smartphones* e foram encontradas correlações positivas entre os escores da Escala de dependência de *smartphone* e níveis de depressão, níveis de ansiedade e alguns escores de qualidade do sono; indicando que depressão, ansiedade e qualidade do sono podem estar associadas ao uso excessivo de *smartphones*. Esse uso excessivo pode levar à depressão e, ou, ansiedade que por sua vez pode resultar em problemas de sono. Assim estudantes universitários com altos índices de depressão e ansiedade devem ser cuidadosamente monitorados quanto à

dependência de *smartphones*. Na Grã Bretanha, Richardson, et al. (2018) investigaram associações entre uso problemático de *smartphones* a conexão com a natureza (meio-ambiente) e a ansiedade, utilizando um desenho transversal, pois para os autores o uso de *smartphones* aumentou bastante no momento em que as preocupações com a desconexão da sociedade, com a natureza também aumentaram acentuadamente, e pesquisas recentes também indicaram que o uso de *smartphones* pode ser problemático para os indivíduos. Os resultados demonstraram que os usuários podem perceber como não problemático, sendo significativo atingir níveis benéficos de conexão com a natureza (meio-ambiente).

Na China estudos tem sido realizados buscando-se compreender as mudanças advindas da grande tecnologia e seus impactos nos jovens, que se mostram mais evidentes a cada ano, muito significativas em relação a impactos na saúde e comportamento dos jovens. Guo, et al. (2018) investigaram associações de uso problemático da Internet e distúrbios do sono e tentativas de suicídio entre adolescentes chineses e também se a perturbação do sono media a associação entre o Uso Problemático da Internet (UIP), o distúrbio do sono e o comportamento suicida. Para os autores pode haver uma associação transacional complexa entre a UIP, perturbação do sono e comportamento suicida. As estimativas do papel mediador dos distúrbios do sono fornecem evidências para a compreensão atual do mecanismo de associação entre UIP e comportamento suicida. Possíveis serviços de tratamento concomitante para UIP, distúrbios do sono e comportamento suicida foram recomendados. Já Hou, et al. (2019) investigaram a relação entre o estresse percebido como um fator de risco para o uso problemático de sites de redes sociais (SNS), e se esses processos de mediação foram moderados pela resiliência psicológica e apoio social. Este estudo pode contribuir para uma melhor compreensão de como e quando o estresse percebido aumenta o risco de uso problemático do SNS e implica a importância de aumentar a resiliência psicológica na prevenção do uso problemático do SNS. Lan, et al. (2018) investigaram a eficácia de uma intervenção cognitivo-comportamental (GMCI) baseada na atenção em grupo na dependência de *smartphones* em uma amostra de estudantes universitários chineses. Este estudo demonstrou que o GMCI poderia aliviar significativamente o vício em *smartphones* entre estudantes universitários, sendo uma intervenção baseada na atenção plena, terapia cognitivo-comportamental ou intervenção em grupo.

Estudos realizados também nos Estados Unidos da América, tem se demonstrado assertivos em verificar os impactos do uso de *smartphones* e redes sociais na vida das

peessoas. Meshi, et al. (2018) investigaram a relação entre uso excessivo de redes sociais online (SNS) e desempenho de Iowa Gambling Task (IGT), um teste que serve para medir para avaliar sua tomada de decisão baseada em valor moral. Os autores destacam que sites de redes sociais online (SNSs) como o Facebook oferecem aos usuários inúmeras recompensas sociais. Essas recompensas sociais trazem os usuários de volta aos (SNSs) repetidamente, com alguns usuários exibindo uso excessivo e não adaptativo do cérebro. Os sintomas desse uso excessivo do (SNS) são semelhantes aos sintomas do uso de substâncias e de transtornos de dependência comportamental. É importante ressaltar que indivíduos com uso de substâncias e transtornos dependentes de comportamento têm dificuldade em tomar decisões baseadas em valor moral, como demonstrado em paradigmas como a Iowa Gambling Task (IGT); no entanto, atualmente não se sabe se usuários excessivos de (SNS) exibem os mesmos déficits de tomada de decisão. O estudo demonstrou que o uso excessivo e severo do (SNS) está associado a uma tomada de decisão mais deficiente baseada em valores morais. E ainda indicam que usuários excessivos de (SNS) podem tomar decisões mais arriscadas durante a tarefa IGT. Esse resultado evidencia ainda mais um paralelo entre indivíduos com uso excessivo problemático de (SNS) e indivíduos com uso de substâncias e transtornos aditivos comportamentais. Grant, et al. (2019) investigaram a ocorrência do uso problemático de *smartphones* em uma amostra universitária e correlatos de saúde física e mental associados, incluindo possíveis relações com práticas sexuais de risco. O uso problemático de *smartphones* foi associado a médias mais baixas de notas e a sintomas de transtorno por uso de álcool. Também foi associado significativamente à impulsividade (escala de Barratt e TDAH) e ocorrência elevada de TEPT, ansiedade e depressão. Por fim, aqueles com problemas atuais com o *smartphone* eram significativamente mais ativos sexualmente. Para Grant, et al. (2019) o uso problemático de *smartphones* é comum e tem importância para a saúde pública, devido a associações demonstráveis com o uso de álcool, certos diagnósticos de saúde mental (principalmente TDAH, ansiedade, depressão e TEPT) e pior desempenho escolar. Os médicos devem verificar o uso excessivo de smartphones nos pacientes, pois podem estar associados a vários problemas de saúde do corpo, e recomendam a necessidade de pesquisas para tratar de associações longitudinais.

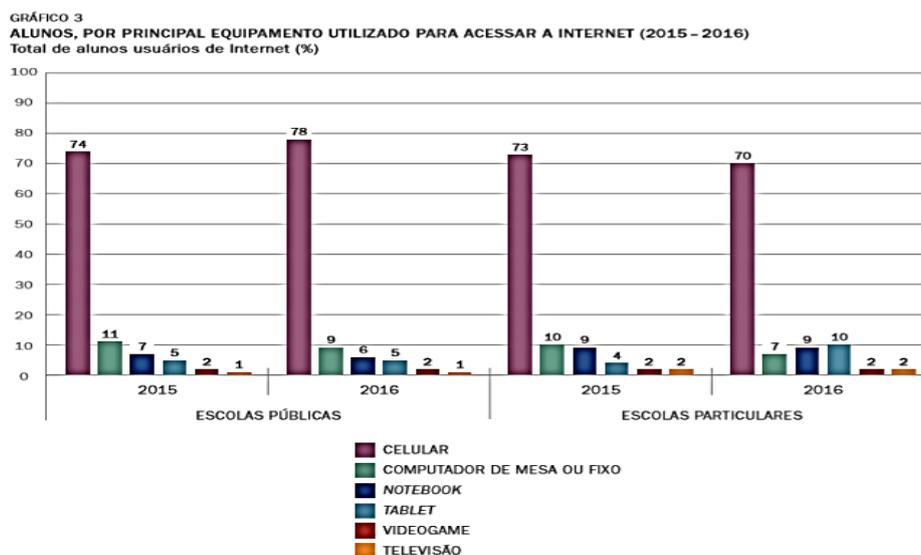
No Irã, também observou-se impacto da tecnologia na saúde das pessoas o que demonstra que o fenômeno do uso da tecnologia e dos *smartphones* e seus impactos na

saúde e na vida das pessoas é algo verdadeiramente global e independe de costumes e crenças. Alimoradi, et al. (2019) investigaram se os construtos (intimidade e apoio social) foram os intermediários na associação de vício em mídia social e sofrimento sexual entre mulheres casadas. Para as autoras o uso das mídias sociais se tornou cada vez mais popular entre os usuários da *Internet*. Dado o uso generalizado das mídias sociais em *smartphones*, há uma crescente necessidade de pesquisas que examinem o impacto do uso de tais tecnologias nas relações sexuais e suas construções, como intimidade, satisfação e função sexual. No entanto, pouco se sabe sobre o mecanismo subjacente por que o vício em mídia social afeta o sofrimento sexual. Os resultados mostraram que o vício em mídia social teve efeitos diretos e indiretos (via intimidade e suporte social percebido) na função sexual e no sofrimento sexual. Os resultados deste estudo facilitam uma melhor compreensão de como o envolvimento problemático com a mídia social pode afetar a intimidade dos casais, o suporte social percebido e as construções da função sexual.

Em relação ao Brasil dados divulgados pelo IBGE no site educa.ibge.gov.br, apontam que, no ano de 2018, identificou-se que em 99,22% dos domicílios que havia internet, o telefone móvel era utilizado como o acesso principal, a mesma pesquisa demonstra ainda que, o acesso a internet se concentra entre jovens com idade entre 14 e 24 anos

Em relação às implicações na saúde mental de adolescentes relacionada ao uso de internet em aparelhos celulares, Nicolaci-da-Costa (2004), já apontava por meio de um estudo sobre os impactos do uso de celulares entre nessa faixa etária. Segundo a autora foi observada uma dependência do celular entre o grupo investigado, percebeu-se que todos os participantes mantinham o aparelho sempre próximo a si, na bolsa ou no mesmo ambiente em que estavam. Alegaram que, a posse do aparelho e a possibilidade de estar conectado em tempo integral a amigos e redes sociais geravam neles uma ideia de liberdade e autonomia, em contrapartida o grupo pesquisado também relatou um estado de ansiedade e alterações na rotina de sono, já que relataram atender mensagens e ligações também de madrugada. Ainda sobre esse tema, um relatório do comitê Gestor da internet Brasileira em 2017 (TIC Educação 2017: pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nas escolas brasileiras), onde tanto em escolas particulares quanto públicas o *smartphone* é o principal meio para acessar a internet utilizado pelos estudantes (MARTINHÃO, et al.; 2018).

Figura 1 – principal meio de utilização de internet pelos estudantes brasileiros

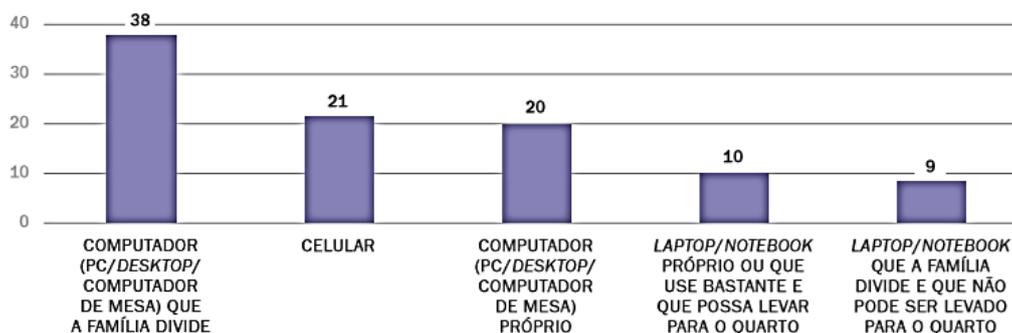


Fonte: (MARTINHÃO et al.; 2018)

A utilização cada vez maior de *smartphones*, fica evidenciada pelo perfil de utilização verificada pelo mesmo comitê Gestor da internet Brasileira em 2017 (TIC Kids Online Brasil 2012: Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes), onde o computador naquele momento era o dispositivo mais utilizado pelos estudantes para acesso à internet (BARBOSA, et al.; 2013).

Figura 2 – principal meio de utilização de internet pelos estudantes brasileiros.

GRÁFICO 2
TIPOS DE EQUIPAMENTOS UTILIZADOS POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES PARA ACESSAR A INTERNET (2012)
Percentual sobre o total de usuários de Internet de 9 a 16 anos



Fonte: (BARBOSA et al.; 2013)

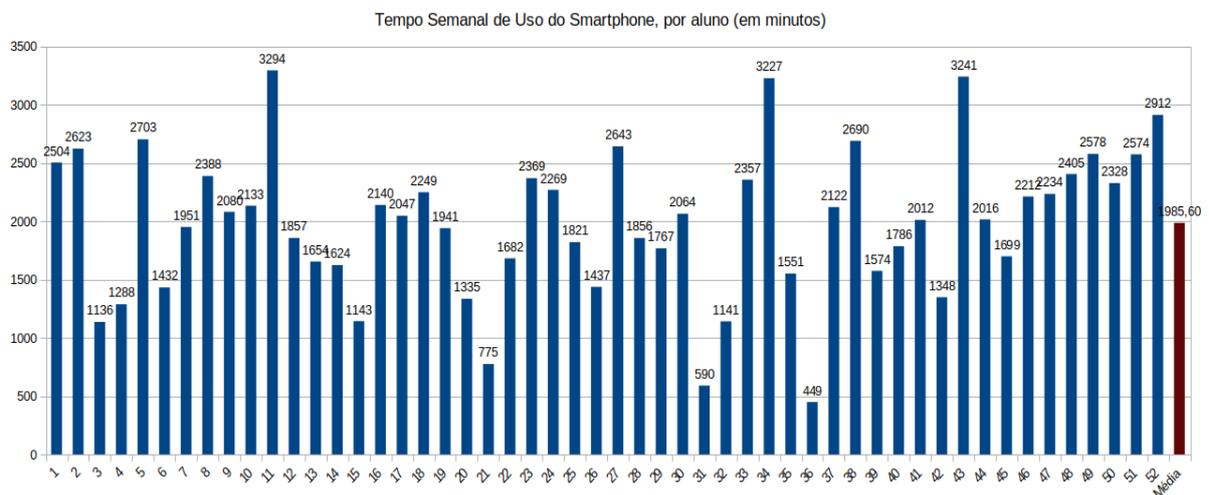
RESULTADOS

O estudo evidenciou que o uso preferencial dos estudantes está voltado ao uso de aplicativos classificados como de redes sociais, e o destaque é para os que utilizam

imagens e troca de mensagens, para tanto é preciso em um estudo futuro delimitar os objetivos desse uso, mas destacamos que o uso desses recursos são geralmente aplicados para comunicação e lazer, o que pode ser um fator negativo para o processo de ensino e aprendizado dos estudantes, visto que o tempo de tela e de uso do *smartphone* estaria concorrendo com o tempo livre e de estudo dos jovens, o que pode estar afetando seu desempenho escolar e sua saúde, assim como levantado em pesquisas que verificaram essa variável (GRANT, et al; 2019)

Os dados sobre o uso semanal de cada um dos participantes foram agrupados e representados no gráfico abaixo.

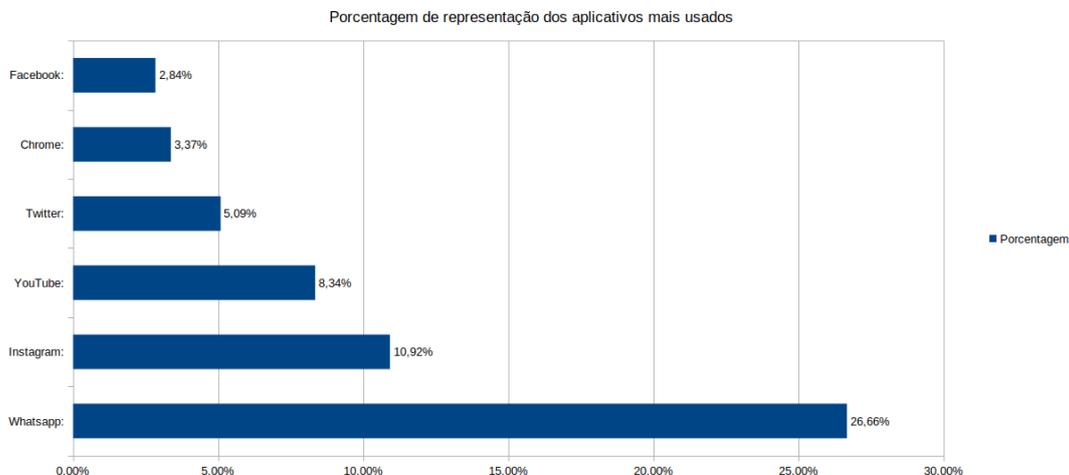
Figura 3: Tempo semanal de uso do *smartphone* por estudante em minutos.



Fonte: dados do próprio estudo.

Conforme descrito, a média do tempo de uso semanal verificada foi de aproximadamente 1985 minutos. Mudando a escala apresentada, a média diária de uso dos smartphones foi de aproximadamente 4 horas e 43 minutos (número inteiro em minutos). Informação presente nas amostras foi o tempo de uso por aplicativo, durante a semana. Reuniu-se o tempo acumulado em todos os usos de cada aplicativo, para obter uma média percentual em relação ao tempo de uso total, os resultados são mostrados no gráfico seguinte.

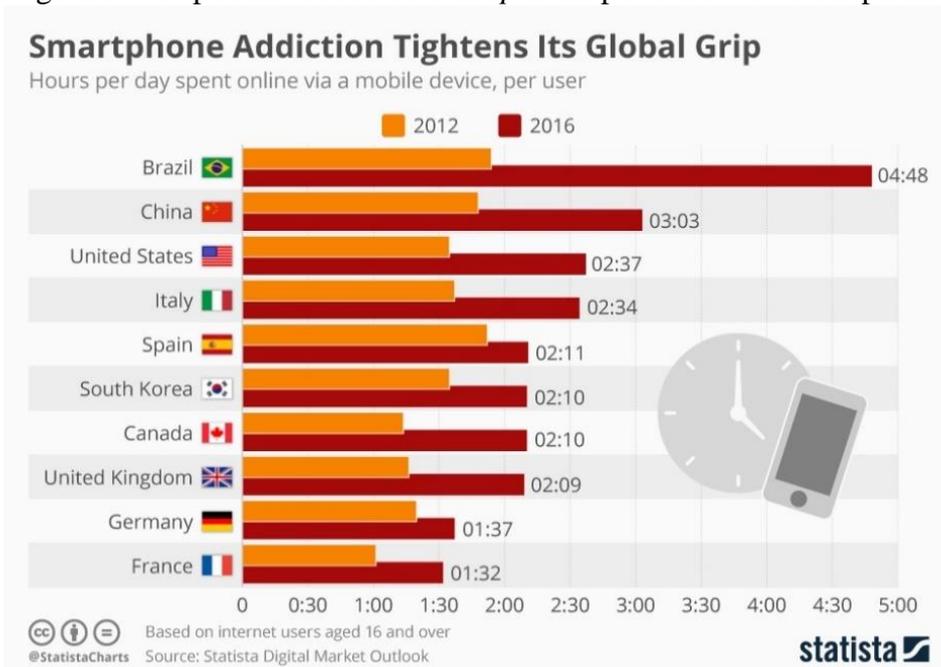
Figura 4: Tempo total de uso dos aplicativos, em relação ao tempo total de uso do *smartphone*



Fonte: dados do próprio estudo.

A utilização do *smartphone* pelos estudantes se mostrou alta no período analisado, apesar de estar próxima a médias nacionais descritas por pesquisa realizada pela Statista (Empresa de Estatísticas) que demonstrou que a média dos brasileiros é a mais alta do mundo, e está em 4 horas e 48 minutos, e ainda faz comparações com outros países (REVISTA EXAME, 2017).

Figura 5: Tempo total de uso de *smartphones* por dia em diversos países.



Fonte: Statista digital Market (2017)

O tempo de uso diário excede a orientação para tempo de tela, que indica que nessa faixa etária o tempo de uso sugerido para adolescentes com idades entre 11 e 18 anos a 2-3 horas/dia, e ainda indicam que seria ideal limitar o tempo de telas e jogos de videogames, e nunca deixar “virar a noite” jogando (EISENSTEIN, 2017). O tempo de uso dos estudantes verificado no estudo está em demasia acima dos padrões considerados saudáveis pela OMS (Organização Mundial de Saúde), podendo assim levar os estudantes a serem acometidos por doenças, distúrbios, transtornos mentais, baixo desempenho escolar, e vícios comportamentais nocivos à saúde e desenvolvimento e uso de substâncias como álcool e outras drogas (DEMIRCI, et al., 2015; RICHARDSON, et al., 2018; GUO, et al., 2018; HOU, et al., 2019; LAN, et al., 2018; MESH, et al., 2018; GRANT, et al., 2019; ALIMORADI, et al., 2019). Esses problemas poderiam ser evitados por meio de um adequado uso da tecnologia e adoção de um planejamento de vida que englobe também adoção de hábitos de vida saudáveis e cuidados com a saúde e qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tempo de uso dos *smartphones* pelos estudantes do ensino médio indica padrões acima do indicado pela OMS (Organização Mundial de Saúde), de até três horas diárias como saudável para essa faixa etária, o que demonstra padrões inadequados para a saúde dos jovens. Percebe-se a utilização dos aplicativos concentrada em grande parte, em redes sociais e aplicativos de mensagens. Não foi observada a utilização dessa tecnologia para acesso a conteúdos relacionados diretamente a fins acadêmicos. Com base nos dados identificados, sugerimos uma posterior análise da relação do uso dos *smartphones* pelos estudantes e as implicações na sua vida acadêmica, bem como a elaboração de estratégias para a utilização dessa tecnologia como ferramenta didática.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALIMORADI, Z. et al. Social media addiction and sexual dysfunction among Iranian women: The mediating role of intimacy and social support. **Journal of Behavioral Addictions**, Hungary, 8(2), pp. 318–325 (2019) DOI: 10.1556/2006.8.2019.24.

BARBOSA, A. F. et al. **TIC Kids Online Brasil 2012**: Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2013.

BILLIEUX, J. et al. Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research. 2015. **Springer International Publishing**. Disponível em: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs40429-015-0054-y.pdf>. Acesso em: 29 ago. 2019.

IBGE. Uso de Internet, Televisão e Celular no Brasil. **IBGE EDUCA: jovens** (2019). <https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/20787-uso-de-internet-televisao-e-celular-no-brasil.html>. Acesso em: 29 ago. 2019.

DEMÏRCİ, K. et al. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. **Journal of Behavioral Addictions**, Hungary, 4(2), pp. 85–92 (2015) DOI: 10.1556/2006.4.2015.010.

EISENSTEIN, E. et al. **Manual de Orientação: Saúde na Era Digital (2019-2021)**. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2017.

GRANT, J. E. et al. Problematic smartphone use associated with greater alcohol consumption, mental health issues, poorer academic performance, and impulsivity. **Journal of Behavioral Addictions**, Hungary, 8(2), pp. 335–342 (2019) DOI: 10.1556/2006.8.2019.32.

GUO, L. et al. Association between problematic Internet use, sleep disturbance, and suicidal behavior in Chinese adolescents. **Journal of Behavioral Addictions**, Hungary, 7(4), pp. 965–975 (2018) DOI: 10.1556/2006.7.2018.115.

HOU, Xiang-Ling, et al. The relationship between perceived stress and problematic social networking site use among Chinese college students. **Journal of Behavioral Addictions**, Hungary, 8(2), pp. 306–317 (2019) DOI: 10.1556/2006.8.2019.26.

LAN, Y. et al. A pilot study of a group mindfulness-based cognitive-behavioral intervention for smartphone addiction among university students. **Journal of Behavioral Addictions**, Hungary, 7(4), pp. 1171–1176 (2018) DOI: 10.1556/2006.7.2018.103.

MARTINHÃO, M. S. et al. **TIC Educação 2017: Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nas escolas brasileiras**. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2018.

MESHI, D. et al. Excessive social media users demonstrate impaired decision making in the Iowa Gambling Task. **Journal of Behavioral Addictions**, Hungary, 8(1), pp. 169–173 (2019) DOI: 10.1556/2006.7.2018.138.

NICOLACI-DA-COSTA, A. M. Impactos psicológicos do uso de celulares: uma pesquisa exploratória com jovens brasileiros. **Psicologia: Teor. e Pesquisa**. Brasília, v. 20, n. 2, p. 165-174, aug. 2004 Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722004000200009&lng=en&nrm=iso. Acesso em 16 aug. 2020.

PACHECO, Maria Aparecida Torres et al. O Uso do Celular Como Ferramenta Pedagógica: Uma Experiência Válida. Anais, **EDUCERE**, São Paulo, 2017. Disponível

em: https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/24549_12672.pdf. Acesso em: 29 ago. 2019.

PEREIRA, J. S. Do consumo as apropriações: o uso de smartphones por estudantes do ensino médio em Cuiabá. 2016. **Revista Anagrama: Revista Científica Interdisciplinar da Graduação**. Universidade de São Paulo. Cidade Universitária. São Paulo. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/anagrama/article/download/108978/107451> Acesso em: 29 ago. 2019.

REVISTA EXAME. Brasileiros estão cada vez mais viciados no celular. Disponível em: <https://exame.abril.com.br/tecnologia/brasileiros-estao-cada-vez-mais-viciados-no-celular>. Acesso em: 29 ago. 2019.

RICHARDSON, M. et al. Problematic smartphone use, nature connectedness, and anxiety. **Journal of Behavioral Addictions**, Hungary, 7(1), pp. 109–116 (2018) DOI: 10.1556/2006.7.2018.10.