

USO EXCESSIVO DE TELAS: PERCEPÇÕES DE ESTUDANTES DO COLÉGIO ESTADUAL RODOLPHO ZANINELLI (2025)

Gustavo Melo Szymanski da Silva
Luis Santiago Cornieles Avilez
Pricila Matias Meri

Professora orientadora: Fabiane Helene Valmore
fabiane.valmore@escola.pr.gov.br

Colégio Estadual Rodolpho Zaninelli, Curitiba-Paraná

Resumo

Esta pesquisa do Clube de Ciências, Arte, Cultura e Saúde Mental busca analisar a (auto)percepção de estudantes do Ensino Fundamental e Médio do Colégio Estadual Rodolpho Zaninelli sobre o uso excessivo de telas. De acordo com o Ministério da Saúde “A saúde mental não é algo isolado, é também influenciada pelo ambiente ao nosso redor”. Perguntar para estudantes-adolescentes sobre o uso excessivo de telas e buscar saber como eles se posicionam diante desta questão se justifica pela necessidade de ampliar reflexões no ambiente escolar sobre esta temática considerada, já, uma questão de saúde mental. A partir da inquietação pessoal de uma, na ocasião, estudante clubista, elaboramos um questionário online e disparamos convites aos estudantes para participarem desta pesquisa. Estamos realizando pesquisa bibliográfica sobre o uso excessivo de telas e análise de dados vindos de 250 participantes entre 14/05/2025 e 20/08/2025. Em resposta a uma das quatro questões destacadas nesta pesquisa, “Por que as pessoas permanecem muito tempo diariamente no mundo virtual?”, “solidão”, “tédio” e “fuga da realidade” reiteram dados de pesquisas sobre hiperconexão, como os publicados pelo Jornal da USP em agosto de 2025, cuja pesquisa afirma: “a juventude precisa se sentir pertencente a algo, não apenas conectada”

Palavras-chave: Uso excessivo de telas; adolescentes; clube de ciências; solidão; fuga da realidade

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa qualitativa com estatística descritiva está sendo realizada pelo Clube de Ciências, Arte, Cultura e Saúde Mental do Colégio Estadual Rodolpho Zaninelli e busca conhecer a (auto)percepção de estudantes matriculados no Ensino Fundamental e Médio sobre o uso excessivo de telas através de um formulário online com questões fechadas e

abertas. Os estudantes foram convidados a participar desta pesquisa e os dados estão sendo coletados via formulário online desde 14/05/2025. Em 27/08/2025 registramos 250 participantes, deste total, 66% (165 participantes) afirmam fazer uso excessivo de telas e 22,4% (66 participantes) responderam que permanecem mais de 6 horas por dia conectados. Farias e Valladares-Torres (2025) pesquisaram “como o uso de telas impacta a saúde e o desenvolvimento de crianças e de adolescentes” e os resultados publicados no artigo **“Da interatividade ao vício: explorando os efeitos do uso de telas na infância e na adolescência”** mostram:

uma ampla gama de prejuízos associados ao uso de telas, que incluem danos à saúde mental, com predomínio de quadros de ansiedade e de depressão, distúrbios do sono, dificuldades nas relações sociais, problemas comportamentais, estilo de vida não saudável e uma tendência a comportamentos de risco, como automutilação, consumo de álcool e ideação suicida. [...] Por outro lado, em alguns casos, jovens que mantêm fortes vínculos sociais por meio das plataformas digitais apresentaram uma melhoria no bem-estar, mesmo com o alto uso de telas.

Como as Ciências Sociais e Humanas podem ajudar a explicar este fato? Determinantes sociais de saúde estão diretamente relacionados ao uso excessivo de telas? Garantias frágeis de direitos humanos básicos e sociais, ausência de laços estreitos e seguros e escassas condições equânimes de acesso à educação, moradia, renda, lazer, esporte e cultura contribuem para o uso excessivo de telas na infância e adolescência? Atentos a estas questões, estamos realizando esta pesquisa e esperamos contribuir na escola e com o campo das ciências sociais e humanas para a compreensão e superação de desafios que a tecnologia nos impõe, inclusive em relação ao adoecimento psíquico.

ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO

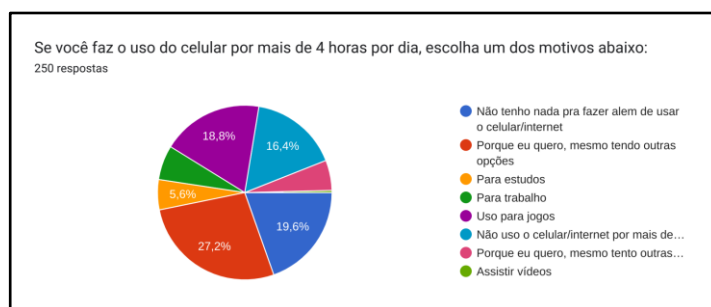
Esta pesquisa quali-quantitativa de natureza descritiva está sendo realizada por meio de um formulário online elaborado por estudantes clubistas com questões fechadas e abertas sobre o uso excessivo de telas. Dentre as quais destacamos quatro nesta pesquisa: 1. Quanto tempo você passa nas telas por dia? 2. Você se considera uma pessoa que faz uso excessivo de telas/internet? 3. Na sua opinião, por que as pessoas permanecem muito tempo diariamente no mundo virtual? 4. O que você acha que pode contribuir para reduzir o uso excessivo de telas entre crianças e adolescentes? Os dados estão sendo coletados desde 14/05/2025 e o formulário online segue aberto. Os estudantes foram convidados a participar desta pesquisa, porém, uma vez que o uso de celular nas escolas está proibido, o preenchimento do formulário online precisou ocorrer fora do ambiente escolar, e tal situação pode explicar a baixa participação num primeiro momento da pesquisa que alcançou 55 respostas até 27/06/2025. Diante desta situação solicitamos à Direção da escola ampla divulgação desta pesquisa junto aos alunos e professores, além de espaço, tempo e acesso à internet para que todos os estudantes interessados pudessem participar,

visto que nem todos possuem acesso à internet e também para evitar a perda de participação por esquecimento fora da escola - fomos atendidos e saltamos de 55 participações para 250 entre 04 e 19 de agosto de 2025. Concomitantemente a isso, estamos realizando pesquisa bibliográfica sobre o uso excessivo de telas e iniciamos em 27/08/2025 conversa em sala de aula com estudantes do 6º ao 8º ano convidá-los a escrever o que eles pensam sobre o uso excessivo de telas em cartolinas que levamos em mãos e que pretendemos expor nas paredes da escola. Esta ideia surgiu dentro do Clube e pela vontade de promover maior diálogo com os estudantes e ampliar a coleta de percepções, desta vez, escritas pelos próprios alunos na presença de clubistas. Esta ação contribui como experiência para os clubistas na comunicação de pesquisas em público e também como forma de interação entre as atividades do Clube e demais estudantes da escola e professores. Além disso, realizamos entrevista em profundidade com a Coordenação de Saúde Mental da Secretaria Municipal de Saúde de Curitiba a fim de ampliar o nosso conhecimento e qualificar a análise de dados desta pesquisa que aponta “fuga da realidade” e “solidão” como um dos motivos do uso excessivo de telas.

RESULTADOS ESPERADOS/PARCIAIS

Dentre os 250 formulários recebidos entre 14/05/2025 e 27/08/2025, 165 estudantes (66%) declararam fazer uso excessivo de telas. Quando observamos as respostas oferecidas à pergunta sobre a quantidade de horas de uso de tela/dia, 25,6% (64) afirmam usar entre 4 e 6 horas e 26,4% (66) por mais de 6 horas/dia. Esse uso ocorre independente de terem ou não outras atividades disponíveis no lugar das telas conforme mostra o Graf.1.

Gráfico 1: Motivos de uso de telas acima de 4 horas por dia

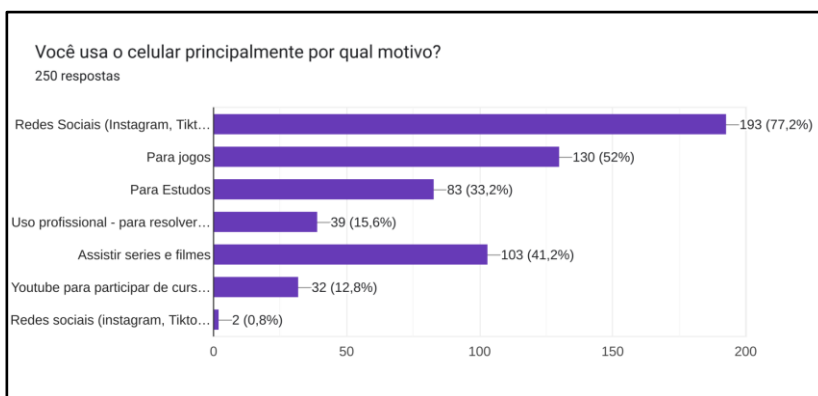


Fonte: Os autores (2025)

A falta de alternativas ao uso de telas é um dos motivos mencionados pelos estudantes-adolescentes (16,4%) e em quantidade dobrada (32,8%) aparece como resposta, o uso de telas, ainda que tendo outras opções disponíveis. Quando perguntados sobre o uso principal que fazem do celular, “redes sociais (Instagram, Tiktok, Kwai, Facebook, X etc)” e “jogos”, foram as duas opções mais escolhidas pelos 250 participantes, conforme Graf. 2.

Estes dados nos permitem pensar sobre o uso dependente de telas tão já comprovado em pesquisas diversas e reiterado nesta pesquisa: vício e dependência aparecem 17 vezes citadas em respostas à pergunta sobre por que as pessoas permanecem muito tempo no mundo virtual. Esta aparição dá indícios de consciência do uso excessivo de telas e junto com motivos de uso apresentados como solidão, fuga da realidade, falta de limites impostos pelos pais/responsáveis e o fato de que pais/responsáveis acabam deixando crianças e adolescentes fazerem uso de telas para que possam “fazer as coisas”, como afirmou um dos participantes, nos permite pensar caminhos de superação desta situação que também inclui a questão do sofrimento psíquico, objeto de pesquisa do nosso Clube de Ciências.

Gráfico 2: Principais motivos de uso do celular



Fonte: Os autores (2025)

Dados desta pesquisa mostram que mais da metade dos participantes afirma ter começado a usar o celular/internet entre 6 e 10 anos, ou seja, ainda criança, e isso nos faz perguntar pelos motivos desse uso precoce de telas. Além disso, nos mostra que o uso excessivo de telas não se explica apenas pela busca por diversão, mas também devido aos sustentáculos emocionais, ilusórios, por vezes, presentes no mundo virtual. Tédio, vício e fuga da realidade aparecem como motivos pelos quais o uso excessivo de tela acontece. Conforme matéria publicada no Jornal da USP em agosto de 2025, “*apesar de viverem imersos em redes sociais, chamadas de vídeo e interações constantes por mensagens, milhões de jovens enfrentam, silenciosamente, um dos problemas de saúde mais preocupantes do século: a solidão*” - tema que também aparece nas respostas dos participantes. Quando perguntados sobre “**por que as pessoas permanecem muito tempo diariamente no mundo virtual**”, um dos participantes respondeu: “*Na minha opinião, as pessoas passam a maior parte do tempo em seus mundos virtuais devido ao tédio ou como um método de fuga da realidade, influenciadas principalmente (na minha opinião) por sentimentos como solidão ou problemas que enfrentam no dia a dia*”. Outro escreveu: “*é um refúgio*”

Quadro 1: Uso excessivo de tela e contribuições para o enfrentamento deste problema

Na sua opinião, por que as pessoas permanecem muito tempo diariamente no mundo virtual?	O que você acha que pode contribuir para reduzir o uso excessivo de telas entre crianças e adolescentes?
Porque o celular querendo ou não é uma distração [...] e para muitos, é um jeito de escapar do terror que deve ser fora das telas Por vários motivos, não tem nada para fazer na vida real [...] acham coisas no mundo virtual mais legais do que na vida real (jogos, séries e até mesmo livros), usam para conseguir acesso a coisas que não poderiam no dia a dia (livros, cursos, conhecimento e etc) ou nos piores dos casos, usam a internet para escapar da realidade por terem problemas [...] Porque não tem o que fazer, são triste e acho que preguiçoso [...] e porque os pais não ligam para eles, não dando limites, tem muitas coisas legais para fazer fora o celular. Conheço uma criança de 5 anos que fica o dia todo no celular não chega a nem tocar em um brinquedo, mas acho também que a culpa não é tanto dos pais, pois o celular/a tela ajuda a deixar a criança distraída para que eles possam fazer as coisas POBRES NÃO DEVERIAM TER FILHOS.	“Se existissem mais projetos esportivos e criativos [...] preferencialmente disponibilizados pelas escolas e de graça, definitivamente muitos jovens deixariam um tempo significativo de seus uso de telas para dar atenção a seus respectivos cursos ou projetos. [...] uma simples oficina, se bem feita, poderia ser de grande ajuda.” “Mais atividades sociais e mais opções em si, o celular não é o problema, é a falta do que fazer em escolas, do que adianta a escola ter a estrutura para alunos porém nada para entretê-los. Por exemplo, a minha escola tem biblioteca, porém não podemos usar [...] tem quadra mas também não podemos usar no recreio [...]. Incentivar atividades fora das telas, criar limites, dar exemplo, promover convivência presencial, ter momentos em família sem tecnologia e conversar sobre os efeitos do uso excessivo. Aumentar a cultura [...] colocando eles para ler livros interessantes (não apenas para aprender) e conhecendo melhor a arte e os esportes

Fonte: Os autores (2025)

Este Quadro 1 mostra desafios que precisamos enfrentar no ambiente escolar. Que papel cumprem as telas na vida de crianças e adolescentes quando pais/responsáveis se encontram exaustos e impacientes com as demandas da vida, para não dizer fazendo igualmente uso excessivo de telas? Um dos participantes, buscando sugerir contribuições para reduzir do uso excessivo de telas mostra um tanto de desesperança na citação abaixo?

Crianças principalmente, né? Porque **na minha opinião criança sim deve aproveitar a vida, brincar, sair, ser criança**, não ficar o tempo todo no celular. **Os adolescentes são adolescentes, estamos na fase de confusão e entre outras emoções**, alguns usam o celular para lidar com problemas que sentem que ninguém pode compreender, é uma fuga da realidade que pode até ser boa, então, acho que para os adolescentes de agora tem mais contras do que pros. (grifo nosso)

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÕES

O que mais nos chama a atenção nesta pesquisa é ver como o celular realmente ocupa um espaço muito grande na vida das pessoas e perceber que a gente acaba perdendo tempo, deixando de fazer coisas importantes como ler. É essencial ler. É importante conviver com a família e até conseguir dormir bem. Mesmo sendo útil, quando o celular é usado excessivamente, cria uma dependência, as pessoas se acostumam tanto que quando não tem internet ficam perdidas. E isso aparece com frequência nos dados desta pesquisa, inclusive relacionado ao lucro que a dependência das redes sociais e de outros aplicativos desenvolvidos para o celular gera. **Precisamos ter equilíbrio. Estudar, conviver com outras pessoas e viver experiências reais. Esse é o ponto mais forte que podemos mostrar com esta pesquisa.** As telas não devem existir como formas de escape “do terror que pode ser a vida fora delas”, como nos disse um dos participantes. Tampouco, a dependência, um produto alienante do lucro, como reconheceu outro participante.

Dando continuidade a esta pesquisa teremos melhores condições de interpretar e apresentar motivos e consequências psicossociais do uso excessivo de telas presentes na percepção dos estudantes-participantes desta pesquisa. Importante salientar que nós, estudantes do Clube, também somos participantes desta pesquisa, e ainda que reconheçamos as nossas próprias respostas oferecidas ao questionário online, não nos detemos à autoria delas nem tampouco à dos demais participantes. Além disso, percebemos no decorrer da análise de dados, a necessidade de aprimorarmos o roteiro de questões do formulário online numa segunda etapa desta pesquisa. Esperamos com esta pesquisa desdobrá-la em outras, por exemplo, sobre o uso consciente de Inteligência Artificial, sugerida por um dos estudantes do Clube, buscando com isso ampliar a defesa da construção de pensamento científico, autoral, reflexivo, subjetivo, humanizado e coletivo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Saúde de A a Z. Ministério da Saúde.** Disponível em:

<<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>> Acesso em 26/08/2025

DAMASCENO, A. B. F. **Clube de ciências como estratégia para uma abordagem intercultural na educação científica.** 2024. Dissertação de Mestrado - Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

FARIAS, K. C. de L., VALLADARES-TORRES, A. C. A. Da interatividade ao vício: explorando os efeitos do uso de telas na infância e na adolescência. **Contribuciones a las ciencias sociales**, v.18, n.2, 2025

OLIVEIRA, S. **Solidão entre jovens expõe epidemia emocional em plena era digital.** Jornal da USP. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/atualidades/solidao-entre-jovens-expoe-epidemia-emocional-em-plena-era-digital/>> Acesso em 26/08/2025