

COMPORTAMENTO DE ADOLESCENTES EM RELAÇÃO AO USO DO CELULAR

Alice Furtado de Lima

Laura Schio Fernandes

Maria Carolina Porate

Izabela Paulini de Jesus

Leonardo Damaceno Alfredo

izabela.jesus@escola.pr.gov.br

Colégio Estadual Professor Francisco Zardo, Curitiba/PR

Resumo

O presente estudo, desenvolvido pelo Clube Zardo Faz Ciência, tem como objetivo investigar a relação entre o uso do celular, a saúde e os hábitos comportamentais de estudantes do Ensino Fundamental II e do Ensino Médio. A pesquisa foi motivada por debates frequentes no clube sobre os impactos do uso excessivo de tecnologias, especialmente após a implementação da Lei nº 15.100/2025, que restringe o uso de celulares nas escolas. Para a coleta de dados, aplicou-se um questionário a 140 estudantes, abordando aspectos como tempo de uso diário, preferências de comunicação, percepção de dependência e opinião sobre a legislação. A análise foi realizada com base na metodologia de Análise de Conteúdo, possibilitando uma interpretação mais ampla das informações obtidas. Os resultados parciais apontam tendências importantes sobre os hábitos dos estudantes, revelando padrões que relacionam o uso prolongado dos dispositivos a possíveis implicações na saúde física, emocional e cognitiva. Espera-se que esta pesquisa contribua para reflexões sobre o uso consciente das tecnologias e para a formulação de estratégias pedagógicas e políticas públicas que auxiliem na promoção do equilíbrio entre aprendizagem, bem-estar e desenvolvimento saudável.

Palavras-chave: tempo de tela; vício; saúde; clube de ciências

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o celular se tornou um dispositivo indispensável na vida cotidiana da população mundial. Seja para comunicação, trabalho, entretenimento ou acesso à informação, o uso desse aparelho está cada vez mais presente em todas as faixas etárias e contextos sociais. Diante desse cenário, surge uma preocupação crescente entre especialistas da saúde, educadores e a sociedade em geral: de que maneira o uso constante e, por vezes, excessivo do celular pode impactar a saúde humana.

Oliveira (2017) pesquisou como jovens de Ensino Médio e Superior incompleto do Rio de Janeiro se relacionam com tecnologias e internet e identificou que, dos 481 estudantes entrevistados, 67,56% concordam com a afirmação de que “a internet ocupa muito o meu tempo”. Esta mesma pesquisa mostra que a finalidade do uso da internet com maior porcentagem (28%) é o acesso à Redes Sociais seguido por “pesquisa e entretenimento” (25%) e “Entretenimento” (17%). Isso evidencia que jovens dedicam *muito tempo* às interações sociais virtuais, distração e divertimento na internet.

A motivação para esta pesquisa nasceu da observação de mudanças comportamentais em usuários frequentes de celular, bem como do aumento de estudos que relacionam o uso prolongado de tecnologias móveis a diversos problemas de saúde, sejam problemas relacionados à saúde física ou mental. Entre os efeitos mais citados estão alterações no sono, dores musculares, prejuízos à visão, ansiedade, dependência digital e dificuldades de concentração (BRASIL, 2025). Embora esses indícios sejam recorrentes, ainda existe um debate sobre a real extensão dos danos e sobre os limites entre o uso saudável e o uso prejudicial.

Justifica-se, portanto, a relevância desta pesquisa ao considerar o impacto que o celular pode ter não apenas na saúde individual, mas também nas dinâmicas sociais como a escola e alunos que estejam nela inseridos. Compreender como os aspectos físicos, emocionais e cognitivos podem ser afetados é essencial para embasar campanhas de conscientização dentro e fora da escola, políticas públicas e práticas pedagógicas que incentivem o uso responsável da tecnologia. Além disso, trata-se de um tema transversal que dialoga com áreas como saúde pública, psicologia, educação e ciências sociais.

Tendo isto em vista, o foco da pesquisa é voltado à saúde integral, tema de pesquisa do Clube Zardo Faz Ciência do Colégio Estadual Professor Francisco Zardo (Curitiba PR). No Clube temos 17 estudantes participantes, denominados “clubistas”, com 12 e 13 anos do sétimo e oitavos anos do ensino fundamental. As reuniões deste clube acontecem uma vez por semana com duração de duas horas e meia. Nessas reuniões, o tema “uso consciente do celular” foi um dos temas que aparecia frequentemente nos debates, ainda mais após a Lei nº 15.100/2025 (MEC, 2025), que restringe o uso do aparelho nas escolas. Sendo assim, este estudo tem por **objetivo** compreender comportamentos dos estudantes quanto ao uso do celular a fim de identificar padrões e poder sugerir possíveis intervenções para prevenção de prejuízos decorrentes do abuso desses aparelhos.

ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO

Os estudantes realizaram pesquisas sobre as interferências do uso do celular na saúde humana e participaram de debates mediados também pela estudante de Psicologia e estagiária do Clube, Isabelle Sophie Silva Soares da Faculdade Pequeno Príncipe. Também elaboraram e promoveram uma entrevista à Psicóloga Cláudia Cibele Bitdinger Cobalchini da mesma Faculdade anteriormente citada com o objetivo de entender melhor a temática.

Buscando compreender o perfil dos estudantes no Colégio Estadual Professor Francisco Zardo, nosso clube elaborou um questionário com seis questões sobre a relação deles com o aparelho celular. As perguntas foram objetivas com apenas duas alternativas, geralmente “sim” ou “não”. Durante o período de intervalo, os clubistas entrevistaram aleatoriamente 70 estudantes voluntários do Ensino Médio pela manhã e 70 estudantes do Ensino Fundamental II da tarde. Os clubistas foram orientados a abordar aproximadamente a igual quantidade de estudantes do sexo feminino e masculino.

O questionário buscou as seguintes informações: idade, gênero, permanência por mais de quatro horas por dia no celular; preferência por conversas pessoais ou virtuais; hábito de checar o celular mesmo que ele não haja notificações; sensação ruim após utilizar o celular por certo tempo; sensação de viciado em celular e; concordância com a Lei de restrição do uso de celulares na escola.

No que se refere à análise dos dados obtidos após leitura das fichas de respostas das questões acima mencionadas, utilizou-se a metodologia denominada Análise de Conteúdo. Segundo Moraes (1999), a Análise de Conteúdo corresponde a uma metodologia de análise de dados qualitativos, sendo usada para descrever, interpretar e fornecer informações adicionais em decorrência dos dados obtidos, ou seja, possibilita uma compreensão mais aprofundada do conteúdo, em uma perspectiva não aparente ou óbvia.

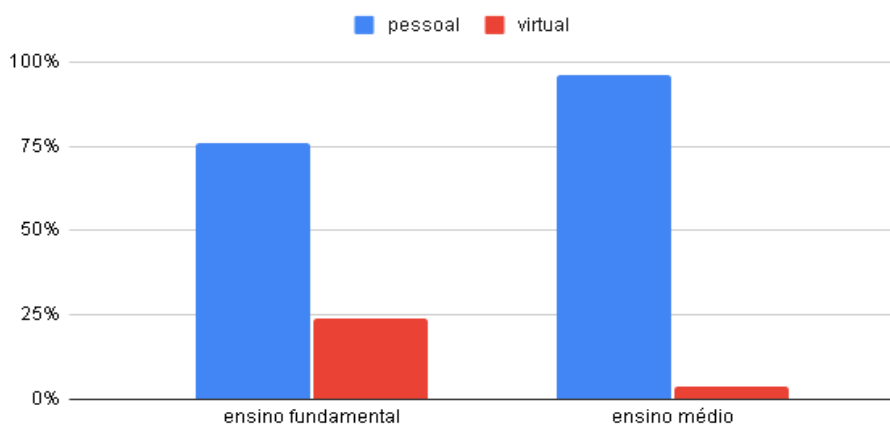
RESULTADOS ESPERADOS/PARCIAIS

Os estudantes consultados no período da tarde têm entre 11 a 15 anos e os da manhã têm entre 14 e 18 anos. Cerca de metade dos estudantes é do sexo feminino e metade do sexo masculino.

Entre os entrevistados, 75% afirmaram passar mais de quatro horas por dia no celular entre os estudantes do ensino médio e 60% no ensino fundamental. Cabe ressaltar que a quantidade exata de horas não foi aferida nos equipamentos dos entrevistados, mas analisamos a percepção deles. Resultado semelhante encontrado por Magnano *et al.* (2024), que ao entrevistar jovens de 14 a 18 anos identificou que 74% deles também passam mais de quatro horas diariamente no celular.

Em relação a preferência pela maneira de conversar, chama a atenção o dado de que dentre os 70 estudantes com faixa etária entre 14 e 18 anos, 67 (96%) manifestaram preferir conversar presencialmente. Entre os estudantes da tarde, 76% têm essa mesma opção (**Graf. 1**). Assim, a interação pessoal tem sido preferida entre os estudantes mais velhos do que entre os mais novos.

Gráfico 1: Preferência por conversa virtual ou presencial.



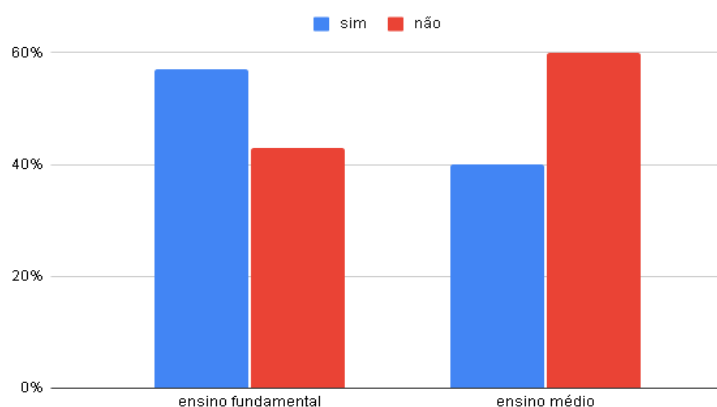
Fonte: Os autores (2025)

Também houve diferença nos resultados entre as faixas etárias em relação ao comportamento de checagem do celular. Quando perguntados se “você fica checando as notificações do celular mesmo que ele não toque?”, pouco mais da metade (47%) dos estudantes do turno matutino optou pelo “sim” enquanto 64% dos estudantes do vespertino responderam da mesma forma. Pode indicar uma certa consciência sobre o uso do celular entre os estudantes do Ensino Médio.

Quase metade (44%) do total de entrevistados sinalizou já ter sentido algum desconforto após ficar algum tempo no celular. Tal sensação pode estar relacionada a questões psicológicas, emocionais ou mesmo físicas, como o *cybersickness* ou mal-estar cibernético, caracterizado por náusea, tontura, dores de cabeça, desorientação, etc. (PAULON, 2024)

Entre os estudantes do Ensino Fundamental II, 57% afirmaram sentir-se viciado no celular, embora os entrevistados não tenham sido informados sobre o que caracteriza tal adicção. Já no Ensino Médio 40% informaram sentir-se viciado (**Graf. 2**).

Gráfico 2: Sensação de vício no celular.



Fonte: Os autores (2025)

Quanto à Lei que restringe o uso do celular nas escolas, 76% discordam dessa proibição entre os alunos da tarde e entre os da manhã a discordância é maior (86%). A escola na qual a pesquisa ocorreu tem em cada sala de aula uma caixa de madeira fixada na parede na qual os smartphones são armazenados no início da aula e retirados no término do período de aula.

Por fim, é visto que há tendências semelhantes entre os estudantes no ensino médio e fundamental, nos aspectos de uso consciente do celular, aprovação da lei que regulamenta o uso, preferência por interações sociais presenciais ou virtuais, mas há uma quebra em relação à questão de se sentir viciado no uso dos smartphones.

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÕES

Parece haver uma tendência dos estudantes do Ensino Médio em utilizar o aparelho celular de forma ponderada, evidenciado pelos dados de que eles afirmaram preferir conversar mais pessoalmente, checam menos o celular e se declaram menos viciados se comparados aos estudantes com menor idade. Porém, mais estudantes acima dos 14 anos declararam passar mais de quatro horas por dia no celular se comparados aos estudantes menores. Isso pode indicar que o uso seja diferente conforme a faixa etária. Os estudantes do ensino médio, mesmo usando o celular por mais tempo, podem estar utilizando para fins educativos ou profissionais, o que levaria a uma menor sensação de vício se comparado ao uso para jogos ou redes sociais.

Uma alta porcentagem de estudantes discordam da Lei 15.100/2025 que restringe o uso de dispositivos digitais nas escolas. 2025 é o ano em que a Lei entrou em vigor e a comunidade escolar está adaptando-se à nova realidade. O descontentamento dos estudantes pode ser originado pela proibição da comunicação virtual, acesso às redes sociais e jogos e até mesmo a limitação da autonomia para realizar pesquisas educacionais não orientadas pelo professor durante as aulas. Porém, cabe ressaltar que o uso não pedagógico de smartphones no ambiente escolar pode trazer prejuízos para a aprendizagem e desenvolvimento de crianças e adolescentes (BRASIL, 2025). É importante que avaliemos o impacto dessa Lei no cotidiano e saúde dos jovens a fim de subsidiar orientações pedagógicas e políticas públicas.

Para entender melhor esse cenário pretende-se posteriormente ampliar as entrevistas para avaliar esse cenário de forma mais aprofundada e assim, poder subsidiar de forma mais assertiva políticas públicas e potenciais intervenções escolares.

Além disso, espera-se que esta pesquisa sobre os hábitos dos estudantes da nossa escola contribua com reflexões e conscientização que auxiliem toda a comunidade escolar na construção de uma relação mais equilibrada com os dispositivos móveis. Também pretende-se que os clubistas desenvolvam habilidades de pesquisa, análise, comunicação, criticidade, engajamento e produção de conhecimento.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. **Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais**. Brasília: Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República, 2025.

MAGNAGO, W. *et al.* **A dependência digital: como o celular está influenciando o comportamento dos estudantes**. *Anais New Science Publishers | Editora Impacto*, [S. l.], v. 1, n. 1, 2024.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (Brasil). **Restrição ao uso do celular nas escolas já está valendo**. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2025/fevereiro/restricao-ao-uso-do-celular-nas-escolas-ja-esta-valendo>. Acesso em: 25 ago. 2025.

MORAES, R. **Análise de conteúdo**. *Educação*, Porto Alegre, v. 22, n. 37, p. 7–32, 1999.

MORILLA, J. L. *et al.* **Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade**. *Revista de Saúde Coletiva da UEFS*, v. 10, n. 1, p. 116–126, 2020.

OLIVEIRA, E. S. G. **Adolescência, internet e tempo: desafios para a educação**. *Educar em Revista*, n. 64, p. 283–298, abr./jun. 2017.

PAULON, M. M. **Realidade virtual: uma análise dos impactos do uso prolongado e seus efeitos**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Engenharia de Software) – Universidade Federal do Pampa, Curso de Engenharia de Software, Alegrete, 2024.

SILVA, S. T. G. de M. da; PELLIZZER, L. G. M. **Como o uso excessivo do celular pode afetar a saúde mental de crianças e adolescentes: efeitos a curto e longo prazo**. *Brazilian Journal of Health Review*, [S. l.], v. 7, n. 5, p. e73138, 2024.

ZANCAN, C. R. B.; TONO, C. C. P. **Hábitos dos adolescentes quanto ao uso das mídias digitais**. *EDUCA – Revista Multidisciplinar em Educação*, [S. l.], v. 5, n. 11, p. 98–119, 2018.