



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DAMILSON JERÔNIMO DOS SANTOS

IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DOS APARELHOS ELETRÔNICOS DE TELA
EM ADOLESCENTES DA REDE MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DO EGITO – PE

CAMPINA GRANDE – PB

2021

DAMILSON JERÔNIMO DOS SANTOS

**IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DOS APARELHOS ELETRÔNICOS DE TELA
EM ADOLESCENTES DA REDE MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DO EGITO - PE**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial para à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Área de concentração: Estudos Pedagógicos na Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Maria Goretti da Cunha Lisboa

CAMPINA GRANDE – PB

2021

S237i Santos, Damilson Jerônimo dos.
Impactos do uso excessivo dos aparelhos eletrônicos de tela em adolescentes da rede municipal de São José do Egito - PE [manuscrito] / Damilson Jeronimo dos Santos. - 2021.
25 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Profa. Dra. Maria Goretti da Cunha Lisboa ,
Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física -
CCBS."

1. Aparelhos eletrônicos. 2. Adolescentes. 3. Tecnologias da informação e comunicação. I. Título

21. ed. CDD 303.483 3

DAMILSON JERÔNIMO DOS SANTOS

**IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DOS APARELHOS ELETRÔNICOS DE
TELA EM ADOLESCENTES DA REDE MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DO EGITO -
PE**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial para à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

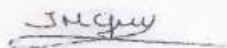
Área de concentração: Estudos Pedagógicos na Educação Física.

Aprovado em: 08/09/2021

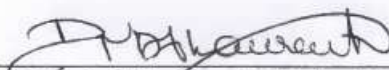
BANCA EXAMINADORA



Prof^ª. Dr^ª. Maria Goretti da Cunha Lisboa (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof^ª Dr^ª Jozilma de Medeiros Gonzaga
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof^ª Dr^ª. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Este trabalho é todo dedicado à minha família e amigos, pois sem o apoio de todos eu não estaria concluindo mais esse sonho em minha vida.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus, pelo dom da vida e por sempre está presente em todos os momentos de minha, me proporcionando sonhos e metas de vida que posso realizar.

À minha professora e orientadora Maria Goretti da Cunha Lisboa, por ter acreditado em mim e ter aceitado caminhar junto a mim na conclusão desta caminhada.

À minha mãe Maria de Lourdes, meu Pai Damião e a minha irmã Munique que me incentivaram e me apoiaram de diversas maneiras, me guiando e me incentivando mesmo em momentos mais difíceis, não foi fácil chegar até aqui, com tantos empecilhos que a vida me proporcionou, mas essas pessoas em minha vida fizeram e fazem a diferença e sou grata a todo o momento.

Do mesmo modo, gostaria de agradecer a minha namora Emanuela Tayane por me encorajar nesses últimos dias que foram bem cansativos, a todos os meus amigos da minha cidade que torceram e torcem por mim. E aqueles amigos que fizeram parte de minha caminhada acadêmica e que me receberam com os braços abertos em Campina Grande se tornando assim minha segunda família, levarei nossa amizade para além da vida, obrigada a todos por cada momento proporcionado dentro e fora da sala de aula.

Em especial quero agradecer ao meu ex professor e amigo João Renato Nunes, pela colaboração em toda minha trajetória escolar, desde o ensino médio até aqui, estando sempre disponível quando necessitei, sem dúvidas ele é uma das pessoas que mais me inspiraram chegar onde estou.

Também vale ressaltar todos os participantes voluntários que foram envolvidos diretamente nesse estudo, uma vez que tiraram um pouquinho de seu tempo para me ajudar e fazer de um simples questionário uma grande conquista e realização para mim que irá somar em minha vida acadêmica, profissional e pessoal.

“É no problema da educação que assenta o grande
segredo do aperfeiçoamento da humanidade”.

(Immanuel Kant)

RESUMO

Com o crescimento das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) e o aparecimento e evolução da internet, as redes sociais passaram a fazer parte do cotidiano coletivo, sem restrições de seus utilizadores a uma faixa etária, gênero ou condição social. Contudo, houve um aumento significativo na prática dos jogos eletrônicos, principalmente entre adolescentes. Apesar do avanço da tecnologia e de seus benefícios, quando não é utilizada em tempo de tela recomendado, é perceptível alguns aspectos negativos quando o uso dos aparelhos eletrônicos se torna exarcebado. Este trabalho teve como objetivo geral identificar os possíveis impactos formativos que os excessos do uso dos aparelhos eletrônicos podem causar em adolescentes. O estudo foi de caráter descritivo, com abordagem qualitativa e quantitativa, com a pesquisa em forma de formulário com 103 adolescentes com idades entre 10 e 15 anos da Escola Municipal Luís Paulino de Siqueira da cidade de São José do Egito – PE. Os dados foram coletados e analisados através de análises e estatísticas do Google Forms. Os resultados obtidos contribuíram para a visão crítica do uso excessivo dos aparelhos eletrônicos e o que esse uso exacerbado pode acarretar em consequências ao desenvolvimento físico, social e principalmente cognitivo dos adolescentes a maioria dos adolescentes. Tendo em vista que a maioria dos adolescentes ultrapassam o tempo de uso recomendado de aparelhos eletrônicos de tela, o que trouxe grandes associações entre tempo de tela e ansiedade, se tratando que mais da metade dos adolescentes participantes da pesquisa dizem ter ansiedade, 1/3 deles são sedentários e 1/4 dos alunos não conseguem dormir bem, estatísticas essas que podem fortalecer os possíveis impactos que o uso exacerbado dos aparelhos eletrônicos pode vir causar no desenvolvimento físico-motor, afetivo e psicológico dos adolescentes. Por fim, ficou claro que é importante a conscientização dos pais das crianças, pois a maioria não faz ideia do quanto pode ser perigoso a exposição demasiada de telas para seus filhos, e recomenda-se que os adolescentes tenham um acompanhamento adequado enquanto estão conectados para evitar problemas e os que estão nitidamente em casos mais graves ou que aparentemente sejam viciados em aparelhos eletrônicos precisam procurar tratamento adequado.

Palavras-Chave: Aparelhos eletrônicos. Adolescentes. Tecnologias da Informação e Comunicação

ABSTRACT

With the growth of Information and Communication Technologies (ICT) and the emergence and evolution of the Internet, social networks became part of the collective daily life, without restrictions of its users to an age group, gender or social condition. However, there was a significant increase in the practice of video games, especially among adolescents. Despite the advancement of technology and its benefits, when it is not used in recommended screen time, some negative aspects are perceptible when the use of electronic devices becomes exacerbated. This study aimed to identify the possible formative impacts that excessive use of electronic devices can cause in adolescents. The study was descriptive, with a qualitative and quantitative approach, with the research in form of a form with 103 adolescents aged between 10 and 15 years from the Luís Paulino de Siqueira Municipal School in the city of São José do Egyp - PE. Data were collected and analyzed through Google Forms analysis and statistics. The results obtained contributed to the critical view of the excessive use of electronic devices and what this exacerbated use can result in consequences for the physical, social and especially cognitive development of adolescents, most adolescents. Considering that most adolescents exceed the recommended time of use of electronic screen devices, which has brought great associations between screen time and anxiety, considering that more than half of the adolescents participating in the research say they have anxiety, 1/3 of them are sedentary and 1/4 of the students cannot sleep well, statistics that can strengthen the possible impacts that the exacerbated use of electronic devices may cause in the physical-motor, affective and psychological development of adolescents. Finally, it has become clear that it is important to raise awareness among children's parents, as most have no idea how dangerous exposure to screens can be to their children, and it is recommended that adolescents have adequate follow-up while they are connected to avoid problems and those who are clearly in more severe cases or who appear to be addicted to electronic devices need to seek appropriate treatment.

Keywords: Electronic Devices. Teenagers. Information and Communication Technologies.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 REFERENCIAL TEÓRICO	11
3 METODOLOGIA	13
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS	24

1 INTRODUÇÃO

Nas duas últimas décadas, o uso da internet tem crescido de modo acelerado, atraindo uma parcela expressiva da população mundial, aproximadamente 3,7 bilhões de usuários no início de 2017. No Brasil, o uso da internet cresce, e 74% da população está conectada, Segundo pesquisa TIC domicílios, existiam 134 milhões de pessoas usando a rede regularmente em 2020. Além de que metade da população rural e das classes D e E agora tem acesso à internet.

Com o crescimento das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) e o aparecimento e evolução da internet, as redes sociais passaram a fazer parte do cotidiano coletivo, sem restrições de seus utilizadores a uma faixa etária, gênero ou condição social. Contudo, houve um aumento significativo na prática dos jogos eletrônicos, principalmente entre adolescentes. Kircaburum *et al* (2018). Falam que o uso da mídia social tem uma grande preocupação específica com seus usuários, tendo em vista que eles gastam um tempo excessivo nas redes, podendo levar a problemas em seus aspectos sociais, pessoais e/ou vida profissionais, bem como saúde psicológica e bem-estar.

Tal crescimento pode ser reflexo dos benefícios que a tecnologia traz, como a rapidez da informação, a aproximação de pessoas, a redução nos custos dos aparelhos móveis e o acesso ao conteúdo de pesquisas. Consequentemente, esse contexto aumenta também o uso das redes sociais e dos jogos eletrônicos.

Apesar da rápida popularização da tecnologia e de seus “benefícios inegáveis” quando são utilizados em uso de tempo de tela recomendado, constatam-se alguns problemas associados ao uso excessivo dos aparelhos eletrônicos. Resultados obtidos pela pesquisa Panorama Mobile Time/Opinion Box - Crianças e smartphones no Brasil - Outubro de 2020. expõe um aumento da parcela das crianças de sete a nove anos que usam smartphones por pelo menos três horas diárias que foi um dos, em um ano, o índice que passou de 30% para 43%. Segundo os resultados da pesquisa, 19% das crianças dessa faixa etária utilizam smartphones diariamente por três horas, e outros 24%, por quatro horas ou mais. A recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2020) é que crianças entre seis e dez anos sejam expostas a telas no máximo por uma ou duas horas por dia.

Quando refere-se às redes sociais, a pesquisa do TIC Domicílios (2017), de responsabilidade do Comitê Gestor de Internet no Brasil, investigou quais os hábitos dos brasileiros no uso da Internet. As atividades mais frequentes são: mandar mensagens pelo

WhatsApp, Skype ou chat do Facebook (90%), seguidas pelo uso de redes sociais como Facebook ou Instagram (71%).

Kircaburum *et al* (2018) falam que o uso da mídia social tem uma grande preocupação específica com seus usuários, tendo em vista que eles gastam um tempo excessivo nas redes, podendo levar a problemas em seus aspectos sociais, pessoais e/ou vida profissionais, bem como saúde psicológica e bem-estar.

Tendo em vista que a grande maioria dos estudos abordam que as TICs contribuem para a educação e processo ensino aprendizagem dos alunos. A tecnologia é uma poderosa aliada para melhorar a educação, pois os desafios para a aprendizagem ainda são enormes, e é preciso atrair mais os alunos, para que se sintam motivados em aprender e se dedicar aos estudos. Quanto mais conseguimos avançar, melhor será para a educação (CARVALHO, 2018).

Para Tessaro *et al.* a importância do professor como elemento de ligação entre a tecnologia da informação e o ensino aprendizagem. Diante de toda essa revolução tecnológica, onde a tecnologia da informação é uma ferramenta de apoio para que aconteça o ensino aprendizagem, surge o desafio para o professor de dominar toda essa tecnologia para que seja capaz de estimular o conhecimento da mesma

O trabalho também irá discutir a questão da “romantização” das tecnologias como remédio para todos os males da educação e que irão resolver boa parte dos problemas educacionais. Assim como já diria Michel Desmurget, (2020) “quanto mais os países investem em tecnologias da informação e comunicação (TICs) aplicadas à educação, mais baixo o rendimento dos estudantes. Quanto mais tempo os alunos passam com estas tecnologias, mais pioram suas qualificações”. Portanto, como é que algo que prejudica o desenvolvimento das crianças e adolescentes, vai ajudar na aprendizagem?

Diante do contexto explanado acima e dos dados apresentados neste estudo, seu objetivo central foi analisar alguns dados que podem vir a comprovar a associação do uso excessivo de tela no desenvolvimento afetivo, psicológico e físico-motor dos adolescentes. Os objetivos específicos foram identificar os possíveis impactos formativos que os excessos do uso dos aparelhos eletrônicos podem causar aos adolescentes, como também a relação entre aparelhos eletrônicos com fins de redes sociais e jogos eletrônicos e a dependência de tela, além de analisar a relação entre o vício de tela e o nível de prática de atividade física em adolescentes.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo Freire e Siqueira (2019, p.23):

Os meios tecnológicos são fundamentais para o indivíduo, seja para o trabalho, diversão ou qualquer outra atividade. Em contrapartida, crianças e adolescentes tem o contato cada vez mais precoce. O fascínio pelos dispositivos eletrônicos pode causar malefícios e problemas no comportamento durante o desenvolvimento humano.

Um aspecto pertinente a ser discutido são os jogos eletrônicos em excesso e sua dependência digital. Segundo a Secretaria de Saúde do Distrito Federal (2019) o uso excessivo de aparelhos eletrônicos, em especial o celular, tem sido objeto de reclamação recorrente dos pais de adolescenets. Em casos extremos o usuário não consegue viver sem o equipamento. Quando fica longe do aparelho, o jovem ou sente sintomas físicos e psíquicos pela falta do objeto.

De acordo com Dias (2019, p. 4)

Os jogos eletrônicos podem contribuir positivamente para o desenvolvimento dos indivíduos em alguns aspectos como no raciocínio lógico, coordenação motora e até mesmo na educação, mas a sua prática excessiva pode ter um impacto negativo na vida do indivíduo, o que tem gerado preocupação nos profissionais da área da saúde.

Ele próprio e no mesmo estudo também discute um pouco sobre as consequências da prática excessiva dos jogos eletrônicos. O autor ainda enfatiza a questão de que uso abundante dos jogos eletrônicos vem atraindo a atenção dos profissionais de saúde, pois estão comumente associados a problemas: a) psiquiátricos: como déficit de atenção, hiperatividade, depressão; b) físicos: problemas de postura e musculoesqueléticos, e c) sociais e acadêmicos.

Para Rahmawati et al. (2019, p.215) “os usos excessivos das redes sócias podem acarretar em algumas consequências, que pode causar problemas na saúde mental, como a ansiedade indo para problemas depressivos”.

Os malefícios do uso excessivo das redes sociais são mais comuns na problemática psicológica dos usuários como solidão, ansiedade, depressão e até mesmo o suicídio. Segundo um estudo feito por Rahmawati et al (2019) na Indonésia que fez uma revisão bibliográfica que tinha como objetivo estabelecer as consequências correlacionadas ao uso excessivo das

mídias sociais e à saúde mental, teve resultado de 2/3 dos artigos selecionados que concluíram o uso exacerbado das mídias sociais acarreta em mudanças no comportamento e ansiedade. E que tem uma grande associação entre dependência tecnológica e sintomas depressivos.

Segundo Shen *et al.* (2019, p.215) pessoas com ansiedade são mais propensas a usar smartphones para se proteger dos seus sentimentos negativos, o que pode levar a um maior grau de resultados problemáticos, indicando que o efeito da motivação relacionada ao excesso do uso dos celulares depende do nível do bem-estar psicológico do usuário.

Conforme Montanari (2016) em estudo com tema relacionado aos efeitos psicológicos do tempo excessivo de tela em crianças, expõe dados que quase 2.500 estudantes canadenses com idade 12-18 anos demonstraram que a duração do tempo de tela foi associada à gravidade da ansiedade e depressão.

Segundo Silva (2018), as novas tecnologias vieram para solucionar muitos problemas do nosso cotidiano e dar mais qualidade de vida ao ser humano, exigindo-se cada vez mais a superação e novas formas de obter conhecimento.

Porém, esta visão está sendo bastante discutida e criticada por alguns pesquisadores. Para Desmurget (2020) os alunos devem aprender habilidades e ferramentas básicas de informática quando se faz parte de um projeto estruturado, com eficiência na transmissão de conhecimento. Porém, quando uma tela é colocada nas mãos de uma criança ou adolescente, quase sempre prevalecem os usos recreativos mais empobrecedores. Isso inclui, em ordem de importância: televisão, que continua sendo a tela número um de todas as idades (filmes, séries, clipes, etc.); depois os videogames (principalmente de ação e violentos) e, finalmente, na adolescência, uma alienação de auto exposição inútil nas redes sociais.

3 METODOLOGIA

A Escola Municipal Luís Paulino de Siqueira foi convidada a participar da pesquisa, mediante a apresentação do projeto de pesquisa e carta de aceite, solicitando a sua autorização para a coleta de dados junto aos estudantes.

Após a aprovação da pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UPB CAEE nº 50245921.8.0000.5187 e assinatura do TCLE e TA em 02 vias, ficando 01 via com o participante e o seu responsável, foi realizada a coleta de dados de todos os participantes da pesquisa. A população da pesquisa foi composta por 103 pessoas, adolescentes do sexo masculino e feminino, com idade entre 10 e 15 anos, que estavam matriculados em turmas do ensino fundamental II da Escola Municipal Luís Paulino de Siqueira rede municipal da cidade de São José do Egito – PE. Todos os participantes foram submetidos aos mesmos procedimentos. Para a construção do roteiro utilizado como orientação para o formulário, foram utilizados os principais elementos extraídos do referencial teórico da pesquisa, tendo como principais referências os estudos do francês Michel Desmurget. (2020)

O instrumento de pesquisa compreendeu na utilização de um formulário estruturado no *Google forms*. Todos os dados obtidos na coleta foram processados e posteriormente analisados através da própria ferramenta *Google forms*, para serem apresentados em forma de gráficos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi realizada a coleta dos dados com 103 alunos do ensino fundamental II da escola Luís Paulino de Siqueira da rede municipal de São José do Egito – PE. Sendo 1 aluno com dez anos, 15 com onze anos, 20 com doze anos, 25 com treze anos, 23 com quatorze anos e 19 com quinze anos. Dos alunos que participaram da pesquisa 25 estudam no 6º ano, 36 no 7º ano, 15 no 8º ano e 27 no 9º ano.

O formulário foi elaborado com 19 questões relacionadas ao uso dos aparelhos eletrônicos e o tempo de tela estão inseridos nessas ferramentas midiáticas, como também perguntas traçando os aspectos do desenvolvimento físico-motor, doenças e o nível de atividade física e por fim sobre as relações sociais dos participantes.

Segue abaixo os gráficos das questões e seus respectivos resultados.

Gráfico 1:

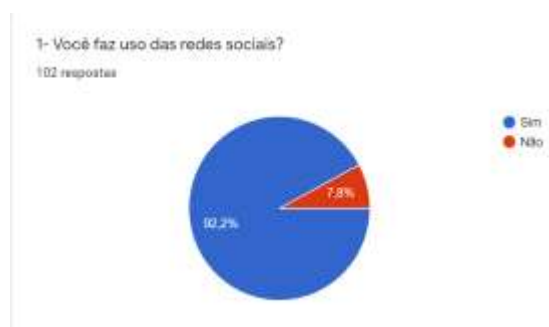


Gráfico 2:



Fonte: Próprio autor, (2021)

Diante dos dados expostos, 92,2% dos alunos fazem uso das redes sociais, portanto torna-se um quantitativo bem significativo. Cerca de 51,5% dos participantes passam mais de 2 horas conectadas em redes sociais, dados esses que chega a ser preocupantes, pelo fato de que estas exposições dos adolescentes em redes sociais necessitam de limites e cuidados diante seus pais. Segundo a psicóloga e professora do Departamento de Psicologia da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto (FFCLRP) da USP, Luciana Carla dos Santos Elias (2020) aborda que nas redes sociais existe o mundo ideal e o mundo real. Muitas vezes a internet apresenta uma vida perfeita e inalcançável, que pode impactar diretamente na autoestima e percepção de mundo das crianças e adolescentes, portanto, o diálogo, a mediação e o estabelecimento de limites pelos responsáveis é imprescindível.

Portanto esta exposição dos adolescentes nas redes sociais também pede cuidados com sua a saúde mental e autoestima.

Gráfico 3:

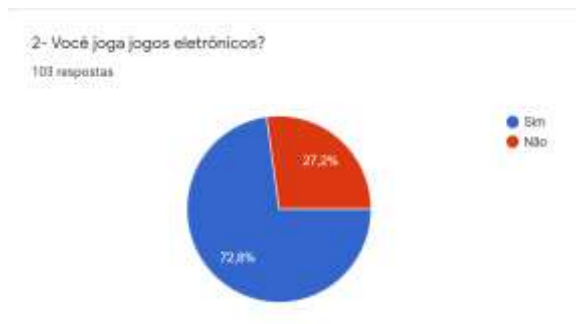
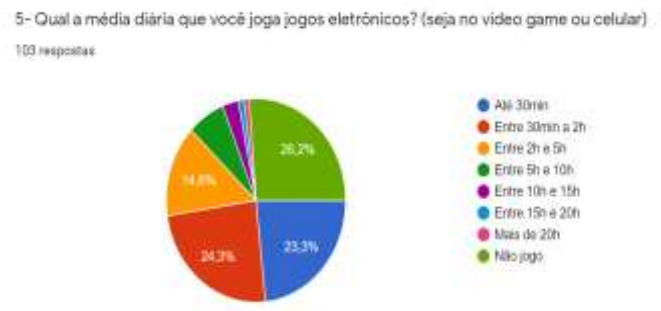


Gráfico 4:



Fonte: Próprio autor, (2021)

Diante dos gráficos 3 e 4, 72,8% dos alunos jogam algum tipo de jogos eletrônicos e 27,2% não jogam. Se tratando de que não é recomendado pessoas com 10 anos ou mais passar mais de 2 horas jogando diariamente, se torna algo muito pertinente e sério, pois 26,3% dos alunos ultrapassam o tempo recomendado para a prática dos jogos eletrônicos. 14,6% dos alunos praticam entre 2 e 5 horas diariamente o que passa a preocupar e se torna viável abrir os olhos dos responsáveis para tomar iniciativas para evitar algo mais grave com seus filhos. 6,8% que jogam entre 5 e 10 horas diárias já estão em situações mais preocupantes e por fim 4,9% dos alunos passam mais de 10 horas por dia jogando, o que chega a ser alarmante e com muitas possibilidades de complicações no desenvolvimento integral da criança, seja essas complicações a curto, médio ou longo prazo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a reconhecer o vício em jogos como um transtorno de saúde mental e a Classificação Internacional de Doenças (CID 11) para o uso abusivo de jogos eletrônicos entrará em vigor em 1º de janeiro de 2022, na seção de transtornos que podem causar vício. Portanto, é de suma importância uma maior atenção as crianças e adolescentes que jogam de forma exacerbada.

A prática excessiva dos jogos eletrônicos pode ocasionar em possíveis consequências no desempenho escolar dos alunos, porém, são necessários mais dados, como por exemplo o histórico escolar dos alunos que jogam jogos eletrônicos e se tem alguma relação sobre com suas notas escolares.

Gráfico 5:

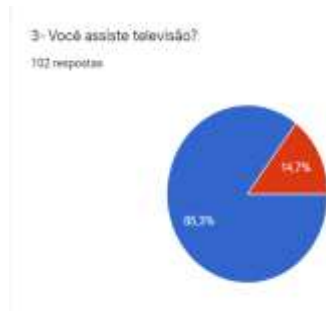
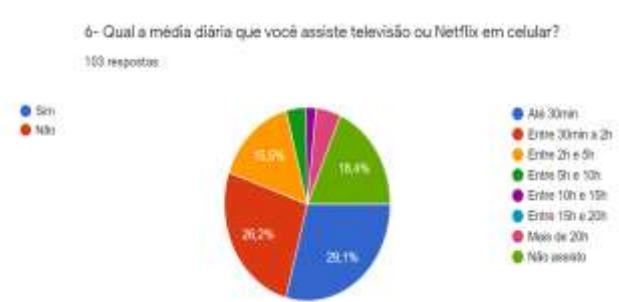


Gráfico 6:



Fonte: Próprio autor, (2021)

Segundo os dados do gráfico 5 acima, 85,3% dos alunos assistem televisão e 14,7% não assistem. Sendo que o gráfico 6 mostra que cerca de 26,2% dos alunos passam mais de 2 horas diárias na frente de uma tela de televisão ou celular e 10,7% assistem mais de 5 horas por dia (gráfico 6).

Segundo Desmurget (2020), a tecnologia pode ser uma ferramenta bem relevante no arsenal dos professores, “porém, quando uma tela é colocada nas mãos de uma criança ou adolescente, quase sempre prevalecem os usos recreativos mais empobrecedores. Isso inclui, em ordem de importância: televisão, que continua sendo a tela número um de todas as idades (filmes, séries, clipes, etc.); depois os videogames (principalmente de ação e violentos) e, finalmente, na adolescência, um frenesi de auto exposição inútil nas redes sociais”.

Gráfico 7:



Fonte: Próprio autor, (2021)

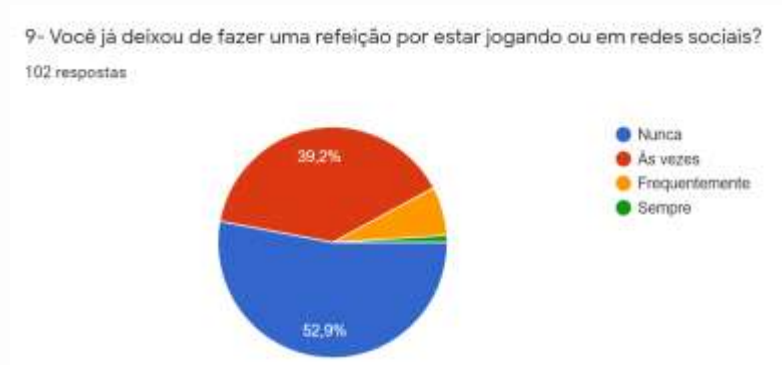
O gráfico 7 explana que 60,2% dos alunos conseguem passar o dia sem se conectar com aparelhos eletrônicos de tela e 39,8% não conseguem passar o dia sem estar conectados. Estatística essa que chega a ser muito preocupante, principalmente quando se trata de adolescentes, pois nessa etapa da vida normalmente fica mais fácil para fazer novas amizades,

para se distrair brincando na rua com os amigos ou até mesmo sozinho. E a realidade de quase 40% dos adolescentes da amostra pesquisada pode estar fortemente relacionada a uma dependência digital ligada na existência de uma necessidade incontrolável de utilizar dispositivos digitais, sendo eles smartphones, vídeo games, computadores, etc.

Possivelmente boa parte do índice das pessoas que não conseguem ficar o dia sem usar o telefone ou notebook podem fazer parte da população que convive com Nomofobia, que é o medo de ficar sem o celular.

Em relação ao desenvolvimento físico-motor e doenças dos alunos os dados obtidos mostram que 41,7% dos participantes sentem algum incômodo físico frequentemente, seja dor de cabeça, dor nas costas ou irritação nos olhos que é o mais comum com 14,6%. Outro levantamento que é notável que necessita de uma atenção adequada, pois são desconfortos que provavelmente irão se agravar ao decorrer dos anos podendo acarretar em algo grave.

Gráfico 8:



Fonte: Próprio autor, (2021)

No gráfico 8, mostra que 47,1% dos alunos já deixaram de fazer refeições para jogar algum tipo de jogo eletrônico ou ficar conectados em redes sociais, e que 6,9% das crianças e adolescentes fazem isso frequentemente, ações essas que possivelmente irá afetar ao seu desenvolvimento físico por conta da falta de alimentação ou por se alimentarem de maneira desequilibrada e em horários incorretos. É de suma importância uma alimentação adequada e nutritiva para um bom desenvolvimento das crianças e adolescentes, portanto fica perceptível que o uso excessivo dos aparelhos pode vir acarretar em consequências no desenvolvimento dos nossos pequenos. Ceschini et al. (2016) referencia em estudo de revisão sistemática Barufaldi et al. (2012), avaliaram a prevalência de inatividade física em adolescentes brasileiros, revisando 37 artigos, demonstrando que 37,8% dos estudos foram realizados com

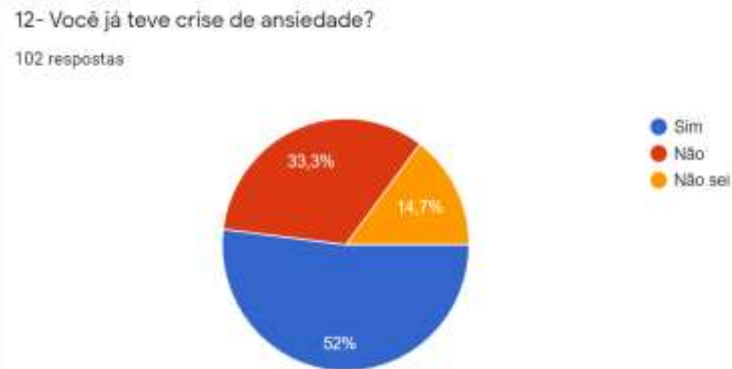
jovens residentes em capitais brasileiras (Florianópolis, São Paulo, Rio de Janeiro, Fortaleza, Porto Velho, João Pessoa e Recife)

Os Dados também mostram que nesse período de isolamento social 32,4% dos alunos não praticam nenhum tipo de atividade física, conseqüentemente aumentando seus níveis de sedentarismo. Explana também que 18,6% dos alunos engordaram mais de 5kg nos últimos 12 meses e 8,8% emagreceu.

Partindo dessas conclusões, seria importante algumas informações a mais sobre os participantes, para termos uma maior clareza do porquê que os alunos engordaram, se foi por conta do seu crescimento que se torna algo normal e se teve outra causa. A mesma situação para os 8% dos alunos que emagreceram que podem estar relacionados ao uso das redes sociais, a má alimentação por conta do vício em jogos, são alguns fatores que podem estar associados a esses dados, porém necessita-se de um aprofundamento nas informações do cotidiano dos alunos.

Por fim, uma possibilidade para analisar melhor os níveis de atividade física dos alunos seria utilizar o protocolo do IPAQ, que nos mostra uma forma de avaliar a classificação de nível de atividade física dos participantes

Gráfico 9:



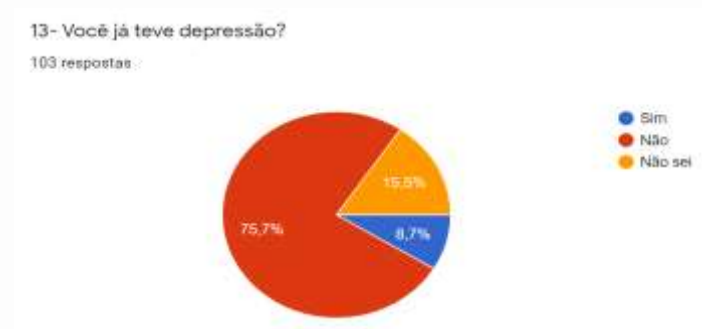
Fonte: Próprio autor, (2021)

No gráfico 9 explana que 52% dos alunos dizem que já tiveram crise de ansiedade e que 14,7% não sabem responder à questão, sendo assim podendo ser uma estatística ainda maior e muito preocupante, pois não é normal tantas pessoas com idade entre 10 e 15 anos tendo crise de ansiedade. Se compararmos as porcentagens de alunos com ansiedade e de alunos que não conseguem passar o dia sem estar conectados (gráfico 7), percebemos que são aspectos que anos atrás não era normal de se presenciar e atualmente está se tornando algo

cada vez mais comum. Se possível, seria interessante fazer um levantamento dos alunos que tem ansiedade com os que não conseguem passar o dia sem ficar no celular, para podermos associar melhor os dados com as informações obtidas.

Ansiedade e tempo de tela estão possivelmente muito relacionados quando falamos das redes sociais, pelo fato de que a maioria dos seus usuários sempre se preocupam com o que os outros pensam de você, se gostam ou não das suas publicações e posts. Muitos usuários tentam até diminuir sua própria ansiedade, procurando atenção, apoio ou até consentimento de outras pessoas dentro das redes, o que leva a ter efeitos contrários, aumentando seu nível de ansiedade e se tornando uma situação cada vez mais irreversível.

Gráfico 10:



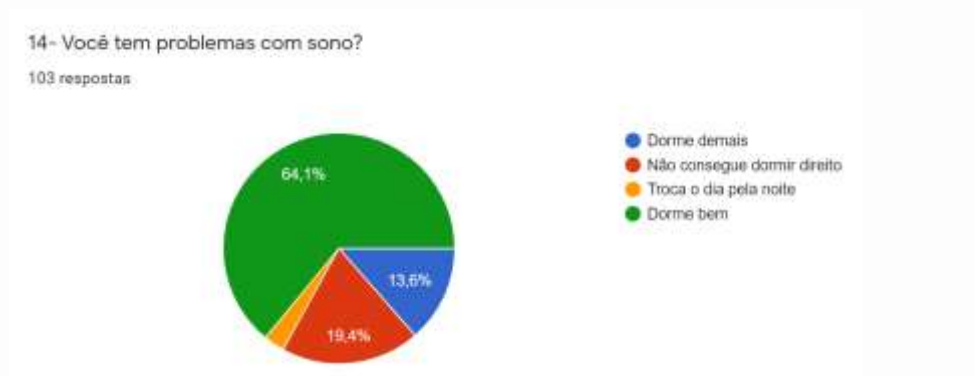
Fonte: Próprio autor, (2021)

Neste dado 8,7% dos alunos responderam que já tiveram ou tem depressão e 15,5% tem dúvidas, podendo possivelmente aumentar os índices de alunos que já tiveram ou tem depressão. Diante desses dados, podemos analisar com as estatísticas do gráfico 2, onde colocaríamos os índices mais severos, que seriam os alunos que passam mais de 15 horas por dia nas redes sociais e compararmos com estes casos de alunos com depressão, algo que provavelmente pode vir a ter relação.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (2019) reforça nossa pesquisa explanando que um estudo realizado na cidade de Recife, por exemplo, demonstrou que as prevalências de sintomas depressivos expressivos e de ansiedade se igualaram a 59,9% e 19,9%, respectivamente, em adolescentes de 14 a 16 anos naquela capital. Dados esses que se assemelham aos dados de crianças e adolescentes que falam ter ansiedade ou depressão e ainda

poderíamos fazer uma associação com as informações do gráfico 7 e assim conseguir ligar esses dados para conclusões mais objetivas.

Gráfico 11:



Fonte: Próprio autor, (2021)

No gráfico 11 aborda que 22,3% dos alunos não conseguem dormir direito, outro índice que precisa de uma atenção maior, especialmente quando essas questões foram respondidas por adolescentes, pois dormir mal afeta todo o dia e todas as ações do indivíduo. Se dormir mal, conseqüentemente não irá comer bem, estudar bem, e deve fazer todos os afazeres do dia com ineficácia. Poderíamos assim, analisar dados com os participantes que ficam mais de 15 horas em redes sociais, jogando vídeo game, assistindo televisão ou os três juntos e vermos os resultados e suas associações.

Este problema se agravou ainda mais durante a pandemia e eventualmente irá ser refletida na educação pós pandemia, nas voltas das aulas presenciais, como por exemplo na falta de atenção, no foco e memória. Um estudo que reforça esses dados é o estudo de Martins e Forghieri (2017) que referencia Rolin, (2014) apud Konkiewitz, (2013) onde estudos realizados podem chegar à conclusão de que pessoas privadas de sono, por certo tempo, ficam mais irritadas, ansiosas e com dificuldade de concentração. Descobriu-se ainda que a insônia aumenta a taxa metabólica, levando a diabetes ou à pressão alta; leva também à diminuição das células de defesa do organismo. Porém, a falta de sono afeta uma das mais importantes funções do cérebro, a memória. Visto isso, fica claro que esses 22,3% de alunos que não dormem bem podem ter grandes problemas em seu desempenho escolar.

Segundo dados adquiridos na pesquisa, 42,7% dos alunos já deixaram de participar de alguma atividade familiar ou com amigos para ficar conectados em aparelhos eletrônicos, e que 42,2 dos alunos costumam poucas vezes fazer refeições com seus familiares. Agravando

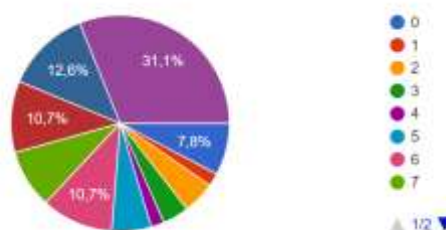
mais ainda, 48% dos alunos já deixaram de sair para ficar jogando algum jogo eletrônico ou em redes sociais e 4,9% fazem isso sempre, ou seja, não saem de casa para nada, não tem vida social. Realidade essa, que se torna muito alarmante porque são adolescentes e esta situação estão deixando seu desenvolvimento social ficar completamente comprometido. Podendo ainda se tornar em comportamentos graves, como o Hikikomori, termo em japonês, que significa afastamento social severo. Segundo Bittar, C., & Soares, A. (2020) que menciona Neumark-Sztainer et al. (2011) onde aborda que com a entrada na adolescência, as escolhas alimentares se tornam mais autônomas e independentes. Entretanto, essa maior autonomia nas tomadas de decisões parece estar associada a um aumento de comportamentos alimentares inadequados, ao contrário do que seria desejável.

De acordo com a nossa pesquisa 69,3% dos participantes costumam fazer novas amizades virtualmente, na maioria das vezes os pais não fazem o acompanhamento adequado frente ao uso dos aparelhos eletrônicos dos seus filhos. Muitos deles não fazem a mínima ideia o quanto o uso desses dispositivos digitais pode se tornar nocivos para o desenvolvimento deles.

Gráfico 12:

19- Com relação ao seu corpo e a sua autoestima, numa escala crescente de 0 a 10, onde 0 é a pior avaliação de autoestima e satisfação com seu corpo e 10 é a melhor avaliação, qual a sua avaliação de si:

103 respostas



Fonte: Próprio autor, (2021)

O gráfico 12 explica que 26,2% dos alunos se auto avaliaram com nota igual a cinco ou menos em relação a sua autoestima e a satisfação do seu corpo. Podemos então cruzar estatísticas com o gráfico 10 se levarmos em consideração de que algumas pessoas que dizem que não sabem se tem depressão, realmente terem.

E se levarmos em conta os alunos que se auto avaliaram com nota igual a seis ou menos, poderemos analisar os dados junto com o gráfico 7 e as pessoas que não conseguem

ficar sem se conectar ao decorrer do dia. Muito possivelmente conseguiríamos resultados bem mais aprofundados e detalhados em relação aos adolescentes. Um Estudo que corrobora com nossos dados é o de Aline R et al (2016) onde referenciam Pelegrini e Petroski (2010) que uma investigação com 676 adolescentes florianopolitanos, identificaram 65.5 % de insatisfação corporal.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredita-se que este estudo pode contribuir com a comunidade científica e esclarecer mais estudos em relação ao tema. Percebe-se que foram estatísticas enriquecedoras e que ampliou bastante a compreensão acerca do problema proposto.

O estudo possibilitou enfatizar um pouco mais sobre as possíveis consequências que o uso exacerbado do tempo de tela pode causar no desenvolvimento físico, cognitivo e social das crianças e dos adolescentes. Como também contribuiu em fortalecer a discussão de que as TICs não trazem somente benefícios para as pessoas, como a maioria das empresas e boa parte dos estudos apontam sobre as tecnologias.

Mesmo tendo em vista algumas limitações na pesquisa, trazendo algumas conclusões e que precisam de um aprofundamento maior e com estudos de médio a longo prazo, a pesquisa conseguiu elucidar ainda mais as possíveis problemáticas da exposição na vida das crianças e dos adolescentes. Contudo, conseguimos alcançar de forma positiva os objetivos gerais e específicos da pesquisa.

De acordo com os dados obtidos, a maioria dos adolescentes ultrapassam o tempo de uso recomendado de aparelhos eletrônicos de tela, o que trouxe grandes associações entre tempo de tela e ansiedade, se tratando que mais da metade dos adolescentes participantes dizem ter ansiedade, 1/3 deles são sedentários e 1/4 dos alunos não conseguem dormir bem. Estatísticas essas que podem fortalecer os possíveis impactos que o uso exacerbado dos aparelhos eletrônicos pode vir causar no desenvolvimento físico-motor, afetivo e psicológico dos adolescentes

Portanto, é de extrema importância a conscientização dos pais das crianças, pois a maioria não faz ideia do quanto pode ser perigoso a exposição demasiada de telas para seus filhos, é recomendável os adolescentes tenham um acompanhamento adequado enquanto estão conectados para evitar problemas e os que estão nitidamente em casos mais graves ou que aparentemente sejam viciados em aparelhos eletrônicos precisam procurar tratamento adequado.

REFERÊNCIAS

- Aumento da depressão na infância e adolescência preocupa pediatras. **Sociedade Brasileira de Pediatria**. R. Santa Clara, 292 Copacabana - Rio de Janeiro (RJ), 2019.
- ANDRADE, C. R.; MACEDO, M. OS EFEITOS NEGATIVOS DA INTERNET NA EDUCAÇÃO. Disponível em: <<http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wpcontent/uploads/2017/02/Carla-Rodrigues-de-Andrade.pdf>>. Acesso em: 22 de março de 2021.
- BORGES, C. D.; FARIA, J. G.. Redes Sociais e Atenção em Saúde Mental: Uma Revisão da Literatura. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, vol. 9, n. 1 p. 159-174, Jan.-Jun. 2017
- CABRAL, F; PEREIRA, M; TEIXEIRA, C. M. Internet, Actividade Física, Depressão, Ansiedade e Stresse. **PsychTech & Health Journal** 2018, vol. 2, n. 1, pp. 15 - 27
- DIAS, J. A. **O impacto da prática de jogos eletrônicos na saúde dos adolescentes**. UNICEPLAC, Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, Brasília, DF (2019)
- COLTRI, F. Exposição dos Filhos nas Redes Sociais Exige Limites e Cuidados. **Jornal da USP**. Universidade de São Paulo. 23 de set de 2020.
- FREIRE, C. O.; SIQUEIRA, A. C. A Influência da tecnologia no Desenvolvimento Infantil. **Revista FAROL – Rolim de Moura – RO**, v. 8, n. 8, p. 23-39, jun./2019.
- FREITAS, L. C. O Ensino Híbrido E A Produção Do Idiota Digital Feliz. **Avaliação Educacional – Blog do Freitas**. 31 de dezembro de 2020. Disponível em: <https://avaliacaoeducacional.com/2020/10/31/o-ensino-hibrido-e-a-producao-do-idiota-digital-feliz/>. Acesso em: 5 de abril de 2021.
- GARMY, P. et al. Insufficient Sleep Is Associated with Obesity and Excessive Screen Time Amongst Ten-Year-Old Children in Sweden. **Journal of Pediatric Nursing** 39 (2018)
- GUIMARÃES, F. L. et al. Validation of the scale for assessing depression and its relation to technology dependence. **MedicalExpress** (São Paulo, online) 2019;6:mo19007.
- VELASCO, I. H. ‘Geração Digital’: por que, pela 1ª vez, filhos têm QInferios aos pais. **Bbc News Brasil**. 30 de outubro de 2020. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-54736513>>. Acesso em: 29 de março de 2021.
- MONTANARI, S. D. Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. Longdom Publishing and Qustodio Technologies, Barcelona, Spain **Journal of Paediatrics and Child Health** 53, 2017.
- MUNARO, H. L. R.; SILVA, D. S.; LOPES, A. S, Prevalência de tempo excessivo de tela e fatores associados em escolares de uma cidade do nordeste. **Journal of Human Growth and Development** Dev. 2016; 26(3): 360-367.
- OBANDO, E. S. **Caracterización del trastorno por videojuegos: ¿Una problemática emergente?** Universidad Autónoma de Chile, Chile. Pensamiento Psicológico, Vol 18, No 1, 2020, pp. 87-102.
- PITANGA, F. J. G, et al. Tempo de tela como discriminador de excesso de peso, obesidade e obesidade abdominal em adolescentes. **Rev Bras Cineantropom Hum**, 2016.

PORTUGAL, A. F.; SOUZA, J. C. P. USO DAS REDES SOCIAIS NA INTERNET PELOS ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA. RECH- **Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem-Estar**. ISSN 2594-8806 262. Ano 4, Vol. IV, Número 2, jul- dez, 2020, p. 262-291.

RAHMAWATI, A.; FITRIANA, D. M.; PRADANY, R. N. A Systematic Review of Excessive Social Media Use: Has It Really Affected Our Mental Health? **Jurnal Ners** Vol. 14, No. 3, Special Issue 2019.

MARTINS, R. M.; FORGUIERI, S. A importância do Sono na Educação Infantil. **Revista de Pós-Graduação Multidisciplinar**, São Paulo, v. 1, n. 2, p. 83-92, jul./out. 2017. ISSN 2594-4800 | e-ISSN 2594-4797 | doi: 10.22287/rpgm.v1i2.576

SCHAAN, C.W, et al. Prevalence of excessive screen time and TV viewing among Brazilian adolescents: a systematic review and meta-analysis. **The Journal of Pediatrics** (Rio J). 2019; 95:155---65.

SCHAAN, C. W. **TEMPO DE TELA EXCESSIVO EM ADOLESCENTES BRASILEIROS: PREVALÊNCIA E ASSOCIAÇÃO COM SÍNDROME METABÓLICA**. Universidade Federal Do Rio Grande Do Sul, Porto Alegre, set de 2018.

SILVA, C. G. A Importância do Uso das TICS Na Educação. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 03, Ed. 08, Vol. 16, pp. 49-59. Agosto de 2018. ISSN:2448-0959.

TIC DOMICÍLIOS. 26 de maio de 2020. Disponível em: <https://cetic.br/media/analises/tic_domicilios_2019_coletiva_imprensa.pdf>. Acesso em: 22 de março de 2021.

VARELA, R. A Fábrica de Cretinos Digitais. **Historiadora Labour Historian**. 4 de novembro, 2020. Disponível em: <<https://raquelcardeiravarela.wordpress.com/2020/11/04/a-fabrica-de-cretinos-digitais/>> . Acesso em: 2 de abril de 2021.

YANG, H, et al. **Effects of Social Media and Smartphone Use on Body Esteem in Female Adolescents: Testing a Cognitive and Affective Model**. *Children* 2020, 7, 148; doi:10.3390/children7090148.