



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

FELIPE DE LIMA VIANA

**O USO DO SMARTPHONE E O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM
ADOLESCENTES DE CAMPINA GRANDE-PB**

CAMPINA GRANDE – PB

2022

FELIPE DE LIMA VIANA

**O USO DO SMARTPHONE E O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM
ADOLESCENTES DE CAMPINA GRANDE-PB**

Trabalho de conclusão de Curso, no formato de monografia, apresentado ao departamento do curso de licenciatura em educação física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Área de concentração: Estudo da saúde na educação física.

Orientadora: Prof. Dra. Mirian Werba Saldanha

**CAMPINA GRANDE-PB
2022**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

V614u Viana, Felipe de Lima.
O uso do smartphone e o comportamento sedentário em adolescentes de Campina Grande-PB [manuscrito] / Felipe de Lima Viana. - 2022.
63 p. : il. colorido.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.
"Orientação : Profa. Dra. Miran Werba Saldanha, Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física - CCBS."

1. Uso do Smartphone. 2. Comportamento Sedentário. 3. Atividade Física de Adolescentes. I. Título

21. ed. CDD 613.7

FELIPE DE LIMA VIANA

**USO DO SMARTPHONE E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM
ADOLESCENTES DE CAMPINA GRANDE-PB**

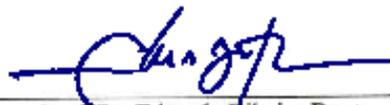
Trabalho de Conclusão de Curso, no formato monografia, apresentado à Coordenação /Departamento do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de graduado em Licenciatura em Educação Física.

Aprovada em: 29/03/2022

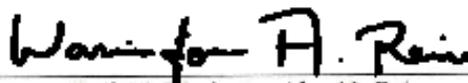
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dra. Mirian Werba Saldanha (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Eduardo Ribeiro Dantas
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Ms. WASHINGTON ALMEIDA REIS
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

À Prof. Dra. Mirian Werba Saldanha, por todo seu empenho e dedicação como orientadora deste estudo.

Às colegas de classe Kemilly Nunes e Camila Grangeiro, pelo apoio e momentos de amizade durante toda trajetória acadêmica.

À minha família, por sempre me apoiar e me ajudar nas decisões na vida acadêmica e na vida pessoal.

O USO DO SMARTPHONE E O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ADOLESCENTES DE CAMPINA GRANDE-PB

Felipe Viana¹

RESUMO

O smartphone tornou-se um instrumento fundamental na vida de todos atualmente. Porém, o tempo excessivo de tela engajado pelos adolescentes aliado ao comportamento sedentário causa diversos problemas na qualidade de vida desses indivíduos. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi descrever o uso do smartphone e o comportamento sedentário em adolescentes, estudantes do 1º ano do ensino médio, de escolas das redes pública e privada de Campina Grande-PB e como objetivos específicos: descrever o uso do smartphone na rotina diária nas redes sociais e demais aplicativos comum entre os adolescentes; descrever o nível de atividade física, as características das atividades praticadas e o cenário do comportamento sedentário deste grupo; analisar os aspectos sociodemográficos entre os adolescentes em relação ao uso do smartphone e do comportamento sedentário; sugerir possíveis ações que aumente a prática de atividade física entre os adolescentes e conscientize o uso moderado do smartphone. O estudo se caracteriza como do tipo descritivo, de corte transversal e com abordagem quantitativa. A amostra foi constituída por com 25 (56%) estudantes da rede pública e 18 (44%) da rede privada de ensino, sendo 24 do sexo feminino e 19 do sexo masculino. Como instrumento foi utilizado o questionário, na modalidade virtual, através da ferramenta Google Forms. A análise dos resultados foi realizada através do programa Microsoft Excel (2016). A pesquisa apontou que 91% dos adolescentes possuem smartphone próprio e, a maioria o utiliza diariamente em períodos de 5 a 8 horas (40%) e acima de 8 horas (35%). Além disso, os adolescentes alegam passar mais tempo utilizando o aparelho do que no convívio com a família (88%). As redes sociais foram o principal motivo de uso, sendo os aplicativos mais utilizados foram: WhatsApp (84%) e Instagram (58%). Os dados também revelaram efeitos do uso excessivo como falta de foco (42%), mudança de humor (40%) e dor de cabeça (35%). Apesar de não se considerarem nomofóbicos (81%), sempre mantêm o celular por perto (79%) e ficam ansiosos longe do aparelho (35%). Em relação à atividade física existe a prevalência da prática de exercícios resistidos (72%), entretanto 32% não realiza atividade física intensa. Quanto à participação nas aulas de Educação Física, a maioria (81%) tem apenas uma aula de Educação Física escolar por semana. Conclui-se que, os adolescentes apresentaram um tempo de uso excessivo de smartphone, principalmente na utilização de redes sociais, já mostrando sinais de alerta quanto aos efeitos prejudiciais e dependência, apesar desta não percebida. Entendendo assim que, apesar dos benefícios trazidos pelas tecnologias móveis, é preciso cuidado, orientação e supervisão, pelos pais ou responsáveis, para que não haja danos à saúde física e mental dos adolescentes. Quanto à atividade física, 47% mostraram-se ativos, enquanto 40% e 17% apresentaram, respectivamente, comportamentos insuficiente ativo e inativo fisicamente. Contudo, apesar da importância das tecnologias móveis atualmente, deve-se levar em consideração que o uso exagerado acarreta prejuízos na qualidade de vida dos indivíduos, e portanto, existe a necessidade de utilizar essas tecnologias com moderação.

Palavras-chaves: Smartphone. Comportamento sedentário. Adolescente.

¹* Felipe de Lima Viana, graduando do curso de licenciatura em educação física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, felipe.viana@aluno.uepb.edu.br

SMARTPHONE USE AND SEDENTARY BEHAVIOR IN ADOLESCENTS FROM CAMPINA GRANDE-PB

Felipe Viana¹

ABSTRACT

Nowadays smartphones became a fundamental tool in everyone's lives. However, the excessive screen time by teenagers associated with sedentary behavior causes several problems of the quality of life of those individuals. Regarding that, the aim of this study was to describe the use of smartphones and sedentary behavior in teenagers, students of the 1^o year of high school from private and public schools in Campina Grande, PB, had as specific aim: describe the use of smartphone in daily routine at the social media and other common apps between teenagers; describe the physical education level, the characteristics of the activities practiced and the sedentary behavior scenery of this group; suggest possible actions to increase the physical education practice with teenagers and raise awareness of the use of smartphones. The study is characterized as a descriptive and quantitative approach. The sample was built with 25 (56%) students from public school and 18 (44%) from private schools, being 24 female and 19 masculine. As an instrument was used an online questionnaire with Google Forms tool. The analysis result was executed in Microsoft Excel (2016). The research shows that 91% of the teenagers have their own smartphones and most of them use it daily in periods from 5 to 8 hours (40%) and more than 8 hours (35%). Furthermore, the teenagers spend more time using their phones than having quality time with their family (88%). Social media was the main reason, the most used app was: WhatsApp (84%) and Instagram (58%). The data disclose the effect of the use as lack of focus (42%), change of mood (40%) and headache (35%). Although they do not consider themselves nomophobic (81%), they always keep their phones with themselves (79%) and get anxious when away (35%). To the physical activity, there is a prevalence of resistance to practice exercise (72%) however, 32% do not do intense physical activity. Most of them (81%) does not do Physical Education at school and has only one class weekly. It is concluded that, teenagers show an excessive use of smartphones, mainly the social media use, showing signs of harmful effects and addiction, unnoticed. Understanding, despite the benefits that technology brings, it is necessary to be aware and have guidance and supervision by parents or guardians, so there is no harm to the physical and mental health of adolescents. As for physical activity, 47% shows active, and 40% and 17% showed, respectively, insufficient active behavior and physically inactive. Although, the importance of the technologies, it should consider that the excessive use causes harm to the quality of life of the individuals and there is the need to use these technologies sparingly.

Keywords: Smartphone. Sedentary behavior. Adolescent.

¹* Felipe de Lima Viana, graduando do curso de licenciatura em educação física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, felipe.viana@aluno.uepb.edu.br

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Quanto à posse do smartphone comparando sexo e rede de ensino dos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina grande–PB.....	21
Figura 2 - Descrição sobre a preferência em relação ao modo de conversar dos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina grande–PB.....	22
Figura 3 - Descrição entre a relação do tempo dedicado ao smartphone e o convívio com a família quando em casa dos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina grande–PB.....	23
Figura 4 - Gráfico acerca do comportamento dos pais e responsáveis em relação ao uso do smartphone dos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina grande–PB.....	24
Figura 5 - Descrição acerca do tempo de uso diário do smartphone durante a semana dos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina grande–PB.....	25
Figura 6 - Descrição acerca do tempo de uso do smartphone durante a semana dos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina grande–PB.....	26
Figura 7 - Gráfico representativo acerca das atividades realizadas pelos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina grande–PB quando não estão usando o smartphone.....	27
Figura 8 - Gráfico acerca das tecnologias mais utilizadas pelos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina grande–PB.....	29
Figura 9 - Gráfico acerca do uso simultâneo do smartphone pelos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina grande–PB.....	30
Figura 10 - Gráfico acerca do tempo dedicado às aulas remotas pelos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina grande–PB.....	31
Figura 11 - Gráfico acerca do meio utilizado pelos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina Grande–PB para assistir às aulas remotas.....	31
Figura 12 - Gráfico acerca da interferência do smartphone no rendimento escolar dos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina grande–PB.....	32
Figura 13 - Gráfico acerca do deslocamento até a escola dos adolescentes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande-PB.....	34
Figura 14 - Gráfico acerca da frequência de aulas de educação física dos adolescentes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande-PB.....	36
Figura 15: Gráfico acerca da atividade física considerando a educação física escolar e a atividade física realizada fora da escola pelos adolescentes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande-PB.....	37

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Acerca da idade dos estudantes da primeira série do ensino médio de Campina Grande-PB.....	20
Tabela 2 - Descrição do sexo e rede de ensino dos estudantes da primeira série do ensino médio de Campina Grande-PB.....	20
Tabela 3 - Acerca dos aplicativos de uso mais acessados pelos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina grande-PB.....	28
Tabela 4 - Sobre os problemas físicos e psicológicos causados em decorrência do uso excessivo do smartphone em estudantes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande -PB.....	33
Tabela 5 - Acerca da frequência de atividades físicas fora da escola praticadas pelos adolescentes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande-PB.....	37
Tabela 6 - Apresenta as atividades físicas praticadas pelos adolescentes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande-PB.....	38
Tabela 7 - Acerca das atividades físicas intensas praticadas pelos adolescentes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande-PB.....	39
Tabela 8 - Apresenta as atividades físicas que os adolescentes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande-PB gostariam de tornar-se praticantes.....	40
Tabela 9 - Locais disponíveis para a prática de atividade física mencionados pelos adolescentes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande-PB.....	41
Tabela 10 - Acerca das atividades físicas e das fases apresentadas pelos adolescentes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande-PB.....	41

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BNCC - Base Nacional Comum Curricular

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

OMS - Organização Mundial da Saúde

SBP – Sociedade Brasileira de Pediatria

STTP - Superintendência de Trânsito e Transporte Público.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. OBJETIVOS.....	12
2.1. Objetivos geral.....	12
2.2. Objetivos específicos.....	12
3. REVISÃO DA LITERATURA.....	13
4. METODOLOGIA.....	18
4.1. Tipo de estudo.....	18
4.2. Local da pesquisa.....	18
4.3. População e Amostra.....	18
4.4. Critérios de Exclusão e inclusão.....	18
4.5. Instrumento de coleta de dados.....	18
4.6. Procedimento de coleta de dados.....	18
4.7. Processamento e análise dos dados.....	19
4.8. Aspectos éticos.....	19
5. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	20
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	43
REFERÊNCIAS.....	46
APÊNDICE A - Instrumento de coleta de dados.....	50
APÊNDICE B - Tabela acerca do uso do smartphone dos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina Grande-PB.....	56
APÊNDICE C - Tabela sobre as consequências do uso do smartphone dos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina Grande-PB.....	58
APÊNDICE D Tabela sobre as práticas de atividade dos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina Grande-PB.....	59
ANEXO A - Parecer Consubstanciado do CEP.....	61

1. INTRODUÇÃO

A transformação digital afetou o planeta nas últimas décadas de tal forma que mudou os meios de relacionamento, informação e comunicação social (NUNES et al, 2021). Hoje, por exemplo, é possível conectar-se a um aparelho eletrônico e comunicar-se com várias pessoas ao redor do mundo, pois cerca de 60% da população mundial já está conectada à internet, resguardando as diferenças entre os países e qualidade do acesso (CGI.BR, 2020).

Dentre as várias possibilidades de conectividade e acesso à internet, o smartphone se destaca como um dos aparelhos mais utilizados (SPIZZIRRI et al, 2012). O “telefone inteligente” é um fenômeno para os brasileiros, tanto que quem o possui, raramente sai de casa sem tê-lo em mãos. Em pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, em 2019, cerca de 78,33% da população brasileira tem acesso à internet, sendo o celular o veículo com maior percentual de uso (IBGE, 2021).

Segundo a pesquisa Global Digital Report realizada pela We Are Social (2019), o Brasil ocupa o segundo lugar no ranking mundial de tempo conectado à internet atingindo uma marca próxima a 9 horas diárias. Além disso, a população mais atingida por esse uso são os jovens de 9 a 17 anos, estes, por sua vez, utilizam o celular como meio principal de acesso (CGI.BR, 2020).

Neste contexto, os adolescentes modificaram seus hábitos, já que grande parte do seu dia é ocupado com o uso do smartphone em atividades escolares e de lazer realizados com pouca movimentação corporal, além do afastamento de atividades esportivas e de lazer ativo. Além disso, estudos apontam que o uso problemático do smartphone está associado a uma menor qualidade de vida, maiores dificuldades comportamentais, pior desempenho escolar, depressão, ansiedade entre outros fatores. Sabe-se que comportamentos não saudáveis tendem a persistir durante a vida adulta, por isso é preciso interferir desde as fases iniciais da vida (SOHN et al, 2019; DAHLGREN et al, 2021; KLIESENER et al, 2022).

É neste cenário que nasce a problemática do sedentarismo em crianças e adolescentes, entendido como os indivíduos que não atendem as recomendações de 60 minutos de prática de atividades físicas moderadas a intensas, no mínimo 5 dias na semana preconizados para as idades entre 5 a 17 anos (OMS, 2018). De fato, o comportamento sedentário é um problema de saúde pública preocupante, já que existem problemas associados a este estilo de vida.

De acordo com um estudo de revisão sistemática realizado em 2014, o sedentarismo está relacionado com a obesidade, alteração da pressão arterial e colesterol, problemas de comportamento social, desempenho acadêmico, além de destacar fortes conexões do tempo de tela gasto, principalmente em smartphones, vídeo game e computador, com a depressão em crianças e adolescentes (REZENDE et al, 2014). Deste modo, entende-se que o comportamento

sedentário pode estar sendo agravado, principalmente nos adolescentes, pelo uso demasiado das tecnologias digitais e que por isso deve ser estudado e pesquisado para melhor compreender esta relação e assim poder buscar caminhos para a moderação e intervenções de promoção da atividade física que possam atrair e obter a adesão desta população.

O objetivo dessa pesquisa foi descrever a relação entre o uso do smartphone e o comportamento sedentário em adolescentes, estudantes de escolas das redes pública e privada em Campina Grande-PB, trazendo questões: Como o smartphone está presente na rotina diária dos adolescentes? Qual a finalidade do uso, o que é acessado? Qual é o tempo diário em dias da semana e final de semana? Existe o controle dos pais ou responsáveis? Quais os efeitos percebidos provocados pelo uso contínuo? Assim como as questões da prática de atividades físicas e do comportamento sedentário: Que atividade pratica? Qual sua frequência, intensidade e tempo? Em que local, na escola ou fora dela? Quais as preferências de atividades que gostaria de praticar? Questões estas que ajudarão a melhor compreender a relação em estudo, bem como as suas configurações sociodemográficas e possíveis diferenças e semelhanças entre estudantes da rede pública e privada de ensino.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

Descrever a relação entre o uso do smartphone e o comportamento sedentário em adolescentes da primeira série do ensino médio estudantes das escolas da rede pública e privada de Campina Grande-PB.

2.2. Objetivos específicos

Descrever sobre o uso do smartphone na rotina diária dos adolescentes em redes sociais, jogos eletrônicos e aplicativos diversos e as consequências do uso excessivo.

Descrever o nível de atividade física dos adolescentes, as características das atividades praticadas e o cenário do comportamento sedentário desse grupo.

Analisar aspectos sociodemográficos dos adolescentes e a relação destes com o uso do smartphone e o comportamento sedentário.

Sugerir possíveis ações para aumentar a prática de atividades físicas dos adolescentes na cidade de Campina Grande-PB e medidas de conscientização do uso moderado do smartphone.

3. REVISÃO DA LITERATURA

O uso das mídias digitais é considerado um fenômeno global, ainda mais entre os jovens, esse costume está relacionado aos avanços tecnológicos e as novas dinâmicas nas interações sociais (ANDRADE et al, 2021). Com isso, o smartphone tornou-se um aparelho comum para os brasileiros de tal maneira que não conseguimos sair de casa sem tê-lo em mãos. O IBGE, em 2019, através da PNAD Contínua apontou que, de modo geral, 78,3% da população brasileira tem acesso à internet em qualquer local, sendo o celular, com 98,6%, o equipamento mais utilizado, e 95,7% da finalidade de uso, temos o envio ou recebimento de mensagens de texto, voz ou imagem (IBGE, 2021). Convém ressaltar que, apesar da extensa cobertura identificada, as condições de acesso em termos de qualidade do sinal, ainda necessita de melhorias para que todas as regiões e localidades tenham um serviço igualitário.

Em meio a esse cenário, o Brasil ocupa o segundo lugar no ranking de tempo conectado à internet, aproximadamente 9 horas diárias (GLOBAL DIGITAL REPORT 2019). Esses dados revelam a presença da universalização da internet no país, apesar das maiores concentrações nos grandes centros urbanos. A expansão desse uso atinge de forma impactante a população mais jovem, tornando crianças e adolescentes como o público mais afetado, sendo 89% com idades entre 9 e 17 anos, com acesso à internet e destes, 95% empregam o celular como principal meio de uso (CGI.BR, 2020).

Essa generalização no uso do smartphone está relacionada a facilidade de compra do aparelho, a inúmeras variedades de modelos e preços, a possibilidade de parcelamento, além da utilidade do objeto. As redes sociais proporcionam uma série de formas de comunicação e entretenimento, assim, permite que o público, principalmente jovens e adolescentes, atribua à internet um grande potencial de aperfeiçoamento na interação social entre amigos, tal como o favorecimento na liberdade de expressão (SPIZZIRRI et al, 2012).

De fato, as tecnologias de informação e comunicação têm a capacidade de facilitar a vida dos indivíduos, como: acesso à informação e conteúdo, comunicação à longa distância, pagar contas, transferência bancária entre outras inúmeras formas de utilização (SALES et al, 2017). Porém, além dos benefícios possíveis adquiridos a partir dessas tecnologias, o uso demasiado acarreta uma série de possíveis comprometimentos como por exemplo, e em destaque, a inatividade física.

KWON et al, (2013), afirma que o smartphone já vem se tornando crucial na vida dos usuários, para tanto, ele já se tornou um “amigo” por proporcionar diversão, alívio de ansiedade e estresse. De fato, o smartphone vem se tornando cada vez mais indispensável, hoje em dia não saímos de casa sem ele, em locais públicos encontramos pessoas conectadas nos aparelhos (SALES et al. 2017), nas escolas adolescentes ficam imersos nas suas aplicações juntos com seus colegas.

Essa possibilidade e mobilidade de acesso e uso proporcionada pelo aparelho acarreta o uso demorado dessa tecnologia e por isso, vem se observando uma dependência comportamental caracterizada por abstinência, dificuldade de realizar tarefas do cotidiano, dificuldade de concentração, dores no pulso, olhos e cabeça etc. (LEPP et al, 2015; KWON et al, 2013). Essa dependência da utilização do aparelho vem trazendo uma nova problemática caracterizada por: “o medo ou fobia patológica de não conseguir comunicar por meio do smartphone e/ou perder o acesso a ele, dá-se o nome de Nomofobia” (ALMEIDA, 2021).

Estudos sobre nomofobia ainda são predominantes em outros países, como mostra o estudo de revisão realizado por Cabrejos et al (2021) onde ressaltam que as consequências da nomofobia em adolescentes vão além de simples problemas psicológicos.

“Os artigos apontam que deve haver pronta intervenção nos lares, nas escolas e na sociedade para parar esta condição que aflige muitos adolescentes e que pouco tem sido feito para coibir esse comportamento que cada vez mais aumenta. Passar muitas horas no celular está prejudicando o desempenho acadêmico dos alunos, porque eles roubam horas de sono, o que prejudica seu desempenho na sala de aula. Depressão, ansiedade e má alimentação estão relacionados à nomofobia e os pais devem estar atentos aos comportamentos apresentados pelos adolescentes e procurar a ajuda necessária” (CABREJOS et al, 2021).

O estudo desenvolvido por Almeida, apresentado na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, aponta que, apesar dos baixos níveis de Nomofobia obtidos com a pesquisa, há uma crescente em relação ao uso do smartphone entre os adolescentes no dia a dia, sendo mais comum entre os indivíduos do sexo feminino e de modo geral, no que envolve os níveis socioeconômico, os sujeitos com nível mais altos, revelaram uma dependência maior do que os demais. Além disso, “Os adolescentes a quem os pais colocam regras relativas ao uso de smartphone, e os que não dormem com o smartphone no quarto revelaram um nível mais baixo do indicador tolerância da nomofobia” (ALMEIDA, 2021), dado que revela a importância da supervisão dos pais com relação à essa problemática, além da relevância desta discussão devido ao alcance global aparente da nomofobia.

Ainda discutindo essa problemática, um estudo sobre o comportamento on-line no Brasil analisou a nomofobia durante o período de isolamento e afirmou que, a partir dos resultados encontrados, existem fortes relações entre a permanência em casa e os altos índices de nomofobia. Apesar dos resultados indicarem que a população que dedica mais tempo ao smartphone apresenta maiores comportamentos nomofóbicos, pesquisa ressalta a necessidade de novos estudos que aprofundem a temática no país, devido a essa crescente problemática (MARINS, 2021).

Eventualmente, o smartphone tem alcançado uma posição de liderança quando falamos em uso da internet, por sua praticidade e variedade de utilização. Nesse sentido, uma pesquisa sobre os Fatores Relacionados a Dependência de Smartphone em Adolescentes na Região Nordeste do Brasil, afirma que há essa maior atração pelo aparelho nos mais jovens.

Em virtude disso, há crescente preocupação na compreensão do comportamento e do vício da internet, videogames e smartphones. O uso da internet e a interação com conteúdos/atividades online são historicamente considerados como um vício global (NUNES et al, 2021).

Essa problemática torna-se ainda mais preocupante porque a maioria dos adolescentes imersos ao mundo digital têm a prática de atividade física muito abaixo do indicado para idade. Segundo a OMS, (2018), 81% dos adolescentes entre 11 e 17 anos eram considerados insuficientemente ativos fisicamente em 2016, enquanto, a recomendação para crianças e adolescentes com idade de 5 a 17 anos é da prática regular de atividades físicas, no mínimo 60 minutos diários, com intensidade moderada/vigorosa, por no mínimo 5 vezes por semana, além de limitar o tempo com atividades sedentárias e diminuir o tempo de tela recreativa (OMS, 2018).

A preocupação se dá pelo seguinte fato que, os adolescentes estão tornando-se mais sedentário com o avanço da tecnologia e com tempo de tela gasto diariamente, assim, conseqüentemente, teremos adultos mais inativos fisicamente, o número de óbitos por insuficiência física maior, além do elevado nível de obesidade e doenças crônicas (REZENDE et al, 2014).

Por outro lado, os benefícios associados à prática são: melhor saúde óssea, melhoria cardiorrespiratória, da saúde cardiometabólica e muscular, aprimoramento da cognição, reduzido o risco de depressão, melhoria do sono, redução de transtornos no humor (PIERCY et al, 2018; MELLO et al, 2005). Além disso, melhoria da autoestima, correção postural, possibilidade de socialização, maior condicionamento físico e flexibilidade são fatores associados à atividade física como a musculação (PEREIRA et al, 2021).

Conforme enfatizado, a inatividade física já é um problema grave de saúde pública (JÚNIOR et al, 2017), ainda mais acentuado no último ano, pois em março de 2020 a OMS,

devido ao novo coronavírus (COVID-19), declarou estado de pandemia (OMS, 2020) e como medida de proteção, o isolamento social foi adotado mundialmente.

“A pandemia COVID-19 criou um ambiente que promove a redução da atividade física habitual devido ao autoisolamento e requisitos de quarentena, oportunidades reduzidas de permanecer fisicamente ativo e medo de ser infectado” (PINTO et al, 2020). A junção da consequência do isolamento social, assim como do estilo de vida sedentário já observado antes da pandemia será necessária a implementação de programas de intervenção para mudança de comportamento da população, devendo as crianças e adolescentes serem foco importante neste envolvimento.

Um estudo realizado na Polônia, analisando o comportamento de crianças e adolescentes antes e durante a pandemia aponta que houve significativa mudança de hábitos alimentares, declínio no nível de atividade física, diminuição das horas de sono e maior tempo de tela (LUSZCZKI et al, 2021). Além disso, outros estudos indicam que o uso problemático do smartphone está associado a uma menor qualidade de vida, maiores dificuldades comportamentais, pior desempenho escolar, depressão, ansiedade e aumento de estresse (SOHN et al, 2019; KLIESENER et al, 2022).

Sabe-se que comportamentos não saudáveis tendem a persistir durante a vida adulta, por isso é preciso interferir desde as fases iniciais da vida (DAHLGREN et al, 2021). Por estes motivos, a educação física escolar deve intervir nesse cenário, uma vez que a disciplina tem a aproximação com conteúdo epistemológicos e transversais ligados à saúde e cuidado com o corpo (MENDES & NÓBREGA, 2015). Além disso, as abordagens contemporâneas da educação física escolar trazem como objetivo para o ensino médio a compreensão da relação entre aptidão física, saúde e conceitos básicos de atividade física (JUNIOR et al, 2017), sendo importante destacar que:

A abordagem Cultura Corporal dos Movimentos destaca a importância de tais conteúdos serem desenvolvidos na prática com atividades saudáveis e culturais, proporcionando uma abordagem mais crítica sobre a prática de exercícios físicos, direcionando a necessidade do ensino da saúde por meio da promoção de um ambiente e práticas saudáveis, despertando a criticidade da relação entre o movimento corporal e a saúde (JÚNIOR et al, 2017).

A não participação das aulas de educação física escolar também se torna fator agravante associado ao sedentarismo, por isso é extremamente importante proporcionar a maior vivência à prática possível, principalmente aos alunos do ensino médio. (JUNIOR et al, 2017). Além de que, existem razões sociodemográficas e socioeconômicas que indicam fatores preocupantes quanto à inatividade física na adolescência, sendo: a prevalência da prática ativa no sexo masculino, a falta de lugares para a prática de exercícios, a classe social, a escolaridade dos pais

dentre outros (SILVA et al, 2018). Consequentemente, é preciso que haja discussões e promoções de políticas públicas que possam interpor esse cenário.

Logo, é essencial reconhecer que não podemos fugir do avanço da tecnologia, e que devemos usá-la a nosso favor. Hoje existem aplicativos no smartphone além dos diversos *wearables* que ajudam a controlar a rotina de atividade física (VERZANI, 2020). Com isso, a educação física escolar precisa acompanhar a evolução tecnológica e adaptar as aulas a este contexto social. Compreender que os jovens têm, cada vez mais, acesso fácil à informação, tais quais também envolve questões sobre saúde e qualidade de vida (MELO, 2010), e devido a isto, é fundamental utilizar recursos que os atraia e torne o ambiente da educação física escolar mais favorável e atrativo para participação coletiva.

Segundo Toigo (2007) “o baixo tempo engajado nas aulas de Educação Física é um dos fatores que pode explicar os baixos níveis de atividade física habitual em crianças e adolescentes”. Sabendo disso, não podemos reduzir as práticas de atividade física dos adolescentes somente à educação física escolar, esta que por sua vez deve ser utilizada como pontapé inicial para estimular hábitos de vida mais saudáveis. Nesse sentido, uma pesquisa realizada em uma região do Nordeste brasileiro procurou descrever os padrões de atividade físicas dos adolescentes em conformidade com as características sociodemográficas, o estudo verificou que o deslocamento ativo (exemplo: ciclismo, caminhada) teve maior prevalência sobre as adolescentes do sexo feminino da classe econômica mais baixa, enquanto a prática de esportes e exercício físico esteve sobretudo nos adolescentes do sexo masculino de classe econômica mais alta (MENDONÇA et al, 2018).

De fato, os jovens são atraídos por práticas mais dinâmicas e coletivas, a exemplo do esporte e do deslocamento ativo, além de sofrer influência, tanto na escolha da atividade quanto na frequência com que a realiza, das questões sociodemográficas. Nesse sentido, há necessidade de criação de programas comunitários que promovam e incentivem a práticas de esportes, para isso é preciso ações governamentais que ofereçam revitalização de parques, praças e locais onde são realizadas as práticas de atividade física, além do planejamento urbano, no sentido de deslocamento, e segurança dos espaços (MENDONÇA et al, 2018). Por fim, a família também deve contribuir para a formação dos comportamentos dos adolescentes, encorajando-os e estimulando-os à participação e prática de atividades físicas (FIGUEIRA, 2000).

4. METODOLOGIA

4.1. Tipo de Estudo

O estudo se caracterizou como do tipo descritivo, transversal e de natureza quantitativa, dado que objetivou registrar e descrever as características do tema abordado em relação à população escolhida. Por fim usamos uma análise quantitativa, pois trabalhamos com variáveis expressas em forma de dados numéricos utilizando técnicas estatísticas (Fontelles et al, 2009).

4.2. Local da pesquisa

A pesquisa foi realizada em uma escola da rede pública de ensino e uma escola da rede privada de ensino, ambas localizadas na cidade de Campina Grande, Paraíba.

4.3. População e Amostra

A população escolhida para este estudo foi composta por estudantes do primeiro ano do ensino médio, de duas escolas, pública e privada, em Campina Grande-PB. A amostra foi constituída por 43 estudantes do primeiro ano, de ambas as escolas envolvidas, sendo 19 do sexo masculino e 24 do sexo feminino, 25 do ensino público e 18 do ensino privado.

4.4. Critérios de Inclusão e Exclusão

Os critérios de inclusão adotados foram: estar devidamente matriculado na primeira série do ensino médio; o responsável ter autorizado a participação do menor na pesquisa e o participante ter consentido ao questionário. Foram excluídos aqueles que o responsável não concordou com a participação e aqueles que não desejaram participar.

4.5. Instrumento de Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada a partir do questionário virtual, utilizando a ferramenta Google Forms. As perguntas foram organizadas de acordo com o objetivo do trabalho, contendo perguntas abertas e fechadas conforme a necessidade das informações.

4.6. Procedimentos de Coleta de Dados

Inicialmente enviamos à escola o termo de autorização institucional para uso e coleta de dados para confirmação do local da pesquisa. Após o envio e aprovação por parte do comitê de ética da Universidade Estadual da Paraíba, iniciamos de fato a coleta, estando em sala com os alunos, explicamos detalhadamente toda a pesquisa e disponibilizando um link de acesso ao questionário. Toda interação após o contato presencial na escola se deu de forma virtual,

acompanhando os alunos desde a assinatura do termo por parte dos pais até o auxílio no momento de responder o questionário.

4.7. Processamento e Análise dos Dados

Uma vez qualificada como pesquisa quantitativa, o processamento dos dados coletados ocorreu a partir da análise estatística. A análise dos dados foi realizada através do programa Microsoft Excel (2016), onde foi pensado e criado todo sistema de planilhas e gráficos para o processamento dos resultados.

4.8. Aspectos Éticos

Levando em consideração o respeito pela dignidade humana e visando a proteção dos participantes da nossa pesquisa, seguimos todas as diligências encontradas na resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Considerando o progresso da ciência e da tecnologia, nossa pesquisa implica em benefícios para o ser humano e para a comunidade na qual está inserido, possibilitando a promoção do bem-estar e da qualidade de vida (CONEP, 2012). O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética da Universidade Estadual da Paraíba e aprovado com registro CAAE: 54946022.2.0000.5187.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados obtidos nesta pesquisa estão apresentados em tabelas de distribuição de amostra, por sexo e rede de ensino, pela situação e característica de uso do smartphone e seus efeitos, e por fim, os níveis de atividade física encontrados.

Tabela 1: Acerca da idade dos estudantes da primeira série do ensino médio de Campina Grande-PB

Idade	Masculino		Feminino		Total
	Privado	Pública	Privado	Pública	
Média	14,69	15	14,83	14,85	14,83
Mediana	15	15	15	15	15

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

A faixa etária dos adolescentes pesquisados foi entre 13 e 17 anos. A idade média geral dos estudantes foi de 14,83 anos, a mediana encontrada foi de 15 anos.

Tabela 2: Descrição do sexo e rede de ensino (privada e pública) dos estudantes da primeira série do ensino médio de Campina Grande-PB

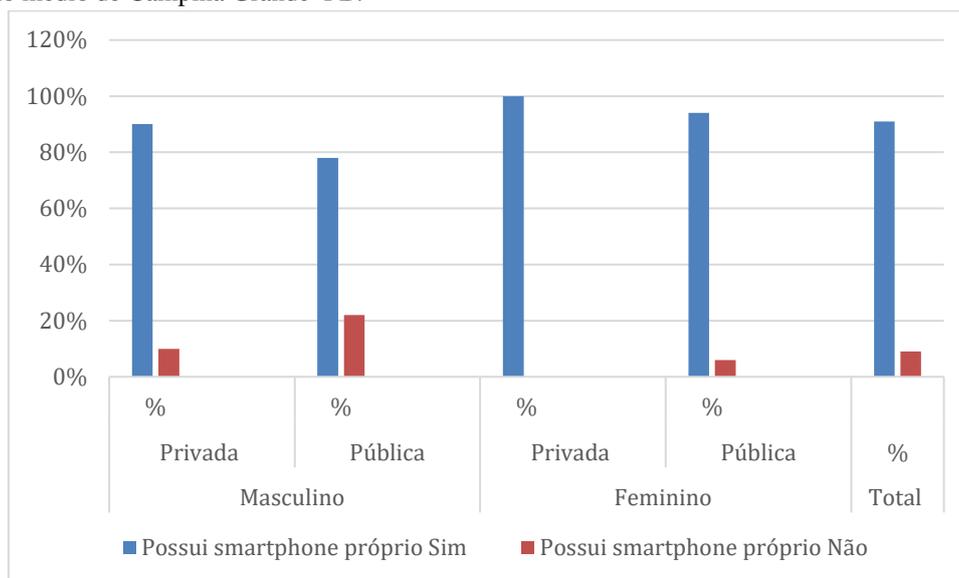
Sexo	Privada	%	Pública	%	Total
Masculino	10	23%	9	21%	19
Feminino	8	19%	16	37%	24

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

Na tabela 1, podemos verificar a relação entre o sexo e a rede de ensino dos estudantes, obtivemos o percentual maior dos participantes entre estudantes do sexo feminino da escola pública com 37% de adesão.

Vale salientar que devido a situação pandêmica vigente durante o período de realização da pesquisa, o processo coleta de dados foi dificultado, pois havia diversas restrições nas escolas em relação ao contato com os estudantes, assim como a indisponibilidade de algumas escolas para a realização.

Figura 1: Quanto à posse do smartphone comparando sexo e rede de ensino dos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina Grande–PB.

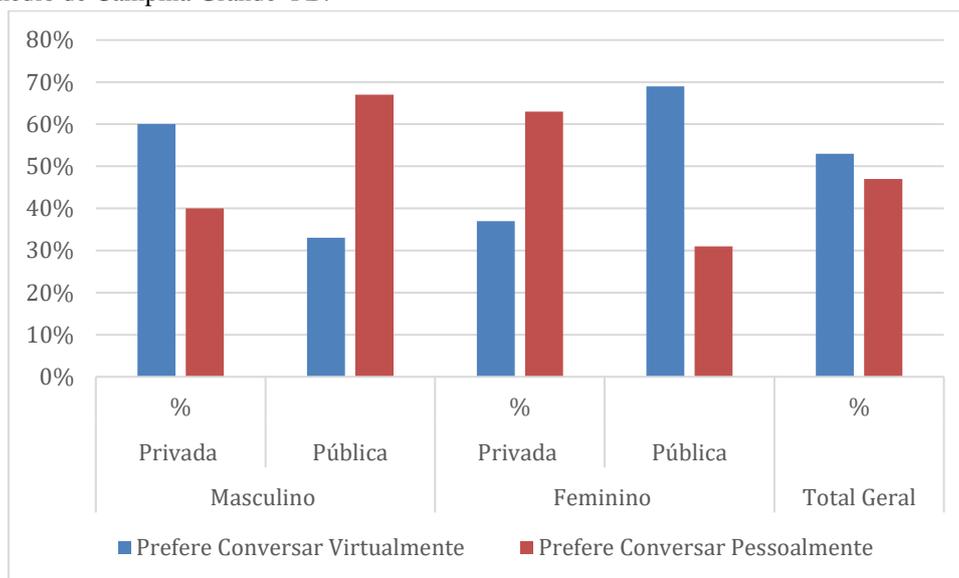


Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

Na figura 1, estão apresentados os resultados obtidos quanto à posse do smartphone. No geral, 91% dos adolescentes possuem o aparelho próprio. Ainda é possível perceber, mesmo em pequena porcentagem, quando analisamos a relação escola pública e escola privada, onde a rede privada prevalece com maior número em posses.

Os dados obtidos em relação à posse do smartphone demonstra quão globalizado o aparelho se tornou, a We Are Social, em seu relatório de visão geral global de 2021 aponta que, mais de 5 bilhões de pessoas fazem uso do celular atualmente (WE ARE SOCIAL, 2021). Além disso, é possível perceber que há uma crescente utilização do celular por parte dos adolescentes, informação que causa preocupação tendo em vista a imensidão de conteúdos variados e de livre acesso encontrados no mundo digital.

Figura 2: Descrição sobre a preferência em relação ao modo de conversar dos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina Grande–PB.

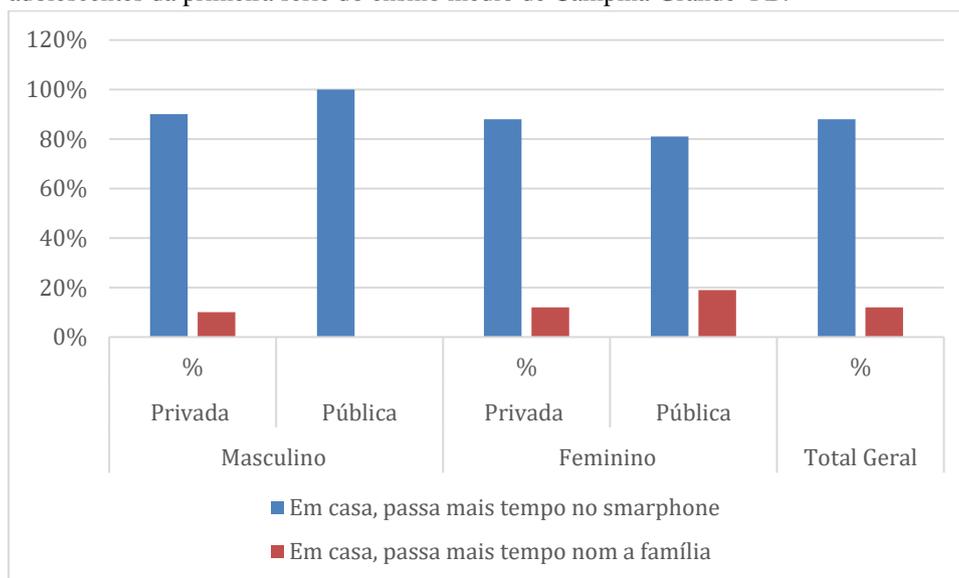


Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

Na figura 2, pode-se perceber as preferências estão bastante diferenciadas entre sexo e rede de ensino. Os estudantes do sexo feminino, na rede pública, têm preferência em conversar pelo meio virtual utilizando o smartphone, já no sexo masculino, há uma prevalência maior em conversar pessoalmente. Na rede privada, o perfil é inverso com o sexo feminino tendo a preferência pela conversa presencial já o masculino preferiu a comunicação virtual. Contudo, no total, 53% dos entrevistados preferem conversar de maneira virtual.

O resultado revela que a relação entre os adolescentes através do meio virtual, se apresenta com grande espaço entre essa faixa etária, já que o contato virtual prevaleceu entre os jovens. Segundo estudo realizado por Nunes et al, (2021) envolvendo 286 adolescentes acerca da dependência do smartphone aponta que 30% dos pesquisados relatam que o uso do smartphone ocasionou efeitos negativos nos seus relacionamentos interpessoais, além de outros efeitos causados pelo uso. Entendendo que a adolescência é uma fase em que o convívio entre os pares é necessário para a maturação e desenvolvimento, a escola e a família devem oportunizar momentos de convivência presencial entre jovens da mesma faixa etária.

Figura 3: Descrição sobre a relação do tempo dedicado ao smartphone e o convívio com a família quando em casa dos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina Grande–PB.

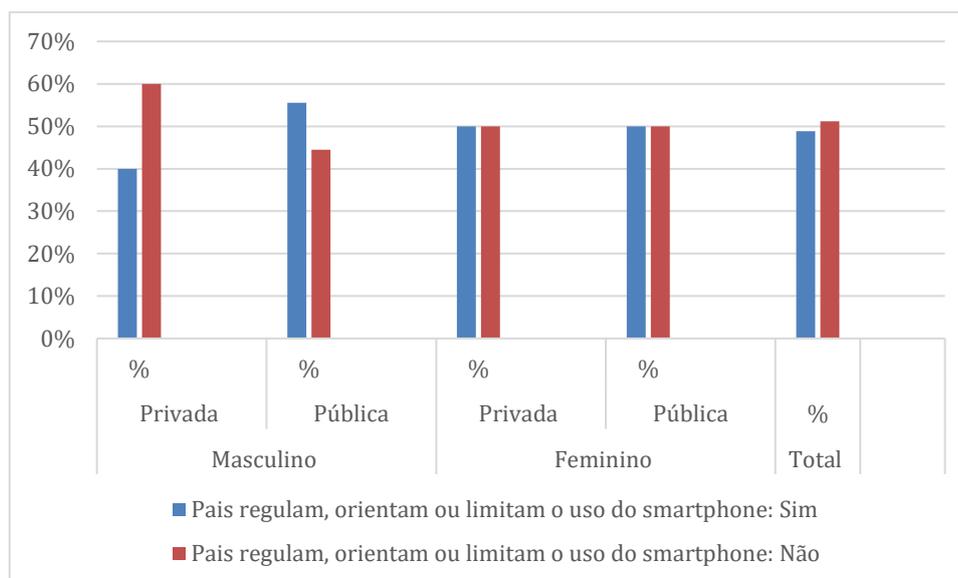


Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

Na figura 3, nota-se que existe prevalência do smartphone em relação ao convívio com a família no período em que os adolescentes estão em casa. Nesse ponto, não há contraste significativo quanto a rede de ensino e sexo dos entrevistados, uma vez que 88% dos adolescentes passam maior parte do tempo em casa no smartphone. Porém, vale pontuar que, no sexo masculino, na rede pública, 100% dos estudantes relataram não existir convívio com a família.

O resultado preocupa, pois indica que o uso do smartphone tem afetado o convívio familiar, já que a maior parte do tempo em casa é dedicada ao uso do aparelho ao invés do convívio com a família. O estudo de Nunes (2021) também aponta que pouco mais de 33% dos adolescentes entrevistados relatam que o uso do smartphone causa diminuição na interação familiar. Sabe-se que no período da adolescência há um afastamento natural em relação à família, quando o indivíduo estabelece novos laços afetivos (ALMEIDA, 2021). À vista disso, o uso do smartphone sobreposto ao convívio familiar deve ser observado com mais atenção pelos pais, pois a supervisão e orientação quanto ao uso do aparelho é extremamente importante, além de estreitar as relações familiares.

Figura 4: Gráfico acerca do comportamento dos pais e responsáveis em relação ao uso do smartphone dos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina Grande–PB

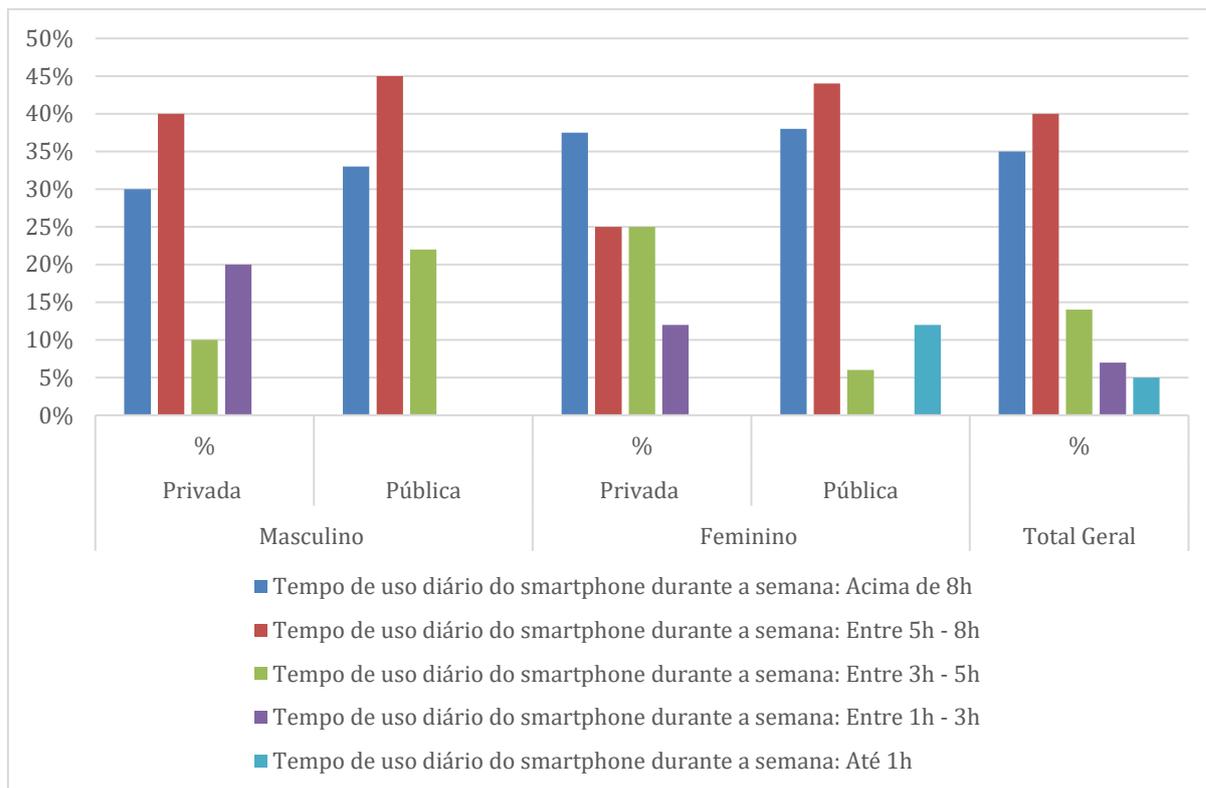


Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

Na figura 12, apresenta-se a interferência dos pais ou responsáveis em relação ao uso do smartphone pelos adolescentes. Consta-se que nessa questão houve certa paridade nos resultados, porém 51% dos estudantes confirmam que não há supervisão, orientação ou limitação por parte dos pais ou responsáveis quando estão utilizando o smartphone.

O uso livre do smartphone pode ocasionar distúrbios como a nomofobia, o que mostra a importância da supervisão e controle dos pais em relação ao uso (ALMEIDA, 2020). O mundo digital é imenso e existem diversos caminhos perigosos, por exemplo: casos de pedofilia, pornografia infantil, bullying, notícias falsas, roubo de dados, golpes financeiros entre outros. Por estes motivos, a supervisão dos pais torna-se algo extremamente importante, servindo como prevenção contra os malefícios citados. Neste sentido, a importância da supervisão, regulação e engajamento parental durante as atividades exercidas por crianças e adolescentes online é um dos destaques que a Sociedade Brasileira de Pediatria (2019) traz no Manual de Orientações sobre o uso de telas.

Figura 5: Descrição acerca do tempo de uso diário do smartphone durante a semana dos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina Grande–PB



Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

Na figura 5, está exposta a relação acerca do tempo de uso do smartphone durante a semana. De modo geral, é possível identificar a prevalência em um período de 5 a 8 horas de uso diário semanal do smartphone, no entanto, nos estudantes do sexo feminino, da rede de ensino privada o tempo se mostrou superior a 8 horas de uso diário semanal, esse período de uso que ultrapassa as 8 horas diárias apresentou valor superior às demais opções de tempo neste grupo.

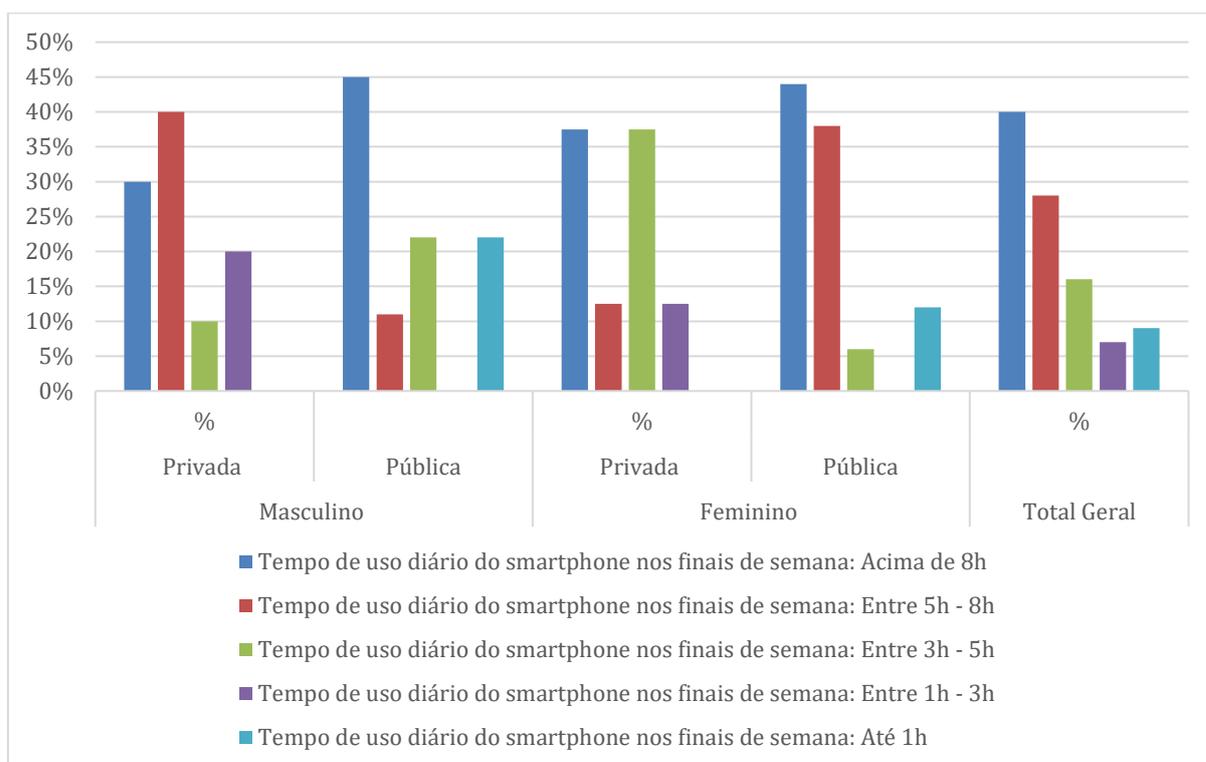
Essa relação a esta análise temporal se aproxima ao resultado de aproximadamente 9 horas diárias de uso dos brasileiros conferido pela Global Digital Report em 2019 (WE ARE SOCIAL, 2019).

A Sociedade Brasileira de Pediatria - SBP desenvolveu um manual com orientações sobre o uso de tela e internet onde orienta que adolescentes com idades entre 11 e 18 anos fiquem, no máximo, 3 horas diante de telas, inclusive de videogames. Os pais nunca devem deixá-los "virar a noite" jogando (SBP, 2019).

Considerando que 35% dos entrevistados ultrapassam um terço do seu dia conectados ao smartphone acende-se um alerta preocupante sobre as consequências do uso entre os adolescentes, sendo urgente a elaboração de orientações e programas de intervenção que

proporcionem o envolvimento dos adolescentes em atividades socioeducativas e, principalmente, aquelas que favoreçam o aumento das atividades físicas habituais. Dentre os problemas decorrentes do uso excessivo tem-se a ansiedade, a depressão, a insônia, as dores na coluna cervical e na lombar, além da tendência ao comportamento sedentário (DEREVENSKY, 2019).

Figura 6: Descrição acerca do tempo de uso do smartphone durante a semana dos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina Grande–PB



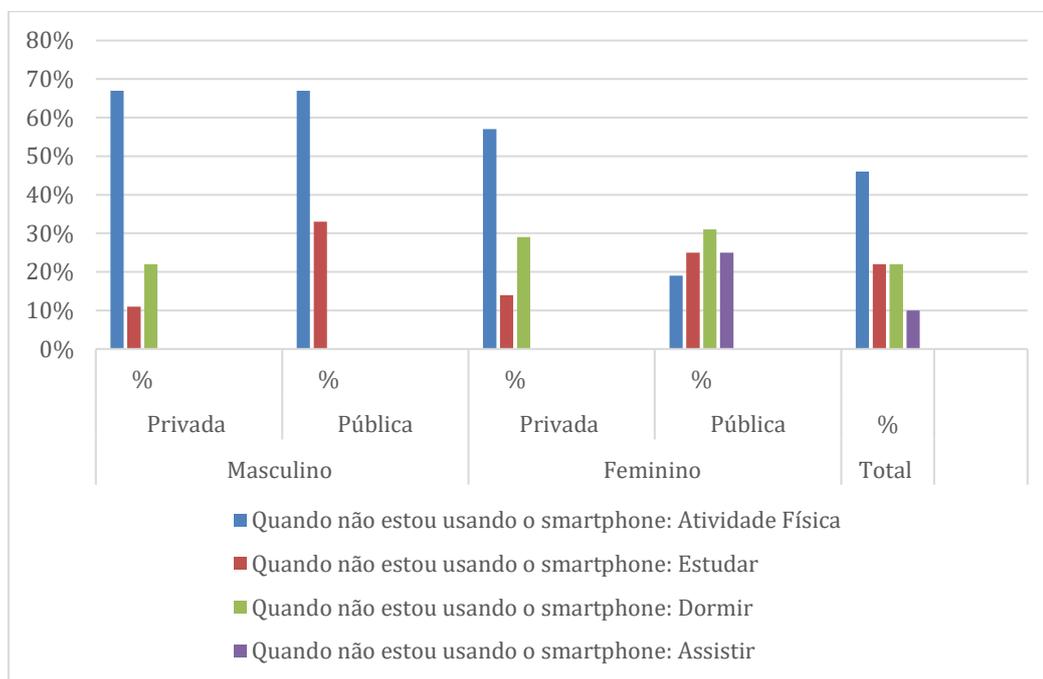
Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

Na figura 6, está exposta a relação acerca do tempo de uso do smartphone nos finais de semana. Comparando os períodos, durante a semana e durante os finais de semana, podemos destacar que nos finais de semana há uma crescente em relação à frequência de uso do smartphone pelos adolescentes, uma vez que, analisando a totalidade dos entrevistados, o tempo de uso que ultrapassa as 8 horas diárias é o mais acentuado, seguido pelo intervalo de tempo de 5 a 8 horas de uso.

Essa crescente no uso do smartphone durante os finais de semana esclarece que, mesmo sem as atividades de rotina estabelecidas durante a semana, seja trabalho ou estudo, o fim de semana representa um período preocupante, pois o tempo de tela poderia ser substituído por

alguma atividade cultural ou mesmo na melhoria das relações interpessoais, como encontrar amigos, visitar parentes, lazer em família dentre outras

Figura 7: Gráfico representativo acerca das atividades realizadas pelos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina Grande–PB quando não estão usando o smartphone



Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

Na figura 7, estão apresentados os resultados acerca das atividades realizadas pelos adolescentes durante o período que não estão usando o smartphone. Nota-se que a grande maioria tem preferência em praticar alguma atividade física quando não estão imersos no uso do smartphone, no entanto, vale destacar que 22% do total de entrevistados gostam de usar este tempo para dormir, destacando-se que esta atividade também provoca o isolamento social, não favorecendo o convívio com a família e amigos, de forma mais direta.

Cerca de 46% dos adolescentes revela praticar atividade física quando não estão ligados no smartphone, dado importante, pois sabe-se que uma das consequências do uso excessivo do aparelho é o sedentarismo, entretanto, ainda é preciso investigar como se dá essa prática, ponto que discutiremos um pouco mais adiante.

Tabela 3: Acerca dos aplicativos de uso mais acessados pelos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina Grande–PB

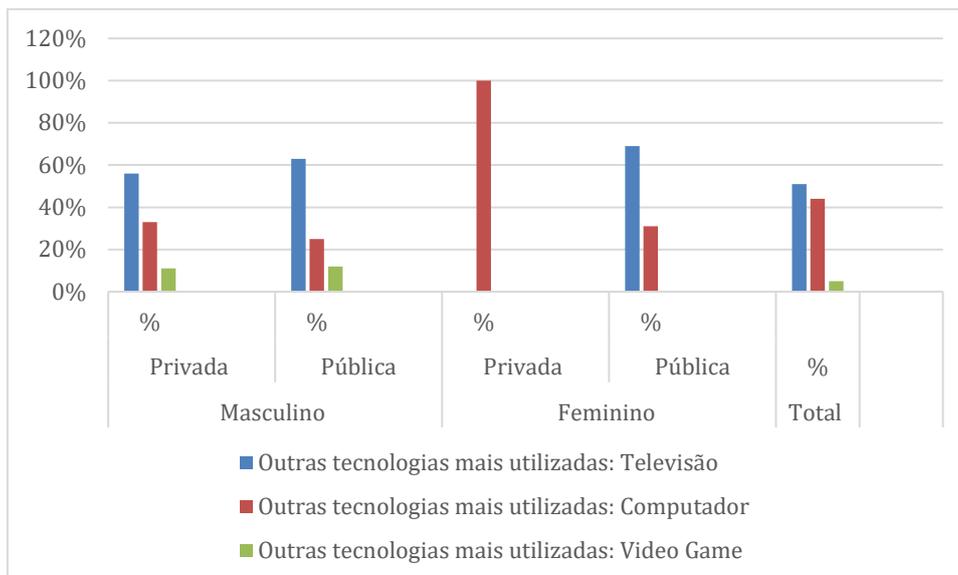
Perguntas	Categorias	Masculino		Feminino		Total
		Privada	Pública	Privada	Pública	%
		%	%	%	%	
Aplicativos mais acessados	WhatsApp	80%	100%	62%	87%	84%
	Instagram	60%	67%	50%	56%	58%
	TikTok	30%	44%	37%	56%	44%
	Jogos	20%	33%	12%	19%	21%
	Filmes e séries	30%	44%	37%	31%	35%
	Youtube	60%	22%	0%	12%	23%
	Estudo	0%	22%	12%	18%	14%

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

A tabela 3 destaca os aplicativos mais acessados pelos adolescentes. Constata-se que existe preferência de uso no aplicativo de troca de mensagens WhatsApp (84% do total), no Instagram (58% do total) e no TikTok (44% do total). Vale salientar que nesse ponto os adolescentes poderiam ou não escolher mais de uma rede social ou aplicativo. Ainda é possível destacar que 14% dos estudantes também usam o smartphone para estudo.

Confirma-se aqui a prevalência das redes sociais como principal finalidade de uso do smartphone. O estudo realizado por Almeida, (2021) em Portugal também concluiu que os adolescentes, em sua maioria, usam o smartphone para navegar pelas redes sociais, além de ter o WhatsApp como principal aplicativo de uso (98,7%). Considerando que, as redes sociais possuem mais de 4 bilhões de usuários (WE ARE SOCIAL, 2021), esses dados apontam para a globalização decorrente da era digital, onde não existem limites para no mundo digital e, o perfil dos adolescentes em grande parte do planeta parece andar em sintonia. De fato, não se pode desconsiderar os benefícios em relação ao acesso à informação, à comunicação e à diversidade de conteúdo, todavia, é necessário entender que o excesso acarreta diversos problemas físicos e psicológicos, principalmente em crianças e adolescentes (SBP, 2019).

Figura 8: Gráfico acerca das tecnologias mais utilizadas pelos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina Grande–PB

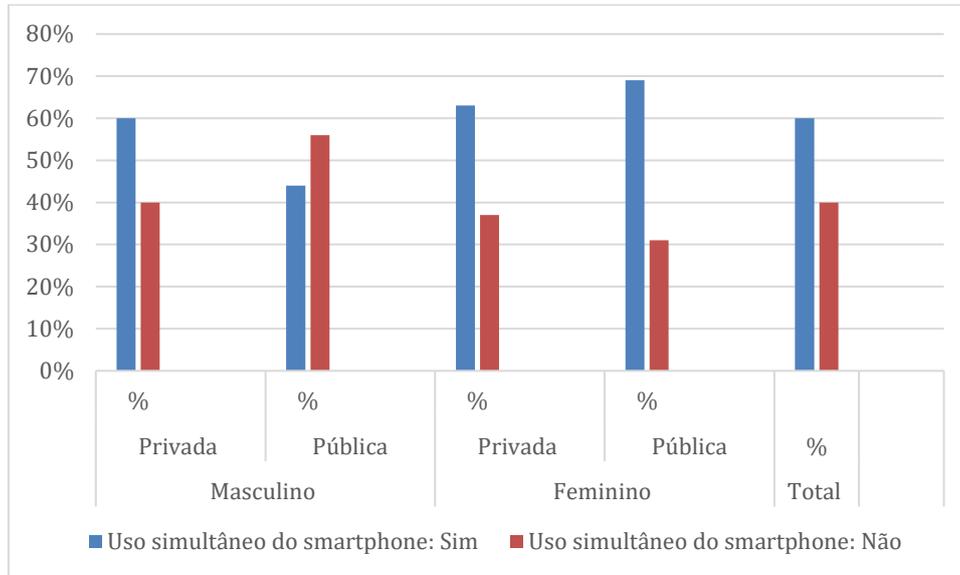


Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

Na figura 8, o gráfico apresenta as tecnologias mais utilizadas pelos jovens pesquisados, descartando o smartphone. Os resultados mostram que a televisão e o computador são os meios mais utilizados com 51% e 41% respectivamente. No grupo de adolescentes do sexo feminino da rede privada, 100% têm o computador como opção de uso, enquanto o mesmo grupo na rede pública 69% têm a televisão.

A dominação do computador e da televisão têm ficado em segundo plano quando comparado com o smartphone, isso pelo fato do custo-benefício oferecido pelo aparelho. Uma pesquisa realizada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil, a TIC Kids Online Brasil, apresenta dados em relação aos dispositivos anteriormente citados, confirmando que o computador tem sofrido com um decréscimo de uso nos últimos anos (44% em 2018 para 38% em 2019), porém a televisão tem mostrado crescimento acentuado (25% em 2017 para 43% em 2019) (CGI.br, 2020). Uma justificativa para esses acontecimentos pode estar atrelada aos altos preços dos computadores e a evolução digital apresentada pela televisão, hoje elas possuem acesso à internet e executam diversas funções devido aos sofisticados sistemas operacionais implantados nas telas.

Figura 9: Gráfico acerca do uso simultâneo do smartphone pelos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina Grande–PB

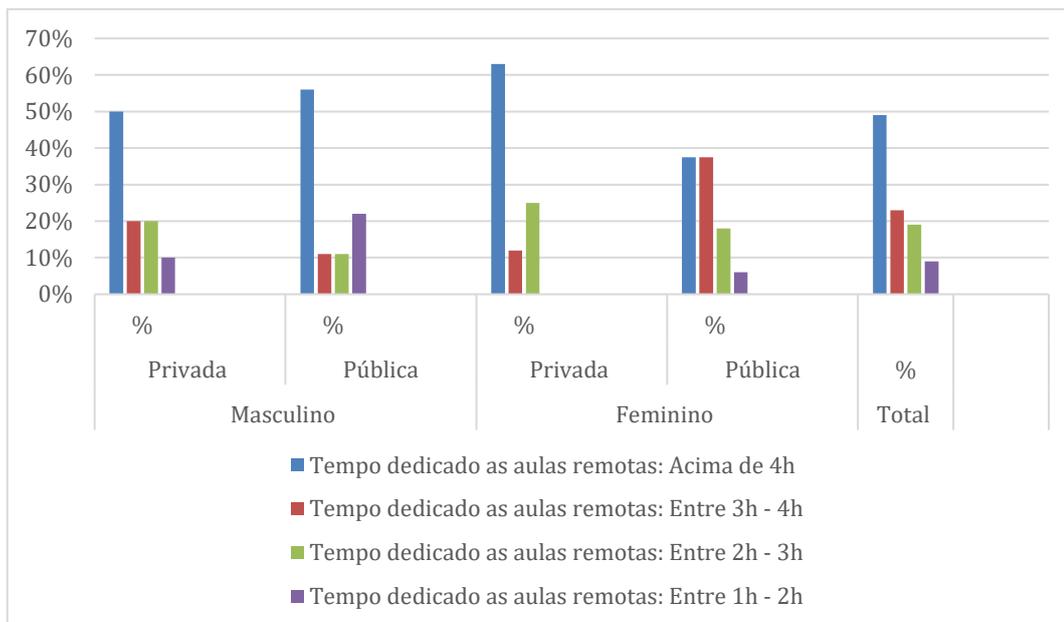


Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

Na figura 8, contém a informação acerca do uso simultâneo do smartphone. Nota-se que a maioria dos adolescentes (60%) usam o smartphone ao mesmo tempo que usam outra tecnologia (televisão, computador, vídeo game).

Apesar da possibilidade imensa de acesso possibilitado pelo smartphone, os resultados deste tópico apontam que os adolescentes fazem uso simultâneo do aparelho. Isso se dá pelo fator discutido anteriormente, o smartphone vem sendo usado pelos adolescentes principalmente para acessar as redes sociais, enquanto eles acessam é possível assistir a filmes, escutar música, jogar games, por exemplo, seja na televisão ou computador.

Figura 10: Gráfico acerca do tempo dedicado às aulas remotas pelos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina Grande–PB

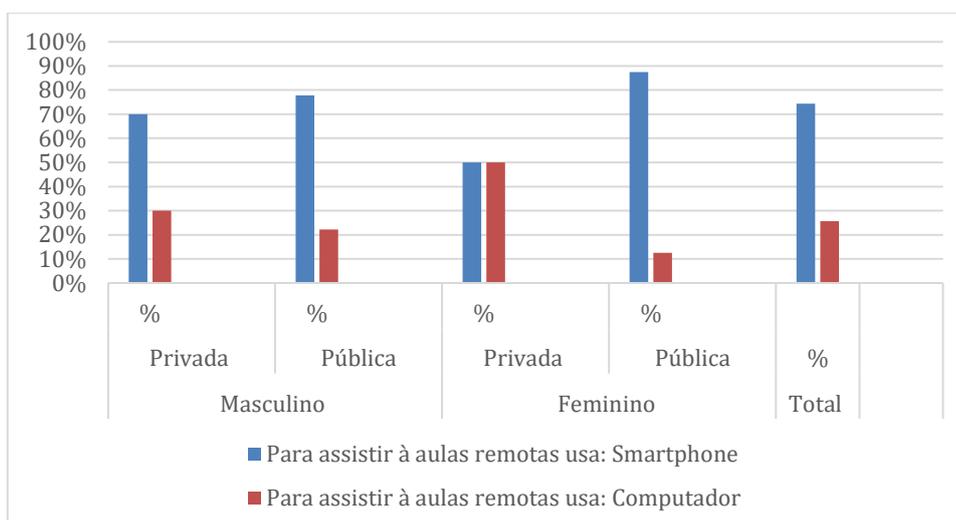


Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

O gráfico apresentado na figura 10, indica o tempo gasto para assistir às aulas remotas. Identificamos que 49% dos estudantes ultrapassam as 4 horas de uso para assisti-las.

O tempo dedicado às aulas remotas também influencia na carga horária total destinada ao uso do aparelho, pois muitos estudantes utilizam o celular para assistir às aulas. Todavia, vale pontuar que o percentual de utilização nos finais de semana (período em que não há aula) ultrapassam as 8 horas de uso.

Figura 11: Gráfico acerca do meio utilizado pelos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina Grande–PB para assistir às aulas remotas.

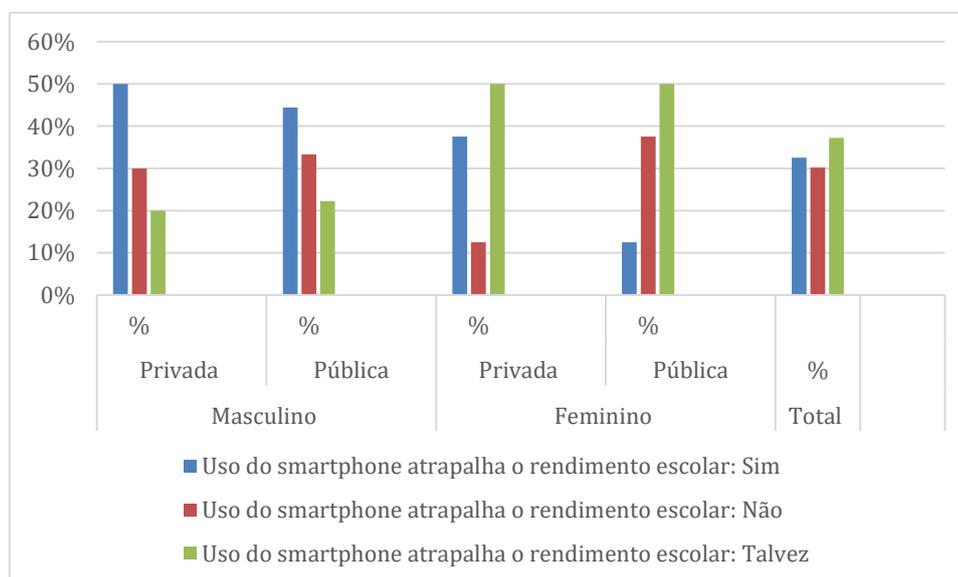


Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

A figura 11 apresenta o meio utilizado para assistir às aulas remotas. Observa-se a grande prevalência no uso do smartphone para assistir às aulas (74%).

A supremacia do smartphone também se destaca neste tópico, por esse motivo é válido levantar algumas questões. O ensino online ainda apresenta qualidade inferior ao ensino presencial (HODGES et al, 2020) devido às imensas dificuldades e limitações enfrentadas. Dito isto, a prevalência no uso do celular para assistir às aulas, além de acarretar problemas posturais e de visão, dificulta ainda mais a aprendizagem, visto que existe a facilidade de desvio de atenção devido as opções de aplicações instaladas, as notificações recebidas, bem como o modo de assistir (muitas vezes deitados). Não se pode negar a dedicação do corpo docente nesse ponto, porém sair de um ambiente presencial e físico para o meio virtual remoto é um desafio para os professores e alunos, já que o ensino remoto foi algo inesperado e novo (FEITOSA et al, 2020).

Figura 12: Gráfico acerca da interferência do smartphone no rendimento escolar dos adolescentes da primeira série do ensino médio de Campina Grande–PB



Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

O gráfico representado na figura 12, demonstra a percepção dos adolescentes sobre a interferência do smartphone no rendimento escolar, onde foi possível perceber que há bastante dúvidas sobre essa questão, já que os resultados estão bastante devidos, no entanto, sobressai a opção “Talvez” com 37%. A segunda opção mais acentuada também sugere que o smartphone atrapalha o rendimento escolar dos estudantes (33%).

No grupo do sexo masculino, há uma percepção geral que o uso do smartphone atrapalha o rendimento escolar, já no grupo feminino, há dúvidas sobre essa interferência. Esse fato

mostra-se preocupante pois grande parte dos entrevistados usam o próprio aparelho para assistir às aulas.

Tabela 4: Sobre os problemas físicos e psicológicos causados em decorrência do uso excessivo do smartphone em estudantes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande -PB

Perguntas	Categorias	Masculino		Feminino		Total
		Privada	Pública	Privada	Pública	%
		%	%	%	%	
Acreditam que a Nomofobia está presente em sua vida	Sim	20%	22%	25%	13%	19%
	Não	80%	78%	75%	88%	81%
Consequências devido ao uso do smartphone	Insônia	30%	33%	13%	31%	28%
	Dores de cabeça	20%	33%	38%	44%	35%
	Dores no corpo	0%	22%	13%	13%	12%
	Mudanças de humor	40%	33%	38%	44%	40%
	Irritabilidade	30%	22%	25%	25%	26%
	Produtividade baixa	0%	22%	25%	31%	21%
	Falta de foco	40%	67%	38%	31%	42%
	Tontura	0%	11%	0%	19%	9%
	Nenhum	20%	11%	13%	13%	14%
Sempre mantém o smartphone por perto	Sim	70%	78%	100%	75%	79%
	Não	30%	22%	0%	25%	21%
Fica ansioso longe do celular	Sim	20%	44%	50%	31%	35%
	Não	80%	56%	50%	69%	65%
Acreditam ter controle sobre o uso do smartphone	Sim	90%	89%	75%	94%	88%
	Não	10%	11%	25%	6%	12%

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

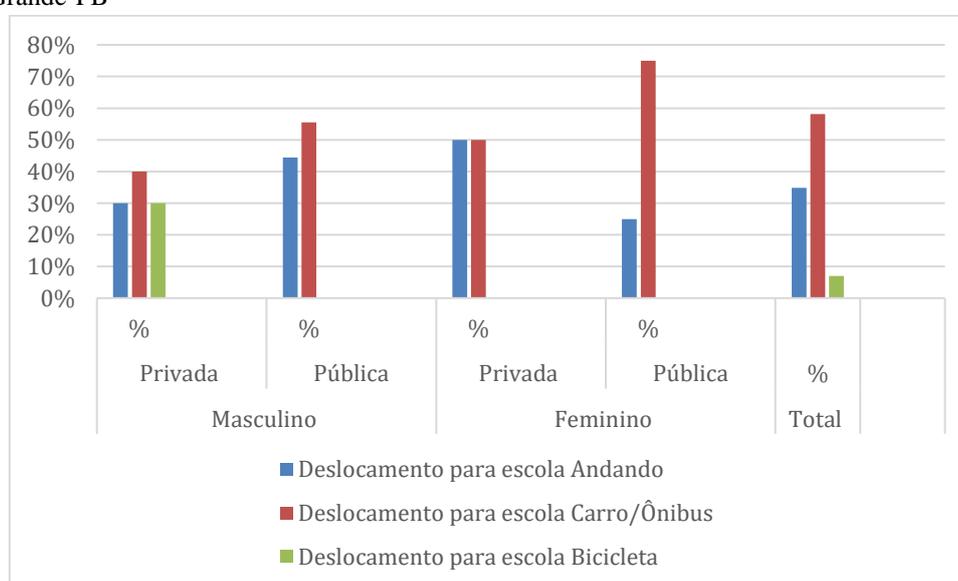
Na tabela 4, estão descritas as questões quanto ao uso demasiado e excessivo do smartphone em relação aos problemas físicos e psicológicos consequentemente ocasionados. Sabendo que a Nomofobia é um medo irracional de perder o contato com o smartphone por algum motivo, ao questionar os entrevistados sobre esse tema, 81% defendem que não se identificam como nomofóbicos. Como efeitos percebidos, 42% dos estudantes apontaram falta de foco, 40% mudança de humor, 35% dores de cabeça e 28% insônia, além de outros fatores descritos em decorrência do uso.

Ainda é importante destacar que, considerando o total do grupo, a falta de foco foi o fator mais destacado pelo grupo do sexo masculino (53%). Já no grupo do sexo feminino, considerando o total do grupo, a principal queixa esteve relacionada à dor de cabeça (42%).

Observou-se grande maioria 79% sempre mantém o smartphone por perto, ficam em estado de alerta e prontos para corresponder caso recebam alguma mensagem por exemplo, todavia, 65% alegou que não ficam ansiosos quando estão longe do aparelho e 88% dizem ter o controle para desligar ou parar de usar o celular quando bem entender.

Apesar deste estudo não estar especificamente voltado para o distúrbio da nomofobia, 19% dos estudantes se consideram nomofóbicos, resultado extremamente preocupante, visto que existe uma crescente nos casos de dependência do smartphone. Embora, maior percentual não vivencie perceba a presença deste distúrbio, outras consequências físicas e psicológicas destacadas merecem um olhar mais atento, pois podem acarretar problemas maiores à longo prazo. A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que adolescentes devem ter o uso de tela limitado entre 2/3 horas por dia, e nunca os pais devem permitir que os jovens “virem a noite” utilizando esses aparelhos, além de estimular o uso nas áreas comuns da residência e não isolados no quarto, por exemplo. As recomendações também indicam que seja oferecido alternativas para a prática de atividades esportivas ao ar livre ou em contato direto com a natureza, criar regras mais saudáveis para o uso do aparelho e regras de segurança, e estímulo ao convívio familiar, entre outras (SBP, 2019).

Figura 13: Gráfico acerca do deslocamento até a escola dos adolescentes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande-PB



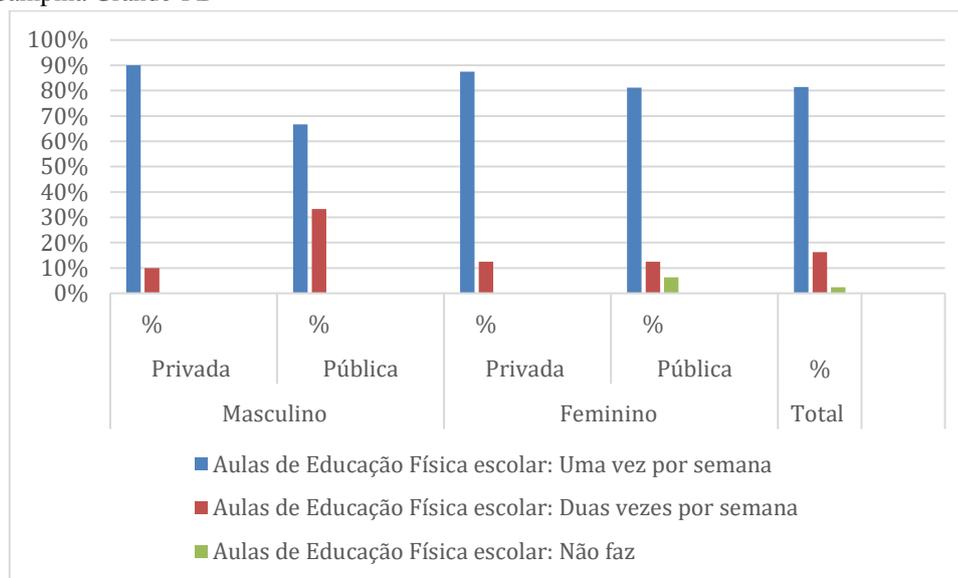
Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

A figura 13 expressa em forma de gráfico o meio que os alunos utilizam para se deslocar até a escola, sendo o deslocamento por meio ativo, que cause gasto calórico significativo (caminhando, bicicleta) ou por meios de transporte motorizado como carro, moto ou ônibus. Identificamos que, em sua totalidade, os estudantes pesquisados 58% se deslocam até a escola por meio de transporte motorizado e, apenas 7% utilizam a bicicleta como transporte para deslocamento e 35% do total vão caminhando até a escola.

Em relação ao deslocamento ativo, pode-se justificar o alto percentual por meio da caminhada pela localização das escolas, já que as duas instituições (pública e privada) não se encontram em bairros centrais ou afastados da comunidade, acolhendo muitos estudantes do próprio bairro. Já no deslocamento por meio da bicicleta, apesar da crescente de usuários nos últimos anos e dos 104,7 quilômetros de ciclovias e ciclofaixas existente na cidade de Campina Grande-PB, segundo a Superintendência de Trânsito e Transporte Público de Campina Grande (STTP, 2020), o percentual encontrado aponta que apenas 7% dos estudantes usam esse transporte para ir à escola.

Os resultados apontam para a falta de incentivo na utilização deste meio de transporte pelos adolescentes, já que a maioria utiliza transporte motorizado como deslocamento até a escola. Nesse sentido, existe a necessidade da criação de políticas públicas bem planejadas que incentivem e melhore o deslocamento ativo por meio da bicicleta, visto que o incremento desse meio de transporte alivia o tráfego de veículos automotores e estimula a população aderir ao uso da bicicleta como transporte (PFEFFER, 2021). Para favorecer a mudança de comportamento, utilizando meios ativos como opção de deslocamento, as escolas também precisam contemplar em seus espaços físicos a instalação de bicicletários, bem como a disponibilidade de vestiários para caso o aluno queira tomar banho, antes de iniciar as atividades escolares.

Figura 14: Gráfico acerca da frequência de aulas de educação física dos adolescentes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande-PB



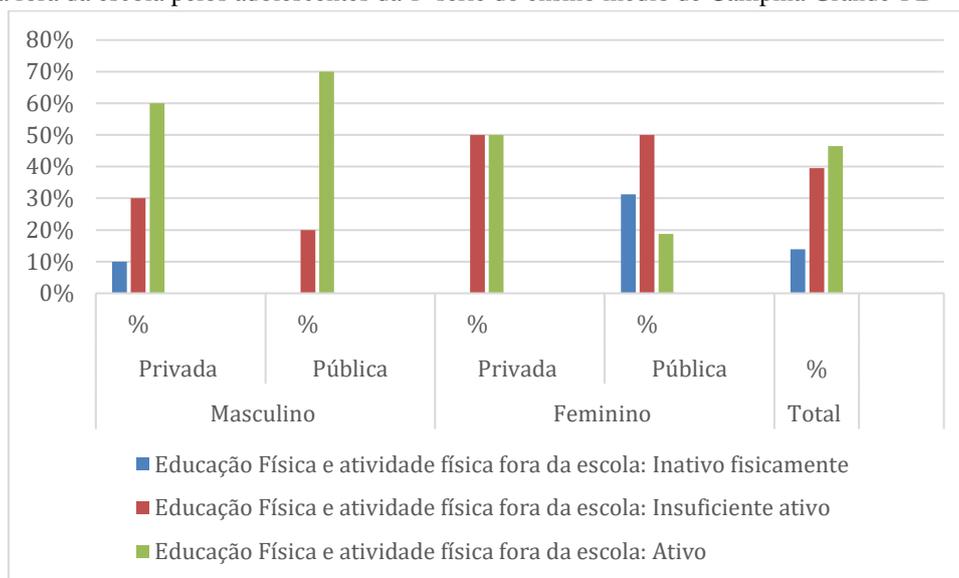
Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

A figura 14 representa a quantidade de aulas proporcionadas aos estudantes pesquisados. Nota-se que 81% dos estudantes participam apenas de uma aula de educação física por semana.

Sabe-se que o baixo tempo empregado nas aulas de Educação Física é um dos fatores associado aos baixos níveis de atividade física habitual em adolescentes (TOIGO, 2007). Nesse sentido, esta problemática aliada ao alto tempo de tela anteriormente apresentado, parece ser fator de grande influência e relação com os altos índices de propiciação ao sedentarismo posteriormente encontrado neste estudo.

Outro fator importante que parece justificar o baixo tempo engajado nas aulas de educação física está relacionado à nova estrutura do ensino médio brasileiro, onde foi adotado a divisão de áreas de conhecimento e itinerários formativos (BRASIL, 2017). De acordo com a Base Nacional Comum Curricular, cada prática corporal proporciona ao sujeito uma experiência única, não adquirida de outra forma, além de produzir um conhecimento insubstituível (BRASIL, 2018). À vista disso, configura-se a importância de propiciar um volume maior de aulas da disciplina.

Figura 15: Gráfico acerca da atividade física considerando a educação física escolar e a atividade física realizada fora da escola pelos adolescentes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande-PB



Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

Neste ponto foi considerado as atividades físicas realizadas na escola (educação física escolar) e as realizadas fora do âmbito escolar. Apesar de 47% apresentarem comportamento ativo, 54% não atingiram o esperado, sendo considerado inativo fisicamente (14%) e insuficiente ativo (40%).

Para essa estatística, consideramos as seguintes variáveis: tempo destinado à prática de educação física fora da escola e a própria educação física escolar. Com isso, foi possível identificar que mais da metade dos estudantes que participaram da pesquisa não alcançaram o grau de atividade física necessário para a faixa etária. Nesse sentido, é importante a intervenção da família e da comunidade escolar, pois, de acordo com a pesquisa nacional de saúde escolar existem evidências que indicam a função crucial da comunidade escolar e da família na adesão de práticas regulares de atividade física por adolescentes (IBGE, 2019).

Tabela 5: Acerca da frequência de atividades físicas fora da escola praticadas pelos adolescentes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande-PB

Perguntas	Categorias	Masculino		Feminino		Total
		Privada	Pública	Privada	Pública	%
		%	%	%	%	
Frequência com que pratica alguma atividade física	Sempre	30%	22%	38%	13%	23,3%
	Frequentemente	40%	33%	25%	19%	27,9%
	Algumas vezes	20%	22%	25%	31%	25,6%
	Quase nunca	0%	22%	13%	31%	18,6%
	Nunca	10%	0%	0%	6%	4,7%

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

Na tabela 5, percebemos que 23,3% e 27,9% apresentam-se, respectivamente, como sempre e frequentemente ativos, porém 18,6% e 4,7% encontram-se, respectivamente, na zona de quase nunca e nunca ativos, além de 25,6% representar a parcela de algumas vezes ativo.

Vale destacar que os estudantes da rede privada mostraram-se mais ativos comparados aos da rede pública, fortalecendo que determinantes socioambientais são fundamentais para o suporte para a prática de atividades físicas regulares. Seabra et al, (2008) em estudo de revisão destacaram que o sexo masculino tende a estar mais envolvido em atividades físicas e o estatuto socioeconômico elevado parece ser um fator protetor do risco de inatividade física, conforme achado neste estudo.

Tabela 6: Apresenta as atividades físicas praticadas pelos adolescentes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande-PB

Perguntas	Categorias	Masculino		Feminino		Total
		Privada	Pública	Privada	Pública	%
		%	%	%	%	
Qual atividade física costuma praticar	Exercícios de resistência	90%	56%	75%	69%	72%
	Caminhada/Corrida	60%	56%	50%	38%	49%
	Lutas	30%	11%	13%	6%	14%
	Esportes	60%	56%	38%	25%	42%
	Ginástica	0%	11%	0%	0%	2%
	Não pratico exercícios	10%	0%	0%	13%	7%

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

Na tabela 6, são apresentadas as atividades físicas mais praticadas pelos adolescentes. As atividades foram divididas em: exercícios de resistência (musculação/exercícios em casa) que obteve 72% de praticantes, corrida e caminhada com 49% de praticantes, lutas com 14% de praticantes, esportes (futebol, vôlei, basquete, natação) com 42% de praticantes, ginástica com 2% de praticantes e 7% dos pesquisados não praticam atividade física fora do ambiente escolar.

Exercícios de resistência como calistenia e musculação tem se destacado entre a faixa etária dos adolescentes, apesar do significativo percentual da atividade aeróbica (caminhada/corrida) e dos esportes neste estudo, as atividades de resistência mostram-se mais atraentes para os estudantes. Existem fortes evidências apontam para o entendimento de que as atividades de resistência são recursos pedagógicos seguros e capazes de promover inúmeros benefícios e ampliar a motivação dos escolares nas aulas de educação física (PINTO, PEREIRA, 2021). Ainda sobre a prática de exercícios resistidos/musculação para adolescentes a SBP (2020) inseriu que a musculação deve ser uma opção de prática para adolescentes, com

a devida prescrição e supervisão de profissionais de Educação Física, trazendo inúmeros benefícios.

Tabela 7: Acerca das atividades físicas intensas praticadas pelos adolescentes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande-PB

Perguntas	Categorias	Masculino	Feminino	Total
		%	%	%
Qual atividade intensa pratica:	Esportes	28%	17%	22%
	Lutas	6%	9%	7%
	Corrida	11%	17%	15%
	Exercícios de resistência	28%	22%	24%
	Não faz	17%	43%	32%
Frequência que pratica atividade intensa:	1 por semana	22%	17%	31%
	2 - 3 vezes por semana	6%	22%	23%
	4 - 5 vezes por semana	33%	4%	27%
	acima de 5 vezes por semana	11%	13%	19%
Tempo gasto por dia praticando atividade física:	20 a 30 minutos	0%	22%	19%
	30 a 40 minutos	6%	4%	57%
	50 a 60 minutos	22%	17%	29%
	70 a 120 minutos	0%	4%	4%
	Mais de 120 minutos	44%	13%	41%

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

A tabela 7 aborda as atividades físicas intensas (que os deixam cansados, com a respiração ofegante) praticadas pelos adolescentes. Nesse ponto, nota-se a prevalência nos esportes e nos exercícios de resistência (exercícios em casa/calistenia/musculação), 22% e 24% respectivamente. Ainda é possível perceber que 32% dos pesquisados não praticam atividade física intensa com regularidade, sendo mais comum no grupo do sexo feminino com 43%. Vale destacar que, apesar da considerável prevalência de estudantes com mais de 120 minutos de atividade física intensa praticada, grande parte desse público tem frequência de prática em torno de uma vez por semana, dado que os caracterizam como insuficientemente ativos.

A OMS indica que as crianças e adolescentes entre 5 e 17 anos devem praticar 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada e vigorosa por no mínimo 5 vezes por semana (OMS, 2018), reforçado pelo Guia de Atividades físicas para a População Brasileira (BRASIL, 2021). Os resultados mostram que 64% não cumprem essa indicação, pois realizam exercícios intensos apenas 3 vezes por semana, além da grande maioria (76%) não cumprir a carga horária de 60 minutos de prática.

Tabela 8: Apresenta as atividades físicas que os adolescentes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande-PB gostariam de tornar-se praticantes.

Perguntas	Categorias	Masculino		Feminino		Total
		Privada	Pública	Privada	Pública	%
		%	%	%	%	
Qual esporte você gostaria de tornar-se praticante	Vôlei	10%	11%	25%	31%	21%
	Natação	10%	11%	25%	38%	23%
	Basquete	10%	0%	13%	0%	5%
	Musculação	10%	0%	13%	13%	9%
	Futebol	0%	22%	13%	13%	12%
	Handebol	0%	0%	0%	6%	2%
	Lutas	40%	11%	0%	6%	14%
	Corrida	0%	11%	25%	0%	7%

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

Na tabela 8, são apresentadas as atividades físicas que os adolescentes gostariam de tornar-se praticantes. Nesse ponto, destacam-se os esportes como vôlei e natação no público feminino e as lutas no público masculino. Ainda pode-se perceber que significativa parcela do grupo feminino, tanto da escola pública como da escola privada, almejam tornar-se praticantes da modalidade esportiva de futebol, assim como o grupo masculino da escola pública.

A natação foi o esporte mais desejado pelos adolescentes, algo que não surpreende, já que a modalidade é uma das mais praticadas no Brasil, além de viabilizar e acelerar o processo de desenvolvimento nas crianças e adolescentes (VIEIRA, 2021). Além disso, a Base Nacional Comum Curricular ressalta a importância de proporcionar aos estudantes a experimentação das práticas corporais no meio líquido, dado o relevante valor para a segurança pessoal e o potencial de fruição durante o lazer (BRASIL, 2018).

O vôlei, por sua vez, mostra-se com alta representatividade no país e apresenta uma série de benefícios para os adolescentes (KOERBES, 2021). O Brasil é visto como o país do futebol, não se pode negar a influência do esporte no país, entretanto, outras modalidades também surgem como preferências entre os adolescentes, por isso deve-se adquirir um olhar mais sensível a essas práticas para poder disponibilizar espaços e promover ações que possibilitem a realização dessas atividades.

Tabela 9: Locais disponíveis para a prática de atividade física mencionados pelos adolescentes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande-PB

Perguntas	Categorias	Masculino		Feminino		Total
		Privada	Pública	Privada	Pública	%
		%	%	%	%	
Locais disponíveis onde mora para a prática de atividade física:	Praças/Parques	20%	56%	25%	56%	42%
	Campo/Quadra	10%	11%	0%	25%	14%
	Academia ao ar livre	10%	11%	25%	25%	19%
	Pista de caminhada	20%	22%	50%	25%	28%
	Não há	50%	11%	38%	13%	26%

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

A tabela 9 apresenta os locais disponíveis próximo às localidades onde os estudantes residem. As praças e parques ocupam o maior percentual com 42%, seguido da pista de caminhada com 28%. É possível perceber que os alunos da escola pública têm uma visibilidade maior em relação à existência de praças e parques nas localidades onde moram, e os alunos da escola privada pouco identificam esses locais. Vale salientar que 26% dos estudantes relatam que não existem locais adequados para a prática de atividade física onde moram.

Apesar dos dados revelarem espaços disponíveis para a prática, 16% relatam que não utilizam esses locais, outros 16% afirmam utilizar, porém 64% não comentaram sobre a possibilidade de utilizar ou não. Uma justificativa desses resultados pode estar relacionada às condições desses espaços, tanto em relação à estrutura como em relação à segurança dos locais. Percebemos que muitos jovens desejam praticar natação, vôlei, lutas, porém são esportes que necessitam de acompanhamento profissional e ambiente adequado. Nesse sentido, não basta apenas a vontade do adolescente em querer praticar, existe a necessidade de políticas públicas e ações por parte dos gestores públicos que viabilizem e possibilitem a prática, tendo em vista a promoção do esporte e lazer da população.

Tabela 10: Acerca das atividades físicas e das fases apresentadas pelos adolescentes da 1ª série do ensino médio de Campina Grande-PB

Perguntas	Categoria	Masculino		Feminino		Total
		Privada	Pública	Privada	Pública	%
		%	%	%	%	
Comportamento atual em relação à atividade física:	Pré-contemplação	0%	0%	0%	6%	2%
	Contemplação	0%	0%	0%	25%	9%
	Preparação	30%	33%	38%	31%	33%
	Ação	20%	22%	25%	13%	19%
	Manutenção	50%	44%	38%	25%	37%

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

A tabela 11 apresenta os dados acerca dos estágios de mudança de comportamento da atividade física que os estudantes se encontram. Dentre os cinco estágios, a pré-contemplação refere-se quando o indivíduo não faz e nem tem a intenção de praticar atividades físicas nos próximos 6 meses apresentando 2% de percentual contando o público total; contemplação, quando o indivíduo conhece a importância de praticar atividades físicas e pensa em iniciá-las nos próximos 6 meses obteve 9% de percentual total; preparação, quando o indivíduo não pratica atividades físicas, mas pretende começar num futuro próximo em cerca de 1 mês, com 33% de percentual dos estudantes; ação, quando o indivíduo faz atividades físicas regulares há menos de 6 meses, apresentou 19% do total e o estágio de manutenção, quando o indivíduo pratica atividades físicas regulares há mais de 6 meses que atingiu 37% de percentual contando o público total.

Apesar de, parte dos adolescentes praticar alguma atividade física, ainda é preciso oportunizar certas orientações para que a prática necessária seja alcançada com efetividade. Tendo em vista os 300 minutos divididos em 5 dias semanais de atividade física necessária nessa faixa etária (OMS, 2018), é preciso nortear e acompanhar os adolescentes, seja pelos pais, ou na própria educação física escolar, disciplina pouco presente na rotina dos estudantes, visto que a maioria participa de apenas uma aula por semana. Além disso, vale destacar que fatores como a falta de companhia e preguiça influenciam de forma negativa a prática de atividade física (BEZERRA, et al, 2021). Nesse sentido, espera-se que, com a devida quebra de barreiras individuais, sociais, culturais, políticas e ambientais, orientação e motivação decorrentes tanto da participação nas aulas de educação física escolar como de espaços de lazer na cidade onde que residem, afaste o comportamento sedentário da vida dos adolescentes, proporcionando melhor qualidade de vida aos jovens.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo descreveu o uso do smartphone na rotina diária dos adolescentes da cidade de Campina Grande – PB, além de investigar os níveis de atividade física e o comportamento sedentário e as relações sociodemográficas existentes nesse grupo.

Os resultados encontrados revelam a forte presença do smartphone na vida dos adolescentes, visto que 91% dos entrevistados possuem o aparelho e grande maioria emprega diariamente de 5 a 8 horas de uso, em muitos casos ultrapassando as 8 horas de uso. Em provável consequência disso, 88% dos jovens, quando em casa, passam mais tempo apegados ao smartphone do que no próprio convívio com a família.

As aplicações mais utilizadas, WhatsApp (84%), Instagram (58%) apontam para a globalização das redes sociais. A possibilidade de comunicação, mensagens instantâneas e a praticidade no uso torna o smartphone ainda mais atraente para essa faixa etária, dado que acende mais um alerta pois sabe-se que o mundo digital não conhece fronteiras, já foi possível identificar no meio virtual situações como discriminação online, tratamentos ofensivos, exposição à violência entre outros fatores (CGI.BR, 2019).

Além disso, também existem problemas relacionados à saúde física, como sintomas musculoesqueléticos no pescoço, punho, costas, além de outros fatores relacionados com a saúde mental (TOH et al, 2019). De fato, a utilização livre sem supervisão pode trazer graves consequências. Outro ponto problemático está relacionado às aulas remotas, visto que em consequência da pandemia o ensino público e privado brasileiro adotou este sistema de aulas. 74% dos estudantes relatam utilizar o celular como meio de assistir as aulas, isso ocasionou um acréscimo na utilização, já que 49% destinam mais de 4 horas de uso para assistir às aulas. Apesar de 33% alegarem que o uso do celular não atrapalha o rendimento escolar, 37% tiveram dúvida e 30% afirmam ter interferência em decorrência do uso, o que se torna um problema, já que grande parte faz uso do próprio aparelho para assistir às aulas.

Em relação à atividade física e ao comportamento sedentário, foi possível identificar que 54% não atingem o nível de atividade física indicado pela OMS (2018), sendo 40% insuficientemente ativo e 14% inativo fisicamente. Seguindo com esse pensamento, precisa-se pontuar que 81% dos adolescentes participam apenas de uma aula de educação física escolar por semana, o que torna um problema sério pois o baixo engajamento das aulas de educação física é um fator associado aos baixos níveis de atividade física por crianças e adolescentes (TOIGO, 2007).

A BNCC considera que a prática corporal existente na disciplina de educação física promove uma experiência única para o indivíduo, não obtida por outros meios, além de proporcionar um conhecimento insubstituível (BRASIL, 2018). Nesse sentido, a educação física escolar pode e deve ser usada como parte do combate de práticas sedentárias, por isso a importância de trabalhar esses conteúdos, de forma transversal, nos elementos da cultura corporal.

A análise dos dados também apontou que exercícios de resistência tem alcançado o público mais jovem (72%), entretanto, esportes como vôlei, natação e lutas apresentaram significativo percentual em relação ao desejo de praticar. Entretanto, se o esperado é que os jovens demonstrem comportamentos ativos, há a necessidade de criar meios que incentivem tal atitude. Por esse motivo, as aulas de educação física escolar precisam ganhar maior visibilidade, pois é um dos meios eficazes de discutir e proporcionar saberes acerca do corpo, saúde e mente.

Contudo, apesar do indício que o tempo de tela excessivo seja indicador do comportamento sedentário e de outros fatores físicos e psicológicos prejudiciais, não se pode negar os benefícios trazidos pelas tecnologias móveis e não há como excluí-las da vida cotidiana e atual. No entanto, é preciso orientar os adolescentes quanto a realizar o uso moderado do smartphone, trocando parte do tempo de uso por outras ocupações, como a própria atividade física, leitura, convívio social e familiar e atividades culturais.

Para isso, sugerimos o incentivo à prática de uma atividade física que seja prazerosa para si, a escolha parceiros para realização das práticas. Todavia, esse papel não é apenas da educação física, mas sim de toda comunidade escolar, família e gestores governamentais, este último com dever de criar e desenvolver políticas públicas que viabilizem e facilitem a promoção de esportes e atividades físicas, em espaços de lazer comunitários com qualidade e variadas opções de práticas corporais e segurança com o intuito de afastar o comportamento sedentário e proporcionar melhor qualidade de vida aos adolescentes.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, B., A. **A Nomofobia na Adolescência e o seu Papel Mediador na Relação entre a Vinculação aos Pares e o Comportamento Autolesivo Não Suicidário**. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, 2021.
- ANDRADE, A. L., et al. **Problematic Internet Use, Emotional Problems and Quality of Life Among Adolescents**. *Psycho-USF, Bragança Paulista*, v. 26, n. 1, p. 41-51, jan./mar. 2021. Available from: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/R3gTfPPzMKM5fhXJTHSGKSG/?lang=en>. Access: 21 ago. 2021.
- BEZERRA, M. A. A., Lobo, R. L., Pinheiro, J. K., & Bottcher, L. B. (2021). Fatores limitantes para prática de atividade física em adolescentes escolares. *Biomotriz*, 15(1), 205-214. <https://doi.org/10.33053/biomotriz.v15i1.476>.
- BRASIL, 2021. Guia de atividade física para a população brasileira. **Ministério da Saúde**, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
- BRASIL. **Educação**. Ministério da Educação. Brasília, 2017.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Conselho Nacional de Saúde**, Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//resolucao-cns-466-12.pdf>. Acesso em: 20 de nov de 2021.
- COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL – CGI.br (2020). Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação por crianças e adolescentes no Brasil: **TIC Kids Online Brasil 2019**. São Paulo: CGI.br.
- DAHLGREN A, SJÖBLOM L, EKE H, BONN SE, TROLLE LAGERROS Y (2021) Tempo de tela e atividade física em crianças e adolescentes de 10 a 15 anos. *PLoS ONE* 16(7): e0254255. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254255>.
- DEREVENSKY JL, HAYMAN V, LYNETTE GILBEAU. Behavioral Addictions: Excessive Gambling, Gaming, Internet, and Smartphone Use Among Children and Adolescents. *Pediatr Clin North Am* 2019; 66(6):1163-1182.
- FEITOSA, Murilo Carvalho; MOURA, Patrícia de Souza; RAMOS, Maria do Socorro Ferreira; LAVOR, Otávio Paulino. Ensino Remoto: O que Pensam os Alunos e Professores? *In: CONGRESSO SOBRE TECNOLOGIAS NA EDUCAÇÃO (CTRL+E)*, 5., 2020, Evento Online. *Anais [...]*. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação, 2020. p. 60-68. DOI: <https://doi.org/10.5753/ctrl.2020.11383>.
- FIGUEIRA, A., J. Influência da família na atividade física de adolescentes. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 0 , n. 4 , p. 28-43, jan./jun. 2000.

FONTELLES, M., J. SIMÕES, M., G. FARIAS, S., H. FONTELLES, R., G., S. Metodologia da Pesquisa Científica: **Diretrizes Para a Elaboração de um Protocolo de Pesquisa**. Núcleo de Bioestatística Aplicado à Pesquisa da Universidade da Amazônia - UNAMA, 2009.

HODGES, Charles et al. A diferença entre ensino remoto de emergência e aprendizado online. **Revisão de EDUCAÇÃO**. 27 mar. 2020. Disponível em: <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remoteteaching-and-online-learning>, 2020

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. CATÁLOGO. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua**: Acesso à internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal, 2019 / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. 31:004.738.52(81) -A174. ed. aum. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. 12 p. ISBN 9786587201566. Disponível: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101794_informativo.pdf. Acesso: 21 ago. 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. CATÁLOGO. **Pesquisa Nacional Saúde Escolar, 2019**. IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. 311.21:314-053.6(81) -P475p. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. ISBN: 9786587201771. Disponível: < <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101852>>. Acesso: 26 mar. 2022.

JUNIOR, F. G. S. et al. Sedentarismo e inatividade física em adolescentes com faixa etária de escolares do ensino médio e reflexões para educação física escolar. **Revista Saúde Física & Mental**; SFM v.5, n.1, 2017.

KLIESENER, T., MEIGEN, C., KIESS, W. et al. Associações entre uso problemático de smartphones e dificuldades comportamentais, qualidade de vida e desempenho escolar entre crianças e adolescentes. **BMC Psiquiatria** 22, 195 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03815-4>.

KOERBES, Gustavo Eugênio; ROTHER, Rodrigo Lara. IMPLICAÇÕES DA PRÁTICA DO VOLEIBOL ESCOLAR NOS HÁBITOS ESPORTIVOS NA IDADE ADULTA. **Revista Destaques Acadêmicos**, [S.l.], v. 13, n. 2, ago. 2021. ISSN 2176-3070. Disponível em: <<http://univates.br/revistas/index.php/destaques/article/view/2595>>. Acesso em: 24 mar. 2022. doi:<http://dx.doi.org/10.22410/issn.2176-3070.v13i2a2021.2595>.

KWON M. et al. (2013) **Desenvolvimento e validação de uma escala de dependência de smartphone** (SAS). PLoS ONE 8 (2): e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>.

LEPP, A., Li, J., BARKLEY, J. E., & SALEHI-ESFAHANI, S. (2015). **Exploring the relationships between college students' cell phone use, personality and leisure**. *Computers in human behavior*, 43, 210-219. doi:10.1016/j.chb.2014.11.006.

Łuszczki, E.; Bartosiewicz, A.; Pezdan-Śliż, I.; Kuchciak, M.; Jagielski, P.; Oleksy, Ł.; Stolarczyk, A.; Dereń, K. Hábitos alimentares das crianças, atividade física, sono e uso de mídia antes e durante a pandemia de COVID-19 na Polônia. **Nutrientes** 2021, 13, 2447. <https://doi.org/10.3390/nu13072447>.

MARINS, Dayana Boechat. Nomofobia e Pandemia: um estudo sobre o comportamento online no Brasil. 2021. 112f. Dissertação (Mestrado em Informação e Comunicação em Saúde) -

Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2021.

MELLO, Marco Túlio et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** [online]. 2005, v. 11, n. 3 [Acessado 14 Setembro 2021], pp. 203-207. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000300010>>. Epub 15 Set 2005. ISSN 1806-9940. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000300010>.

MELO, N. B. C. **Motivação de adolescentes para a prática de atividade física**. Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, 2010. Disponível em: <http://www.eeffto.ufmg.br/eeffto/DATA/defesas/20150710165716.pdf>. Acesso em: 31 ago. 2021.

MENDES MIB; NÓBREGA TP; Indicadores epistemológicos do Brazil-Médico: Educação e Educação Física. **Educar em Revista** 2015, 56(2):225-241.

MENDONÇA, G.; CHENG, L. A.; FARIAS, J. C. **Padrões de prática de atividade física em adolescentes de um município da região Nordeste do Brasil**. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2018, v. 23, n. 7 [Acessado 28 setembro 2021], pp. 2443-2451. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018237.21782016>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018237.21782016>.

NUNES, P. P. B.; ABDON, A. P. V.; SILVA, F. V. M.; MARTINS, D. de Q.; BRITO, C. B. de.; FROTA, M. A. Uso e dependência do smartphone de adolescentes no cenário escolar de tempo integral. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 7, p. e0910716098, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i7.16098. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16098>. Acesso em: 23 mar. 2022.

NUNES, Paula Pessoa de Brito et al. **Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro**. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2021, v. 26, n. 07 [Acessado 25 agosto 2021], pp. 2749-2758. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08872021>>

PEREIRA, G., R. MORAES, L., P. MACHADO, O., A., S. **Benefícios do treinamento resistido para adolescentes**. Fefiso, São Paulo. Disponível em: <https://fefiso.edu.br/download/tccs/BENEF%C3%8DCIOS%20DO%20TREINAMENTO%20RESISTIDO%20PARA%20ADOLESCENTES.pdf>. Acesso em: 14 set. 2021.

PÉREZ Cabrejos et al (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. **Revista Conrado**, 17(81), 203-210.

PFEFFER, G. M., & SILVA, W. P. DA. (2021). Metodologia para seleção de políticas públicas de incentivo ao uso da bicicleta como modelo de transporte. **Conjecturas**, 21(6), 726–755. <https://doi.org/10.53660/CONJ-393-103>.

PIERCY KL.; TROIANO RP.; BALLARD RM. et al. **The Physical Activity Guidelines for Americans**. *JAMA*. 2018;320(19):2020–2028. doi:10.1001/jama.2018.14854.

PINTO AJ. et al. **Combating physical inactivity during the COVID-19 pandemic**. *Nat Rev Rheumatol*. 2020 Jul;16(7):347-348. doi: 10.1038/s41584-020-0427-z. PMID: 32355296; PMCID: PMC7191971.

PINTO, N. V.; PEREIRA, R. C. Treinamento de resistência em escolares: Uma Revisão Integrativa. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 3, p. e54510313697,

2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i3.13697. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13697>. Acesso em: 24 mar. 2022.
- REZENDE LFM. et al (2014). **Sedentary Behavior and Health Outcomes: An Overview of Systematic Reviews**. PLoS ONE 9 (8): e105620. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0105620>.
- SALES, H. F. S. et al (2017). **Adaptación de la escala de uso compulsivo de internet para evaluar dependencia de smartphone**. Avances En Psicología Latinoamericana, 36(1), 155-166. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4649>.
- SEABRA, ANDRÉ F. et al. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Cadernos de Saúde Pública** [online]. 2008, v. 24, n. 4 [Acessado 26 março 2022], pp. 721-736. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000400002>>. E pub 26 Mar 2008. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000400002>
- SILVA, Juliana da et al. **Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares**. Ciência & Saúde Coletiva [online]. 2018, v. 23, n. 12 [Acessado 31 agosto 2021], pp. 4277-4288. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320182312.30712016>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182312.30712016>.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de Orientação Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021)**. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/desenvolvimento/musculacao-em-criancas-e-adolescentes/>. Acesso em: 26 de mar de 2022.
- SOHN, SY, REES, P., WILDRIDGE, B. et al. Prevalência do uso problemático de smartphones e resultados de saúde mental associados entre crianças e jovens: uma revisão sistemática, meta-análise e GRADE das evidências. **BMC Psiquiatria** 19, 356 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>.
- SPIZZIRRI RCP, WAGNER A, MOSMANN CP, ARMANI AB. **Adolescência conectada: mapeando o uso da internet em**. *Psicol rgumento* 2012; 30(69):327-335.
- SUPERINTENDÊNCIA DE TRÂNSITO E TRANSPORTE PÚBLICO. **Prefeitura de Campina Grande – PB, 2020**. Disponível em: <https://sttp.campinagrande.pb.gov.br/campina-ultrapassa-a-marca-de-1047km-de-ciclovias-e-ciclofaixas-e-sttp-fiscaliza-o-estacionamento-irregular/>.
- TOH, S. H. et al. Mobile touch screen device use and associations with musculoskeletal symptoms and visual health in a nationally representative sample of Singaporean adolescents. **Ergonomics**, v. 62, n. 6, p. 778-793, 2019. DOI:10.1080/00140139.2018.1562107.
- TOIGO, A., M. Níveis de atividade física na educação física escolar e durante o tempo livre em crianças e adolescentes. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2007**, 6(1) 45-56.
- VERZANI, R. H. **Novas tecnologias e atividade física: desafios contemporâneos**. Teses – Desenvolvimento Humano e Tecnologias – IBRC, 2020. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/193871>>. Acesso em: 31 ago. 2021.

VIEIRA, José Guilherme Cavalieri. Influências positivas do treinamento de natação. **Universidade Estadual Paulista (Unesp)**, 2021. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/215977>>.

WE ARE SOCIAL. (2021). **Digital 2021** -We Are Social. Disponível em: <https://wearesocial.com/digital-2021>.

WE ARE SOCIAL. **Global Digital Report 2019** - We Are Social [Internet]. 2019 [cited 2020 Apr 26]. p. 1-11. Available from: <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>. Access: 21 ago. 2021.

WHO. **Coronavirus disease 2019 (COVID-19):** Situation Report – 43. March, 2020. www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200303-sitrep-43-covid-19.pdf?sfvrsn=2c21c09c_2. Published 2020.

WHO. **Physical activity. 2018.** Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 25 ago. 2021.

APÊNDICE A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Caro estudante,

Estamos realizando uma pesquisa sobre o uso de smartphone e a prática de atividades físicas em estudantes da primeira série do ensino médio. Pedimos que você responda as questões com o máximo de veracidade, lembrando que você não será identificado pelo nome e que a escola e seus pais não terão acesso ao material de forma individualizada, apenas os pesquisadores que tratarão e manterão os dados de forma sigilosa em os momentos da pesquisa

Sexo: () Masculino () Feminino **Idade:**___ **Possui Smartphone Próprio:**_____

QUANTO AO USO DO SMARTPHONE

1- Qual o nível de escolaridade do seus Pais?

A) PAI

- () Fundamental Incompleto
- () Fundamental completo
- () Médio Incompleto
- () Médio Completo
- () Superior Incompleto
- () Superior Completo
- () Outro. Qual? _____

B) MÃE

- () Fundamental Incompleto
- () Fundamental completo
- () Médio Incompleto
- () Médio Completo
- () Superior Incompleto
- () Superior Completo
- () Outro. Qual? _____

2- Qual a sua renda familiar?

- () Um salário mínimo
- () Dois salários mínimo
- () Três salários mínimo
- () Quatro salários mínimo
- () Cinco salários mínimo
- () Superior à cinco salários mínimos

3- Frequentemente você costuma:

- Conversar pessoalmente
- Conversar virtualmente, através do smartphone

4- Em casa, você:

- Passa mais tempo no celular
- Passa mais tempo no convívio com a família

5- Quantas horas, em média, por dia, você usa o smartphone DURANTE a semana?

- Entre 30 minutos - 1 hora
- Entre 1 horas - 2 horas
- Entre 2 horas - 3 horas
- Entre 3 horas - 4 horas
- Entre 4 horas - 5 horas
- Entre 5 horas - 6 horas
- Entre 6 horas - 7 horas
- Entre 7 horas - 8 horas
- Entre 8 horas - 9 horas
- Acima de 9 horas

6- Quantas horas, em média, por dia, você usa o smartphone nos FINAIS da semana? ()

- Entre 30 minutos - 1 hora
- Entre 1 horas - 2 horas
- Entre 2 horas - 3 horas
- Entre 3 horas - 4 horas
- Entre 4 horas - 5 horas
- Entre 5 horas - 6 horas
- Entre 6 horas - 7 horas
- Entre 7 horas - 8 horas
- Entre 8 horas - 9 horas
- Acima de 9 horas

7- O que costuma fazer quando não está usando o smartphone?

- Dormir
- Praticar algum esporte ou atividade física
- Estudar
- Trabalhar
- outra (s) _____

8- Quais os dois aplicativos que você mais usa no smartphone?

- WhatsApp
- Instagram

- Facebook
- TikTok
- YouTube
- Uso para Jogos
- Uso para assistir Filmes e séries
- Uso para pesquisa escolar
- Outros. Qual? _____

9- Além do uso de smartphone, quais outras tecnologias você costuma usar?

- Televisão
- Computador
- Vídeo Game
- Outros _____

10- Quando você utiliza alguma dessas tecnologias citadas acima, você está ao mesmo tempo utilizando o smartphone?

- Sim
- Não

11- No período de aulas remotas, quanto tempo, em média, você dedica semanalmente para assisti-las?

- Entre 30 minutos - 1 hora () Acima de 5 horas
- Entre 1 hora - 2 horas
- Entre 2 horas - 3 horas
- Entre 3 horas - 4 horas
- Entre 4 horas - 5 horas

12- Para assistir as aulas remotas você utiliza:

- Computador
- Smartphone
- Tablet
- Outro. Qual? _____

13- Você considera que o uso do smartphone atrapalha seu rendimento escolar?

- Sim
- Não

14- Seus pais ou responsável procuram regular, orientar ou limitar a sua utilização do smartphone?

- Sim
- Não

15- Considerando que a Nomofobia é o medo irracional de ficar sem o seu telefone celular ou ser incapaz de usar o telefone para algum motivo como: ausência de um sinal, o término do pacote de dados ou a carga de bateria. Você considera a Nomofobia presente na sua vida?

Sim

Não

16- Devido ao uso do smartphone, você costuma sentir algum desses sintomas? Se sim, marque quais:

Insônia, dificuldade para dormir

Dores de cabeça

Dores no corpo (exemplo: pescoço, mãos, coluna, ombro, etc.)

Mudanças de humor

Irritabilidade

Produtividade baixa

Falta de foco

Tontura

Outros. Quais _____

Nenhum

17- Você sempre mantém o seu smartphone por perto para responder alguma mensagem ou verificar alguma atualização nas redes sociais?

Sim

Não

18- Você fica ansioso quando está longe do seu smartphone?

Sim

Não

19- Quanto ao uso frequente do smartphone, você acha que tem controle dessa situação quando quer desligar ou parar de usar?

Sim

Não

PARA RESPONDER A ESTAS PERGUNTAS VOCÊ VAI PRECISAR SE LEMBRAR DAS ATIVIDADES FÍSICAS OU HORAS SEM FAZER ATIVIDADE FÍSICA NO ÚLTIMO MÊS:

1. Deslocamento para a escola:

Andando Bicicleta Carro / Ônibus

Se você vai andando, de bicicleta ou outro meio que gaste energia (patins, skate, etc.), quanto tempo gasta por dia somando ida e volta?

_____ minutos por dia _____ vezes por semana

2. Aulas de educação física na escola:

Não faz Uma vez por semana Duas vezes por semana Três vezes por semana

Tempo gasto fazendo exercícios: _____ minutos por dia _____ minutos por semana

3. Atividades físicas praticadas fora da escola:

A) Faz atividades físicas regulares ou esportes?

Nunca Quase nunca Algumas vezes Frequentemente Sempre **B) Qual atividade física você costuma praticar?**

Musculação Vôlei

Futebol Lutas

Caminhada Corrida

Natação Exercícios em casa Ginástica

Não pratico atividade física fora do âmbito escolar

Outros. Qual? _____

C) Pratica atividade física intensa - que o deixa cansado, com a respiração difícil ou o coração acelerado (correr, bicicleta, natação, algum esporte – descreva):

Tipo de exercício: _____
_____ minutos por dia _____ vezes por semana

Tipo de exercício: _____
_____ minutos por dia _____ vezes por semana

Tipo de exercício: _____
_____ minutos por dia _____ vezes por semana

TOTAL: _____ minutos por dia _____ vezes por semana

D) Pratica atividade física leve - que não o deixa cansado, nem com a respiração difícil e o coração muito acelerado (caminhar, outras atividades – descreva):

Tipo de exercício: _____
_____ minutos por dia _____ vezes por semana

Tipo de exercício: _____
_____ minutos por dia _____ vezes por semana

Tipo de exercício: _____
_____ minutos por dia _____ vezes por semana

TOTAL: _____ minutos por dia _____ vezes por semana

4. Qual atividade física você gostaria de tornar-se praticante?**Descreva:** _____

- Não penso em nenhuma atividade agora ou a curto prazo

5. No local onde você mora há locais adequados para a prática de atividades físicas (exemplo: praça, parque, pista de caminhada, academia ao ar livre, entre outros)?

- Sim

- Não

A) Se sim, quais são? _____ **B)**

Você costuma utilizar esses espaços?

- Sim

- Não

6. Assinale abaixo, a ÚNICA alternativa que melhor representa seu comportamento em relação às atividades físicas atualmente:

- Não faço e nem tenho a intenção de praticar atividades físicas nos próximos 6 meses.

- Conheço a importância de praticar atividades físicas e penso em iniciá-las nos próximos 6 meses.

- Faço atividades físicas de vez em quando ou irei começar num futuro próximo. Faço atividades físicas regulares há MENOS de 6 meses.

- Faço atividades físicas regulares há MAIS de 6 meses.

Agradecemos a sua colaboração!

APÊNDICE B – TABELA ACERCA DO USO DO SMARTPHONE DOS ADOLESCENTES DA PRIMEIRA SÉRIE DO ENSINO MÉDIO DE CAMPINA GRANDE-PB

Perguntas	Categorias	Masculino						Feminino					Total Geral	
		Privada		Pública				Privada		Pública			Nº	%
		Nº	%	Nº	%	Total	Nº	%	Nº	%	Total			
Possui smartphone próprio	Sim	9	90%	7	78%	16	8	100%	15	94%	23	39	91%	
	Não	1	10%	2	22%	3	0	0%	1	6%	1	4	9%	
Perguntas	Categorias	Masculino						Feminino					Total Geral	
		Privada		Pública				Privada		Pública			Nº	%
		Nº	%	Nº	%	Total	Nº	%	Nº	%	Total			
Prefere conversar	Virtualmente	6	60%	3	33%	9	3	37%	11	69%	14	23	53%	
	Pessoalmente	4	40%	6	67%	10	5	63%	5	31%	10	20	47%	
Perguntas	Categorias	Masculino						Feminino					Total Geral	
		Privada		Pública				Privada		Pública			Nº	%
		Nº	%	Nº	%	Total	Nº	%	Nº	%	Total			
Em casa, passa mais tempo	No smartphone	9	90%	9	100%	18	7	88%	13	81%	20	38	88%	
	Com a família	1	10%	0	0%	1	1	12%	3	19%	4	5	12%	
Perguntas	Categorias	Masculino						Feminino					Total Geral	
		Privada		Pública				Privada		Pública			Nº	%
		Nº	%	Nº	%	Total	Nº	%	Nº	%	Total			
Pais regulam, orientam ou limitam o uso do smartphone:	Sim	4	40%	5	56%	9	4	50%	8	50%	12	21	49%	
	Não	6	60%	4	44%	10	4	50%	8	50%	12	22	51%	
Perguntas	Categorias	Masculino						Feminino					Total Geral	
		Privada		Pública				Privada		Pública			Nº	%
		Nº	%	Nº	%	Total	Nº	%	Nº	%	Total			
Tempo de uso diário do smartphone durante a semana	Acima de 8h	3	30%	3	33%	6	3	37,5%	6	38%	9	15	35%	
	Entre 5h - 8h	4	40%	4	45%	8	2	25%	7	44%	9	17	40%	
	Entre 3h - 5h	1	10%	2	22%	3	2	25%	1	6%	3	6	14%	
	Entre 1h - 3h	2	20%	0	0%	2	1	12%	0	0%	1	3	7%	
	Até 1h	0	0%	0	0%	0	0	0%	2	12%	2	2	5%	
Tempo de uso diário do smartphone nos finais de semana	Acima de 8h	3	30%	4	45%	7	3	37,5%	7	44%	10	17	40%	
	Entre 5h - 8h	4	40%	1	11%	5	1	12,5%	6	38%	7	12	28%	
	Entre 3h - 5h	1	10%	2	22%	3	3	37,5%	1	6%	4	7	16%	
	Entre 1h - 3h	2	20%	0	0%	2	1	12,5%	0	0%	1	3	7%	
	Até 1h	0	0%	2	22%	2	0	0%	2	12%	2	4	9%	
Perguntas	Categorias	Masculino						Feminino					Total Geral	
		Privada		Pública				Privada		Pública			Nº	%
		Nº	%	Nº	%	Total	Nº	%	Nº	%	Total			
Quando não estou usando o smartphone	Atividade Física	6	67%	6	67%	12	4	57%	3	19%	7	19	46%	
	Estudar	1	11%	3	33%	4	1	14%	4	25%	5	9	22%	
	Dormir	2	22%	0	0%	2	2	29%	5	31%	7	9	22%	

	Assistir	0	0%	0	0%	0	0	0%	4	25%	4	4	10%
Perguntas	Categorias	Masculino						Feminino				Total Geral	
		Privada		Pública			Privada		Pública		Nº	%	
		Nº	%	Nº	%	Total	Nº	%	Nº	%	Total		
Aplicativos mais acessados	WhatsApp	8	80%	9	100%	17	5	62%	14	87%	19	36	84%
	Instagram	6	60%	6	67%	12	4	50%	9	56%	13	25	58%
	TikTok	3	30%	4	44%	7	3	37%	9	56%	12	19	44%
	Jogos	2	20%	3	33%	5	1	12%	3	19%	4	9	21%
	Filmes e séries	3	30%	4	44%	7	3	37%	5	31%	8	15	35%
	Youtube	6	60%	2	22%	8	0	0%	2	12%	2	10	23%
	Estudo	0	0%	2	22%	2	1	12%	3	18%	4	6	14%
Perguntas	Categorias	Masculino						Feminino				Total Geral	
		Privada		Pública			Privada		Pública		Nº	%	
		Nº	%	Nº	%	Total	Nº	%	Nº	%	Total		
Outras tecnologias mais utilizadas:	Televisão	5	56%	5	63%	10	0	0%	11	69%	11	21	51%
	Computador	3	33%	2	25%	5	8	100%	5	31%	13	18	44%
	Vídeo Game	1	11%	1	12%	2	0	0%	0	0%	0	2	5%
Perguntas	Categorias	Masculino						Feminino				Total Geral	
		Privada		Pública			Privada		Pública		Nº	%	
		Nº	%	Nº	%	Total	Nº	%	Nº	%	Total		
Uso simultâneo do smartphone	Sim	6	60%	4	44%	10	5	63%	11	69%	16	26	60%
	Não	4	40%	5	56%	9	3	37%	5	31%	8	17	40%
Perguntas	Categorias	Masculino						Feminino				Total Geral	
		Privada		Pública			Privada		Pública		Nº	%	
		Nº	%	Nº	%	Total	Nº	%	Nº	%	Total		
Tempo dedicado às aulas remotas:	Acima de 4h	5	50%	5	56%	10	5	63%	6	37,5%	11	21	49%
	Entre 3h - 4h	2	20%	1	11%	3	1	12%	6	37,5%	7	10	23%
	Entre 2h - 3h	2	20%	1	11%	3	2	25%	3	18%	5	8	19%
	Entre 1h - 2h	1	10%	2	22%	3	0	0%	1	6%	1	4	9%
Perguntas	Categorias	Masculino						Feminino				Total Geral	
		Privada		Pública			Privada		Pública		Nº	%	
		Nº	%	Nº	%	Total	Nº	%	Nº	%	Total		
Para assistir a aulas remotas usa:	Smartphone	7	70%	7	78%	14	4	50%	14	88%	18	32	74%
	Computador	3	30%	2	22%	5	4	50%	2	13%	6	11	26%
Perguntas	Categorias	Masculino						Feminino				Total Geral	
		Privada		Pública			Privada		Pública		Nº	%	
		Nº	%	Nº	%	Total	Nº	%	Nº	%	Total		
Uso do smartphone atrapalha o rendimento escolar:	Sim	5	50%	4	44%	9	3	38%	2	13%	5	14	33%
	Não	3	30%	3	33%	6	1	13%	6	38%	7	13	30%
	Talvez	2	20%	2	22%	4	4	50%	8	50%	12	16	37%

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

APÊNDICE C – TABELA SOBRE AS CONSEQUÊNCIAS DO USO DO SMARTPHONE DOS ADOLESCENTES DA PRIMEIRA SÉRIE DO ENSINO MÉDIO DE CAMPINA GRANDE-PB

Perguntas	Categorias	Masculino					Feminino					Total Geral	
		Privada		Pública			Privada		Pública			Nº	%
		Nº	%	Nº	%	Total	Nº	%	Nº	%	Total		
Acreditam que a Nomofobia está presente em sua vida	Sim	2	20%	2	22%	4	2	25%	2	13%	4	8	19%
	Não	8	80%	7	78%	15	6	75%	14	88%	20	35	81%
O que costuma sentir devido ao uso do smartphone	Insônia	3	30%	3	33%	6	1	13%	5	31%	6	12	28%
	Dores de cabeça	2	20%	3	33%	5	3	38%	7	44%	10	15	35%
	Dores no corpo	0	0%	2	22%	2	1	13%	2	13%	3	5	12%
	Mudanças de humor	4	40%	3	33%	7	3	38%	7	44%	10	17	40%
	Irritabilidade	3	30%	2	22%	5	2	25%	4	25%	6	11	26%
	Produtividade baixa	0	0%	2	22%	2	2	25%	5	31%	7	9	21%
	Falta de foco	4	40%	6	67%	10	3	38%	5	31%	8	18	42%
	Tontura	0	0%	1	11%	1	0	0%	3	19%	3	4	9%
Nenhum	2	20%	1	11%	3	1	13%	2	13%	3	6	14%	
Sempre mantêm o smartphone por perto	Sim	7	70%	7	78%	14	8	100%	12	75%	20	34	79%
	Não	3	30%	2	22%	5	0	0%	4	25%	4	9	21%
Fica ansioso longe do celular	Sim	2	20%	4	44%	6	4	50%	5	31%	9	15	35%
	Não	8	80%	5	56%	13	4	50%	11	69%	15	28	65%
Acreditam ter controle sobre o uso do smartphone	Sim	9	90%	8	89%	17	6	75%	15	94%	21	38	88%
	Não	1	10%	1	11%	2	2	25%	1	6%	3	5	12%

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

APÊNDICE D – TABELA SOBRE AS PRÁTICAS DE ATIVIDADE DOS ADOLESCENTES DA PRIMEIRA SÉRIE DO ENSINO MÉDIO DE CAMPINA GRANDE-PB

Perguntas	Categorias	Masculino					Feminino					Total Geral	
		Privada		Pública			Privada		Pública			Nº	%
		Nº	%	Nº	%	Total	Nº	%	Nº	%	Total		
Deslocamento para escola	Andando	3	30%	4	44%	7	4	50%	4	25%	8	15	35%
	Carro/Ônibus	4	40%	5	56%	9	4	50%	12	75%	16	25	58%
	Bicicleta	3	30%	0	0%	3	0	0%	0	0%	0	3	7%
Aulas de Educação Física escolar	Uma vez por semana	9	90%	6	67%	15	7	88%	13	81%	20	35	81%
	Duas vezes por semana	1	10%	3	33%	4	1	13%	2	13%	3	7	16%
	Não faz	0	0%	0	0%	0	0	0%	1	6%	1	1	2%
Perguntas	Categorias	Masculino					Feminino					Total Geral	
		Privada		Pública			Privada		Pública			Nº	%
		Nº	%	Nº	%	Total	Nº	%	Nº	%	Total		
Educação Física e atividade física fora da escola	Inativo fisicamente	1	10%	0	0%	1	0	0%	5	31%	5	6	14%
	Insuficiente ativo	3	30%	2	20%	5	4	50%	8	50%	12	17	40%
	Ativo	6	60%	7	70%	13	4	50%	3	19%	7	20	47%
Frequências com que pratica alguma atividade física	Sempre	3	30%	2	22%	5	3	38%	2	13%	5	10	23%
	Frequentemente	4	40%	3	33%	7	2	25%	3	19%	5	12	28%
	Algumas vezes	2	20%	2	22%	4	2	25%	5	31%	7	11	26%
	Quase nunca	0	0%	2	22%	2	1	13%	5	31%	6	8	19%
	Nunca	1	10%	0	0%	1	0	0%	1	6%	1	2	5%
Qual atividade física costuma praticar	Musculação	7	70%	4	44%	11	5	63%	2	13%	7	18	42%
	Caminhada	4	40%	2	22%	6	3	38%	5	31%	8	14	33%
	Corrida	2	20%	4	44%	6	1	13%	1	6%	2	8	19%
	Lutas	3	30%	1	11%	4	1	13%	1	6%	2	6	14%
	Futebol	4	40%	3	33%	7	2	25%	1	6%	3	10	23%
	Exercícios em casa	6	60%	3	33%	9	1	13%	9	56%	10	19	44%
	Natação	0	0%	1	11%	1	1	13%	1	6%	2	3	7%
	Vôlei	0	0%	1	11%	1	1	13%	1	6%	2	3	7%
	Basquete	1	10%	0	0%	1	0	0%	0	0%	0	1	2%
	Ginástica	0	0%	1	11%	1	0	0%	0	0%	0	1	2%
Não pratico exercícios	1	10%	0	0%	1	0	0%	2	13%	2	3	7%	

Perguntas	Categorias	Masculino		Feminino		Total Geral	
		Privada		Pública		Nº	%
		Nº	%	Nº	%		
Qual atividade intensa pratica:	Esportes	5	28%	4	17%	9	22%
	Lutas	1	6%	2	9%	3	7%
	Corrida	2	11%	4	17%	6	15%
	Exercícios de resistência	5	28%	5	22%	10	24%
	Não faz	3	17%	10	43%	13	32%
	1 por semana	4	22%	4	17%	8	20%

Frequência com que pratica atividade intensa:	2 - 3 vezes por semana	1	6%	5	22%	6	15%
	4 - 5 vezes por semana	6	33%	1	4%	7	17%
	acima de 5 vezes por semana	2	11%	3	13%	5	12%
Tempo gasto por dia praticando atividade física:	20 a 30 minutos	0	0%	5	22%	5	12%
	30 a 40 minutos	1	6%	1	4%	2	5%
	50 a 60 minutos	4	22%	4	17%	8	20%
	70 a 120 minutos	0	0%	1	4%	1	2%
	Mais de 120 minutos	8	44%	3	13%	11	27%

Perguntas	Categorias	Masculino					Feminino					Total Geral	
		Privada		Pública			Privada		Pública			Nº	%
		Nº	%	Nº	%	Total	Nº	%	Nº	%	Total		
Qual esporte você gostaria de tornar-se praticante	Vôlei	1	10%	1	11%	2	2	25%	5	31%	7	9	21%
	Natação	1	10%	1	11%	2	2	25%	6	38%	8	10	23%
	Basquete	1	10%	0	0%	1	1	13%	0	0%	1	2	5%
	Musculação	1	10%	0	0%	1	1	13%	2	13%	3	4	9%
	Futebol	0	0%	2	22%	2	1	13%	2	13%	3	5	12%
	Handebol	0	0%	0	0%	0	0	0%	1	6%	1	1	2%
	Lutas	4	40%	1	11%	5	0	0%	1	6%	1	6	14%
Corrida	0	0%	1	11%	1	2	25%	0	0%	2	3	7%	
Perguntas	Categorias	Masculino					Feminino					Total Geral	
Locais disponíveis onde mora para a prática de atividade física:	Praças/Parques	2	20%	5	56%	7	2	25%	9	56%	11	18	42%
	Campo/Quadra	1	10%	1	11%	2	0	0%	4	25%	4	6	14%
	Academia ao ar livre	1	10%	1	11%	2	2	25%	4	25%	6	8	19%
	Pista de caminhada	2	20%	2	22%	4	4	50%	4	25%	8	12	28%
	Não há	5	50%	1	11%	6	3	38%	2	13%	5	11	26%
Perguntas	Categorias	Masculino					Feminino					Total Geral	
Comportamento atual em relação à atividade física:	Pré-contemplação	0	0%	0	0%	0	0	0%	1	6%	1	1	2%
	Contemplação	0	0%	0	0%	0	0	0%	4	25%	4	4	9%
	Preparação	3	30%	3	33%	6	3	38%	5	31%	8	14	33%
	Ação	2	20%	2	22%	4	2	25%	2	13%	4	8	19%
	Manutenção	5	50%	4	44%	9	3	38%	4	25%	7	16	37%

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

ANEXO A – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA
PARAÍBA - PRÓ-REITORIA DE
PÓS-GRADUAÇÃO E
PESQUISA / UEPB - PRPGP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: USO DO SMARTPHONE E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ADOLESCENTES DE CAMPINA GRANDE-PB

Pesquisador: Mirian Werba Saldanha

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 54946022.2.0000.5187

Instituição Proponente: Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.250.082

Apresentação do Projeto:

Trata-se de uma pesquisa para trabalho de conclusão de curso de Educação Física da UEPB, intitulado, lê-se: USO DO SMARTPHONE E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ADOLESCENTES DE CAMPINA GRANDE-PB.

Objetivo da Pesquisa:

O projeto apresenta como objetivos Lê-se:

OBJETIVO GERAL

Analisar a relação entre o uso do smartphone e o comportamento sedentário em adolescentes, estudantes do 1º ano do ensino médio, de escolas das redes pública e privada de Campina Grande-PB.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever sobre o uso do smartphone na rotina diária em redes sociais, jogos eletrônicos e aplicativos diversos em adolescentes, estudantes das redes pública e privada;
- Descrever o nível de atividade física dos adolescentes e as características das atividades praticadas, assim como as barreiras identificadas pelos adolescentes para comportamento sedentário;
- Analisar aspectos sociodemográficos dos adolescentes e a relação destes com o uso do

Endereço: Av. das Baraúnas, 351- Campus Universitário
Bairro: Bodocongó **CEP:** 58.109-753
UF: PB **Município:** CAMPINA GRANDE
Telefone: (83)3315-3373 **Fax:** (83)3315-3373 **E-mail:** cep@setor.uepb.edu.br

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA
PARAÍBA - PRÓ-REITORIA DE
PÓS-GRADUAÇÃO E
PESQUISA / UEPB - PRPGP



Continuação do Parecer: 5.250.082

smartphone e o comportamento sedentário, em estudantes das redes pública e privada;
-Sugerir possíveis ações para aumentar a prática de atividades físicas em adolescentes na cidade de Campina Grande-PB e para a conscientização do uso moderado do smartphone.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

A pesquisadora apresenta os riscos e benefícios da pesquisa.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa intitulada lê-se: USO DO SMARTPHONE E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ADOLESCENTES DE CAMPINA GRANDE-PB, apresenta grande relevância científica e social e trará grande contribuição para área de conhecimento.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

A pesquisadora apresenta todos os termos obrigatórios para a realização do estudo.

Recomendações:

O estudo apresenta todas as condições para seu desenvolvimento.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Desta forma, somos de parecer FAVORÁVEL.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1881161.pdf	11/02/2022 19:27:39		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_DE_ASSENTIMENTO_LIVRE_E_ESCLARECIDO_AJUSTADO.pdf	11/02/2022 19:27:00	Mirian Werba Saldanha	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_DE_CONSENTIMENTO_LIVRE_E_ESCLARECIDO_AJUSTADO.pdf	11/02/2022 19:23:46	Mirian Werba Saldanha	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	termo_institucional_escola_publica.pdf	11/01/2022 22:55:21	Mirian Werba Saldanha	Aceito
Declaração de Instituição e	termo_institucional_escola_privada.pdf	11/01/2022 22:55:06	Mirian Werba Saldanha	Aceito

Endereço: Av. das Barúnas, 351- Campus Universitário
 Bairro: Bodocongó CEP: 58.109-753
 UF: PB Município: CAMPINA GRANDE
 Telefone: (83)3315-3373 Fax: (83)3315-3373 E-mail: cep@setor.uepb.edu.br

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA
PARAÍBA - PRÓ-REITORIA DE
PÓS-GRADUAÇÃO E
PESQUISA / UEPB - PRPGP



Continuação do Parecer: 5.250.082

Infraestrutura	termo_institucional_escola_privada.pdf	11/01/2022 22:55:06	Mirian Werba Saldanha	Aceito
Outros	QUESTIONARIO.pdf	11/01/2022 22:54:42	Mirian Werba Saldanha	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	11/01/2022 22:52:37	Mirian Werba Saldanha	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Termo_de_concordancia_com_projeto_ de_pesquisa.pdf	11/01/2022 22:52:00	Mirian Werba Saldanha	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto_assinada.pdf	11/01/2022 22:51:39	Mirian Werba Saldanha	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CAMPINA GRANDE, 18 de Fevereiro de 2022

Assinado por:

Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino
(Coordenador(a))

Endereço: Av. das Baraúnas, 351- Campus Universitário
Bairro: Bodocongó CEP: 58.109-753
UF: PB Município: CAMPINA GRANDE
Telefone: (83)3315-3373 Fax: (83)3315-3373 E-mail: cep@setor.uepb.edu.br