



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS1 CAMPINA GRANDE  
CENTRO de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS)  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**WANDENBERG BISMARCK COLAÇO LIMA FILHO**

**EFEITOS DO USO DO SMARTPHONE NA SAÚDE PSÍQUICA DOS ADOLESCENTES  
DO SEGUNDO ANO DAS ESCOLAS ESTADUAIS DE CAMPINA GRANDE - PB**

**CAMPINA GRANDE – PB  
2017**

**WANDENBERG BISMARCK COLAÇO LIMA FILHO**

**EFEITOS DO USO DO SMARTPHONE NA SAÚDE PSÍQUICA DOS ADOLESCENTES  
DO SEGUNDO ANO DAS ESCOLAS ESTADUAIS DE CAMPINA GRANDE - PB**

Trabalho de Conclusão de Curso ou Dissertação ou Tese apresentada ao Programa de Graduação em Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

**Área de concentração:** Atividade física e saúde.

**Orientador:** Prof. Dra. Mirian Werba Saldanha.

**CAMPINA GRANDE – PB  
2017**

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.

L732e Lima Filho, Wandenberg Bismarck Colaco.  
Efeitos do uso do smartphone na saúde psíquica dos adolescentes do segundo ano das escolas estaduais de Campina Grande, PB [manuscrito] / Wandenberg Bismarck Colaco Lima Filho. - 2017.  
21 p.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.  
"Orientação : Profa. Dra. Mirian Werba Saldanha, Coordenação de Curso de Biologia - CCBS."  
1. Efeitos psicológicos. 2. Adolescentes. 3. Smartphone. 4. Saúde psíquica.

21. ed. CDD 362.2

WANDENBERG BISMARCK COLAÇO LIMA FILHO

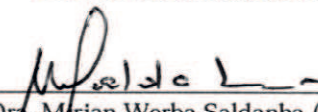
EFEITOS DO USO DO SMARTPHONE NA SAÚDE PSÍQUICA DOS ADOLESCENTES DO  
SEGUNDO ANO DAS ESCOLAS ESTADUAIS DE CAMPINA GRANDE - PB


Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao  
Programa de Graduação em Licenciatura em  
Educação física da Universidade Estadual da Paraíba,  
como requisito parcial à obtenção do título de  
Licenciado em Educação Física.

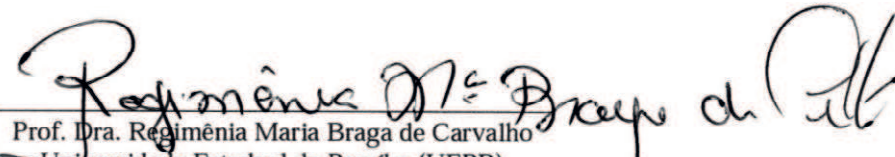
Área de concentração: Atividade física e saúde.

Aprovada em: 06/12/2017

**BANCA EXAMINADORA**

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dra. Marian Werba Saldanha (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dr. Andrei G. Lopes  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 – Descrição do sexo dos estudantes do segundo ano do ensino médio de escolas públicas de Campina Grande - PB .....	14
Tabela 2 – Uso do Smartphone pelos estudantes do segundo ano do ensino médio de escolas públicas de Campina Grande - PB .....	14
Tabela 3 – Descrição dos efeitos psicológicos do uso do smartphone em adolescentes .....	16

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>05</b>
1.1	OBJETIVO GERAL.....	06
1.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	06
1.3	<b>JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>07</b>
<b>2</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>07</b>
3	<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>10</b>
4	<b>RESULTADOS .....</b>	<b>11</b>
5	<b>DISCUSSÃO .....</b>	<b>15</b>
6	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>17</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>20</b>

## RESUMO

O uso do smartphone foi incorporado ao estilo de vida das populações. As pessoas estão passando cada vez mais tempo conectadas e dependentes dos aplicativos e da comunicação virtual, incluindo os adolescentes e conseqüentemente, alguns efeitos já são percebidos pelo uso excessivo desta tecnologia. O presente estudo avaliou o uso do smartphone e seus efeitos psíquicos em adolescentes, estudantes do segundo ano do ensino médio de escolas públicas de Campina Grande, Paraíba. A pesquisa foi caracterizada como descritiva, exploratória. A amostra foi constituída por 600 alunos, sendo 276 do sexo masculino e 324 do sexo feminino. Os dados foram analisados, através da análise descritiva com recursos do programa SPSS, versão 20.0. Como efeitos psíquicos foram observados que, apesar dos adolescentes ainda não perceberem que são dependentes dos smartphones, o uso exacerbado (que de acordo com pesquisas, corresponde a mais de duas horas diárias) acima de 4 horas diárias, a ansiedade elevada quando não estão em uso, a troca pela comunicação virtual, comparada com a presencial e com a família demonstram o grau de comprometimento que vem sendo incorporado pelos adolescentes. A diferença entre os sexos não é marcante, mostrando o uso elevado entre todos, com poucas diferenças quanto à utilização. Conclui-se que o uso exagerado dos smartphones, caracterizado pelos adolescentes estudados deve ser visto como fator importante da saúde psicológica desta população, onde a moderação quanto ao uso do smartphone e o maior incentivo da prática de atividades físicas e outras atividades possam configurar como opções de lazer e promoção da saúde.

**Palavras-chave:** Smartphone. Adolescentes. Efeitos psicológicos.

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente os smartphones são utilizados para as mais diversas tarefas do dia-a-dia por pessoas de diversas idades (Rocha; Padovani, 2016). Os celulares de antigamente nem se comparavam com os da atualidade, tinham menos funções, eram mais pesados, não tinham acesso à internet e também tinham um elevado custo. Por isso, poucas pessoas tinham condições de possuir um aparelho celular. Na atualidade, ocorreram mudanças no aparelho, assim como na aquisição por um maior número de pessoas, de diferentes classes socioeconômicas. Isso porque os preços estão mais acessíveis, as condições de compra parcelada, além de que existem vários modelos de smartphones no mercado, para todos os gostos, o que facilita na hora de comprar.

Com a popularização dos celulares, as pessoas estão cada vez mais conectadas à internet (SOARES, 2015). O uso do smartphone é de extrema importância atualmente, pois, além da comunicação telefônica ele possui facilidades de organização da rotina das pessoas, somado à

conexão à internet. Se você estiver perdido em algum local desconhecido, é só ligar o GPS, se estiver longe de alguém e sentir saudades, basta fazer uma vídeo-chamada, se precisa se comunicar com urgência com alguém e não pode encontrá-la no momento, é só enviar uma mensagem que, instantaneamente, a pessoa receberá. Os smartphones também são utilizados como fontes de pesquisas e possuem várias outras funções. Então, essas são as vantagens de possuir um smartphone. Porém, o uso excessivo desse aparelho pode causar vários danos à saúde, física e mental e este é o tema que será abordado nesse trabalho, os efeitos psíquicos causados pelo uso excessivo do smartphone em adolescentes.

Existem alguns subtipos de dependência de tecnologia, porém vamos tratar apenas de uma, especificamente, a dependência de smartphones. A maioria dos adolescentes possui afinidade natural com a tecnologia e tem uma habilidade para tudo o que é digital, pois cresceram em contato direto com ela, diferente de seus pais e avós que precisam aprender as novas tecnologias digitais (ABREU, 2013, p. 84). Entretanto, não sabem a hora de parar e isso vem lhes trazendo vários danos à saúde. A forma extrema desse comportamento, conhecida como dependência de tecnologia (Internet Addiction Disorder) é um transtorno caracterizado pela incapacidade de controlar o uso de tecnologia mesmo que esse uso já esteja causando impacto negativo nas principais áreas da vida do indivíduo. (PICON et al., 2015). Além da compulsão e dependência ao mundo virtual, o uso contínuo do computador de bolso pode também estimular ou corroborar com transtornos de ansiedade, transtornos obsessivo-compulsivos (TOC), distúrbios de comportamentos ou condutas antissociais, depressão e suicídio (EISENSTEIN; ESTEFENON, 2011). Pessoas que se consideram dependentes, apresentam sintomas semelhantes ao de outras pessoas que possuem algum tipo de dependência, química ou comportamental.

## 1.1 OBJETIVO GERAL

Descrever o uso do smartphone e seus efeitos psíquicos em adolescentes, estudantes dos segundos anos do ensino médio, de escolas públicas de Campina Grande - PB.

## 1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar diferenças entre os sexos quanto ao uso de smartphones pelos adolescentes e analisar os efeitos psíquicos descritos pelos adolescentes, diferenciando entre os sexos.

### 1.3 JUSTIFICATIVA

Usar excessivamente o smartphone é um processo a que a maioria das pessoas está sujeita, basta trabalhar com eles ou até mesmo usá-los para o dia a dia. No caso dos jovens, muitos que os usam, buscam fugir da realidade, buscam ser aceitos, buscam popularidade, tudo isso no mundo virtual. E é através do smartphone que eles conseguem fazer tudo isso. A proposta deste estudo é tentar mostrar, especificamente aos adolescentes, como o uso excessivo do smartphone está afetando de maneira negativa as suas vidas e com isso buscar alguma mudança para que essa realidade seja mudada e para isso serão analisados itens como as consequências desse uso, a acomodação que o uso do smartphone lhes trouxe, se afeta sua relação com as pessoas, se lhe traz ansiedade, bem como diversos outros fatores psíquicos.

O estudo é relevante por pretender descrever dados sobre como e se o smartphone está influenciando a vida dos jovens, de maneira negativa ou de maneira positiva. Outro fato a ser considerado é que são necessários estudos que possam entender e contribuir como fonte de informação para pesquisadores e outros profissionais.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

O primeiro smartphone a ser vendido completou vinte anos em 2014, chamava-se Simon, da IBM e, apesar de conter algumas funções parecidas com os aparelhos de hoje, como calendário, envio de mensagens e bloco de notas não se compara aos aparelhos utilização atualmente, com elevada tecnologia e múltiplas funções. Porém seu alto custo (US\$ 899) não permitia que a população, de maneira geral, o adquirisse. Outro ponto diferencial deste aparelho inicial é que sua bateria só durava cerca de uma hora, o que não era muita vantagem para quem precisava utilizá-lo durante todo o dia. Os preços de smartphones, hoje em dia, variam muito, custam de 300 reais a cerca de 4000 mil reais, dinheiro esse que possui várias formas de pagamentos. Por isso a facilidade de possuir um é maior, fazendo com que grande parte da população tenha um ou até mais de um aparelho.

De acordo com a ONU, entre a população mundial, atualmente de sete bilhões de pessoas, seis bilhões têm telefones celulares, porém, 2,5 bilhões não têm acesso a banheiros ou latrinas (principalmente em áreas rurais). Ou seja, as pessoas dão prioridades a seus smartphones, mas não priorizam algo que deveria ser mais importante, como por exemplo, a construção de um banheiro, com condições sanitárias adequadas. Destaca-se que um telefone celular não é mais apenas um telefone para chamada por voz, mas tornou-se parte integrante da vida moderna para muitas pessoas (LIANG; HWANG, 2016). O que pode ser um risco, tendo em vista que as mesmas podem torna-se dependentes deles e adquirir os mesmos sintomas de pessoas que possuem alguma dependência química. Os desenvolvimentos tecnológicos na área das telecomunicações e tecnologia da informação modificaram não só como as pessoas se comunicam, mas também como elas se relacionam com a própria tecnologia (PICON et al., 2015).

Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra por Domicílios (PNAD) em 2014 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2016) a utilização do telefone móvel celular para uso pessoal por adolescentes entre 15 e 17 anos no Brasil é de 80,8%, sendo que a maioria destes telefones celulares (80,4%) possui acesso à Internet. Salienta-se que, no Brasil, o equipamento utilizado para acessar a Internet por meio do telefone móvel celular superou o acesso via computador, que foi de 76,6% (KOBS 2017 apud IBGE, 2014, on-line). O que, segundo Coutinho (2014) o que mais impressiona não é a quantidade, mas o avanço tecnológico por que passaram estes aparelhos, que hoje funcionam como verdadeiros computadores de bolso.

Segundo relatórios da BBC, quase 19 bilhões de mensagens foram enviadas por dia usando aplicativos de bate-papo e 17,6 bilhões de mensagens SMS em 2012 (SHARMA et al., 2014). Esses são dados de 2012, hoje em dia, o número de mensagens SMS diminuiu e deu lugar a mensagens via Whatsapp, que bateu seu recorde no dia 31 de dezembro de 2016, com 63 bilhões de mensagens enviadas (FRANCO, 2017). Geralmente, são 60 bilhões de recados trocados entre um bilhão de usuários do aplicativo todos os dias. Quase uma em cada sete pessoas do planeta usa a ferramenta para falar com seus contatos, segundo Mark Zuckerberg (2017 apud FRANCO, 2017, on-line). Todas as faixas etárias usufruem dessa tecnologia chamada smartphone (de crianças-bebês- até idosos), mas, dentre esses, os jovens estão liderando o ranking pelo tempo de uso. O tempo e a intensidade de uso dessas tecnologias também despertam

a atenção dos profissionais da saúde, que começam a classificar e a diagnosticar fatores de risco a saúde no uso dessas tecnologias (BUENO; LUCENA, 2016).

Enquanto pensamos sobre como queremos nos relacionar com as novas tecnologias e o papel que elas terão nas nossas vidas, ocupamo-nos também com questionamentos a respeito de um modo extremo dessa relação, conhecido como dependência de tecnologia. Trata-se de um transtorno caracterizado pela inabilidade de controlar o uso de tecnologia (internet, jogos eletrônicos, smartphones) mesmo que esse uso já esteja causando impacto negativo nas principais áreas da vida do indivíduo (relacionamentos interpessoais, saúde física, desempenho acadêmico, desempenho no trabalho). Além disso, a dependência de tecnologia encontra-se frequentemente associada a outros transtornos psiquiátricos, como Transtorno de Déficit de Atenção/ Hiperatividade (TDAH), Transtorno Depressivo e Ansiedade Social (PICON et al., 2014, on-line).

Muitas pessoas apresentam algum tipo de dependência, quando se trata de tecnologia. Elas estão presentes em quase tudo de nossas vidas, precisamos para trabalhar, estudar, se comunicar, entre várias outras coisas. O agravamento de problemas mentais, assim como o aumento das frustrações, angústias e decepções podem facilitar a dependência no mundo virtual (EISENSTEIN; ESTEFENON, 2011). Com relação a esse estudo, o que mais importa é a dependência de smartphones por adolescentes, ele que foi uma das mais importantes invenções tecnológicas dos últimos tempos. A possibilidade de se comunicar de diferentes formas em qualquer lugar e a qualquer momento também abre espaço para que o uso do smartphone interfira negativamente em nosso cotidiano (PICON et al., 2014).

O risco de dependência está associado com altos níveis de tédio e com baixa autoestima. Sentimentos de solidão, busca por aprovação e neuroticismo também se mostram como fatores de risco. Ainda, o uso excessivo de smartphones pode estar relacionado com níveis elevados de ansiedade, depressão e alexitimia (PICON et al., 2014, on-line).

O medo patológico de ficar sem acesso ou possibilidade de comunicação via aparelhos celulares ou outras tecnologias é chamado nomofobia e muitas pessoas têm esse transtorno, o que é um problema muito sério e que precisa de tratamento especializado. Apesar disso, muitas dessas pessoas não percebem que isso as fazem dependentes e continuam levando suas vidas “normalmente”, até que chega um ponto que elas irão apresentar sintomas semelhantes aos encontrados em sujeitos com outros tipos de dependências. Vale ressaltar que, especialmente no caso de crianças e adolescentes toda a parafernália tecnológica atual, muitas vezes, é utilizada como fuga ou válvula de escape (EISENSTEIN; ESTEFENON, 2011).

Ainda, no estudo de Picon et al. (2014), é descrito a clínica de uma adolescente com traços de nomofobia:

P., 14 anos, feminina, estudante iniciou atendimento pela preocupação dos seus pais pelo intenso uso que fazia do smartphone. Os pais perceberam que ela fingia que ia dormir e seguia utilizando muito o aparelho na madrugada. A principal atividade era o uso de redes sociais, principalmente Snapchat, Facebook, Twitter, Instagram. Jogava também alguns games, mas não eram seu principal foco de interesse. P. quase não convivía com a família e chegava repetidamente bastante atrasada na escola. Apesar de verbalizar que achava sua situação problemática, foi após quatro meses de tratamento que passou a abordar o assunto com um afeto de preocupação: ‘Eu acho que minha mãe pode estar certa mesmo. Sabe que me dei conta que eu posto 40 fotos exatamente iguais no Snap por dia? É sempre a mesma coisa. E todo mundo passa a tarde toda mandando bobagem, mas eu simplesmente não consigo não ver. Eu sei que não vão mandar nada de tão importante, mas eu acho impossível não abrir quando eu recebo alguma notificação (PICON et al., 2014, on-line).

Os jovens anseiam que cada mensagem instantânea deve gerar uma resposta instantânea, 24 horas por dia, sete dias por semana; e querem o novo smartphone, não porque o antigo está em desuso, mas porque o novo traz mais funcionalidades (KEE; SAMSUDIN, 2014). Isso só faz com que aumente sua ansiedade e a partir disso, outras consequências negativas podem surgir. Eles ficam em ambientes isolados, distantes da família, têm queda de rendimento, acomodação, entre outros problemas até mais graves.

O mundo virtual vai, progressivamente, confundindo os seus limites com o mundo real no cotidiano de crianças e adolescentes. A internet, o telefone celular e muitos novos equipamentos de tecnologia da informação vão transformando os comportamentos e as formas de se relacionar com a família, com os amigos e com as novas possibilidades de viajar pelo mundo sem sair de casa. Mas, também, surgem novos riscos à saúde (física e mental) para a geração da era digital, devido ao excesso de horas no uso do computador, deficiência de sono e hábitos sedentários, queda do rendimento escolar, pornografia e pedofilia on-line (EISENSTEIN; ESTEFENON, 2011).

Desta forma, aponta-se a necessidade de entender melhor o fenômeno desta dependência, de impulsos de ficar sempre “mexendo no celular”, assim como outros impulsos que prejudicam o consumidor, levando-o ao consumo compulsivo (ex: compras como alívio de ansiedade) e até mesmo vicioso (dependência) (SOLOMON, 2008).

### **3 METODOLOGIA**

O estudo foi caracterizado como do tipo descritivo, exploratório em uma população de adolescentes, estudantes do segundo ano do ensino médio de escolas da rede pública de Campina



Grande-PB. Foram pesquisadas seis escolas públicas, todas elas estaduais, no ano letivo de 2017, na zona urbana de Campina Grande-PB. Participaram da amostra 600 alunos de ambos os sexos, sendo 324 do sexo feminino (54%) e 276 do sexo masculino (46%), todos, estudantes do segundo ano do ensino médio, na faixa etária de 15 a 20 anos.

A coleta de dados foi realizada através de um questionário aplicado em sala de aula, criado pelos autores, conforme objetivos do estudo. Todos os estudantes receberam um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para ser assinado pelos pais ou responsáveis e ser devolvido em dia marcado pelo pesquisador. Aqueles que os pais autorizaram responderam posteriormente ao instrumento. Apenas vinte não retornaram a autorização dos pais ou responsáveis para responder ao questionário. A coleta dos dados foi realizada durante o horário das aulas de professores que a sediam para os pesquisadores, mediante a autorização da direção da escola. Todos os alunos, antes de responder ao questionário, foram informados pelo pesquisador do que tratava a pesquisa e sua finalidade.

O questionário incluiu as variáveis: sexo (masculino/feminino), tempo de uso do smartphone, o que faziam nas horas livres, se costumavam conversar mais pessoalmente ou virtualmente, se passavam mais tempo com a família ou utilizando o smartphone, opções de aplicativos que mais usavam no mesmo, quais outras tecnologias usavam, se perdiam suas horas de sono para utilizar o celular e se usavam sem permissão na sala de aula, dentre outras.

As variáveis no desfecho do estudo foram as perguntas relacionadas ao psíquico dos estudantes, se o uso excessivo do smartphone atrapalhava seu rendimento escolar, sua interação social, se ficavam ansiosos quando longe dos mesmos, se eles se consideravam nomofóbicos (onde foi explicado para eles o que significava), se tinham controle do uso, se sentiam algum sintoma devido a esse uso, dentre outras.

A análise dos dados se deu através de estatística descritiva, com a utilização do programa SPSS, versão 20.0.

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba, tendo sido aprovado.

#### **4 RESULTADOS**

Os resultados estão apresentados em tabelas de distribuição da amostra, por sexo, características do uso do smartphone pelos adolescentes e os efeitos descritos pelos adolescentes.

A tabela 1 mostra a quantidade de estudantes do sexo masculino e feminino que participaram da pesquisa, sendo observado que a maioria era do sexo feminino (54%).

**Tabela 1: Descrição do sexo dos estudantes do segundo ano do ensino médio de escolas públicas de Campina Grande - PB**

Sexo		Nº	%
	Masculino	276	46%
	Feminino	324	54%

Dados: da pesquisa.

Na tabela 2 são apresentados os resultados quanto ao uso do smartphone pelos adolescentes. A maioria respondeu que prefere conversar virtualmente (52,3%); passa mais tempo no smartphone (51,5%) do que com a própria família e passa mais de 4 horas utilizando o mesmo, onde mais de 4 horas é uma média, onde varia de 5 horas até 24 horas por dia, (41,7%). Responderam também que quando não estão utilizando o smartphone estão dormindo (61,3%); o que mais usam do smartphone é o aplicativo Whatsapp (66,2%). Além do uso do smartphone a outra tecnologia mais usada é a televisão (74,5%), e que utilizam o celular mesmo quando estão usando essas outras tecnologias (74,7%). Ainda sobre o uso do smartphone, responderam que perdem suas horas de sono para utilizarem o celular (53,8%) e utilizam em sala de aula com ou sem permissão da escola (57,8%). Quanto à diferenciação entre os sexos, o sexo masculino apresenta um uso maior do smartphone de que o feminino, se comunicando mais virtualmente, menos com a família e no tempo de uso. Quanto a pratica de atividades físicas no tempo livre, o feminino mostrou uma maior prevalência de sedentarismo, embora os dois sexos tenham demonstrado utilizar pouca esta opção no seu tempo livre. O sexo feminino demonstrou um uso maior do smartphone simultaneamente com outras atividades, assim como a percepção de perda de horas de sono.

**Tabela 2: Uso do smartphone pelos estudantes do segundo ano do ensino médio de escolas públicas de Campina Grande-PB**

Variável	Categorias	Masculino		Feminino		Total	
		Nº	%	Nº	%	Nº	%
Conversar	Pessoalmente	116	42%	170	52,5%	286	47,7%
	Virtualmente	160	58%	154	47,5%	314	52,3%
Passa mais tempo	No Smartphone	142	51,4%	167	51,5%	309	51,5%
	Com a família	134	48,6%	157	48,5%	291	48,5%
	Até 1 hora	0	0%	2	0,6%	2	3%

<b>Tempo de uso</b>	Até 2 horas	19	6,9%	12	3,7%	31	5,2%
	Até 3 horas	41	14,9%	45	13,9%	86	14,3%
	Até 4 horas	85	30,8%	146	45,1%	231	38,5%
	Mais de 4 horas	131	47,5%	119	36,7%	250	41,7%
<b>Tempo livre</b>	Dormindo	171	62%	197	60,8%	368	61,3%
	Praticando exercício	24	8,7%	22	6,8%	46	7,7%
	Estudando	148	53,6%	173	53,4%	321	53,5%
	Trabalhando	41	14,9%	40	12,3%	81	13,5%
	Outra	30	10,9%	41	12,7%	71	11,8%
<b>O que mais usa</b>	Whatsapp	176	63,8%	221	68,2%	397	66,2%
	Instagram	146	52,9%	159	49,1%	305	50,8%
	Facebook	182	65,9%	216	66,7%	398	63,3%
	Snapchat	6	2,2%	9	2,8%	15	2,5%
	Pesquisa escolar	76	27,5%	93	28,7%	169	28,2%
	Outra	38	13,8%	49	15,1%	87	14,5%
<b>Outras tecnologias</b>	Televisão	207	75%	240	74,1%	447	74,5%
	Computador	173	62,7%	204	63%	377	62,8%
	Video-game	14	5,1%	26	8%	40	6,5%
<b>Uso simultâneo do smartphone</b>	Sim	198	71,7%	250	77,2	448	74,7%
	Não	78	28,3%	74	22,8	152	25,3%
<b>Perder horas de sono</b>	Sim	142	51,4%	181	55,9%	323	53,8%
	Não	134	48,6%	143	44,1%	277	46,2%
<b>Utilizar sem permissão</b>	Sim	167	60,5%	180	55,6%	347	57,8%
	Não	109	39,5%	144	44,4%	253	42,2%

Dados: da pesquisa.

A tabela 3 apresenta as consequências do uso excessivo do smartphone relacionadas com alguns fatores psíquicos, onde a maioria respondeu que o uso do smartphone não atrapalha seu rendimento escolar (66,3%), não atrapalha sua interação social (83,2%), que não são nomofóbicos (81,3%), porém ficam ansiosos quando estão longe dos seus celulares (65,7%), quando têm problemas pessoais buscam autoajuda em pesquisas na internet (64%) e têm controle de parar de usar o celular (67,8%) quando deseja. A maioria respondeu também que não se acomodou em nada (55,3%) e que o uso do smartphone não desregulariza seus horários (72%), porém a minoria que respondeu afirmativamente, disse que algumas consequências disso são desestímulos mentais e físicos (16,5%). Ainda responderam que o uso do smartphone lhes trás mais aspectos positivos (62,3%). A média de sono da maioria é entre 6 e 7 horas (46,7%) e 47,8% afirmou que não sentia nenhum sintoma relacionado ao uso excessivo do smartphone. Entre os sexos pode-se observar que, na maioria das variáveis, os resultados foram semelhantes, com destaque para maior efeito percebido na interação social e na ansiedade, e maior percepção

na acomodação em algo, no sexo masculino. No feminino, a busca por ajuda no meio virtual se destacou, comparado a procurar alguém para conversar e uma maior percepção no controle do uso do smartphone, bem como na percepção de desregularização do horário, devido ao uso.

**Tabela 3: Descrição dos efeitos psicológicos do uso do smartphone em adolescentes.**

Variável	Categorias	Masculino		Feminino		Total	
		Nº	%	Nº	%	Nº	%
Rendimento escolar	Sim	92	33,3%	110	34%	202	33,7%
	Não	184	66,7%	214	66%	398	66,3%
Interação social	Sim	50	18,1%	51	15,7%	101	16,8%
	Não	226	81,9%	273	84,3%	499	83,2%
Nomofóbico	Sim	52	18,8%	60	18,5%	112	18,7%
	Não	224	81,2%	264	81,5%	488	81,3%
Ansioso	Sim	195	70,7%	199	61,4%	394	65,7%
	Não	81	29,3%	125	38,6%	206	34,3%
Problemas pessoais	Busca ajuda em pesquisas	173	62,7%	211	65,1%	384	64%
	Busca conversar com alguém	103	37,3%	113	34,9%	216	36%
Controle do uso	Sim	181	65,6%	226	69,8%	407	67,8%
	Não	95	34,4%	98	30,2%	193	32,3%
Acomodação em algo	Leitura/ortografia	74	26,8%	69	21,3%	143	23,8%
	Criatividade	17	6,2%	14	4,3%	31	5,2%
	Lingüajar	53	19,2%	72	22,2%	125	20,8%
	Prática de exercício	0	0%	0	0%	0	0%
	Nas relações pessoais	0	0%	0	0%	0	0%
	Não me acomodei	147	53,3%	185	57,1%	332	55,3%
Desregularização do horário	Sim	67	24,3%	101	31,2%	168	28%
	Não	209	75,7%	223	68,8%	432	72%
As consequências	Baixo rendimento	6	2,2%	18	5,6%	24	4%
	Desestímulo mental	5	1,8%	14	4,3%	19	3,2%
	Desestímulo físico	7	2,5%	18	5,6%	25	4,2%
	Desestímulo mental e físico	48	17,4%	51	15,7%	99	16,5%
	Nenhuma das anteriores	0	0%	0	0%	0	0%
Aspectos	Positivos	180	65,2%	194	59,9%	374	62,3%
	Negativos	96	34,8%	130	40,1%	226	37,7%
Tempo de sono	Menos de 4 horas	0	0%	0	0%	0	0%
	4 a 5 horas	33	12%	26	8%	59	9,8%
	6 a 7 horas	119	43,1%	161	49,7%	280	46,7%
	8 horas	124	44,9%	137	42,3%	261	43,5%

	Mais de 8 horas	0	0%	0	0%	0	0%
<b>Sintomas do uso excessivo</b>	Insônia	75	27,2%	79	24%	154	25,7%
	Dores de cabeça	74	26,8%	71	21,9%	145	24,2%
	Dores no corpo	16	5,8%	16	4,9%	32	5,3%
	Mudanças de humor	31	11,2%	37	11,4%	68	11,3%
	Outros	0	0%	0	0%	0	0%
	Nenhum	126	45,7%	161	49,7%	287	47,8%

Dados: da pesquisa.

## 5 DISCUSSÃO

O objetivo desse estudo foi descrever o uso do smartphone e seus efeitos psicológicos em adolescentes, estudantes do ensino médio, de escolas públicas de Campina Grande – PB. Esse assunto é de extrema importância, pois dependendo de como e a finalidade que você está usando, pode acarretar em diversos problemas físicos e psicológicos. Um deles é a relação dentro de casa, com os familiares. Os jovens ficam tão focados no mundo virtual, que acabam esquecendo o mundo real. Isso ficou evidenciado no presente estudo, onde 52,3% dos adolescentes responderam que preferem conversar virtualmente e 51,5% responderam que passam mais tempo no smartphone do que com a família. Correia et al. (2015) fez um estudo sobre esse assunto e relatou que, alguns pais ressaltaram a importância das relações de seus filhos, isto é, de seu convívio com os amigos e a família, “A criança saudável é a que estuda e brinca, mas o brinquedo não pode ser a internet ou a televisão”, disse um dos pais entrevistados.

Outro aspecto bastante relevante foi o tempo de uso desses aparelhos celulares. De acordo com a Australian National Preventive Health Agency (2014), tempo igual ou superior a duas horas de utilização de aparelhos smartphones e demais tecnologias eletrônicas é considerado alto. No estudo realizado mostra que, apenas 8,2% usam de uma a duas horas por dia, os outros 91,8% utilizam por mais de duas horas e mais da metade desses, usam por mais de 4 horas. O medo de ficar longe do smartphone ou outras tecnologias de comunicação chama-se nomofobia. Neste estudo foi questionado se os jovens se consideram “nomofóbicos” e 81,3% deles respondem que não, o que contradiz com várias outras respostas, como por exemplo, se, se sentiam ansiosos quando ficavam longe dos seus smartphones, 65,7% responderam que sim. Isso quer dizer que nem eles próprios percebem o tempo e os danos causados por esse uso demasiado.

A descrição do vício do smartphone, devido ao fascínio, encantamento e pela presença do dispositivo a todo o momento, pode desencadear o estresse, distúrbios de sono e depressão, em especial dos usuários mais jovens (BUENO; LUCENA, 2016). Isso também é mostrado nesse estudo, onde 53,8% dos jovens responderam que perdiam suas horas de sono para ficarem utilizando o aparelho celular. E também, apesar de 47,8% terem respondido que não sentiam nenhum sintoma causado pelo uso excessivo do smartphone, 25% responderam que isso lhes causava insônia e, esta já é uma prevalência elevada. Ressalta-se que 24,2% responderam que sentiam dores de cabeça, 5,3% sentiam dores no corpo e 11,3% tinham mudanças de humor. Porém, mesmo com tudo isso a maioria dos jovens questionados responderam que, o uso do smartphone lhes traz mais aspectos positivos (62,3%) do que negativos. A tecnologia para um adolescente muitas vezes pode ser uma fuga dos conflitos da vida e da adolescência, bem como das relações familiares problemáticas, podendo ser uma saída para uma vida mais simples, esperançosa, otimista e sempre jovem (PEREIRA; SILVA, 2015).

A adolescência é uma fase em que os indivíduos desenvolvem a sua identidade e a autoestima e, os dispositivos móveis se tornaram uma parte da vida cotidiana dos adolescentes e do seu processo de emancipação; a partir dessa informação é possível sugerir que a adoção dos telefones celulares pelos jovens não é simplesmente a ação de um indivíduo, mas sim de um grupo de indivíduos alinhando-se com a cultura de pares (LING, 2004). Os jovens relataram nesse estudo que quando se trata de parar de mexer no aparelho celular eles têm controle disso (67,8%), apesar de ainda relatarem que costumam deixar de dormir para usar o mesmo e até mesmo o usam em sala de aula, com ou sem permissão (57,8%). Porém, mesmo com esse uso em sala de aula eles relataram que os smartphones não atrapalham o seu rendimento escolar (66,3%). Viacava et al. (2015), fizeram um estudo onde colocaram 134 alunos de graduação em observação estruturada para verificar a influência do autocontrole no uso dos smartphones (tentação) durante uma simulação de exame (meta principal), onde concluiu que quanto menor o autocontrole, mais os alunos utilizavam seus celulares durante o exame simulado. Portanto, nota-se a contradição das respostas dos jovens no referido estudo.

Apesar de usarem o smatphone excessivamente e por deixarem de dormir para mexer no celular, eles disseram que isso não desregularizava o seu horário (72%). A minoria que afirmou ter seu horário desregularizado disse que a maior consequência disso é o desestímulo mental e

físico (16,5%). Outra consequência, não menos importante, foi o baixo rendimento, seja ele em qualquer área (4%).

Na pesquisa de Kee e Samsudin (2014), observa-se que a maioria do tempo gasto pelos adolescentes se dá usando o Facebook ou aplicativos de mensagens instantâneas para conversar com seus amigos em grupos. Fazendo um comparativo com o referido estudo, notam-se resultados semelhantes. A maioria dos jovens afirmou que o que mais utiliza no seu smartphone, é o Whatsapp (66,2%), que serve justamente para o envio de mensagens instantâneas. Logo em seguida vem o Facebook (63,3%), que é um aplicativo onde você pode ficar sabendo os acontecimentos, comportamentos e opiniões das pessoas em segundos. Enquanto a frequência para o uso de aplicativos é muito elevada, a frequência para pesquisas escolares é baixíssima (28,2%), uma vez que nesta época da vida, o seu tempo é essencialmente destinado ao estudo. Fato esse que deveria ser mudado, pois se os jovens utilizam tanto o smartphone para bobagens e coisas fúteis que não vão agregar em nada no seu conhecimento, deveriam usar mais para pesquisas e estudos e assim, unir o útil ao agradável. Ainda, foi questionado se eles usavam outras tecnologias além do smartphone e, grande parte, respondeu que utilizava a televisão (74,5%), em segundo lugar responderam que usavam o computador (62,8%) e, além disso, utilizam o celular simultaneamente. O que mais uma vez volta à questão do autocontrole quando se trata de parar, que eles tanto afirmaram que tinham e com esses resultados é notório que não têm.

## **6 CONCLUSÃO**

O presente estudo possibilitou o conhecimento de como os estudantes do ensino médio de escolas públicas em Campina Grande - PB estão usando o smartphone e que, o uso está provocando diversos efeitos à sua saúde psicológica, entretanto grande parte dos estudantes não percebem os efeitos identificados pelos pesquisadores.

De um modo geral, os alunos são, em sua grande maioria, do sexo feminino e utilizam seu smartphone em excesso, acima de nove horas por dia. Alegam, no entanto que não são se consideram nomofóbicos (medo de está longe do aparelho de comunicação, o que o torna um dependente). No entanto, sentem-se ansiosos se ficam longe, reduziram o contato com a família.



O que nos leva a concluir que apesar de não perceber ou assumir, a maioria dos jovens já indicadores de dependência do smartphone, afetando negativamente na vida destes adolescentes.

Conclui-se que o uso exagerado dos smartphones, caracterizado pelos adolescentes estudados deve ser visto como fator importante da saúde psíquica desta população, onde a moderação quanto ao uso do smartphone e o maior incentivo da prática de atividades físicas e outras atividades possam configurar como opções de lazer e promoção da saúde.



## ABSTRACT

The use of the smartphone has been incorporated into the lifestyle of the populations. People are spending more and more time connected and dependent on applications and virtual communication, including teenagers and consequently, some effects are already perceived by the excessive use of this technology. The present study evaluated the use of smartphone and its psychological effects in adolescents, high school students of public schools in Campina Grande, Paraíba. The research was characterized as descriptive, exploratory. The sample consisted of 600 students, 276 males and 324 females. The data were analyzed through the descriptive analysis with resources of the SPSS program, version 20.0. As psychological effects were observed that, although adolescents still do not realize that they are dependent on smartphones, the exacerbated use, above 4 hours daily, high anxiety when not in use, the exchange for virtual communication, compared with the presence and with the family demonstrates the degree of commitment that has been incorporated by adolescents. The difference between the sexes is not remarkable, showing the high use among all, with few differences in the use. It is concluded that the exaggerated use of smartphones, characterized by the studied adolescents should be seen as an important factor of the psychological health of this population, where moderation regarding the use of smartphone and the greater incentive of the practice of physical activities and other activities can configure as options leisure and health promotion.

**Keywords:** Smartphone. Adolescents. Psychological effects.

## REFERÊNCIAS

ABREU, C. N.; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S. G. B. **Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais**. Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 95-103.

AUSTRALIAN NATIONAL PREVENTIVE HEALTHY AGENCY. **Obesity: sedentary behaviours and health. The Boden Institute of Obesity, Nutrition, Exercise & Eating Disorders and the Menzies Centre for Health Policy**. Sidney: University of Sydney, 2014. Disponível em: <[www.anpha.gov.au](http://www.anpha.gov.au)>. Acesso em: 3 set. 2017.

BUENO, G. R.; LUCENA, T. F. **Geração cabeça-baixa: saúde e comportamento dos jovens no uso das tecnologias móveis**. São Paulo: [s.n.], 2016.

CORREIA, A. M. G. et al. **Percepção de pais acerca do impacto de tecnologias no viver saudável dos seus filhos**. Curitiba: [s.n.], v. 20, n. 4, 2015.

COUTINHO, G. L. **A Era dos Smartphones: Um estudo Exploratório sobre o uso dos Smartphones no Brasil**. Brasília: [s.n.], 2014.

EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S.B. **Geração digital: riscos das novas tecnologias para crianças e adolescentes**. Rio de Janeiro: [s.n.], 2011.

FRANCO, Carolina. Whatsapp bate recorde de 63 bilhões de mensagens por dia. **PSafe blog**, 11 jan. 2017. Disponível em: <<https://www.psafe.com/blog/whatsapp-bate-recorde-de-63-bilhoes-de-mensagens-por-dia/>>. Acesso em: 10 set. 2017.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios: Acesso à internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal**. Rio de Janeiro: IBGE, 2016.

KEE, C. L.; SAMSUDIN, Z. Mobile Devices: Toys or Learning Tools for the 21st Century Teenagers? **TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology**, Turkey, v. 13, n. 3, 2014.

KOBS, Fábio Fernando. **Os possíveis efeitos do uso dos dispositivos móveis por adolescentes: análise de atores de uma escola pública e uma privada**. Curitiba: [s.n.], 2017.

LIANG, H. W.; HWANG, Y. H. **Mobile phone use behaviors and postures on public transportation systems**. PloS one, v. 11, n. 2, p. e0148419, 2016.

LING, Rich. **The Mobile Connection: the cell phone's impact on society**. New York: Morgan Kaufman, 2004.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Dos 7 bilhões de habitantes do mundo, 6 bi têm celulares, mas 2,5 bi não têm banheiros**, 2013. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/onus-dos-7-bilhoes-de-habitantes-do-mundo-6-bi-tem-celulares-mas-25-bi-nao-tem-banheiros/>>. Acesso em: 8 set. 2017.

PEREIRA, C. R.; SILVA, S. R. **Jovens, smartphones e relações familiares**. Santa Maria: [s.n.], 2015.

PICON, F. et al. **Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia**. Rio Grande do Sul, [s.n.] v. 17, n. 2, 2015.

ROCHA, E.; PADOVANI, S. **Usabilidade e acessibilidade em smartphones: identificação de características do envelhecimento e suas implicações para o design de interface de smartphones**. Paraná: [s.n.], 2016.

SHARMA, P. et al. Musculoskeletal disorders of the upper extremities due to extensive usage of hand held devices. **Journal of Physical Therapy Science**, v. 20, n. 1, p. 141–142, 20 jun. 2014.

SOARES, L C. S. **Dispositivos móveis na educação: desafios ao uso do smartphone como ferramenta pedagógica**. Bahia: [s.n.], 2015.

SOLOMON, Michael R. **Comportamento do Consumidor**. [S.I.]: O Artmed, 2008.

VIACAVA, J. J. C. et al. **Preciso mexer no celular: a influência do autocontrole e da depleção do ego no uso de smartphones**. [S.I.:s.n.], 2015