

Um Estudo sobre a Dependência de Smartphones em Alunos do Ensino Médio Integrado do IFC Campus Fraiburgo

Alex Muniz, Matheus Kauê Fernandes Suzin, Rafael Seisl Solanha,
Lucas Fernandes, Rodrigo Espinosa Cabral, Marlon Cordeiro Domenech

¹Instituto Federal Catarinense – Campus Fraiburgo – SC – Brasil

{amalexmuniz, matheusmkfs2003, rafaelssolanha}@gmail.com

lucasfernandes48@hotmail.com, {rodrigo.cabral, marlon.domenech}@ifc.edu.br

Abstract. *Technological advances have been benefiting humanity, but the inappropriate use of smartphones has produced negative effects. This study aimed at contributing to the reflection on the use of smartphones through a social experiment and a documentary. The experiment consisted of teenage students not using their smartphone for 24 hours. The results showed the relationship between smartphone use and health hazards. The experiment was evaluated by the participants and, together with exploratory research, formed the basis for the creation of a documentary. We expect this work will contribute to the understanding and reflection about smartphone usage.*

Resumo. *Os avanços tecnológicos têm beneficiado a humanidade, porém a utilização inadequada dos smartphones tem gerado efeitos negativos. Este trabalho buscou contribuir para a reflexão sobre o uso dos smartphones por meio de um experimento social e de um documentário. O experimento consistiu em estudantes adolescentes não utilizarem o smartphone durante 24h. Os resultados evidenciaram a relação entre o uso do smartphone e malefícios à saúde. O experimento foi avaliado pelos participantes e, junto com uma pesquisa exploratória, embasou a criação de um documentário. Espera-se que este trabalho contribua para o entendimento e reflexão sobre a utilização do smartphone.*

1. Introdução

Atualmente, com os *smartphones* e a Internet, pode haver comunicação de forma instantânea entre indivíduos localizados a milhares de quilômetros. O avanço pujante das tecnologias de informação e comunicação na última década impactou positivamente diversas áreas, como Educação e Saúde.

No contexto de pandemia da COVID-19, instituições de educação precisaram utilizar novas tecnologias para a realização de atividades remotas. Mesmo que em alguns casos o uso dessas tecnologias já fosse comum, houve dificuldades em seu emprego, como a degradação das aulas devido a notificações recebidas por discentes e a inexperiência para o seu uso, como outros estudos salientaram no passado [Salatino 2014]. No campo da Saúde, tais inovações tecnológicas trouxeram benefícios como o acesso instantâneo às informações do paciente e a telemedicina [IBM 2021].

Apesar disso, a utilização inadequada dos *smartphones* tem afetado cada vez mais pessoas. Neste sentido, há o conceito de dependência tecnológica. Essa dependência

pode ser positiva, pois há indivíduos que necessitam da tecnologia por conta de condições específicas de saúde, por exemplo. Porém, normalmente a dependência é negativa e leva a problemas físicos e mentais.

Uma das principais causas da dependência do *smartphone* é a indução ao prazer de estar conectado, de interagir nas mídias sociais, o que leva à busca para sanar a ansiedade provocada por sua ausência e ocasiona a volta prematura ao mundo online e o uso compulsivo [Young and de Abreu 2011]. A solidão também leva ao uso excessivo do aparelho, ao passo que a interação social online pode fazer com que as pessoas sejam menos sociáveis [Morahan-Martin and Schumacher 2003]. Acerca das consequências do uso excessivo dos *smartphones*, destacam-se problemas musculoesqueléticos, mentais e relacionados à visão [Guterres et al. 2017, Muller et al. 2018, Golebiowski et al. 2020].

Diante deste contexto, este trabalho buscou analisar as mudanças sociais relacionadas ao uso do *smartphone*; identificar a realidade de dependência tecnológica de *smartphone* dos estudantes do Curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio (EMI) do Instituto Federal Catarinense (IFC) Campus Fraiburgo; apresentar uma abordagem para o problema da dependência de *smartphones*; e avaliar a abordagem proposta.

2. Metodologia

A análise de mudanças sociais relacionadas ao uso do *smartphone* pautou-se em uma busca exploratória em bases de trabalhos acadêmicos. Para identificar a realidade de dependência de *smartphone* dos estudantes, aplicou-se um questionário (Questionário 1) com perguntas objetivas.

As respostas ao Questionário 1 permitiram perceber o cenário de dependência tecnológica dos estudantes. A partir disso, foi criado um documentário sobre o tema. Foi realizado um experimento social em que os estudantes ficaram 24h longe do *smartphone*. Antes do experimento, foi aplicado um questionário (Questionário 2) para sondar o interesse em participar do estudo. Depois do experimento, foi aplicado outro questionário (Questionário 3), apenas aos participantes, para coleta de feedback. Foram convidados 5 participantes para uma entrevista sobre essa experiência. Excertos dessa entrevista compuseram parte do documentário (<https://www.youtube.com/watch?v=PUzPdHC4CQQ>). Por fim, foi aplicado um questionário (Questionário 4) aos estudantes que viram o documentário, para que avaliassem se este cumpriu seu objetivo.

Os questionários estão disponíveis em <https://drive.google.com/file/d/1btLzl4gxaXG0mvhXlm0K9AFtaV1slqVt/view?usp=sharing>, bem como uma análise detalhada dos resultados obtidos. Todos os questionários foram aplicados a estudantes do EMI do IFC Campus Fraiburgo, os quais tinham entre 15 e 18 anos de idade. Os estudantes moravam em Fraiburgo, Monte Carlo ou Lebon Régis, cidades vizinhas, em Santa Catarina.

3. Resultados e Discussão

O Questionário 1 teve 71 respostas. Observou-se que todos os alunos possuem um *smartphone* e percebem que o uso excessivo desse aparelho prejudica o foco em tarefas escolares ou pessoais. Ademais, 26 (36,6%) utilizam o *smartphone* por mais de 8 horas diariamente, apresentando grande dependência tecnológica.

O experimento de não utilizar o *smartphone* durante 24h foi direcionado aos estudantes do EMI do IFC Campus Fraiburgo. Das 14 respostas obtidas no Questionário

3, chamou a atenção que 13 (92,9%) informaram que um dos benefícios do experimento foi o maior tempo de socialização com a família. Porém, 7 (50%) responderam que a comunicação com outras pessoas foi prejudicada. Além disso, todos indicaram que recomendariam o experimento para, ao menos, 1 pessoa.

Após a análise das respostas, 5 estudantes participaram de uma entrevista sobre a experiência. Ao serem questionados “Após quanto tempo, a partir do início do experimento, você sentiu um certo nível de abstinência do *smartphone*?”, os 5 informaram que demorou cerca de uma hora ou menos para sentirem certa abstinência. Nesse caso, 1 refletiu que muito do tempo de uso do *smartphone* estava relacionado à procrastinação. Além disso, em um questionamento sobre se tinham notado mudanças na perspectiva de uso do *smartphone* após o experimento, 3 relataram que não. No entanto, 1 disse que “está tentando se policiar” e 2 indicaram que pensaram sobre isso e estão tentando fazer com que a utilização seja destinada a tarefas produtivas.

Na pergunta “Você informou que recomendaria o experimento para x (delimitação inicial) a y (delimitação final) pessoas, mas por quê?”, os 5 (100%) comentaram que mais indivíduos deveriam fazê-lo para refletirem sobre o seu uso. Além disso, um dos entrevistados falou que “o *smartphone* é bom e o problema são as pessoas, já que estas não sabem dosar o tempo que passam no aparelho”.

No documentário, inicialmente é feita uma pontuação sobre o experimento de não utilizar o *smartphone* por 24 horas, o que instiga o espectador a pensar sobre o uso do aparelho. Após essa introdução, são expostas pesquisas científicas que demonstram benefícios e malefícios do *smartphone*, a fim de que o espectador novamente reflita. Há, também, trechos em que as entrevistas do experimento são empregadas. Com isso, espera-se que os telespectadores se conscientizem acerca do uso dessa ferramenta e que isso seja refletido em uma melhor saúde física e mental.

Após a conclusão do documentário, aplicou-se o Questionário 4 aos alunos do EMI do IFC Campus Fraiburgo que o assistiram, sendo obtidas 19 respostas. Na pergunta “Informe resumidamente a sua opinião a respeito do documentário”, os alunos concordaram que o tema é importante. Ainda nessa questão, um dos estudantes disse que “[...] é um assunto [uso do *smartphone* e tecnologias afins] que deve paulatinamente ser mais abordado, para que as pessoas possam dosar e usar a tecnologia ao seu favor [...]”. Na pergunta “Informe se o documentário fez você refletir sobre o seu uso do *smartphone*.”, todos responderam “Sim”, o que vai ao encontro do objetivo dos autores deste trabalho.

Em outra questão, “Indique quantas vezes você se distraiu enquanto assistia ao documentário por conta do *smartphone*”, 5 (26,3%) informaram que não se distraíram com o aparelho. Ainda nessa pergunta, 3 (15,8%) relataram ter se distraído 1 vez; 1 (5,3%) 2 vezes; 7 (36,8%) 3 vezes; 1 (5,3%) 4 vezes; e 2 (10,5%) 5 vezes ou mais. Além disso, perguntados sobre a relevância de estudos direcionados ao uso do *smartphone*, 10 (52,6%) disseram que são muito relevantes; 8 (42,1%) que são relevantes; e 1 (5,3%) que são medianamente relevantes. Observa-se, assim, que os estudantes pensam que essas pesquisas têm uma grande importância na atualidade.

Nota-se que este estudo trouxe impactos práticos. Os participantes do experimento social tomaram consciência do seu nível de dependência do *smartphone* e dos benefícios potenciais de se afastar do dispositivo por um período mais longo do que o ha-

bitual. Os participantes perceberam hábitos que julgaram negativos (ex. afastamento social, procrastinação), além da necessidade de mudança dos hábitos de uso do *smartphone*. Logo, este trabalho possui potencial de impacto social, ainda que limitado aos participantes do experimento e pessoas que viram o documentário. Também, os resultados mostram o potencial de mudança social que experiências e materiais como os criados possuem.

A realização do estudo limitado a um grupo de estudantes de uma instituição gera um viés que impede generalizar os resultados, apesar de permitir perceber como a realidade local se apresenta e como reagiu à proposta. Algumas limitações do trabalho estão associadas às restrições impostas para combater a pandemia de COVID-19, como: a falta de cinematografia do documentário (captação de mais imagens em movimento do que estáticas ou de reuniões virtuais); o potencial de ser mais autoral que não foi explorado (com mais imagens e voz dos autores); e as influências nacionais que poderiam ter sido utilizadas, como “Cabra Marcado para Morrer” e “Lixo Extraordinário”, para trazer o resultado mais para o gênero Documentário e menos para produções estilo YouTube, as quais se tornaram as fontes de inspiração principais durante a pandemia.

4. Considerações Finais

Este trabalho buscou apresentar uma visão sobre a dependência de *smartphones* e contribuir para a reflexão sobre o tema. Um estudo bibliográfico, a coleta de informações com estudantes e a realização de um experimento social embasaram a produção de um documentário sobre o assunto. O documentário foi avaliado pelo público-alvo, que identificou que o objetivo de fazer refletir sobre a dependência tecnológica foi atingido.

Como trabalhos futuros, pretende-se utilizar o documentário e o experimento social criado com outros adolescentes da região. Com isso, pretende-se fazer com que mais adolescentes reflitam sobre seus hábitos em relação à tecnologia.

Referências

- Golebiowski, B., Long, J., Harrison, K., Lee, A., Chidi-Egboka, N., and Asper, L. (2020). Smartphone use and effects on tear film, blinking and binocular vision. *Current Eye Research*, 45(4):428–434.
- Guterres, J. L., da Silva Schmitt, F., de Oliveira, L. C., da Silva Simon, C. D., and Lopes, A. R. (2017). Principais queixas relacionadas ao uso excessivo de dispositivos móveis. *Revista Pleiade*, 11(21):39–45.
- IBM (2021). What is healthcare technology? <https://www.ibm.com/topics/healthcare-technology>.
- Morahan-Martin, J. and Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in human behavior*, 19(6):659–671.
- Muller, R. M., Levien, V. R., and Albernaz, E. P. (2018). Systematic review of internet dependency. *International Journal of Scientific Research*, 7.
- Salatino, A. T. (2014). Entre laços e redes de sociabilidade. sobre jovens, celulares e escola contemporânea. Dissertação de Mestrado - Universidade de São Paulo.
- Young, K. S. and de Abreu, C. N. (2011). Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento. Artmed Editora.