



FACULDADE DE EDUCAÇÃO

Departamento de Organização e Gestão da Educação

Licenciatura em Organização e Gestão da Educação

Monografia

Análise das Implicações do Uso Excessivo do Smartphone em Alunos do Ensino Secundário da Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza da Cidade de Maputo (2022-2024)

Naira Assane Chambe

Maputo, Agosto de 2025

**ANÁLISE DAS IMPLICAÇÕES DO USO EXCESSIVO DO SMARTPHONE EM
ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO DA ESCOLA COMUNITÁRIA ARMANDO
EMÍLIO GUEBUZA DA CIDADE DE MAPUTO**

Naira Assane Chambe

Monografia apresentada ao Departamento de Organização e Gestão da Educação como requisito final para a obtenção do grau de Licenciatura em Organização e Gestão da Educação, da Faculdade de Educação da Universidade Eduardo Mondlane.

Maputo, Agosto de 2025

Júri de avaliação

O Presidente do júri

Oponente

O Supervisor

Declaração de Originalidade

Eu, Naira Assane Chambe, declaro que esta monografia nunca foi apresentada para a obtenção de qualquer grau académico. Este trabalho é resultado da minha pesquisa, e todas as fontes utilizadas, tanto no texto quanto na bibliografia, foram devidamente citadas e referenciadas, conforme as normas académicas aplicáveis, preservando assim a integridade e originalidade do estudo.

Maputo, Agosto de 2025

(Naira Assane Chambe)

Dedicatória

Dedico esta monografia aos meus pais Amina Cossa e Assane Chambe, que sempre acreditaram em mim e apoiaram-me durante o meu percurso académico até chegar à fase final.

Agradecimentos

Gratidão a Allah pelas inúmeras dádivas que me têm concedido, por me permitir alcançar este grau que sempre almejei, muitíssimo obrigada.

O meu especial agradecimento vai à minha Supervisora, Mestre Victória Khálau Peixoto, uma profissional de capacidade ímpar, muitíssimo obrigada pela paciência e disponibilidade que mostrou durante a realização do trabalho.

Endereço os meus mais sinceros agradecimentos ao corpo docente do Departamento de Organização e Gestão da Educação pela paciência, dedicação e disponibilidade que demonstraram ao longo dos 4 anos de formação.

Agradeço à Direção da Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza, por me ter recebido tão bem, e por me permitir realizar o estudo nessa escola. Agradeço também aos alunos e aos professores que participaram neste estudo, muito obrigada, sem vocês não teria sido possível.

Agradeço também aos meus colegas de turma pelo apoio, especialmente ao Franque Lichucha, muitíssimo obrigada por tudo, pelo suporte e pela paciência acima de tudo.

Lista de figuras

Figura1. Localização geográfica da Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza.....	15
Figura 2. Uso do smartphone pelos alunos da Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza durante o intervalo	47
Figura 3.....	47
Figura 4.	48

Listas de siglas

ECAEG Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza

OMS Organização Mundial da Saúde

OGED Organização e Gestão da Educação

UEM Universidade Eduardo Mondlane

Resumo

O objectivo deste estudo foi de analisar as implicações do uso excessivo do smartphone em alunos do ensino secundário da ECAEG. Em termos metodológicos, o estudo adoptou à abordagem qualitativa na vertente de estudo de caso. Os dados foram obtidos por meio da observação e a entrevista semi-estruturada aplicada a 2 professores e 9 alunos, que foram divididos em 3 classes. Os resultados do estudo revelaram que um dos motivos que faz os alunos usarem o smartphone excessivamente é a busca pelo entretenimento através das redes sociais. Concluiu-se que o uso excessivo do smartphone interfere no desempenho e no aproveitamento pedagógico dos alunos devido à distração gerada por este dispositivo não apenas durante as aulas mas no tempo que deveria ser dedicado ao estudo independente. Já que o uso deste dispositivo durante os estudos diminui a eficiência na assimilação dos conteúdos, reduz a capacidade de concentração, e afecta o seu desempenho escolar. Deste modo, o estudo recomenda que os pais e encarregados de educação façam a supervisão no que concerne ao uso deste aparelho, que definam horários específicos para o seu uso, e que os alunos implementem outras actividades diárias como à prática de exercícios físicos, leitura e outras actividades criativas.

Palavras-chave: Smartphone. Ensino. Implicações.

Abstract

The aim of this study was to analyze the implications of excessive smartphone use among secondary school students at ECAEG. In methodological terms, the study adopted a qualitative approach in the case study aspect. Data were obtained through observation and semi-structured interviews applied to 2 teachers and 9 students who were divided into 3 classes. The results of the study revealed that one of the reasons that has made students use smartphones excessively is the search for entertainment through social networks. It was concluded that excessive smartphone use interferes with students' performance and pedagogical achievement due to the distraction caused by this device not only during classes but also during the time that should be dedicated to independent study by the student, since the use of this device during studies reduces the efficiency in assimilating content and reduces the ability to concentrate, a fact that affects their academic performance. The study therefore recommends that parents and guardians supervise and set times for the use of this device, and that students implement other daily activities such as physical exercise, reading and other creative activities.

Keywords: Smartphone. Education. Implications.

Índice

Declaração de Originalidade	i
Dedicatória	ii
Agradecimentos	iii
Lista de figuras.....	iv
Listas de siglas	v
Resumo	vi
Abstract.....	vii
CAPÍTULO I: INTRODUÇÃO	1
1.1 Contextualização	1
1.2 Formulação do problema de pesquisa.....	2
1.3 Objectivos do Estudo	4
1.3.1 Objectivo Geral.....	4
1.3.2 Objectivos Específicos.....	5
1.4 Perguntas de pesquisas.....	5
1.5 Justificativa	5
CAPITULO II: REVISÃO DA LITERATURA.....	7
2.1 Conceito de Smartphone	7
2.2 Uso Excessivo.....	7
2.3 Importância do Smartphone	8
2.4 Conteúdos mais acessados pelos adolescentes.....	8
2.5 Factores associados ao uso excessivo do smartphone na adolescência	8
2.6 Implicações do uso Excessivo dos Smartphones na Adolescência	9
2.7 Estratégias de limitação do uso excessivo do smartphone por adolescentes	11
CAPÍTULO III: METODOLOGIA	13
3.1 Descrição do local do estudo	13
3.2 Tipo de pesquisa.....	13
3.3. Amostragem	14
3.4 Técnicas de recolha de dados.....	15
3.4.2. Técnicas de Análise de Dados.....	16
3.5 Questões éticas.....	17
3.6 Limitações.....	18
CAPÍTULO IV: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS.....	19
4.1. Apresentação e Discussão de Dados	19
CAPÍTULO V: CONCLUSÕES E SUGESTÕES	30

5.1 Conclusões	30
5.2 Sugestões.....	31
Referências Bibliográficas	32
Apêndice I.....	39
Apêndice III	45

CAPÍTULO I: INTRODUÇÃO

Neste capítulo faz-se a introdução ao estudo, a contextualização do tema, a formulação do problema de pesquisa, os objectivos da pesquisa, as perguntas de pesquisa e a justificativa do estudo.

1.1 Contextualização

Smartphone na Língua Portuguesa, significa telefone inteligente. É um telefone celular que reúne diversas tecnologias em único aparelho, como por exemplo: telefonia móvel, tecnologias de transmissão de dados móveis (Wifi, Bluetooth, tecnologias 3G e 4G) fotografia, filmagens, armazenamento de dados, cartão de memória, entre outros. Smartphone é um termo de origem inglesa que surgiu em 1992. Muitas foram as mudanças desde a sua criação e com a evolução da tecnologia, hoje são muito mais leves e acessíveis, o que permite que muitas pessoas tenham o seu acesso mais facilitado (Queiroz, 2017, p.3).

“Actualmente a maior parte das pessoas possuem pelo menos um tipo de smartphone, pelo baixo custo, convivência e por apresentar múltiplas funções, como o acesso a internet, a redes sociais, jogos, fotografia, filmagem e diversos aplicativos” (Soares et al, 2019).

O resultado de uma pesquisa feita por Kemp (2022), mostrou que a população mundial é de cerca de 7,91 biliões de pessoas. O número de usuário mundial de smartphone chega a mais de dois terços (67,1%) da população mundial, que corresponde a 5,31 biliões.

“Os smartphones por serem práticos, portáteis e de fácil manuseio, constitui-se um acessório indispensável nas actividades diárias. Esses dispositivos vão além de uma fonte de lazer, mas tornaram-se um instrumento que actua no modo de agir e pensar das pessoas” (Soares et al, 2019).

Este instrumento em causa é um dispositivo de sucesso entre os adolescentes, devido à acessibilidade de informações, rápida troca de mensagens instantâneas, criação de blogs, ou diários da vida real formando milhões de seguidores, o uso compulsivo de sites de cibersexo e pornografia, jogos online e redes sociais. São alguns dos factores que seduzem os adolescentes ao uso excessivo desse dispositivo, podendo causar transtornos de ansiedade, transtorno obsessivo-compulsivo, distúrbios de comportamentos ou condutas anti-sociais, (Evelyn & Estefenon, 2011, p.62).

Fortim (2013) acrescenta que o uso contínuo e descontrolado do smartphone provoca o desequilíbrio físico, psicológico, com isso, potencializa o isolamento social através do sedentarismo, característica essa que é predominantemente na adesão virtual, fenômeno que pode causar despersonalização, ansiedade e depressão. Impede o pleno desenvolvimento e amadurecimento efectivo, físico, cognitivo e social dos adolescentes.

Segundo Borges, Rosanete e Costa (2020), “o uso excessivo do smartphone no contexto educacional causa a falta de concentração na sala de aula, tendo em vista que o foco e a atenção dos adolescentes está nos conteúdos que vão chegando ao seu dispositivo, que leva ao baixo rendimento e que resulta em reprovações”.

Em Moçambique, pode-se observar o aumento do número de pessoas que usam e passam a maior parte do tempo ao smartphone. No recinto escolar, pode-se encontrar alunos ao smartphone por muito tempo, seja na sala de aula ou cantos da escola.

De forma particular, na Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza, é possível observar que a maior parte dos alunos está sempre ao smartphone. Alguns preferem ficar na sala de aulas ao smartphone do que interagir com os seus colegas, nota-se ainda que os alunos que saem para aproveitar o intervalo estão sempre com o smartphone em mãos mesmo durante uma conversa com os seus colegas.

Assim, realizou-se o presente estudo com o objectivo de analisar as implicações do uso excessivo do smartphone em alunos do ensino secundário. Com a realização deste estudo espera-se consciencializar aos gestores escolares sobre suas implicações para que em coordenação com os pais e encarregados de educação desenvolvam mecanismos ou estratégias eficazes com vista a combater o uso excessivo do smartphone.

1.2 Formulação do problema de pesquisa

“Nas últimas décadas, os avanços tecnológicos proporcionaram indiscutíveis benefícios à sociedade. Os smartphones fazem parte destes avanços e podem ser usados para diversos fins, sem restrição do tempo e espaço” (Souza, 2020).

“Smartphone ou telefone inteligente é um telefone celular móvel de alta tecnologia. É um aparelho que oferece uma alta capacidade de processamento de dados e serviços através de aplicativos disponíveis para o sistema operacional ” (Ribeiro, 2015).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2014), o uso dos aparelhos tecnológicos (tablets, computadores e smartphones), têm aumentado de forma estrondosa originado pela grande acessibilidade, baixo custo de aquisição e a necessidade para a realização de diversas tarefas laborais ou académicas. Na perspectiva desta organização, as acessibilidades associadas ao tempo de uso deste aparelho têm sido apontados como motivos de preocupação uma vez que estes podem causar dependência pelo seu uso excessivo, considerando assim, o uso excessivo do smartphone como sendo um problema grave e emergente de saúde pública e incentiva pesquisas para fornecer evidências científicas sobre factores implicados a esse comportamento e os possíveis malefícios na saúde dos usuários.

Para Kuss, Gruffiths e Binder (2013), o uso excessivo do smartphone manifesta-se através do uso desproporcional como é o caso da perda do controlo e dificuldade em interromper. Estes autores referem que este facto é notável sobretudo em alunos que se envolvem em actividades online por longos períodos, negligenciam suas responsabilidades escolares, sociais e familiares.

Segundo Xu (2019), “a motivação para uso excessivo do smartphone está relacionada com o stresse do dia-a-dia. Perder mais tempo ao smartphone surge como uma forma de aliviar o humor negativo e escapar dos problemas”. “ Como também o controle da ansiedade, insegurança pessoal em relação ao meio ambiente conforme aponta (Lee et al, 2014).

Alguns estudos sugerem que o uso excessivo do smartphone acarreta consigo consequências sociais e na sala de aula.

Twenge (2017), refere que o uso excessivo interfere na saúde mental e no bem-estar geral dos indivíduos uma vez que passam muito tempo em plataformas como Instagram, Facebook, e Twitter, pode levar a comparações sociais prejudiciais e sentimentos de inadequação.

Para Pessoa (2016), “o smartphone entra como catalisador para alterar a forma como o convívio familiar é tratado, pois, abrem lacuna nas relações familiares, deixando pais e filhos em mundos totalmente diferentes, o que pode levar ao desenvolvimento de características narcistas, problemas na linguagem e escrita”. O estresse, ansiedade, agressividade, perturbações de sono e sintomas de depressão são apontados por (Lee et al, 2014).

O uso excessivo do smartphone afecta à qualidade do sono, que exerce uma importante função relacionada ao crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde física e

emocional dos adolescentes, e a privação do mesmo pode acarretar prejuízos, como sonolência diurna, fadiga e diminuição do rendimento escolar devido ao tempo que permaneceram on-line no período noturno (Lin, 2015).

Segundo Borges et al (2020), ao nível das instituições de ensino, o impacto do uso excessivo do smartphone ocasiona a falta de concentração na sala de aula, porque a preocupação dos adolescentes consiste em observar as mensagens e outros conteúdos, e como consequência observa-se um baixo rendimento pedagógico e reprovações. “A falta de concentração ou atenção causada pelo smartphone na sala de aula, prejudica à aprendizagem do aluno pois eles dividem a atenção entre a explicação do professor e o smartphone, afectando posteriormente a memória do aluno a longo prazo” (Sousa & Salgado, 2015).

Um estudo realizado por Rocha e Haas (2019), no Brasil, na Universidade Estadual do Oeste do Paraná mostrou que 75,8% dos estudantes que participaram do mesmo despendiam muito tempo ao smartphone do que na dedicação aos estudos. O estudo concluiu que o uso excessivo do smartphone impacta directamente na diminuição do tempo dedicado ao estudo, além disso, o smartphone torna-se uma interferência na forma de distração.

Na Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza, verifica-se que os alunos estão sempre ao smartphone em diferentes áreas do recinto escolar (na sala de aula, no jardim, no ginásio, nos corredores, na lanchonete, nas casas de banho e no pátio), sozinhos ou em grupo, os alunos estão com o smartphone em mãos. A autora, entende que estes hábitos afectam não apenas na saúde e na socialização dos alunos, mas também no seu desempenho pedagógico. Diante da situação local, chama-se a necessidade de realizar-se esse estudo, cuja questão que orientou o desenvolvimento deste estudo é a seguinte: *Quais são as implicações do uso excessivo dos smartphones em alunos do Ensino Secundário da Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza, na Cidade de Maputo?*

1.3 Objectivos do Estudo

Para a realização do presente estudo definiu-se os objectivos geral e específicos. Para atingir o objectivo geral foram elaborados três objectivos específicos.

1.3.1 Objectivo Geral

Analisar as implicações do uso excessivo do smartphone em alunos do ensino secundário da Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza da Cidade de Maputo.

1.3.2 Objectivos Específicos

1. Identificar o tempo de uso diário do smartphone entre os alunos do ensino secundário;
2. Descrever as causas que levam os alunos do ensino secundário ao uso excessivo do smartphone;
3. Descrever as implicações do uso excessivo do smartphone em alunos do ensino secundário;
4. Propor estratégias de prevenção do uso excessivo do smartphone em alunos do ensino secundário.

1.4 Perguntas de pesquisas

1. Qual é o tempo de uso diário do smartphone entre os alunos do ensino secundário?
2. Quais são as causas que levam os alunos do ensino secundário ao uso excessivo do smartphone?
3. Quais são as implicações do uso excessivo do smartphone em alunos do ensino secundário?
4. Quais são as estratégias de prevenção do uso excessivo do smartphone em alunos do ensino secundário?

1.5 Justificativa

O smartphone está a tornar-se parte integrante da vida da população estudantil e os seus utilizadores se sentem cada vez mais inseparáveis de seus dispositivos. O smartphone vem mudando as rotinas, os hábitos, os comportamentos, as relações familiares e as interações sociais. O seu uso excessivo é um problema moderno, comum entre adolescentes de diversos países (Nascimento et al 2020, p.13).

A escolha do tema deve-se ao facto de a autora do estudo ter constatado que a nível da sua comunidade muitos adolescentes dispendem muito tempo ao smartphone, isolam-se e não se socializam. E pelo facto de ter sido funcionária numa instituição de ensino permitiu durante o desempenho das funções constatar que o mesmo cenário se observa no recinto escolar, pois os alunos pouco interagem uns com os outros. Alguns “gazetam” as aulas para ficar ao smartphone e conseqüentemente perdem as matérias. Os estudantes que se atrasam, por exemplo, percebe-se que a sua preocupação não é rever a matéria mas entreter-se enquanto aguardam o início da aula seguinte, facto que contribui para o seu fraco aproveitamento pedagógico. Foi neste sentido que surgiu o presente estudo com o intuito de trazer uma

discussão sobre o tema no contexto moçambicano para saber se os resultados obtidos neste estudo serão iguais ou diferentes dos dados obtidos em estudos feitos em outro contexto. E mais, a escolha da Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza, como local de estudo deve-se ao facto de a autora ter sido aluna, e neste período ter constatado que os alunos usavam excessivamente o smartphone dentro da sala de aulas, durante as aulas e fora de aulas.

O estudo torna-se relevante nos seguintes estratos sociais:

Como autora, o estudo torna-se relevante porque enquanto estudante do curso de OGED e futura gestora escolar, constitui um dever supervisionar as actividades pedagógicas, bem como auxiliar na gestão dos relacionamentos entre a escola e a comunidade com vista a garantir um ambiente educacional produtivo e de sucesso;

O estudo torna-se relevante porque poderá auxiliar os pesquisadores que tiverem interesse em fazer estudos relacionados com o tema, através das obras literárias e dos artigos científicos que foram usados durante a elaboração do estudo, bem como os dados que foram obtidos durante a sua realização (estes, poderão ter acesso a este estudo através do repositório da UEM);

Esta pesquisa torna-se relevante para os gestores escolares da ECAEG porque poderá despertar-los sobre as consequências advindas do uso excessivo do smartphone não apenas na vida social dos alunos e na saúde deles mas no desempenho académico dos mesmos. Assim, os gestores escolares poderão orientar os professores a falar sobre os riscos e benefícios do uso do smartphone aos pais e encarregados de educação durante as reuniões de abertura do ano lectivo e as reuniões trimestrais que são convocadas pela Direcção da escola, com vista a criar uma cooperação entre a escola e a família para que haja um monitoramento conjunto no que concerne ao uso do smartphone pelos alunos, os professores por sua vez podem abordar sobre o tema com os alunos durante as reuniões de turma, com vista a sensibiliza-los para que usem este dispositivo de forma consciente.

CAPITULO II: REVISÃO DA LITERATURA

A revisão da literatura usada na elaboração do trabalho versa sobre: o conceito do smartphone, uso excessivo, importância do smartphone, os conteúdos mais acessados pelos adolescentes, das implicações do uso excessivo do smartphone e dos factores associados ao uso excessivo do smartphone na adolescência.

De acordo com Marconi e Lakatos (2003), “Revisão da Literatura consiste em uma síntese, a mais completa possível, referente ao trabalho e aos dados pertinentes ao tema, dentro de uma sequência lógica.”

2.1 Conceito de Smartphone

Smartphone é uma tecnologia inovadora que combina características de um telefone móvel com outros dispositivos móveis a exemplo de notebooks e tablets, com capacidade de total acesso á internet, conferindo ao usuário inúmeras possibilidades de uso com aplicativos desenvolvidos (Young & Nabuco de Abreu, 2019).

Smartphone significa na língua português telefone inteligente, é um celular com tecnologia avançada, que inclui um sistema operacional multitarefa e multimédia, que possibilita baixar aplicativos, acessar a internet, jogos, entre outras funções (Cipoli, 2016).

Para este estudo a definição que será usada é a definição de Cipoli (2016) pelo facto do autor apresentar um conceito mais simples e de fácil compressão. O autor apresenta na sua abordagem elementos claros que caracterizam de forma resumida e que deixa clara a ideia do que seja um smartphone.

2.2 Uso Excessivo

Segundo Michaelis (2020), o uso excessivo é o acto de utilizar algo em excesso, além do que é apropriado, saudável ou recomendado.

Para Arantes Júnior et al (2021), o tempo considerado normal para o uso de aparelhos como o smartphone e computadores é de 3 horas por dia, depois deste período é considerado como excessivo.

2.3 Importância do Smartphone

Os smartphones desempenham um papel fundamental no cotidiano devido às suas múltiplas funções, dentre as várias utilidades que este dispositivo tem, as que mais se destacam são: permitir a comunicação e o acesso à todo tipo de informações.

“Para os adolescentes esse dispositivo permite a comunicação, o entretenimento, acesso à informação e auxilia nos estudos” (Jesus et al, 2017).

O uso do smartphone tem favorecido no desenvolvimento em diversas áreas, especialmente na educação onde a utilização do mesmo favorece no ensino a distância, e é utilizado como estratégia que enriquece o processo de aprendizagem tornando a aula mais dinâmica e auxiliando na construção activa do conhecimento (Correia et al, 2021).

2.4 Conteúdos mais acessados pelos adolescentes

São vários os conteúdos acessados pelos adolescentes através do smartphone dentre eles destacam-se: as redes sociais, plataformas de videos e jogos.

Segundo Jesus et al (2017), “um dos aplicativos mais acessados pelos adolescentes é o WhatsApp por possibilitar a troca de mensagens instantâneas. O Facebook e o Instagram são usados como uma forma de socialização e interação com o meio”.

De acordo com Melo e Andrade (2023), os conteúdos mais acessados pelos alunos são as redes sociais como o WhatsApp, Instagram, Facebook e TikTok. Nesses aplicativos para além de conversas virtuais eles têm acesso a diversos vídeos, no YouTube eles gostam de ver filmes, ouvir músicas e ver vários vídeos.

2.5 Factores associados ao uso excessivo do smartphone na adolescência

Vários são os factores que concorrem para o uso excessivo dos smartphones entre os adolescentes destacando-se: a falta de diálogo no seio familiar, questões culturais e emocionais.

De acordo com Barreto (2015), os adolescentes que possuem dificuldades de comunicação com seus familiares podem buscar refúgio como um indicativo de problemas oriundos desse défice de comunicação. Dentre esse refúgio destaca-se o mundo virtual e suas ferramentas tecnológicas. “Os factores culturais podem influenciar para o uso excessivo do smartphone pelos adolescentes, pelo facto de eles terem contacto com esse aparelho ainda em tenra

idade” (Silva et al, 2023). O escape para compensar a baixa auto-estima e as dificuldades nos relacionamentos interpessoais fazem com que muitos jovens e adolescentes concentrem suas interações de forma virtual, que é repleto de fantasias para esse público, mas também a oportunidade de fuga para situações conflituosas (Abreu & Young, 2011).

2.6 Implicações do uso Excessivo dos Smartphones na Adolescência

O uso excessivo dos smartphones pode desencadear problemas de saúde em seus usuários principalmente no quesito mental, que pode levar a redução de notas acadêmicas e interferir na capacidade de socialização (Costa, 2004).

Implicações Psicológicas

“Dificuldades com o sono, redução da produtividade de actividades comuns do dia-a-dia, com comprometimento das relações sociais, alteração do rendimento escolar, transtorno de humor, ansiedade, depressão e prejuízo na saúde mental” (Portugal & Souza, 2020).

“Frente às tecnologias digitais as influências dos jogos electrónicos e celulares exercem forte impacto sobre o processo cognitivo, concentração e o comprometimento no rendimento escolar desses estudantes adolescentes” (Abreu et al 2008).

Outro impacto negativo do uso excessivo do smartphone no desenvolvimento da aprendizagem é o efeito sobre a saúde mental. O cyberbullying, a comparação social, a pressão por likes e seguidores e a exposição a conteúdos inadequados podem levar a problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e baixa autoestima, o que pode afetar a motivação e o interesse pelo estudo (Santos et al, 2023).

“As pessoas que ficam sem o aparelho ou sem sinal de rede desenvolvem ansiedade, angústia e irritabilidade. Factores intimamente associados a consequências de transtornos psicológicos como crises existenciais e fobia social” (Costa, 2004).

O uso excessivo desse dispositivo leva a necessidade e sentimentos geralmente involuntários podem levar a nomofobia, que é o medo irracional e muitas vezes incontrolável de ficar sem o smartphone ou de não poder usá-lo por algum motivo, como ausência de acesso à internet, sem sinal ou energia da bateria (Bianchessi, 2020).

Implicações Sociais

O uso dos dispositivos tecnológicos na adolescência geralmente leva ao isolamento social, que causa o distanciamento pois os adolescentes passam menos tempo com a sua família e amigos. Por sua vez, o isolamento leva também ao sedentarismo, pois o adolescente vai permanecer mais tempo sentado ou deitado, não havendo espaço para práticas de exercícios físicos, distúrbios de sono como dormir tarde, passar a madrugada em claro (Bianchessi, 2020).

“O uso dos smartphones vem prejudicando as relações familiares. A utilização excessiva de aparelhos tecnológicos e redes sociais diminuem a qualidade entre os relacionamentos de pais e filhos, ou até mesmo com amigos próximos” (Melo, 2018).

“O uso diário dos dispositivos tecnológicos pode causar conflitos familiares devido a falta de diálogo, além de levar a relacionamentos superficiais” (Silva & Silva, 2017).

“O aumento do uso de dispositivos móveis pode levar a redução nas notas acadêmicas e interferir na capacidade de socialização do indivíduo” (Costa, 2004).

“Os indivíduos que utilizam o smartphone em excesso se privam do contato social e se afastam deixando de viver experiências importantes na vida, que são essenciais para o crescimento emocional, psíquico e social. Tornando os adolescentes retraídos, tímidos e ansiosos” (Prado, 2016).

Implicações biológicas

O uso prolongado do smartphone pode causar problemas posturais, como a "síndrome do pescoço de texto", além de problemas oculares decorrentes da exposição excessiva a telas (Rosen et al, 2014).

De acordo com Queiroz (2017), o uso contínuo do smartphone pode trazer algumas consequências negativas para a saúde da população usuária, nomeadamente: dor musculoesqueléticas como na região dorsal, dor cervical, nos ombros e nos braços, dor no pescoço.

“Problema de visão pelo facto de ficar exposto à luz da tela dos aparelhos tecnológicos por muito tempo, essa dependência pode causar também depressão e transtorno bipolar” (Bianchessi, 2020).

Implicações académicas

O uso desenfreado do smartphone acarreta várias consequências, e na Educação não tem sido diferente.

“O uso excessivo do smartphone até madrugada interfere na qualidade do sono, e a privação do sono pode acarretar prejuízos como a sonolência diurna, fadiga e diminuição do rendimento escolar devido o tempo de permanência on-line no período noturno” (Lin, 2015).

Para Santos et al (2023), “o tempo gasto nas redes sociais pode substituir o tempo dedicado a actividades de aprendizado, como estudar, ler ou se envolver em actividades educacionais e isto pode levar a uma diminuição do tempo disponível para o estudo e consequentemente a um comprometimento do desempenho académico”.

Afirma Melo e Andrade (2023), “que a má utilização do smartphone interfere na aprendizagem, desviando à atenção dos alunos devido o grau de atractividade agravada pela geração imediatista que não possui controlo na administração do tempo dedicado a utilização do aparelho, perdendo a noção de responsabilidade quanto aos espaços de utilização”.

2.7 Estratégias de limitação do uso excessivo do smartphone por adolescentes

De acordo com Melo e Andrade (2023), a escola pode colaborar equilibrando aprendizagem com práticas, utilizando tecnologias digitais e alternativas mais simples, promovendo a interatividade, a socialização nos trabalhos em grupo e utilizando outros espaços além da sala de aula, propondo regras juntamente com os discentes quanto ao mal uso do smartphone durante as aulas, estabelecendo uma relação de respeito mútuo. Portanto, havendo um dentox (desintoxicação) digital por meio da consciencialização, empatia, responsabilidade, autocontrole, educação e respeito, podemos reduzir os impactos do uso excessivo do smartphone em conjunto com o aluno, a família e a escola.

Santos et al (2023), propõem três estratégias de prevenção para o uso excessivo dos smartphones nomeadamente: **Estabelecer limites de tempo; promover actividades offline e promover a conscientização.**

Estabelecer limites de tempo: os pais podem criar regras claras sobre o tempo que seus filhos podem passar ao smartphone durante a semana, e garantir que essas regras sejam cumpridas;

Promover actividades offline: incentivar os adolescentes a se envolver em actividades de aprendizagem offline, como ler livros, participar em actividades desportivas, artísticas ou culturais e se envolver em projetos educacionais.

Promover a conscientização sobre o impacto das redes sociais na aprendizagem: é fundamental que os pais conversem com os filhos sobre os impactos que o uso excessivo do smartphone pode ter na aprendizagem, como a diminuição do tempo dedicado aos estudos.

A OMS (2014), propõem a criação de um ambiente acolhedor e seguro que fomente a interação social dos alunos, assim como a suspensão do uso do smartphone durante as tarefas importantes, incentiva ainda a prática de actividades físicas e brincadeiras, e promove pausas para o descanso da mente.

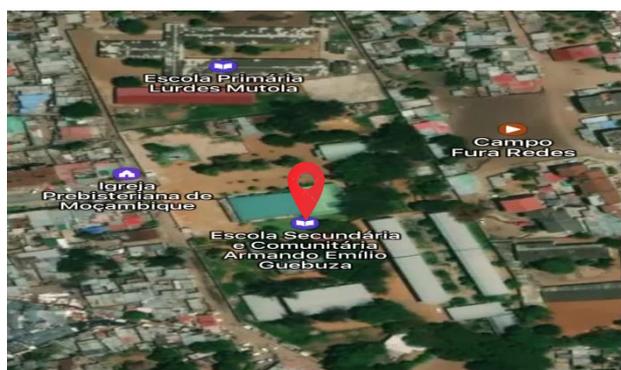
CAPÍTULO III: METODOLOGIA

Neste capítulo é apresentada a metodologia aplicada na realização do estudo, tendo em conta os seguintes tópicos: (i) Descrição do local de estudo; (ii) Abordagem Metodológica; (iii) Amostragem; (iv) Técnicas de Recolha e Análise de dados; (v) Validade e fiabilidade; (vi) Questões éticas; e por fim, (vii) Limitações do estudo.

3.1 Descrição do local do estudo

A Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza é uma Instituição pública, localizada na Província de Maputo, Cidade de Maputo. Localiza-se na Rua Estácio Dias. Como se pode observar na figura que se segue, geograficamente, a escola é delimitada a Norte pela Escola Primária Lurdes Mutola; a Leste pelo Campo Fura Redes; e a Oeste, pela Igreja Presbiteriana de Moçambique (vide figura 3.1), conforme disponibilizado em <https://mapcarta.com/>

Figura 3.1. Localização geográfica da Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza



Disponível em: <https://mapcarta.com/>

3.2 Tipo de pesquisa

3.2.1 Quanto à abordagem

O estudo recorreu à abordagem qualitativa na vertente de estudo de caso. De acordo com Siena (2007), abordagem qualitativa consiste na interpretação dos fenómenos e na atribuição de significados, pois considera-se que há uma relação dinâmica entre o mundo real do sujeito que não pode ser quantificável. A escolha desta abordagem é justificada pela necessidade de se efectuar o estudo de um fenómeno, materializado através de uma pesquisa de opiniões de sujeitos que têm relação com a realidade estudada, facto que possibilitou obter opiniões e sentimentos em relação ao uso excessivo do smartphone.

Para Yin (2005), estudo de caso é uma investigação empírica que investiga um fenómeno contemporâneo dentro do seu contexto real, especialmente quando os limites entre o fenómeno e o contexto não estão claramente definidos. Optou-se pelo estudo de caso por ser um estudo de carácter social, que teve como finalidade a recolha de opiniões e a compreensão dos alunos da escola em causa.

3.3. Amostragem

Para Mutimucio (2008), amostra é a parte do universo (população) escolhida por algum critério de representatividade. População é um conjunto de seres animados ou inanimados que apresentam pelo menos uma característica em comum.

O estudo recorreu à amostragem por Saturação Teórica, que, de acordo com Fontanella, Ricas e Turato (2008), é uma ferramenta de validação objectiva e de indução empregue em pesquisas qualitativas, definindo a suspensão de inclusão de novos participantes quando os dados obtidos passam a apresentar, na óptica do pesquisador, redundância ou repetição, não sendo considerado relevante persistir na recolha de dados.

Um total de 9 alunos foram suficientes para atingir a saturação teórica. A saturação teórica foi aplicada aos alunos da 8ª à 10ª Classe, de ambos os sexos e cuja faixa etária varia entre 13 e 16 anos. Relativamente aos professores, foram seleccionados (2) mediante o critério de amostragem por conveniência. Este método, de acordo com Babbie (2010), permite o uso de pessoas prontamente acessíveis e que atendem aos critérios de inclusão estabelecidos no projecto de pesquisa.

Para a participação no estudo, foram definidos critérios de inclusão e exclusão. O critério de inclusão foi de os alunos da ECAEG serem usuários do smartphone e frequentar a uma das classes seleccionadas (8ª a 10ª Classe). Não fizeram parte da pesquisa os alunos que não pertencem à escola, os alunos que não são usuários do smartphone, os alunos que não frequentam nenhuma das classes seleccionadas e os alunos que se recusaram em fazer parte da pesquisa.

A escolha dos professores e das três classes serviu para gerar a representatividade dos resultados, bem como ao facto de essas classes corresponderem ao primeiro ciclo do ensino básico, que coincide com a transição para adolescência. Os estudantes são mais vulneráveis ao uso excessivo do smartphone, devido a essa fase de descobertas e curiosidades. A escolha dos professores deve-se ao facto de eles estarem ligados directamente aos alunos na sala de

aula. Assim, eles podem descrever de forma imparcial como os alunos tem se comportado face ao uso do smartphone na sala de aula e se o seu uso interfere no aproveitamento pedagógico dos mesmos.

3.4 Técnicas de recolha de dados

Para a recolha de dados foram usadas duas técnicas: Entrevista Semi-Estruturada e Observação Estruturada não Participante.

Entrevista Semi-Estruturada

Para a recolha de dados foi aplicada a técnica da entrevista semi-estruturada, com o objectivo de obter respostas detalhadas e profundas, que possibilitaram aos entrevistados partilhar experiências, opiniões e sentimentos de maneira mais completa (Gil, 2008). Andrade (2001) descreve a entrevista semi-estruturada como aquela que segue um roteiro ou guia criado pelo entrevistador, mas sem se prender rigidamente à sequência das perguntas, e a conversa segue conforme os depoimentos do entrevistado, sem obedecer rigidamente ao roteiro de entrevista. O estudo adoptou esta técnica porque constituiu uma opção favorável à pesquisa, devido à sua flexibilidade e facilidade de adaptação e obtenção de maior número de respostas. A entrevista semi-estruturada permitiu aos entrevistados explicar e dar informações adicionais.

Relativamente ao local da entrevista, esta teve lugar dentro do recinto escolar e de forma individual. A entrevista feita aos professores foi realizada no jardim da escola.

Observação Estruturada não Participante

Para recolha de dados e alcance dos objectivos propostos do estudo, utilizou-se a observação não participante. A observação estruturada não participante é definida como aquela que o pesquisador não faz parte do objecto de estudo. Actua como espectador temporário que, com base nos objectivos da pesquisa, elabora um roteiro de observações e regista os factos que interessam ao seu trabalho (Prodanov & Freitas, 2013).

A observação, como instrumento, decorreu no ginásio da escola, no jardim e em algumas salas de aulas. Os elementos da observação nos pontos acima referidos foram: verificar se os alunos interagiam uns com os outros, se faziam o uso do smartphone durante as suas interações com os colegas; observar se os alunos preferiam aproveitar os intervalos na companhia dos colegas ou isolar-se algures do recinto escolar ao smartphone.

Para a observação recorreu-se ao órgão visual e o caderno de anotações e máquina fotográfica.

3.4.2. Técnicas de Análise de Dados

Para Andrade (2001), a análise de dados é uma actividade que consiste em transformar um conjunto de dados com o objectivo de poder verificá-los melhor, dando lhes ao mesmo tempo uma razão de ser e uma análise racional.

O uso da técnica de análise de conteúdo compreende três fases: a pré-teste, exploração do material e o tratamento dos resultados (Bardin, 2016).

Pré-Teste

Esta fase compreende a fase da leitura do guião de entrevista e da transcrição literal das respostas dos entrevistados, com vista a facilitar a organização categórica do texto.

Fez-se a leitura das respostas dadas pelos entrevistados e escutou-se as gravações feitas durante a entrevista. Após a leitura e a escuta, as informações registadas foram transcritas para documentos de formato Word. Em seguida, todo o material transcrito mereceu uma leitura exaustiva, visando destacar informações que correspondessem exactamente as perguntas de pesquisa.

Exploração do material

Para Bardin (2016), essa fase refere-se ao processo de transformação dos dados brutos, como textos, imagens ou áudios, em unidades de análise significativas para a pesquisa.

Esta fase compreende a escolha e exploração do material obtido através da entrevista e da observação.

Os dados colectados por meio da entrevista e observação, foram apresentados em narrativas contendo respostas dos entrevistados, ou seja, as respostas fornecidas pelos entrevistados, bem como da observação feita, foram organizadas de acordo com os objectivos da pesquisa de modo a facilitar a sua análise.

Tratamento dos resultados

Esta fase consiste em estabelecer relações de análise sistemática dos resultados e sua interpretação mediante a confrontação com a literatura.

Foram apresentados os resultados e a interpretação dos dados obtidos, relacionando-os com as abordagens dos autores mencionados na revisão da literatura.

Validade do Estudo

Para garantir a validade do estudo, os instrumentos de recolha de dados foram submetidos à análise pela supervisora com vista a verificar a sua adequação aos objectivos do estudo. Fez-se a pré-testagem dos instrumentos de recolha de dados com os alunos da Escola Secundária da Liberdade, por esta ter características similares à área de estudo. Para a pré-testagem, escolheu-se aleatoriamente quatro alunos e um professor da Escola Secundária da Liberdade, para responderem às questões da entrevista. Tendo-se constatado que os alunos perceberam as questões colocadas, não houve necessidade de alterar o guião da entrevista.

Para Mutimucuo (2008), na investigação qualitativa a validade é definida em termos da honestidade, profundidade, riqueza dos dados obtidos e do desinteresse ou objectividade do investigador.

Fez-se a triangulação de técnicas de recolha de dados, em que se adoptou a entrevista semi-estruturada e a observação não participante como forma de obter resultados mais fidedignos da realidade ou uma compreensão mais completa do fenómeno por analisar. A integração de várias técnicas de recolha de dados teve como finalidade produzir maior confiança nos resultados e acrescentar rigor e profundidade à investigação, corroborado com Nascimento (2016).

3.5 Questões éticas

O entendimento dos preceitos éticos e legais norteou a elaboração e desenvolvimento da pesquisa. A recolha de dados foi antecedida pela aquisição de uma credencial junto à Faculdade de Educação da Universidade Eduardo Mondlane, a qual foi apresentada à Direcção da Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza, que culminou com o despacho de autorização para colecta de dados.

A ética constitui a base de uma pesquisa, onde o pesquisador se compromete com a verdade em todo processo de investigação, o respeito pelo anonimato, a preservação e confidencialidade da informação, e não só, a pesquisa somente terá validade ética quando as pessoas que a ela se submeterem tiverem dado previamente seu consentimento (Bogdan & Biklen, 1994).

Segundo Mutimucuo (2008), as questões éticas na investigação cingem-se na participação voluntária dos participantes na pesquisa em que são explicados com clareza e objectividade o que se espera da pesquisa. Os entrevistados desse estudo foram explicados a natureza do estudo e aceitaram contribuir para a realização da pesquisa.

A colecta de informações junto ao público-alvo foi mediante um pedido de consentimento, respeitando a sua disponibilidade em participar da pesquisa. A pesquisadora forneceu todos os detalhes inerentes às motivações e à finalidade do estudo, com garantia de sigilo e anonimato quanto à sua participação. Para este efeito, todos os entrevistados tiveram as suas identificações codificadas. Os alunos foram tratados pelas suas classes e os professores por Prof.1 e Prof.2.

3.6 Limitações

Há quase inexistência ou falta de obras literárias e artigos científicos que abordem sobre o tema no contexto moçambicano. Para contornar essa limitação, recorreu-se a obras, artigos científicos e estudos feitos em outros países porque o contexto é semelhante.

O estudo foi realizado apenas na Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza, assim sendo, os resultados obtidos não podem ser generalizados. Como foi referenciado por Yin (2001), o estudo de caso propõe-se ao exame detalhado do ambiente de um determinado grupo social, sujeito simples ou uma situação em particular.

CAPÍTULO IV: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS

Neste capítulo, faz-se apresentação e discussão dos resultados obtidos a partir da entrevista e da observação durante o processo de recolha de dados. Com objetivo de analisar as implicações do uso excessivo do smartphone em alunos do ensino secundário, o estudo procurou responder às perguntas de pesquisa que direcionaram o estudo, confrontando com a revisão da literatura apresentada no capítulo II.

4.1. Apresentação e Discussão de Dados

i. Identificar o tempo de uso diário do Smartphone

Para responder a este objectivo específico foram definidas as seguintes categorias: (i) Quantas horas por dia, em média, usam o smartphone; (ii) Em que período do dia usa o smartphone com maior frequência; (iii) Qual aplicativo mais usa e quanto tempo gasta em média em cada um deles.

Alunos

Questionados os alunos (9) sobre as horas que passam por dia, em média ao smartphone e o período do dia que eles usam com maior frequência, parte dos alunos afirmou que usa o smartphone acima de 4 horas. No que concerne ao período do dia que usam o smartphone, a maior parte dos alunos entrevistados afirmou usar o smartphone com maior frequência no período noturno. Como se pode ver nos depoimentos que se seguem:

“ Fico mais ou menos 4 horas e uso o smartphone mais de noite” (8ª Classe)

“ Hi não sei dizer exactamente mas acho que uso por 7 horas e uso durante todo o dia” (9ª Classe)

“Uso por muitas horas, por 12 horas eu acho, é que uso toda hora” (10ª Classe)

Esses dados revelam que parte dos alunos da Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza tem utilizado o smartphone por mais de 4 horas, que é considerado como uso excessivo pela literatura, como é referido por Arantes Júnior et al (2021), que o uso diário considerado normal deste dispositivo é de 3 horas e que após esse tempo é considerado uso excessivo. O uso do smartphone com maior frequência durante o período noturno contribui para que os alunos permaneçam no dispositivo até à madrugada, o que afecta no seu desempenho escolar, porque o aluno troca o tempo que deveria ser dedicado ao descanso do corpo e da mente para ficar ao smartphone e conseqüentemente terão pouco tempo para descansar. No estudo

realizado por Borges (2021), mostrou-se que os alunos gostam de usar o smartphone à noite antes de dormir, pois é nesse horário que em seus quartos, sentem-se mais livres e podem ter mais privacidade sem serem interrompidos.

O uso deste dispositivo durante a noite ou antes de dormir pode corroborar para que os alunos tenham dificuldades para adormecer, o uso constante e prolongado pode causar dor nos olhos por permanecer muito tempo em frente à tela. Há que salientar que o uso excessivo do smartphone pode causar distração constante devido às notificações e o desejo de estar sempre conectado, que dificulta a concentração nos estudos.

Feita a questão aos alunos sobre os aplicativos que mais usam e o tempo que gastam em cada um deles, a maior parte dos alunos entrevistados relataram usar mais o WhatsApp, Facebook, TikTok, e permanecem nesses aplicativos acima de 4 horas. Como ilustram os depoimentos que se seguem:

“Uso mais o TikTok e WhatsApp, fico umas 3 horas em cada aplicativo” (8ª Classe)

“Uso o WhatsApp e o Facebook, fico 2 horas em cada aplicativo” (9ª classe)

“Uso o Instagram, WhatsApp e TikTok, gasto umas 6 horas de tempo nesses aplicativos, uso simultaneamente” (10ª Classe)

Os resultados mostram que os aplicativos mais utilizados pelos alunos, por mais de 3 horas, são o WhatsApp, Facebook e o TikTok. Esses dados estão em consonância com os resultados do estudo realizado por Cruz (2014), que aponta que os aplicativos mais acessados pelos alunos em seus smartphones são Instagram, WhatsApp, TikTok, YouTube e Facebook. O acesso a essas redes sociais chega a representar 66,6% do tempo dos alunos.

Professores

Questionados os professores sobre o uso do smartphone pelos alunos durante as aulas e sobre a percepção que eles têm em relação ao tempo diário que os alunos utilizam o dispositivo, os professores afirmaram que os alunos utilizam o smartphone mesmo sem autorização. Isso corrobora com o estudo de Ferigato et al. (2023), que destaca que o uso do smartphone tem se tornado cada vez mais comum entre os alunos, tanto dentro quanto fora da sala de aula. Em relação ao tempo de uso, os professores também mencionaram que, durante o período de aula que corresponde a 6 horas, os alunos gastam no mínimo 3 horas. Como se pode observar nos depoimentos a baixo:

“Sim os alunos têm usado smartphone na sala de aulas mesmo sendo proibido, os alunos devem usar em média por 3 horas” (Prof.1)

“ Sim eles usam o smartphone na sala de aulas as vezes pra ajudar nas pesquisas, não saberia dizer exatamente mas usam acima de 2 horas de tempo” (Prof.2)

O tempo gasto pelos alunos no smartphone demonstra que eles estão utilizando seus dispositivos de forma excessiva, pois ultrapassam o tempo de uso considerado normal e utilizam em diversos locais, inclusive na escola. Segundo os professores, as aulas não são ministradas com base nos dispositivos, o que indica que os alunos usam o smartphone sem autorização e não acessam conteúdos relacionados com às aulas. Isso é corroborado pelo fato de que os aplicativos mais acessados durante as aulas, e mesmo fora da escola, não são voltados para o aprendizado nem recomendados pelos professores.

ii. Causas do uso excessivo do smartphone

Para responder a este objectivo específico foram definidas as seguintes categorias: (i) Os conteúdos que mais acessam e porquê; (ii) O momento que tem usado o smartphone na escola e para que fins; (iii) As principais razões que os levam a usarem o smartphone excessivamente; (iv) Factores familiares ou sociais que os incentivem a usar excessivamente o smartphone; (v) Relação entre eventos actuais ou tendências que contribuem para o uso excessivo do smartphone.

Alunos

Questionados os alunos sobre os conteúdos que mais acessam e as principais razões que os fazem usar excessivamente o smartphone, a maior parte dos alunos referiram que os conteúdos que mais acessam são vídeos de entretenimento, desde vídeos engraçados, de dança e motivacionais. Os alunos referiram ainda que usam excessivamente o smartphone para comunicar-se com os seus pais e ou parentes através das redes sociais, como se pode observar nos relatos a baixo:

“ Vejo mais vídeos divertidos, converso com meus primos e amigos, porque eu gosto “ (8ª Classe)

“ Gosto de teclar com amigos e familiares e ver vídeos, porque gosto de fazer novas amizades” (9ª classe)

“ Vídeos divertidos, motivacionais e de dança porque eu gosto muito de dançar e gosto de conversar também “ (10ª Classe)

Esses dados mostram que a maior parte dos alunos da Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza acessam mais conteúdos voltados ao entretenimento e a comunicação, como é o caso dos mais diversificados tipos de vídeos das redes sociais. Com base nos dados obtidos, verifica-se que poucos alunos têm acessado conteúdos para fins acadêmicos. No estudo realizado por Melo e Andrade (2024), mostrou que dentre as atividades mais utilizadas no smartphone estão: acessar as redes sociais, ouvir música, assistir vídeos, filmes e fazer ligações. Durante a pesquisa, os autores perceberam que somente um quarto dos entrevistados utilizavam o smartphone para pesquisas escolares.

O conteúdo que mais se destaca por manter os alunos por muito tempo a este dispositivo é o entretenimento, devido a sensação de bem-estar e a satisfação proporcionada pelas redes sociais, que a princípio pode parecer inofensivo. No entanto, o seu uso constante deixa os alunos vulneráveis ao cyberbullying, a dependência virtual, a conteúdos inapropriados para a sua idade, potencializa o isolamento social, gera ansiedade e depressão devido às comparações sociais.

Questionados os alunos sobre o momento que eles têm usado o smartphone na escola e para que fins, parte dos alunos afirmou usar o smartphone na sala de aula e durante o intervalo por diversão e porque serve de auxílio durante as aulas e nos testes.

“ Não tenho usado porque não levo o smartphone para escola ” (8ª Classe)

“Tenho usado o smartphone durante os testes, na sala de aulas e no intervalo “ (9ª Classe)

“ Uso o smartphone no período do intervalo para me divertir, na sala de aulas e nos testes para me auxiliar ” (10ª Classe)

Professores

Quando questionados os professores sobre as principais razões que levam os alunos a utilizarem excessivamente o smartphone e se o ambiente familiar tem um papel significativo nesse uso excessivo, os professores afirmaram que a curiosidade, a busca por entretenimento e a procura por auxílio nos estudos são algumas das principais razões para o uso excessivo do smartphone pelos alunos. Os professores acreditam que aplicativos de comunicação, como o WhatsApp, por exemplo, podem ser utilizados como uma forma de suprir a distância e a

ausência dos pais. Verza (2008), no seu estudo, mostrou que o smartphone teceu novos padrões de comunicação entre pais e filhos, tornando prática a comunicação entre ambos. Independentemente da distância, este aparelho é favorável quando auxilia a família na tarefa de educar seus filhos actuando como ferramenta de união familiar. Como se pode verificar nos depoimentos a baixo:

“ Acredito que seja a curiosidade e usam para auxiliar nos estudos ” (prof.1)

“ Acredito que seja a busca pelo entretenimento ” (prof.2)

Colocados à questão sobre a relação entre os eventos ou tendências actuais e o aumento do uso do smartphone entre os alunos, os professores disseram que há relação porque hoje em dia tudo é digitalizado, e devido a era em que nos encontramos onde há muita competição e quem não possui um determinado bem é excluído. Como se pode verificar a baixo:

“ Há relação pelo facto de tudo hoje em dia ser digitalizado ” (prof.1)

“ Há relação porque atualmente há muita competição no seio juvenil e se alguém não possui o que é considerado tendência é tido como ultrapassado e pode ser excluído ” (prof.2)

Os eventos e tendências actuais contribuem para o aumento do uso excessivo do smartphone pelos alunos, principalmente devido às múltiplas funções que o dispositivo oferece. O smartphone tornou-se uma ferramenta indispensável no dia-a-dia do aluno, sendo utilizado tanto para o trabalho quanto para o entretenimento, pois permite o acesso a diversos tipos de informações em tempo real. Devido à diversidade de funções e conteúdos que os smartphones oferecem, os alunos acabam passando a maior parte do seu tempo conectados a esses dispositivos, esquecendo-se de suas tarefas escolares ou deixando de utilizar o smartphone para pesquisas relacionadas com a escola. No estudo feito por Borges e Jóia (2013), mostrou-se que a posse de um smartphone e “estar conectados” passaram a ser considerados condições fundamentais aos adolescentes, uma maneira de “pertencer e se relacionar ao grupo” dando um significado ou sentido, aos smartphones.

iii. Implicações do Uso Excessivo do Smartphone

Para responder a este objectivo específico, foram definidas as seguintes categorias: (i) Como os alunos se sentem quando não tem acesso ao smartphone; (ii) Se o aluno já se distraiu durante a aula por causa do smartphone (iii) Se o aluno já deixou de fazer alguma tarefa escolar por causa do smartphone; (iv) Se já deixou de fazer alguma tarefa escolar ou deixou

de estudar para um teste por causa do smartphone; (v) Se já soneceu na sala de aula devido o cansaço e sono, por ter ficado até tarde ao smartphone; (vi) De que forma o uso excessivo do smartphone pode afectar no desenvolvimento escolar dos alunos; (vii) Propostas para equilibrar o uso excessivo do smartphone com outras actividades escolares.

Alunos

Quando questionados os alunos sobre como se sentem quando não têm acesso ao smartphone, seja por falta de carga ou de internet, a maior parte dos alunos afirmou que se sentem péssimos e irritados quando não têm acesso ao smartphone. Como se pode observar nos depoimentos que se seguem:

“Me sinto normal” (8ª Classe)

“ Me sinto péssima quando não posso usar” (9ª Classe)

“Me sinto péssima e zangada, sinto como se a minha alma tivesse saído do corpo” (10ª Classe)

Os resultados do estudo revelam que a maior parte dos alunos desta escola se sentem péssimos e irritados quando não podem usar o smartphone. Outros relataram que, mais do que irritados, ficam zangados. Também mencionaram que, quando os seus dispositivos estão sem carga, eles mexem enquanto o smartphone carrega. Autores, como Costa (2004) afirmam que é comum que os alunos que ficam sem smartphone ou sem rede desenvolvam ansiedade, angústia e irritabilidade.

Em relação à distração durante as aulas por causa do smarphone, a maior parte dos entrevistados afirmaram já ter se distraído várias vezes durante as aulas. Como se pode observar nos depoimentos a baixo:

“Nunca me distrai porque não levo telefone para escola” (8ª Classe)

“ Sim já me distrai várias vezes “ (9ª Classe)

“Sim, muitas vezes até já perdi a conta (risos) “ (10ª Classe)

Os dados ilustram que, a maior parte dos alunos entrevistados afirmaram já ter se distraído durante a aula por causa do smartphone. Informação que condiz com as declarações dadas pelos professores, que relataram que os alunos usam o smartphone durante as aulas, mesmo sem autorização. A preocupação com as mensagens e atualizações dos novos acontecimentos

nas redes sociais influência na distração dos alunos durante a aula, pois suas mentes ficam ocupadas imaginando o que amigos, colegas ou a família possam ter enviado para eles. E no fim da aula o aluno não terá entendido a matéria dada.

Questionados os alunos sobre ter deixado de fazer alguma tarefa escolar ou ter deixado de estudar para algum teste por causa do smartphone, a maior parte dos alunos afirmaram ter deixado de fazer alguma tarefa ou ter deixado de estudar para algum teste por causa do smartphone. Como se pode observar nos depoimentos a baixo:

“ *Ainda não* “ (8ª Classe)

“ *Sim, já deixei* “ (9ª Classe)

“*Sim várias vezes* “ (10ª Classe)

Esses dados revelam que, a maior parte dos alunos já deixou de estudar para um teste ou já deixou de fazer alguma tarefa escolar por causa do smartphone. Os alunos explicaram que perdem a noção do tempo quando estão ao smartphone, ficam tão entretidos que acabam por ficar com preguiça e tem dificuldades em dar uma pausa para poder estudar. Deixam os estudos para depois, e em muitos casos acabam por não fazer as tarefas escolares. Autores como Santos et al (2023), referiram que o tempo gasto nas redes sociais pode substituir o tempo dedicado a actividades de aprendizagem, como estudar, ler ou se envolver em actividades educacionais e isto pode levar a uma diminuição do tempo disponível para o estudo e, conseqüentemente, a um comprometimento do desempenho académico. Estar conectado ao smartphone, com passar do tempo torna-se hábito que em alguns casos os alunos não realizam nenhuma tarefa escolar e conseqüentemente o seu desempenho baixa, concorrendo para à reprovação.

Questionados os alunos sobre o ter sonecado durante a aula devido ao cansaço por ter ficado até tarde ao smartphone, a maior parte dos alunos afirmou já ter sonecado durante a aula. Como se pode verificar nos depoimentos abaixo:

“*Não, ainda não*” (8ª Classe)

“*Sim várias vezes*” (9ª Classe)

“*Já sim*” (10ª Classe)

Os resultados do estudo ilustram que, a maior parte dos alunos já soneceu durante a aula devido ao cansaço por ter ficado até tarde ao smartphone, tal acção tem relação com o facto

de os alunos usarem mais o smartphone no período noturno, por ser um período mais tranquilo. É referenciado por Lin (2015), que o uso excessivo do smartphone até madrugada interfere na qualidade do sono, e a privação do sono pode acarretar prejuízos como a sonolência diurna, fadiga e diminuição do rendimento escolar, devido ao tempo de permanência on-line no período noturno.

Colocada a questão aos alunos sobre a opinião deles em relação a forma como o uso excessivo do smartphone pode afectar no desenvolvimento escolar do aluno, os alunos entrevistados foram unânimes em afirmar que o uso excessivo do smartphone pode afectar no desenvolvimento escolar dos alunos devido à distração gerada por esse dispositivo. Como se pode observar nas respostas a baixo:

“Afecta porque o smartphone distrai” (8ª Classe)

“ Sim afecta porque cria distração” (9ª Classe)

“ Sim o smartphone distrai e tira o foco nos estudos e ocupa o tempo que deveria ser usado para estudar” (10ª Classe)

Os dados acima apresentados ilustram que, a maior parte dos alunos acredita que o uso excessivo do smartphone afecta no desenvolvimento escolar dos alunos porque cria distração. O smartphone faz com que os alunos percam o seu foco, sobretudo, quando os alunos estudam com os dados móveis ligados, as notificações de mensagens que chegam ao dispositivo, podem gerar curiosidade e os alunos ficam tentados em verificar essas mensagens e nesse processo alguns até se esquecem que estavam a estudar. Autores como Melo e Andrade (2023) afirmam que a má utilização do smartphone interfere na aprendizagem, desviando a atenção dos alunos, devido ao grau de atractividade, agravado pela geração imediatista que não possui controlo na administração do tempo dedicado à utilização do aparelho, perdendo a noção de responsabilidade quanto aos espaços de utilização.

Professores

Colocada a questão aos professores sobre as implicações do uso excessivo do smartphone no desempenho dos alunos, e se os professores percebem alguma relação entre o uso excessivo do smartphone e a qualidade dos trabalhos de casa, eles referiram que alguns alunos apresentam um bom desempenho porque usam o smartphone para os estudos, e alguns alunos não têm usado para este fim. E, por consequência disso, apresentam notas baixas e um

desempenho não satisfatório. Um exemplo concreto dado pelo professor de geografia que relatou o aproveitamento pedagógico dos alunos na sua disciplina no primeiro trimestre ser de 97% e no segundo o aproveitamento reduziu para 83%. Os professores relataram ainda que alguns alunos preferem passar o intervalo na sala de aula ao smartphone do que interagir com os colegas e os que interagem/ conversam com os colegas, na sua maioria estão sempre com o smartphone nas mãos. Como se verifica nos relatos a baixo:

“ Alguns alunos apresentam um bom desempenho porque usam o aparelho para os estudos e outros não, por isso apresentam notas baixas e um desempenho não satisfatório” (prof.1)

“Afecta na medida em que cria distração, tira o foco da aula, porém o smartphone permite-nos ter acesso a muita informação e alguns alunos usam isso ao seu favor para dar qualidade aos seus trabalhos” (prof.2)

Os resultados do estudo revelaram que os alunos têm usado o smartphone para ajudar nos estudos ou nos trabalhos escolares, dando qualidade aos mesmos, ponto positivo que ajuda no alcance de um desempenho satisfatório. No entanto, alguns alunos acabam por não fazer os trabalhos escolares porque a busca pelo entretenimento acaba desviando-os do seu foco.

Questionado os professores sobre como o uso excessivo do smartphone afecta a atenção e a participação dos alunos nas aulas e na interação social dos alunos, os professores afirmaram que o smartphone cria distração, os alunos ficam desconcentrados porque, enquanto o professor explica, os alunos estão preocupados em ver os conteúdos que vão chegando, no que concerne ao uso excessivo do smartphone interferir nas interações sociais dos alunos. Eles responderam que por ter acesso a todo tipo de informações e alguma delas não são adequadas para as suas idades acaba afectando no seu comportamento. Alguns alunos não interagem muito uns com os outros porque preferem ficar ao smartphone. No estudo feito por Uncapher et al (2016), mostrou-se que a distração, com o uso do smartphone durante as actividades de aprendizagem, está associada a um desempenho académico inferior; a distração afecta a capacidade de processar e reter informações, resultando em um aprendizado menos eficaz.

Os dados do estudo revelam que parte dos alunos dessa escola tem usado o smartphone na sala de aula e durante o intervalo, facto que pode influenciar no desempenho pedagógico e social dos alunos. Eles facilmente se distraem durante a aula. No estudo realizado por Melo e Andrade (2023), mostrou-se que o uso excessivo do smartphone leva a falta de controle que se reflete nas escolas, durante as aulas, pois acaba reduzindo o desempenho escolar dos

alunos. Autores como Prado (2016) afirmam que os indivíduos que utilizam o smartphone em excesso se privam do contacto social e se afastam deixando de viver experiências importantes na vida, que são essenciais para o crescimento emocional, psíquico e social, tornando-os adolescentes retraídos, tímidos e ansiosos.

vi. Estratégias para reduzir o uso excessivo smartphone

Alunos

Quando questionados os alunos sobre a sua opinião em relação ao que pode ser feito para equilibrar o uso excessivo do smartphone com outras actividades escolares, alguns alunos afirmaram não saber o que fazer para equilibrar o uso excessivo do smartphone. Contudo, a maior parte referiu que deve-se estabelecer horários para os estudos e para o uso do smartphone. Alguns alunos sugeriram que os pais devem proibir o uso do smartphone. Conforme se pode observar a baixo:

“ Os pais devem determinar horários fixos para o uso do smartphone e para os estudos” (8ª Classe)

“ Os pais devem proibir o uso do smartphone “ (9ª Classe)

“ Deve-se estabelecer horários para os estudos e para o entretenimento” (10ª Classe)

Os resultados do estudo revelaram que, a maior parte dos alunos sugeriu que os pais e encarregados de educação estabeleçam horários específicos para o uso do smartphone e para os estudos. A estratégia proposta pelos alunos é eficaz porque vai permitir que os alunos administrem melhor o seu tempo e possam realizar outras actividades. Os professores, por sua vez, sugeriram que, os professores sejam mais criativos e dê mais trabalhos de casa e trabalhos em grupo aos alunos. As sugestões feitas pelos professores podem ser eficazes porque os trabalhos em grupo poderão criar uma proximidade entre os alunos e gerar mais interação entre eles. Os trabalhos para casa (TPC) irão permitir que os alunos deixem o smartphone de lado para se dedicar a sua realização. Autores como Melo e Andrade (2023) afirmam que a melhor maneira para reduzir a má utilização do smartphone é uma acção colectiva, partindo do próprio aluno, a família e a escola. A parceria entre os alunos, pais e a escola na busca de soluções e estratégias para inibir o uso excessivo do smartphone é fundamental nesse processo. O facto de os professores nunca terem implementado alguma estratégia para o combate ao uso excessivo do smartphone mostra que os professores não

davam muita atenção ao assunto ou não olhavam para o assunto como um problema, mas sim como um hábito ou mania.

Professores

Questionados os professores sobre as estratégias que eles acreditam que poderiam ser eficazes para reduzir o uso excessivo do smartphone na sala de aula, eles responderam que os professores devem ser criativos e procurar actividades que possam entreter os alunos para que não pensem tanto no smartphone e dar mais trabalhos de casa e trabalhos em grupo. Como se pode verificar nos depoimentos a baixo:

“ Os professores devem ser criativos e procurar actividades que possam entreter os alunos para que não pensem tanto no smartphone” (prof.1)

“ Ocupar os alunos através dos trabalhos de casa e trabalhos em grupo” (prof.2)

Questionados os professores sobre se eles implementaram alguma actividade ou projecto que ajudasse os alunos a diminuir o uso excessivo do smartphone entre os alunos e como os professores integrariam a tecnologia de forma construtiva nas aulas. Eles afirmaram não ter implementado alguma actividade ou projecto para o combate ao uso excessivo do smartphone mas que se fosse para implementar seria uma tabela de uso do smartphone. Em relação à integração do uso da tecnologia na sala de aula, os professores disseram que usariam como uma ferramenta para auxiliar nos estudos como forma de promover maior interação entre o aluno e professor, uma outra forma de integração seria através da criação de plataformas disponibilizando manuais e obras literárias para que se distraiam.

Quando questionados os professores se seria útil a realização de workshops ou reuniões com pais e encarregados de educação para discutir o uso do smartphone, estes responderam que seria útil e sugeriram os seguintes tópicos: impacto do uso excessivo do smartphone no aproveitamento dos alunos e o que pode ser feito para evitar o uso excessivo do smartphone

CAPÍTULO V: CONCLUSÕES E SUGESTÕES

Neste capítulo é apresentada a conclusão e as recomendações do estudo realizado na Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza a luz dos objectivos específicos que nortearam o estudo.

5.1 Conclusões

Este estudo teve como objectivo geral analisar as implicações do uso excessivo do smartphone em alunos do ensino secundário. Para o alcance desse objectivo, foram definidos 4 objectivos específicos que orientaram a realização do estudo. Com base na análise dos dados obtidos no campo, pode-se concluir que:

No que concerne ao tempo de uso diário do smartphone, com base nos resultados obtidos, constatou-se que os alunos da escola têm usado o smartphone de forma excessiva, pelo facto de estes usarem esse dispositivo por mais de 4 horas por dia.

Em relação as causas que levam aos alunos a usar o smartphone excessivamente, através dos dados obtidos verificou-se que um dos principais motivos que tem feito que os alunos usem o smartphone por muito tempo é a busca pelo entretenimento através das redes sociais como o WhatsApp, Facebook, TikTok e Instagram. Eles usam ainda para comunicar-se e para auxiliar nos estudos.

No que diz respeito às implicações, constatou-se que o uso do smartphone no período noturno ou até à madrugada interfere na qualidade do sono e no tempo de descanso dos alunos que resulta na sonolência diurna, assim, o aluno apresenta dificuldades em compreender a matéria lecionada na sala de aula, além disso os alunos trocam o tempo que deveria ser dedicado aos estudos para ficar ao smartphone. Consequentemente, esses alunos apresentam um baixo rendimento escolar que pode culminar em reprovações. Constatou-se ainda que os alunos, quando não podem usar o smartphone, sentem-se péssimos e irritados. Por passar muito tempo neste dispositivo, os alunos pouco interagem com o meio em que estão inseridos.

No que se refere às estratégias propostas pelos alunos e professores, verificou-se o estabelecimento de horários específicos para o uso do smartphone e para o estudo; ocupar os alunos através dos trabalhos de casa ou trabalhos em grupo.

Concluiu-se que o uso excessivo do smartphone interfere no desempenho e no aproveitamento pedagógico dos alunos devido à distração causada por este dispositivo não

apenas durante as aulas mas no tempo que deveria ser dedicado ao estudo independente ou pessoal.

5.2 Sugestões

Devido aos inúmeros benefícios e sensações de prazer proporcionados pelo smartphone, torna difícil a tarefa de se distanciarem do mesmo, assim sendo faz-se necessário a adopção de algumas práticas para a redução do uso excessivo entre os alunos, nesse sentido sugere-se:

Aos alunos da ECAEG

- Em relação ao tempo de uso e as implicações do uso excessivo do smartphone, recomenda-se a implantação de outras actividades diárias como ler, ouvir música, praticar desporto, passar mais tempo com amigos/familiares e estabelecer um tempo limite para o uso diário do smartphone.
- Desactivar as notificações do smartphone durante os estudos, ao desactivar as notificações o aluno não ficará tentado em ver as mensagens ou os conteúdos que chegam no seu dispositivo, isso poderá ajudá-lo a concentrar-se melhor quando estiver a usar o smartphone para realizar pesquisas sem correr o risco do aluno perder o foco.

À Direcção da ECAEG

- No que concerne às estratégias de prevenção do uso excessivo do smartphone recomenda-se à Direcção da escola, à criação de palestras de conscientização sobre os riscos do uso excessivo do smartphone, a dependência virtual, bem como os benefícios do uso consciente/responsável deste dispositivo;
- Elaboração de políticas em relação ao uso do smartphone na sala de aula, incluindo regras e cações para o seu uso, excepto quando necessário e para fins académicos.

Referências Bibliográficas

- Abreu, C. N. & Young, K. S. (2011). *Dependência de Internet: Manual e Guia de Avaliação e Tratamento*. Recuperado de: <http://books.google.com.br/books>
- Abreu, C. Karam, R.G. Goés, D. S. & Sprinter, D. T. (2008). *Dependência de Internet e de Jogos Eletrônicos uma versão doi: P156-167*
- Andrade, M. M. (2001). *Introdução a Metodologia dos Trabalhos Científicos, Elaboração de Trabalhos de Graduação*. 5ª ed. São Paulo. Atlas
- Arantes Júnior, A. F., Silva, S. A., Araújo, E. S., Silveira, M. H. & Heimer, M. V (2021). *Associação entre a Qualidade do sono e o Tempo de Tela com Adolescentes*. Research Society and Development. V.10 n.7 p. 438-445 Recuperado de: <http://scholar.google.com>
- Babbie, E. (2010). *Métodos de Pesquisa de Survey*. 2ª ed. Belo Horizonte: UFMG
- Bardin, L. (2016). *Análise de Conteúdo*. Lisboa
- Barreto, M. J. (2015). *A família e o Papel Desafiador dos Pais de Adolescentes na Contemporaneidade*. Revista pensando em famílias. V.19 n.2 p.34-42 Recuperado de: <http://scholar.google.com>
- Bianchessi, C. (2020). *Nomofobia e a Dependência Tecnológica do Estudante*. Recuperado de: <http://doi.org/1037008/BAGAI/978-65-81368-02-03.~>
- Bogdan, R. C. & Birklen, S. K. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação*. Porto Editora
- Borges, B. Rosanete, C. & Costa, N. A. (2020). *O uso excessivo do celular: As consequências Negativas no processo de ensino e aprendizagem da Matemática*. V. 16 n.3 p.71-85 Recuperado de: <http://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/consequenciasnegativas~>
- Borges, S. W. (2021). *Percepção de Adolescentes Escolares sobre o Uso do Celular*. Universidade Estadual do Oeste do Paraná
- Borges. A. & Jóia. L. A. (2013). *Executivos e Smartphones uma Relação Ambígua e Paradoxal*. Órgão social v.20 n.67 p.585-602 Recuperado de: http://www.scielo.br/scielophp?script=sc_artexspid=51984-9230201300004000002&ing=ensnrm=iso>~

- Cipoli, P. (2016). *O que faz um Celular básico intermediário aí avanço*. Recuperado de: <http://canaltech-com/br/celular/o-faz-de-um-celular-basico-intermediario-ou-avancado56631/>>
- Correia, A. Coelho da Cruz, D. Sousa, L. F & Teodoro, L. L. (2021). *O Uso Excessivo de Tecnologia e Saúde Pública*. Revista ueg. V.14 n.1 p.139-142 Recuperado de: <http://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/9641>
- Costa, N. M. (2004). *Impactos Psicopedagógicos do Uso de Celulares: Uma Pesquisa Exploratória com Jovens Brasileiros*. Revista Psicologia v.20 n.2 p.165-174 Recuperado de: <http://www.Scielo.br>
- Cruz, M. S. (2014). *Os Concertos de Dependência a Normal é Patológica na Monofobia*. 1ª ed. São Paulo Atheneu
- Evelyn, E & Estefenon, S. B. (2011). *Geração digital: Riscos das Novas Tecnologias para Crianças e Adolescentes*. Revista hupe. V.10 n.2 p.52-71 Recuperado de: http://revista.hupe.uera.br/detalhe_artigo.asp?÷105
- Ferigato, E., Santos, O., Souza, S. M., Lima, D. L., Messias, J. F. & Estender, A. C. (2023). *O Uso do Smartphone nas Escolas: Benefícios, Desafios e Perspectivas Educativas*. Society and Development. V.12 n.8 doi: <http://diz.doi.org/10.33448/rsd-v12i8.431255>
- Fortim, I. (2013). *Aspectos psicológicos do uso patológico de internet*. Tese de Doutorado, Universidade Católica, São Paulo. Recuperado de <http://repositorio.esepf.pt>
- Fontanella, B. J., Ricos, J. & Turato, E. R. (2008). *Amostragem por Saturação em Pesquisas Qualitativas em Saúde: Contribuições Teóricas*. Cad. Saúde pública. V.24 n.1 p.17-27 Recuperado de: <http://www.scielo.br>
- Gil, A. (2008). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*. 6ª ed. São Paulo. Atlas
- Jesus, F., Ferreira, A., Alves, M., Silva, E. & Mesquita, N. (2017). *O uso dos Smartphones no Cotidiano dos Jovens e Aplicativos Utilizados para Auxiliar nos Estudos*. v.4 n.25 p.16-86 doi: 10.181677

- Kemp, S. (2022). *Global Overview Report Date Reportal website*. Recuperado de: <http://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. & Binder, J. F. (2013). *Dependência de internet em estudantes: prevalência e fatores de risco*. Revista Computadores no Comportamento Humano, 29(3), 959-966. Recuperado de <http://www.sciElo.br>
- Lee, Y. K., Chan, C. T., Lin, Y. & Cheng, Z.H. (2014). *Theo dark side of smartphone use. Psychological traits compulsivo behavice and techarstress*. Comput Humanos beahav. v.31 p.373-83 Recuperado de: <http://www.10.1016/j.cheb.2013-10.042>
- Lin, Y. (2015). *Unhealty sleep Práticas, Condurt Problema and Daytime Functioning during adolescente journaly of Youth and adolescente*. V.44 n.2 p.431-446. Recuperado de: <http://doi.org/10.1007/510964-014-0169-9>
- Marconi, A. M. & Lakatos, M. E. (2003). *Fundamentos da Metodologia Científica*. São Paulo. Editora: Atlas 5ª edição
- Melo, A. A. (2018). *Dependência Tecnológica: o Uso Abusivo de Redes Sociais e os Impactos Psicológicos em Adolescentes*. Brazilian journal of health review: V.4 n.5 p.23077-23096. Doi: 10.34119/bjhrv4n-386
- Melo, C. F. & Andrade, A. N. (2023). *Nomofobia: O Uso Excessivo do Celular e os Impactos na Educação*. Revista. Conedu ISSN: 1358-8829
- Mendes, R. D. D. & Barbosa, V. H. L. A. (2019). *A influencia das Midias na Adolescência*. Recuperado de: <http://seer.cesjf.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/2000>>
- Mutimucuiu, I. V. (2008). *Métodos de investigação: apontamentos*. Maputo. Centro de Desenvolvimento acadêmico.
- Nascimento, D. S., Veloso, J. H., Sampaio, D. L., Oliveira, M. J. & Kassar, S.B. (2020). *Consequências do Uso Excessivo do Smartphone na Saúde Mental de Estudantes Universitários: uma revisão integrativa*. V.12 n.32 p.11-15 Recuperado de ISSN 2598
- Nascimento, F. P. (2016). *Metodologia da Pesquisa Científica: Teoria e Prática*. Brasília. Thesaurus
- Organização Mundial da Saúde- OMS. (2014). *Uso Excessivo dos Dispositivos Tecnológicos na Adolescência*. Brasília. Brasil. Recuperado de <http://SciElo.com>

- Pessoa, J.(2016). *Os Impactos Sociais, Cognitivos e Efectivos sobre a Geração de Adolescentes Conectados as Tecnologias Digitais*. Recuperado de <http://scholar.google.com>
- Portugal, A. F. & Souza, J. C. P. (2020). *Uso das redes sociais na internet pelos adolescentes: uma revisão da literatura*. Recuperado de: ISSN 2594-8806
- Prado, H. (2019). *O uso Patológico da internet e as suas Consequências ao ser Humano*. Recuperado de: <http://revistas.pucsp.br/index.php/article/view/30616>>
- Prodanov, C. O. & Freitas, E. C. (2013). *Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico*. 2ª ed. Rio Grande do Sul do Brasil
- Queiroz, L. B. (2017). *Dor e Síndromes Musculoesqueléticas em Adolescentes de uma Escola Particular e sua Relação com o uso de Mídias Digitais*. Tese de Doutorado. Faculdade de Medicina USP. Recuperado de : <http://www.repositório.com>
- Ribeiro, S. (2015). *Os Impactos dos dispositivos Tecnológicos nas pessoas*. Zona sul de São Paulo
- Rocha, A. J. & Haas, C. M. (2019). *Como o Celular Interfere no Tempo de Estudo dos Estudantes Universitários?* Revista ID Ideação v.21 n.1 ISSN:1982-3010
- Rosen, L., Lim, A., Felt, J., Carrier, L., Cheever, N., Lara-Ruiz, J. & Rokkum, J. (2013). *The Media and Technogy Usage and Attitudes scale: na Empirical Investigation*. Computers in human behavior. 35 364-375 Recuperado de: <http://doi.org/10.1016/j.ch>
- Santos, E. C., Ramos, J .H., Lima, M. E., Monteiro, M. E., Silva, T. O. & Moreira, V. V. (2023). *O Impacto do Uso Excessivo das Redes Sociais no Desenvolvimento da Aprendizagem e Estratégias para os Pais Mudarem este Cenário*. Recuperado de: <http://www.repositorio.com>
- Silva, T. & Silva, L. T. (2017). *Os Impactos Sociais, Cognitivos e Afectivo sobre a geração de Adolescentes Conectados as Tecnologias Digitais*. Revista Psicopedg.v.34 n.103 p.87-97

- Silva, L., Barbosa, A. & Souza, P. (2023). *O que os Adolescentes a cessam na internet? um estudo sobre usos de Smartphone nas Escola*. Revista interfaces científicas Av.12 n.1 p.484-496
- Siena, O. (2007). *Metodologia da Pesquisa Científica: Elementos para Elaboração e Apresentação de trabalhos Acadêmicos*. Porto Velho :Departamento de Administração- UNIR Recuperado de: <https://comunicmediac5pfiles.wordpress.com/2013/04/manualdetrabalhoacademicoactual>
- Soares, A., Prestes, S., Coelho, T. & Lopes, A. (2019). *O uso Excessivo de Smartphones em Crianças, Adolescentes e Jovens*. v.37 n.3 p.246-50 Recuperado de: <http://www.09v37-2019-p2469250.com>
- Sousa, A. B. & Salgado, T. D. (2015). *Memória, Aprendizagem, Emoções e Inteligência*. Revista Liberato.v.27n.2p.162-169 Recuperado de: <http://revista.liberato.com.br/index.php/revista/article/view/363>
- Souza, E. F. (2020). *A Influência do Uso de Smartphone nos Comportamentos Relacionados a Actividade Física, Desempenho escolar e privação de sono dos Adolescentes*. (tese de doutoramento) Faculdade de Ciências e Tecnologia. São Paulo. Recuperado de: <http://repositorio.com>
- Twenge, J. M. (2017). *Why Today's Super-Connected Kids are Growing up less rebellious, more tolerant less happy-and completely unprepared for adulthood*. 1ª edição. Areia books
- Uncapher, M., Thiere, M. & Wagner, A. (2016). *Multitarefa de Média e Memória: Diferenças na memória de Trabalho e na memória de Longo Prazo*. Psychonomic Bulletin & Review 23 (2). 483-490
- Verza, F. (2008). *O Uso do Celular na Adolescência e a sua Relação com a Família e o Grupo de Amigos*. (Tese de Mestrado), Faculdade de Psicologia da Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre
- Xu, T. T. (2019). *The Relationship between academic stress and problematic adolescent smartphone use*. Edition reaserch & Theory. v.27 n.2 p.162-169 Recuperado de: <http://dx.doi-org/10.1080//6066359.2018.1488967>

- Young, K. S. & Nabuco de Abreu, C. (2019). *Dependência de Internet em Crianças e Adolescentes. Factores de Risco, Avaliação e Tratamento* v.3 n.2 P.30-43
Recuperado de: <http://www.Scielo.br>
- Yin, R. K. (2001). *Estudo de Caso Planejamento e Métodos*. 2ª ed. Porto Alegre, Brasil: Bookman
- Yin, R. K. (2013). *Estudo de Caso: Planejamento e Métodos*. Editora Bockman. Porto Alegre

APÊNDICES E ANEXO

Apêndice I



Faculdade de Educação

Departamento de Organização e Gestão da Educação

GUIÃO DE ENTREVISTA PARA PROFESSORES

Caro Professor

Eu, **Naira Assane Chambe** estudante da Universidade Eduardo Mondlane, na faculdade de Educação, a frequentar o curso de Organização e Gestão da Educação.

Este guião de entrevista é parte integrante do trabalho de final do curso em Licenciatura em Organização e Gestão da Educação com tema: **Análise das Implicações do Uso Excessivo do Smartphone em Alunos do Ensino Secundário da Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza da Cidade de Maputo**

Este guião tem como objectivo é obter a opinião dos professores em relação ao uso excessivo do smartphone pelos alunos e as implicações, que irá contribuir para melhor compreensão do tema em questão.

Eu peço desde já que aceite participar da entrevista para a realização do estudo. A sua colaboração é imprescindível para a realização da pesquisa, pelo que agradeço desde já que responda com sinceridade as questões, tendo em consideração que as informações serão utilizadas apenas para fins académicos salvaguardando a confidencialidade da mesma.

DADOS PESSOAIS

1. Formação académica
2. Idade
3. Sexo
4. Cargo

5. Anos de serviço
6. Classe que lecciona.

Objectivo: Identificação do Tempo de Uso Diário

Tempo de Uso

1. Os alunos usam smartphones durante as aulas?
2. Na sua percepção qual é o tempo em média, que os alunos passam usando smartphones diariamente ou na escola?

Objectivo: Causas do Uso Excessivo

Motivações e Causas

1. Na sua opinião, quais são as principais razões que levam os alunos a usar smartphones de forma excessiva?
2. Quais conteúdos ou aplicativos você percebe que atraem mais os alunos e contribuem para o uso excessivo?

Influências Externas

1. Você acredita que o ambiente familiar tem um papel significativo no uso excessivo de smartphones? Como?
2. Há alguma relação entre eventos ou tendências atuais e o aumento do uso de smartphones entre os alunos? Como?

Objectivo: Implicações do Uso Excessivo

Efeitos na Aprendizagem

4. Quais implicações você nota no desempenho acadêmico dos alunos que usam smartphones em excesso?
5. Como o uso excessivo de smartphones afeta a atenção e a participação dos alunos nas aulas?
6. Você percebe alguma correlação entre o uso excessivo de smartphones e a qualidade das entregas de trabalhos de casa ou actividades escolar no geral?
7. Como o uso excessivo dos smartphones afeta as interações sociais dos alunos?

Estratégias para Reduzir o Uso Excessivo

Intervenções na Escola

1. Que estratégias você acredita que poderiam ser eficazes para reduzir o uso excessivo de smartphones na sua sala de aula?
2. Você já implementou alguma atividade ou projeto específico que tenha ajudado a diminuir o uso de smartphones entre os alunos? Quais foram os resultados?
3. Como você integraria o uso de tecnologia de forma construtiva nas aulas, sem que isso contribuísse para o uso excessivo?
4. Você acredita que seria útil realizar workshops ou reuniões com os pais para discutir o uso de smartphones? Que tópicos deveriam ser abordados?

Obrigada!

Apêndice II

GUIÃO DE ENTREVISTA PARA ALUNOS

Caro Aluno

Eu, **Naira Assane Chambe** estudante da Universidade Eduardo Mondlane, na faculdade de Educação, a frequentar o curso de Organização e Gestão da Educação.

Este guião de entrevista é parte integrante do trabalho de final do curso em Licenciatura em Organização e Gestão da Educação com tema: Análise das Implicações do Uso Excessivo dos Smartphones em Alunos do Ensino Secundário da Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza: Cidade de Maputo

Este guião tem como objectivo é obter a opinião dos Alunos em relação ao uso excessivo do smartphone pelos alunos e as implicações, que irá contribuir para melhor compreensão do tema em questão.

Eu peço desde já que aceite participar da entrevista para a realização do estudo. A sua colaboração é imprescindível para a realização da pesquisa, pelo que agradeço desde já que responda com sinceridade as questões, tendo em consideração que as informações serão utilizadas apenas para fins académicos salvaguardando a confidencialidade da mesma.

Questionário sobre Abandono Escolar na 10ª Classe

Dados Gerais

Idade: _____

Gênero:

- Masculino
- Feminino

Classe:

- 10ª Classe
- 9 Classe
- 8 Classe

O acesso ao Smartphone pelos alunos

1. Você tem o smartphone?
2. Você é usuário do smartphone?
3. Com quantos anos começou a usar o smartphone?

Objectivo: Identificar o tempo de uso diário do smartphone

1. Quantas horas por dia, em média usa o Smartphone?
2. Em qual período do dia usa o smartphone com maior frequência?
3. Qual aplicativo usa mais e quanto tempo gasta em média em cada um deles diariamente?

Objectivo: Causas do uso excessivo do Smartphone

1. Quais são os conteúdos que mais acessa e porquê?
2. Em que momento tem usado o smartphone na escola? Para que fins?
3. Você prefere conversar com seus amigos virtuais do que amigos da vida real ou com os seus familiares? Porquê?
4. Quais são as principais razões que lhe fazem usar o Smartphone excessivamente?

Objectivo: Implicações do uso excessivo do smartphone

1. Como te sentes quando não tens acesso ao Smartphone?
2. Você já se distraiu durante a aula por causa do smartphone?
3. Já deixou de fazer alguma tarefa escolar por causa do Smartphone?
4. Já deixou de estudar para um teste ou exame por causa do smartphone?
5. Já soneceu na sala de aula devido o cansaço e sono, por ter ficado até tarde ao smartphone?
6. Sente-se ansioso ou irritado quando não pode usar o smartphone porque está sem carga ou internet?
7. Acha que o uso excessivo do smartphone pode afectar no desenvolvimento escolar dos alunos? De que forma?
8. O que acha que pode ser feito para equilibrar o uso excessivo do smartphone com outras actividades escolares?

Obrigada!

Exmo. Senhor Director
Faculdade de Educação
Universidade Eduardo Mondlane
Maputo

Assunto: Pedido de Credencial

Naira Assane Chambe, estudante do curso de Organização e Gestão da Educação, no regime Laboral, com o n° 20194112, nesta faculdade, em virtude de requerer fazer o levantamento de dados inerentes a sua formação na Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza, vim por esta rogar a V. Excia se digne autorizar a emissão duma credencial que comprove ser estudante desta faculdade.

Pede deferimento,

Contacto: 845303056/877060533

Maputo, 17 de Outubro de 2024

Apêndice III

As imagens a baixo ilustram o uso do smartphone pelos alunos da Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza durante o intervalo de 5 minutos entre as aulas.



Figura 2.

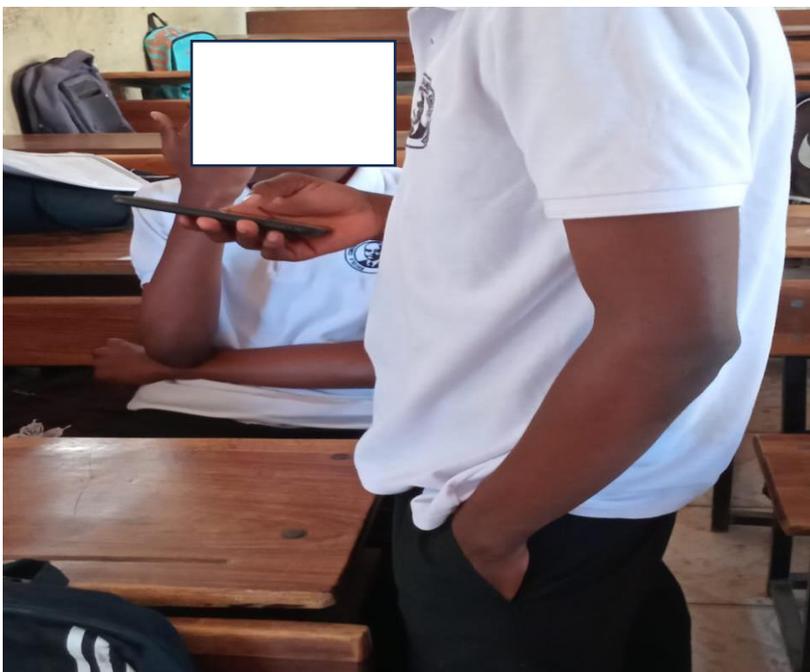


Figura 3.



Figura 4.

Anexo



Faculdade de Educação

Exmo. Senhor Director

Escola Comunitária Armando Emílio Guebuza

Maputo

N.Ref^o 153/FACED/24

Maputo, 14 de Novembro de 2024

Assunto: Credencial

Credencia-se **Naira Assane Chambe**, estudante do curso de Organização e Gestão da Educação, para se apresentar na vossa Direcção, onde pretende recolher dados no âmbito dos seus estudos.

Sem outro assunto, aproveitamos a ocasião para endereçar a V.Excia os melhores cumprimentos.

O Director da Faculdade

Prof. Doutor Xavier Justino Muianga

(Prof. Auxiliar)



Av. Julius Nyerere n° 3453, R/C Edifício da Reitoria, Campus Principal, C. P.: 257, Tel.: +258 21 495 750, Cel.: +258 84 380 2780, Maputo - Moçambique

Av. Julius Nyerere, n° 3453, Campus Principal, Tel.: (+258) 21 493313, Fax.: (+258) 21 493313
Maputo - Moçambique