



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CEILÂNDIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM TERAPIA OCUPACIONAL

FERNANDA DESIRÉE DIAS VINAGRE

**INVESTIGAÇÃO SOBRE OS EFEITOS NEGATIVOS DO
USO DO CELULAR NA SAÚDE, NAS OCUPAÇÕES E NO
DESEMPENHO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Brasília – DF

2019

FERNANDA DESIRÉE DIAS VINAGRE

**INVESTIGAÇÃO SOBRE OS EFEITOS NEGATIVOS DO
USO DO CELULAR NA SAÚDE, NAS OCUPAÇÕES E NO
DESEMPENHO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade de Brasília – Faculdade de Ceilândia
como requisito final para obtenção do título de
Bacharel em Terapia Ocupacional

Professor Orientador: Profa. Msc. Daniela da Silva
Rodrigues

Brasília – DF

2019

FERNANDA DESIRÉE DIAS VINAGRE

**INVESTIGAÇÃO SOBRE OS EFEITOS NEGATIVOS DO
USO DO CELULAR NA SAÚDE, NAS OCUPAÇÕES E NO
DESEMPENHO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade de Brasília - Faculdade de
Ceilândia como requisito final para obtenção do
título de Bacharel em Terapia Ocupacional.

BANCA EXAMINADORA

Mestre, Daniela da Silva Rodrigues

Orientador(a)

Doutora, Ana Cristina de Jesus Alves

Faculdade de Ceilândia – Universidade de Brasília

Aprovado em: 26 de junho de 2019

Brasília – DF

2019

**INVESTIGAÇÃO SOBRE OS EFEITOS NEGATIVOS DO USO DO CELULAR
NA SAÚDE, NAS OCUPAÇÕES E NO DESEMPENHO DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS**

RESEARCH ON THE NEGATIVE EFFECTS OF CELL PHONE USE IN HEALTH,
OCCUPATIONS AND PERFORMANCE OF UNIVERSITY STUDENTS

Fernanda Desirre Dias Vinagre¹, Daniela da Silva Rodrigues²

¹ Discente do curso de Terapia Ocupacional da Universidade de Brasília – UnB.

² Docente do curso de Terapia Ocupacional da Universidade de Brasília – UnB.

Endereço para correspondência: Daniela da Silva Rodrigues – Universidade de Brasília
– Centro Metropolitano, conjunto A, lote 01, Brasília, Distrito Federal – DF/ CEP 72220-
900. E-mail: secgradfce@unb.br / daniarodrigues.to@gmail.com / Contato: (61) 9 9928-
0916.

RESUMO

Introdução: O avanço tecnológico possibilitou aos aparelhos celulares maiores competências e melhores desempenhos, e sua grande difusão nas últimas duas décadas fez com esse acessório se tornasse relevante no cotidiano e nas ocupações de muitas pessoas. **Objetivo:** Investigar como o uso do aparelho celular ou *smartphone* pode influenciar nas atividades diárias, saúde e desempenho de estudantes universitários de uma Universidade Pública. **Método:** Estudo descritivo, quantitativo, com aplicação de questionário com amostra de 138 participantes, em seis cursos da área da saúde. Para a análise utilizou-se a estatística descritiva simples. **Resultados:** O perfil sociodemográfico de estudantes foi do sexo feminino (85%); na faixa etária entre 18 e 24 anos (87%); solteiras (95,7%); pardas (43,5%) e que cursavam a graduação de terapia ocupacional (33,3%) e fisioterapia (23,2%). A duração média do uso do celular foi de 8,65 horas por dia. Os dois aplicativos mais utilizados pelos estudantes foram *Whatsapp* (96,37%) e E-mail (88,40%). Em relação às questões de saúde, o uso constante gerou sentimentos de ansiedade (94,2%) e fez os estudantes sentirem-se mais isolados do convívio social (60,1%). As atividades de vida diária mais afetadas foram alimentação (81,2%) e higiene pessoal (73,9%). Os estudantes admitiram que o uso do celular influenciou no sono (51,4%), lazer (93,5%) e na produtividade acadêmica (70,3%). **Conclusão:** O uso do aparelho celular está cada vez mais frequente no dia a dia de jovens universitários, causando implicações na saúde, no desempenho e nas ocupações dessas pessoas. Por isso, torna-se indispensável intervenções e estratégias para o equilíbrio do uso.

Palavras-chave: Telefone Celular, Ocupações, Relações Interpessoais, Terapia Ocupacional.

ABSTRACT

Introduction: Technological advancement has enabled mobile phones to have greater assets and better performances, and its ever-growing popularity in the last two decades has made this gadget become relevant in the daily lives and occupations of many people. **Objective:** Investigate how the use of the mobile phone or *smartphone* influences the daily activities, health and performance of university students of a given Public University. **Method:** A quantitative and descriptive study by means of a questionnaire answered by 138 subjects, in six health courses. A simple descriptive statistic was applied for the analysis. **Results:** The sociodemographic profile of the students was mostly female (85%); age group between 18 and 24 years old (87%); single (95.7%); brown-skinned (43.5%) occupational therapy undergraduates (33.3%) physical therapy undergraduates (23.2%). The average span of cell phone usage was 8.65 hours a day. The two applications most used by students were WhatsApp (96.37%) and e-mail (88.40%). Concerning health issues, constant use of the mobile phone caused anxiety disorders (94.2%) and made students feel they were increasingly isolated from social coexistence (60.1%). Most affected daily life activities were eating (81.2%) and personal hygiene (73.9%). Students admitted that mobile phone use had a negative influence in sleeping (51.4%), leisure (93.5%) and academic productivity (70.3%). **Conclusion:** The use of the mobile phone is increasingly frequent in the daily life of university students, causing implications on health, performance and daily occupations. Therefore, it is of utmost urgency that interventions and strategies are carried out for the balance on the use of the mobile phone.

Keywords: Mobile Phone, Occupations, Interpersonal Relations, Occupational Therapy.

1 INTRODUÇÃO

O surgimento do telefone celular foi um fenômeno social e cultural que atravessou a cultura contemporânea de forma indiscutível, se tornando parte importante no cotidiano dos sujeitos em todo mundo, consolidando-se um acessório simbólico na sociedade de consumo globalizada (SILVA, 2007). Com a grande disseminação do aparelho celular houve aumento na produção, como constatado por Júnior (2015) ao apresentar dados da União Internacional de Telecomunicações (UIT) em que existem mais de sete bilhões de celulares no mundo, quase se igualando ao número de habitantes do planeta. Quanto à acessibilidade, a Global System for Mobile Communications, informa que existem 5 bilhões de pessoas no mundo que possuem um smartphone, isso significa que mais de dois terços da população mundial está conectada a um serviço móvel (GMS, 2017). E não foi só o aumento do consumo, mas as competências atribuídas ao celular, tornando-o cada vez mais tecnológico, como abordado por Picon et al. (2015, p. 53) ao dizer que “a aproximação das funções de computadores com o celular produziu o que hoje chamamos de smartphones.”

O aparelho celular foi aceito pela maior parte da população nacional e mundial, com destaque para os jovens a aquisição e uso deste equipamento (SOARES; CÂMARA, 2016). A população jovem se apresenta como importante público consumidor de novas tecnologias, pois muitos deles fazem parte da geração Y (1980-1994), a geração que sofreu uma explosão de tecnologia acessível, incluindo computadores, internet, telefones celulares e jogos de computador, e é rotulada como “tecnológica” ou como “geração digital” (HILLS et al., 2012; ARHIN, 2009; PROVITERA MCGLYNN, 2008; WALKER, 2006). Nesse contexto, nota-se que os jovens passaram a utilizar cada vez mais os telefones celulares para apoiar sua aprendizagem e, além disso, são o maior grupo de consumidores de serviços de *smartphones* e os mais inclinados a usá-los exageradamente (FOTI; MENDEZ, 2014; LIAN; MAO, 2014; BIANCHI; PHILLIPS, 2005).

Discussões sobre o uso exagerado de diversas tecnologias, entre elas o *smartphone*, vem sendo destacadas devido às consequências que isso pode causar na vida das pessoas. As mudanças significativas trazidas pela relação dos indivíduos com a tecnologia, incluindo o *smartphones*, foram descritas por Bragazzi e Puente (2014) que abordam o conceito de normofobia, adotado para designar o vício em telefone celular, ao ponto de gerar medo patológico mediante ao não contato com o aparelho. A ausência

dessa tecnologia resulta em desconforto, ansiedade, nervosismo e angústia. Em estudo realizado com duzentos estudantes universitários de medicina da cidade indiana de Bangalore, constatou que 39,5% dos estudantes são considerados normofóbicos, e 27% tinham risco de desenvolver a normofobia (PAVITHRA; MADHUKUMAR; MAHADEVA, 2015). Picon et al. (2015) também ratifica a dependência de tecnologia como um transtorno, e diz que pode ser vista por meio do uso descontrolado e exacerbado de internet, jogos eletrônicos e *smartphones*, trazendo impactos negativos nas principais áreas da vida, como relacionamentos interpessoais, saúde física, desempenho acadêmico, desempenho no trabalho. Também associado ao uso exagerado de tecnologia, encontram-se os transtornos psiquiátricos descritos nos estudos de Kuss e Griffiths (2012), como Transtorno de Déficit de Atenção/ Hiperatividade (TDAH), Transtorno Depressivo e Ansiedade Social.

Entre os sentimentos mais recorrentes causados pela falta de contato com o *smartphone* e internet, estão: raiva, estresse, desespero, ansiedade, exaltação do humor, irritação, depressão, somatização e solidão (SOARES; CÂMARA, 2016; MARCOS, 2011; NICOLACIDA COSTA, 2004). A dependência e compulsividade foram abordadas por Thomée et al. (2010), ao afirmar que o uso frequente do aparelho celular pode desencadear a compulsão por checar novas mensagens e causar sentimentos de alto estresse quando não alcançável, como esquecer o telefone em casa ou ficar sem bateria. Gao et al. (2018) alegam que indivíduos com alto nível de estresse, depressão e ansiedade são mais propensos a dependência excessiva do celular. Sendo assim, de acordo com Durocher et al. (2011) o telefone celular serve como refúgio ou como descontração para camuflar ou amenizar tais problemas. Vários sites *online* falam de “desconexão da ansiedade”, mas faltam fontes revisadas por pares que quantifiquem o grau de ansiedade.

Nessa direção, Nicolaci-da-Costa (2002) afirma não ter dúvidas de que nossos comportamentos e hábitos sofrem alterações em contato com diversas tecnologias, e essas mudanças podem ser fácil de detectar, como é o caso das alterações em nossos hábitos e formas de agir, ou mais difíceis de perceber, como ocorre no nosso modo de ser, ou seja, a maneira como pensamos, percebemos e organizamos o mundo interno e externo, relacionamentos desenvolvidos com os outros e com nós mesmos, e os nossos sentimentos.

No que concerne ao uso excessivo do celular, Nicolaci destaca os conflitos psicológicos, exemplo disto é o vício na internet, o estresse tecnológico, excesso de informação, sexo virtual, isolamento e depressão, o prazer gerado pela vida *online* e a

produtividade que dela se espera, assim como a emergência de novas formas de defesa da intimidade.

Javid et al., (2011, p.415) reconhece que “o telefone celular afetou quase todos os campos da vida, mas seus efeitos sobre a aprendizagem dos alunos, especialmente em nível universitário são profundos, multidimensionais e multifacetados”.

A importância crescente desses dispositivos na vida diária tem motivado pesquisas no contexto educacional, como pode ser visto nos estudos de Batista e Barcelos (2013) em que a utilização de celulares em sala de aula tem se tornado um tema complexo, pois apresentam benefícios e malefícios, e estes devem ser discutidos com professores de todos os níveis de formação, para refletir acerca dos diversos aspectos desse uso. Para melhor compreensão dos efeitos causados pelo uso, foi realizado um levantamento de dados, e revelou que 52,0% dos alunos afirmam usar o celular para fins educacionais, e destacam como ponto positivo a fácil portabilidade, popularização e acesso à internet, e como ponto negativo é citado pela maioria dos integrantes da pesquisa a distração relacionada ao uso do celular.

A pesquisa de Marcos (2011) indica que o uso do dispositivo móvel durante aulas ou outras atividades acadêmicas, requer certa atenção, visto que o aparelho pode afetar negativamente o desempenho dos alunos. Neste estudo, 29% dos estudantes costumam negligenciar tarefas escolares, domésticas ou trabalho para permanecer mais tempo conectados à internet. No entanto, o mesmo estudo mostra que a depender da finalidade do uso, o mesmo aparelho pode se tornar uma ferramenta auxiliadora nas práticas educacionais, sendo utilizado pelos alunos também por motivo de estudo.

Alguns estudos apresentam apenas os aspectos nocivos, como relatado por Brazeau e Brazeau (2009, p.1) ao declarar que “os telefones e computadores na sala de aula são distrações em potencial que interferem na nossa capacidade de concentração e aprendizagem”. Poscia et al. (2015) reconhece ainda que a capacidade de aprendizado está bastante relacionada aos hábitos de estudos, e os dispositivos tecnológicos são fatores capazes de modificar esses hábitos.

Silva e Vizzotto (2013) indicam que o meio tecnológico mais utilizado entre os universitários é o celular, com tempo de uso semanal de 59 horas, o que seria em média 9 horas por dia. Devido à importância crescente desses dispositivos na vida diária dos jovens, tem-se motivado pesquisas no contexto educacional. Em pesquisa realizada com alunos de terapia ocupacional da Universidade Federal de São Carlos – UFSCar, Cruz et al. (2017) constatou que o tempo gasto com o uso do telefone celular pelos estudantes foi

em média 9,1 horas por dia, e isso pode interferir o desempenho acadêmico dos alunos. Além disso, os baixos custos de uso dos *smartphones*, a ampla variedade de serviços especiais disponíveis e a facilidade de uso de recursos de aprendizagem móvel pode influenciar a alta taxa de uso de *smartphones* para fins acadêmicos.

Nesse sentido, a compreensão do uso constante do celular e os reflexos nas ocupações e atividades do dia a dia dos estudantes, neste estudo, pautam-se nos pressupostos teóricos do Modelo de Ocupação Humana (MOHO). O MOHO foi desenvolvido por Gary Kielhofner, sendo um dos primeiros modelos utilizados por terapeutas ocupacionais com o objetivo de entender a importância do meio na vida profissional, e de que forma o meio que o indivíduo está inserido pode influenciar na adaptação e na performance ou desempenho das ocupações (KIELHOFNER, 1990).

Para Forsyth e Keilhofner (2006) um dos conceitos fundamentais do MOHO é o desempenho ocupacional. O desempenho é definido como o fazer, e é resultado da volição (vontade), habituação (hábitos e papéis) e capacidade de desempenho (capacidade de realizar um ato com base no estado mental, físico, experiências vividas e capacidades neurológicas, fisiológicas, músculo-esqueléticas e cardiopulmonar que possibilitam a ação). O desempenho ocupacional também é considerado dinâmico, devido a influência que sofre do ambiente externo, o ambiente possui uma série de fatores que podem modificar o desempenho ocupacional. É também definido como espontâneo, a depender do contexto de ações e condições emergentes. Por fim, este desempenho resulta em saúde, bem-estar e desenvolvimento.

Entende-se que o uso frequente do aparelho celular pode trazer prejuízos à saúde e afetar o desempenho ocupacional das pessoas. Nesse sentido, partindo do princípio de que o celular pode interferir nas atividades e ocupações dos estudantes, como lazer, trabalho, estudo, sono mas também no comportamento dessa população, como por exemplo, na interação social e comunicação, tem-se como objetivo desta pesquisa investigar os efeitos negativos do aparelho celular ou *smartphone* nas atividades diárias, na saúde e no desempenho de estudantes universitários de uma Universidade Pública.

2 MÉTODO

Este estudo faz parte do projeto de pesquisa Condições de Saúde e Relações no Ambiente Universitário, e foi aprovado pelo do Comitê de Ética em Pesquisa, da Faculdade de Ceilândia (FCE), sob parecer: 2.493.391, CAAE: 67079317.1.0000.8093. A pesquisa constitui-se em um estudo do tipo descritivo, de abordagem quantitativa. De acordo com Triviños (1987, p. 110) “o estudo descritivo pretende descrever ‘com exatidão’ os fatos e fenômenos de determinada realidade”. Referente à análise quantitativa, Victora (2000) menciona que se trata da descrição de um objeto quanto à tendência central ou dispersão, ou seja, pode-se descrever a frequência, taxas, medidas, médias proporcionando o estudo de diversos fenômenos.

Quanto ao local, a pesquisa foi realizada na Faculdade de Ceilândia – FCE da Universidade de Brasília – UnB, que existe desde o ano de 2008, fruto do programa de apoio aos planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (Reuni). A UnB incluiu em seu Programa de Desenvolvimento Institucional (PDI), de 2002 a 2006, a criação de três novos *campi* – Planaltina, Gama e Ceilândia. O campus UnB – Ceilândia foi criado em função de movimentos sociais da comunidade local para o acesso à universidade gratuita e com o desafio de ampliar e instituir cursos na área de saúde. A FCE tem hoje aproximadamente mil e quinhentos estudantes de diversas Regiões Administrativas do Distrito Federal distribuídos entre os cursos de Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Saúde Coletiva e Terapia Ocupacional (FCE, 2007). A amostra de conveniência foi composta por estudantes universitários dos seis cursos da área da saúde da Faculdade de Ceilândia/FCE, a saber: Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Saúde Coletiva e Terapia Ocupacional.

Os critérios de inclusão elencados foram: a) ser estudante da FCE, regularmente matriculado, não delimitando faixa etária, sexo ou curso; b) aceitar participar da pesquisa voluntariamente por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). E os critérios de exclusão: a) estar afastado da graduação por motivo de saúde, b) ter realizado o trancamento parcial das atividades acadêmicas, c) estar na graduação de curso à distância e, c) estar em exercício de atividades acadêmicas domiciliares.

Para a coleta de dados, os participantes foram convidados virtualmente a responderem *online* um questionário, construído com base na ferramenta do *Google Docs* – Formulário. Foi disponibilizado um *link* para acesso, no qual, ao clicarem, eram direcionados a uma página a qual continha o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

(TCLE) disponível para leitura, com as devidas explicações sobre a pesquisa. O TCLE foi assinado virtualmente através de um ícone de preenchimento obrigatório. Somente após o aceite de participação voluntária da pesquisa, os estudantes tinham acesso ao questionário, que tinham um tempo estimado para responder a pesquisa de 20 minutos.

O questionário contou com dez questões sobre a frequência de uso do *smartphone* nas ocupações do dia a dia dos estudantes, como em atividades de higiene e alimentação, cinco questões acerca dos aspectos de saúde, seis questões sobre o uso do celular em sala de aula, duas questões sobre o uso em rodas de amigos, e quatro questões referentes ao uso do celular ao acordar e antes de dormir, dessa forma foram elencadas categorias de aspectos psicossociais, sono e descanso, educação e lazer e atividades de vida diária, baseando-se em questionário de pesquisa anterior (CRUZ et al., 2017). O presente questionário já havia sido avaliado por juízes e pré-testado em amostra, para fins de adequações, e foi traduzido e utilizado de forma integral na atual pesquisa. As questões relacionam-se à frequência do uso de *smartphones* em um dia, e os participantes puderam selecionar entre cinco opções usando a Escala Likert, as opções eram: "sempre", "frequentemente", "às vezes", "raramente", e "nunca". Os itens relativos às áreas de ocupações foram baseados no documento "Terapia Ocupacional estrutura: domínio e processo".

Foi realizada análise estatística, e as informações coletadas organizadas em uma planilha de dados Microsoft Office Excel® 2010 e apresentadas a partir de frequências absolutas e percentuais.

3 RESULTADOS

Entre os 138 participantes da pesquisa, a maioria eram do sexo feminino (85%, n=117), na faixa etária entre 18 e 24 anos (87%, n=120), solteiras (95,7%, n=132), que se autodeclararam pardas (43,5%, n=60), tinham renda familiar de 4 a 10 salários mínimos (34,8%, n=48), estavam na graduação de terapia ocupacional (33,3%, n=46) e fisioterapia (23,2%, n=32), os quais 14,5% (n=20) dos estudantes cursava o quarto, primeiro (13,8% n=19) e segundo (13,8% n=19) semestres. A duração média do uso do celular entre os participantes foi de 8,65 horas por dia (desvio-padrão [DP] 5,08). Os aplicativos mais utilizados pelos estudantes foram Whatsapp (96,37%), Email (88,40%), Instagram (86,95%). A rede mais usada foi o Wi-Fi da universidade (79,7%), seguido do 4G (33,3%), e por último o 3G (18,1%). As características dos universitários quanto ao uso do celular e da rede estão resumidas na Quadro 1, a seguir.

Quadro 1. Análise descritiva do uso de telefones celulares pelos participantes (n=138).

Característica	N (%)	
Principais aplicativos/sites você utiliza no seu celular	Whatsapp	133 (96,4%)
	Email	122 (88,4%)
	Instagram	120 (87,0%)
	Buscadores	107 (77,5%)
	Facebook	104 (75,4%)
	YouTube	86 (62,3%)
	Twitter	48 (34,8%)
	Jogos	33 (23,9%)
	Outros aplicativos	105 (76,1%)
Conexões utilizadas	Wi-Fi da instituição	110 (79,7%)
	4G	46 (33,3%)
	3G	25 (18,1%)
	Outro Wi-Fi	4 (2,9%)

No que concerne aos aspectos de saúde, os relatos identificados no estudo apontaram para uma dependência do *smartphone*, visto que grande maioria dos estudantes (79,7%, n=110) afirmaram que em algum momento já se sentiram angustiados e/ou nervosos na ausência do uso celular ou quando a bateria do aparelho acabou e não foi mais possível a sua utilização (92,0%, n=127).

Foi possível evidenciar que o uso constante do celular fez os estudantes sentirem-se mais isolados do convívio social (60,1%, n=83). Ao serem questionados sobre manifestarem sentimentos de ansiedade ao mandarem mensagens e não obterem resposta em curto período de tempo, a maioria dos estudantes responderam positivamente (94,2%, n=130). Os estudantes reconheceram que o uso do celular influenciava em questões emocionais e com isso a maioria deles afirmou que gostaria ou deveria utilizar menos o aparelho celular (81,2%, n=112). O Quadro 2, a seguir, apresenta a descrição dos aspectos de saúde.

Quadro 2. Descrição dos aspectos de saúde dos participantes (n=138).

Categoria	Item	Sim n (%)	Não n (%)
Aspectos de saúde (emocionais e de interação pessoal)	Você acha que o celular deixa você mais isolado do convívio social?	83 (60,1%)	55 (39,9%)
	Você já se sentiu ansioso (a) quando enviou uma mensagem para alguém e não recebeu a resposta em um curto intervalo de 5 minutos?	130 (94,2%)	8 (5,8%)
	Você já se sentiu angustiado (a) ou nervoso (a) por não ter o celular por perto?	110 (79,7%)	8 (20,3%)
	Você já se sentiu angustiado(a) ou ansioso (a) quando fica sem bateria no celular para se comunicar?	127 (92,0%)	11 (8,0%)
	Você sente que deveria e/ou gostaria de utilizar menos o seu celular?	112 (81,2%)	26 (18,8%)

Em relação às atividades e ocupações, constatou-se que o aparelho celular está presente nas diversas ocupações avaliadas, desde atividades básicas como higiene pessoal, comer, vestir, dormir, como também em atividades que envolvem interações sociais. Os estudantes reconheceram que em alguns casos o celular foi motivo de desconforto (97,1%, n=134), por exemplo, quando durante um diálogo uma pessoa não lhe deu atenção, pois estava mexendo no celular.

Durante a alimentação prevaleceu porcentagem negativa quando os estudantes foram questionados sobre o celular ter sido motivo de desconforto (67,4%, n=93), mas ainda assim, eles reconheceram que esse uso pode atrapalhar e/ou dificultar a alimentação (73,9, n=102). O estudo revelou que o uso do celular interfere no sono dos estudantes (51,4% n=71), pois a maioria fazia uso do aparelho enquanto estava na cama, antes de dormir (97,1%, n=134). Os itens do questionários relacionados às atividades e às ocupações dos estudantes e sua respectiva porcentagem são mostrados por meio do Quadro 3, a seguir.

Quadro 3. Descrição das atividades e ocupações dos participantes (n=138).

Categoria	Item	Sim n (%)	Não n (%)
AVD (Atividades de Vida Diária)	Você leva seu celular para o banheiro a fim de utilizá-lo?	102 (73,9%)	36 (26,1%)
	Você usa seu celular enquanto está se alimentando?	112 (81,2%)	26 (18,8%)
	Você acha que usar o aparelho celular durante a refeição pode atrapalhar e/ou dificultar sua alimentação?	102 (73,9%)	36 (26,1%)
	Se você utiliza o telefone celular durante a alimentação, esse fato já te causou algum desconforto?	45 (32,6%)	93 (67,4%)
	Você usa o seu celular quando está atravessando uma rua?	18 (13,0%)	120 (87,0%)

AIVD (Atividades Instrumentais de Vida Diária)	Você já usou o seu aparelho celular no ônibus?	130 (94,2%)	8 (5,8%)
	Você já usou o seu celular para se comunicar com alguém dentro de um mesmo ambiente?	110 (79,7%)	28 (20,3%)
	Em restaurantes, você utiliza o celular enquanto está acompanhado (a)?	86 (62,3%)	52 (37,7%)
	Você já conversou com alguém e essa pessoa não lhe deu atenção porque estava no celular?	137 (99,3%)	1 (0,7%)
	Isso lhe causa incômodo?	134 (97,1%)	4 (2,9%)
Descanso e Dormir	Ao acordar, a primeira coisa que você faz é usar o celular?	109 (79,0%)	29 (21,0%)
	Você usa o celular enquanto está na cama, antes de dormir?	134 (97,1%)	4 (2,9%)
	Você acorda no meio da noite para usar o celular?	18 (13,0%)	120 (87,0%)
	Você acha que o celular atrapalha o seu sono?	71 (51,4%)	67 (48,6%)
Lazer	Você desliga o celular quando está com amigos?	9 (6,5%)	129 (93,5%)
	Você coloca o celular no modo silencioso quando está com amigos?	86 (62,3%)	52 (37,7%)

Com relação ao uso do dispositivo móvel durante as aulas ou outras atividades acadêmicas requer certa atenção, os resultados mostraram que (77,5%, n=107) dos estudantes alegaram ter problemas quanto à organização do seu estudo devido ao uso do celular; (92,0%, n=127) costumavam chegar o celular em sala de aula; (70,3%, n=97)

admitiram que o uso atrapalhava a produtividade acadêmica e; (63,8%, n=88) dos estudantes não conseguiam esperar o término da aula para conferir o celular caso houvesse alguma notificação. O Quadro 4, a seguir, apresenta esses dados.

Quadro 4. Descrição do desempenho acadêmico dos participantes (n=138).

Categoria	Item	Sim n (%)	Não n (%)
Desempenho Acadêmico	O uso do celular atrapalha na organização dos seus estudos?	107 (77,5%)	32 (22,5)
	Você usa o aparelho celular como dispositivo para auxiliar e/ou facilitar as suas atividades acadêmicas?	138 (100%)	0 (0%)
	Em sala de aula, você costuma “checar” o seu celular para olhar mensagens, e-mail, vídeos ou as suas redes sociais?	127 (92,0%)	11 (8,0%)
	Você acha que o aparelho celular diminui sua produtividade acadêmica?	97 (70,3%)	41 (29,7%)
	Em sala de aula, para não atrapalhar a aula você costuma colocar o celular no modo “silencioso”?	134 (97,1%)	4 (2,9%)
	Ao ser acionado pela vibração do celular ao receber mensagens e/ou ligações, você consegue esperar o término da aula para responder?	50 (36,2%)	88 (63,8%)

4 DISCUSSÃO

As redes sociais foram os principais aplicativos utilizados pelos estudantes desta pesquisa, e para utilizar essas ferramentas é necessário a conexão com a internet. Nonnenmacher (2012, p.9) diz que a conexão móvel, ou internet móvel, entrou no mercado no ano 2000 e é definida como a tecnologia de comunicação sem fio (*wireless*) para acesso a informações e aplicações *web* em qualquer lugar e momento, a partir de dispositivos móveis, como celulares, *smartphones* e tablets. O crescimento da internet e desse tipo de conexão está consequentemente aumentando a venda desses dispositivos. Além do mais, existe uma necessidade cada vez maior de estar conectado à internet a qualquer hora e lugar, e os celulares estão se tornando o principal canal de acesso à internet (NONNENMACHER, 2012).

Corroborando com os achados deste estudo, uma pesquisa realizada no ano de 2015 pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br) já apontava para o celular como o dispositivo mais utilizado para acesso à internet, ultrapassando os computadores, e mostrou que 89% dos participantes da pesquisa faziam uso da internet pelo telefone celular. Já o estudo realizado por Grossi et al. (2014) verificou a utilização das redes sociais pelos universitários brasileiros, e constatou que 97% dos entrevistados faziam uso das redes sociais e que a maior parte desses indivíduos possuíam pelo menos duas redes sociais, que são acessadas com uma frequência diária de atividades. Ainda, o mesmo autor constatou que o foco principal da utilização das redes sociais é a criação e manutenção de laços familiares e de amizade, partindo do princípio de que as redes sociais rompem barreiras geográficas e temporais.

No que se refere aos aspectos de saúde os estudantes foram questionados em torno do isolamento social, ansiedade e angústia causados pelo uso do aparelho celular. Nesta pesquisa, a maioria dos estudantes relataram sentir tais sintomas (isolamento social 60,1%; ansiedade 94,2%; angústia 79,7%, ansiedade e angústia 92,0%). Em conformidade com este estudo, a pesquisa feita por King, Valença e Nardi (2010) constatou que prejuízos e sintomas químicos e comportamentais encontrados em outros tipos de dependência também podem ser vistas em indivíduos que fazem uso excessivo de *smartphone*. Essa dependência é intitulada de normofobia e está relacionada com a ansiedade, desconforto e irritabilidade na ausência do aparelho celular.

Em um outro estudo que avaliou o padrão de uso de telefones celulares e problemas relacionados à saúde de 200 estudantes da faculdade de medicina Tranvacore

da cidade de Kollam, foi evidenciado que 47% dos estudantes já foram avisados por alguém que estavam fazendo uso excessivo do celular; do total de participantes 22% afirmaram ter vício em celular, mas apenas 7% conheciam o significado de normofobia. Além dos aspectos emocionais, o estudo também apontou sintomas físicos, os mais comuns apresentados foram: dor de ouvido, dor de cabeça e desfoque de visão, sendo observado em 45% dos estudantes (DATTA; NELSON E SIMON, 2016).

Sabe-se que o uso da internet é realizado muitas vezes por meio dos *smartphones*, como observado na atual pesquisa, em que os três aplicativos mais utilizados pelos estudantes necessitam de conexão com a internet, Whatsapp (96,37%), Email (88,40%), Instagram (86,95%), e de acordo com Panicker e Sachdev (2014, p. 1) “os estudantes que frequentavam a faculdade eram um grupo particularmente vulnerável para o uso problemático da Internet”. Além do mais, esse estudo constatou que existe relação significativa entre o uso problemático da internet, sentimentos de solidão, depressão, ansiedade e estresse (PANICKER; SACHDEV, 2014).

Para além dos sintomas físicos e emocionais, o vício em *smartphone* pode acarretar uma série de implicações que afeta diretamente a saúde, como é o caso da qualidade de sono e descanso, os estudantes deste estudo reconhecem que o celular atrapalha seu sono (51,4%), e que ao acordar, a primeira coisa que fazem é usar o celular (79,0%). Um estudo realizado por Alosaimi et al. (2016) relacionou o uso do *smartphone* com sono, alimentação, desempenho acadêmico e exercícios físicos de 2367 estudantes da universidade de King Saud localizada na Arábia Saudita. Para isso, foi aplicado um questionário que continha cinco opções (discordo fortemente, discordo, moderado, concordo, concordo plenamente). Os autores concluíram que os estudantes apresentaram horas de sono diminuídas desde que começaram a usar *smartphones* (15,3%) e a maioria (23,4%) concordaram que seu desempenho acadêmico foi afetado negativamente em função do uso constante do aparelho celular.

Nessa perspectiva, para Sahin et al. (2013, p. 918) “o vício em telefonia móvel é um importante problema de saúde nos estudantes universitários. A qualidade de sono se deteriora com o aumento do nível de dependência”. Na pesquisa realizada por Thomée, Harenstam e Hagberg (2011), com 4156 homens e mulheres da Suécia, os autores apontaram que entre os participantes, as mulheres são as mais afetadas com distúrbios do sono (20%) do que os homens (15%), devido ao uso do telefone celular. Já a associação entre o uso noturno do celular e qualidade do sono, foi discutida por Amra et al. (2017), em sua pesquisa com 2400 adolescentes residentes de uma cidade do Irã chamada Isfahan,

a qual os resultados indicaram que 52% dos participantes apresentam má qualidade do sono ao fazer uso do celular após as 21h, e, por outro lado, 57,5% que não usaram o celular após as 21h apresentaram boa qualidade de sono. Por fim, o estudo constatou que o uso prolongado de telefones celulares foi associado à pior qualidade de sono.

Este estudo também constatou que o uso do celular durante a refeição pode atrapalhar e/ou dificultar a alimentação entre a maioria dos estudantes (73,9%). No entanto, para além de causar um desconforto durante essa atividade de vida diária, alguns estudos apontaram para o aumento do consumo de alimentos, consequentemente de calorias e ganho de peso, como mostra a pesquisa realizada pelo Departamento de Ciências da Saúde (DSA) da Universidade Federal de Lavras com 64 pessoas, a qual certificou que o uso do *smartphone* durante a refeição aumenta a ingestão de alimentos levando ao ganho de peso. O estudo comprovou que quem se alimenta fazendo uso do *smartphone* consome 15% a mais de calorias, o que seria proporcional a 79 calorias em cada refeição.

Em relação à atividade de lazer, segundo Silva e Vizzotto (2013), o aparelho celular pode estar presente nos momentos de lazer, como também pode ser o meio de lazer. Já para Soares e Câmara (2016) o celular pode ser usado como objeto de prazer, curiosidade, diversão e lazer. Nos estudos de Grossi et al. (2014) os dispositivos disponíveis no celular, como redes sociais foram um dos itens mencionados como forma de lazer. Na presente pesquisa a maioria dos participantes mantêm o celular disponível durante atividades de lazer (93,5%).

Acerca do desempenho acadêmico, a literatura apresenta pontos positivos e negativos do uso dos dispositivos móveis pelos estudantes, corroborando com os achados da atual pesquisa, em que a maioria dos estudantes (77,5%) afirmaram que o aparelho celular atrapalha na organização dos estudos, mas utilizavam o celular como facilitador das atividades acadêmicas (100%). O estudo feito por Javid et al. (2011) com 390 estudantes da universidade Bahawalpur do Paquistão, objetivou determinar os efeitos do celular no desempenho de estudantes universitários. Os autores constataram que existem efeitos negativos, como é o caso do uso do aparelho celular durante as aulas e até mesmo em provas. Entretanto, apesar dos pontos negativos, a pesquisa apontou para as contribuições do uso, e afirmou que o desempenho acadêmico dos estudantes aumentou devido a essa tecnologia, ajudando na melhora da qualidade da educação. Em outra pesquisa sobre o uso do telefone celular como apoio de aprendizagem com 749 estudantes

da universidade Southern Queensland, Farley et al. (2015) mostrou que 87% dos estudantes são a favor do uso do telefone tanto em sala de aula como à distância.

Ressalta-se, portanto, que os estudantes passam grande parte do tempo em um dia fazendo uso do aparelho celular, podendo refletir nas questões de saúde e no desempenho acadêmico, causando isolamento social, ansiedade, nervosismo, incômodo e improdutividade. No entanto, o uso constante do celular também pode impactar em outras ocupações e atividades como, lazer, descanso e sono, atividades de vida diária, atividades instrumentais de vida diária e gerar um desequilíbrio ocupacional.

Segundo Martín, Roig e Gómez (2017) o equilíbrio ocupacional está relacionado com o tempo que as pessoas dedicam na realização de suas atividades diárias, e também sobre a distribuição igual do tempo durante a realização de diversas ocupações com significado. As autoras fizeram uma análise dos vários modelos de terapia ocupacional que trazem a definição de equilíbrio ocupacional de forma implícita ou explícita, e afirmaram que uma das ideias mais divulgadas é que o equilíbrio ocupacional está relacionado com o tempo que as pessoas dedicam na realização de suas atividades diárias, e também sobre a distribuição igual do tempo durante a realização de diversas ocupações. No entanto, concluem que o equilíbrio ocupacional é um tema complexo e envolve outras questões além da quantidade de tempo.

Segundo Silva (2012, p.23) desempenhamos inúmeras ocupações cotidianamente, tornando-se necessário que o tempo seja usado de forma equilibrada, de modo a satisfazer as necessidades, desejos e interesses, evitando desgastes físicos e mentais.

Nessa direção, Lillo (2006) menciona que o equilíbrio na organização das atividades diárias favorece o desempenho ocupacional, tornando-o bem-sucedido e contribuindo para a satisfação e qualidade de vida. Embora, idealmente, e de forma contínua, deve-se tentar manter as ocupações equilibradas, seu próprio dinamismo, fatores de personalidade ou condições de vida também causam desequilíbrios. Desta forma, há uma interação contínua entre equilíbrio e desequilíbrio, de modo que um certo grau de desequilíbrio é normal. Mas se o desequilíbrio é mantido ou intenso pode ser prejudicial.

Assim, o equilíbrio ocupacional é dinâmico e como a maioria dos estudantes afirmaram que gostariam ou deveriam usar menos o celular, entende-se que as mudanças de hábitos podem produzir equilíbrio adequado nas ocupações e no uso do tempo para a melhora da saúde e qualidade de vida dos estudantes universitários.

5 CONCLUSÃO

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise de como o uso de *smartphones* teve implicações no dia a dia, na saúde e no desempenho de estudantes de uma Universidade Pública e revelou que o uso do aparelho celular está cada vez mais frequente entre jovens universitários, interferindo de forma negativa em seu cotidiano. Além disso, os resultados mostraram que a utilização do aparelho celular ou *smartphones* associada às atividades de vida diária pode ser prejudicial aos aspectos emocionais dos estudantes e desencadear sintomas como ansiedade, angústia, isolamento, confirmando a hipótese levantada de que o uso do celular, quando excessivo, causa efeitos negativos em diversas áreas da vida.

Por outro lado, o aparelho celular foi avaliado como uma ferramenta que auxilia e facilita as atividades acadêmicas, por manterem os estudantes conectados com os mais diversos ambientes e plataformas virtuais, e ainda porque possibilita a comunicação e promove a interação social no ambiente acadêmico. No entanto, a frequência e finalidade do uso podem causar diminuição da produtividade acadêmica e atrapalhar na organização dos estudos.

Destaca-se a necessidade de pesquisas qualitativas futuras para compreender detalhadamente a associação do uso dos *smartphones* em outras atividades e papéis ocupacionais desempenhados pelos estudantes e as consequências na organização de sua rotina e no equilíbrio ocupacional. O estudo apresentou como limitação ter sido realizado em uma única universidade, portanto, não se torna possível que os resultados sejam generalizados.

Por fim, foi notável que o uso de *smartphones* atuam diretamente na vida acadêmica e social dos estudantes e indicam a necessidade de planejamento de ações e intervenções educacionais para auxiliar no equilíbrio do uso no ambiente universitário, pois muitos estudantes reconheceram que deveriam utilizar menos o aparelho celular para uma melhor qualidade de vida.

Com isso, faz-se necessário que dentro das instituições de ensino superior haja maiores orientações aos universitários quanto aos efeitos nocivos aos vários aspectos da vida, ampliação de informações sobre consequências causadas devido ao uso exagerado do *smartphone* e implementação de estratégias que possam fornecer alternativas de redução de uso, visando à mudança de hábitos e à aquisição de novos comportamentos.

Referências

ALOSAIMI, F. et al. Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia. **Saudi Medical Journal**, [s.l.], v. 37, n. 6, p.675-683, 1 jun. 2016. Saudi Medical Journal. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27279515>>. Acesso em: 16 jun. 2019.

AMRA, B. et al. The association of sleep and late-night cell phone use among adolescents. **Jornal de Pediatria**, [s.l.], v. 93, n. 6, p.560-567, nov. 2017. Elsevier BV. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/3997/399753449004.pdf>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

BATISTA, S. C. F.; BARCELOS, G. T. Análise do Uso do Celular no Contexto Educacional. **Renote**, [s.l.], v. 11, n. 1, p.1-10, 6 ago. 2013. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/renote/article/view/41696>>. Acesso em: 16 jun. 2019.

BELARDI, B. Texting while studying: new study from McGraw-Hill Reveals That Technology Can Be Students' Best Friend and Worst Enemy. New Study from McGraw-Hill Reveals That Technology Can Be Students' Best Friend and Worst Enemy. 2013. Disponível em: <<https://www.mheducation.com/news-media/press-releases/texting-while-studying-new-study-mcgraw-hill-education-reveals-technology-can-be.html>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

BRAGAZZI, N.; PUENTE, G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. **Psychology Research And Behavior Management**, [s.l.], p.155-160, maio 2014. Dove Medical Press Ltd. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4036142/>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

BRAVEMAN, B.; FISHER, G.; SUAREZ-BALCAZAR, Y. "Achieving the Ordinary Things": A Tribute to Gary Kielhofner. **American Journal of Occupational Therapy**, v. 64, n. 6, p. 828-831, 2010.

BRAZEAU, G.A.; BRAZEAU, D.A. The Challenge of Educating in a Highly-Connected and Multitasking World. **American Journal Of Pharmaceutical Education**, [s.l.], v. 73, n. 7, p.125-128, set. 2009. American Journal of Pharmaceutical

Education. Disponível em:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2779637/>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

CELULAR torna-se o principal dispositivo de acesso à Internet, aponta Cetic.br. 2016.

Disponível em: <<https://www.cetic.br/noticia/celular-torna-se-o-principal-dispositivo-de-acesso-a-internet-aponta-cetic-br/>>. Acesso em: 03 jun. 2019.

CRUZ, D. M. C. et al. Associations between the Frequency of Smartphone Use, Psychosocial Aspects and Occupations among Undergraduate Occupational Therapy Students. **Indian Journal Of Physiotherapy & Occupational Therapy**, v. 11, n. 2, p. 200-205, 2017.

DATTA, S.; NELSON, V.; SIMON, S. Mobile Phone Use Pattern and Self Reported Health Problems Among Medical Students. **Journal Of Evolution Of Medical And Dental Sciences**, [s.l.], v. 5, n. 21, p.1116-1119, 14 mar. 2016. Akshantala Enterprises Private Limited. Disponível em:

<https://www.researchgate.net/publication/329813800_mobile_phone_use_pattern_and_self_reported_health_problems_among_medical_students>. Acesso em: 16 jun. 2019.

DIAS, P. (Comp.). Leitura e uso de smartphone durante alimentação aumentam o consumo de calorias em até 20%, aponta estudo da UFPA. 2018. Disponível em:

<<http://www.ufpa.br/dcom/2018/05/08/leitura-e-uso-de-smartphone-durante-alimentacao-aumentam-o-consumo-de-calorias-em-ate-20-aponta-estudo-da-ufpa/>>.

Acesso em: 06 jun. 2019.

DUROCHER, J. J. et al. Social technology restriction alters state-anxiety but not autonomic activity in humans. **American Journal Of Physiology-regulatory, Integrative And Comparative Physiology**, [s.l.], v. 301, n. 6, p.1773-1778, dez. 2011. American Physiological Society. Disponível em:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21957161>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

FARLEY, H. et al. How Do Students Use Their Mobile Devices to Support Learning?

A Case Study from an Australian Regional University. **Journal Of Interactive Media**

In Education, [s.l.], v. 2015, n. 1, p.1-13, 18 ago. 2015. Ubiquity Press, Ltd. Disponível

em: <<https://jime.open.ac.uk/articles/10.5334/jime.ar/>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

FORSYTH, K.; KEILHOFNER, G. The Model of Human Occupation: Integrating theory into practice. In Duncan, E.A.S. (ed). Foundations for practice in occupational Therapy. 4 th Edition. Elsevier Limited: London, 2006.

GAO, T. et al. The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress. **Journal Of Affective Disorders**, [s.l.], v. 225, p.761-766, jan. 2018. Elsevier BV. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28926906>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

GROSSI, M. G. R., et al. A utilização das tecnologias digitais de informação e comunicação nas redes sociais pelos universitários brasileiros. **Texto Digital**, [s.l.], v. 10, n. 1, p.4-23, 7 jul. 2014. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/textodigital/article/view/1807-9288.2014v10n1p4>>. Acesso em: 16 jun. 2019.

JAVID, M.; MALIK, M. A.; GUJJAR, A. A. Mobile Phone Culture and its Psychological Impacts on Students' Learning at the University Level. **Language in India**, v. 11, n. 2, 2011.

JÚNIOR, E. UIT diz que número de celulares no mundo passou dos 7 bilhões em 2015. **Extraído do sítio:** < [www. ebc. com. br/tecnologia/2015/05/uit-diz-quenumero-de-celulares-no-mundo-passou-dos-7-bilhoes-em-2015](http://www.ebc.com.br/tecnologia/2015/05/uit-diz-quenumero-de-celulares-no-mundo-passou-dos-7-bilhoes-em-2015), 2015. Acesso em: 16 jun. 2019.

KING, A. L. S., et al. “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. **Clinical Practice & Epidemiology In Mental Health**, [s.l.], v. 10, n. 1, p.28-35, 21 fev. 2014. Bentham Science Publishers Ltd. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3962983/>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

LILLO, S. G. Equilibrio y organización de la rutina diaria. **Revista Chilena de Terapia Ocupacional**, [s.i], n. 6, p.47-54, 2006. Disponível em: <<https://revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/111>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

MARCOS, V. P. **Mental health of college Internet users**. 2011. 72 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia da saúde) - Universidade Metodista de São Paulo, São Benardo do Campo, 2011.

NICOLACI-DA-COSTA, A. M. Impactos psicológicos do uso de celulares: uma pesquisa exploratória com jovens brasileiros. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, [s.l.], v. 20, n. 2, p.165-174, ago. 2004. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v20n2/a09v20n2>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

_____. Revoluções tecnológicas e transformações subjetivas. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, [s.l.], v. 18, n. 2, p.193-202, ago. 2002. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/ptp/v18n2/a09v18n2.pdf>>. Acesso em: 16 jun. 2019.

NONNENMACHER, R. F. **Estudo do comportamento do consumidor de aplicativos móveis**. 2012. 70 f. TCC (Graduação) - Curso de Administração, Departamento de Ciências Administrativas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

NUMBER OF MOBILE SUBSCRIBERS WORLDWIDE HITS 5 BILLION. 2017. **Extraído do sítio:** <<https://www.gsma.com/newsroom/press-release/number-mobile-subscribers-worldwide-hits-5-billion/>>. Acesso em: 15 nov. 2018.

PANICKER, J.; SACHDEV, R. Relations among loneliness, depression, anxiety, stress and problematic internet use. **International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences**, v. 2, n. 9, p. 1-10, 2014.

MB, P.; MADHUKUMAR, Suwarna; TS, Mahadeva Murthy. A Study on Nomophobia: Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. **National Journal Of Community Medicine**. [s.l.], p. 340-344. jun. 2015. Disponível em: <http://njcmindia.org/uploads/6-3_340-344.pdf>. Acesso em: 19 jun. 2019.

GÓMEZ, P. P. **Equilibrio Ocupacional en Estudiantes de Terapia Ocupacional**. 2017. 250 f. Tese (Doutorado) - Curso de Terapia Ocupacional, Psicología de La Salud, Universidad Miguel Hernández de Elche, Sant Joan D'alacant, 2017. Disponível em:

<<http://dspace.umh.es/bitstream/11000/3768/1/TD%20Peral%20G%C3%B3mez%2C%20Paula.pdf>>. Acesso em: 19 jun. 2019.

PICON, F., et al. Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, [s.l.], v. 17, n. 2, p.44-60, 09 mar. 2015. Disponível em:

<http://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=177>. Acesso em: 19 jun. 2019.

POSCIA, Andrea et al. Study habits and technology use in Italian university students. **Annali Dell'istituto Superiore di Sanita**, [s.l.], v. 51, p.126-130, 2015.

Disponível em:

<https://www.researchgate.net/publication/282273941_Study_habits_and_technology_use_in_Italian_university_students>. Acesso em: 19 jun. 2019.

ROSA, A. L. M.; ARRUDA, E. C.; MILANI, R. G. O Uso de Celular por Jovens no Dia a Dia: Ferramenta Social? In: Encontro Internacional de Produção Científica Unicesumar, 2015, Maringá. **Anais Eletrônico**. [s.i]: Epcc – Encontro Internacional de Produção Científica, 2015. v. 9, p. 4 - 8. Disponível em:

<https://www.unicesumar.edu.br/epcc-2015/wp-content/uploads/sites/65/2016/07/ana_luisa_martins_rosa.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2019.

SAHdN, S. et al. Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students. **Pakistan Journal Of Medical Sciences**, [s.l.], v. 29, n. 4, p.913-925, 10 jun. 2013. Pakistan Journal of Medical Sciences. Disponível em:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3817775/>>. Acesso em: 19 jun. 2019.

SILVA, F.; VIZZOTTO, M. Perfil do Estudante Universitário Usuário de Tecnologias. **Psicólogo Informação**, [s.l.], v. 17, n. 17, p.39-55, 31 dez. 2013. Instituto Metodista de Ensino Superior. Disponível em:

<<https://www.metodista.br/revistas/revistas-metodista/index.php/PINFOR/article/view/4549>>. Acesso em: 19 jun. 2019.

SILVA, S. R. “Eu Não Vivo Sem Celular”. **Intexto: Sociabilidade, Consumo, Corporalidade e Novas Práticas nas Culturas Urbanas**, Porto Alegre, v. 2, n. 17, p.1-17,

2007. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/intexto/article/view/3457>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

SILVA, S. M. A. F. **Engajamento Ocupacional de Acadêmicos e Sua Percepção sobre o Equilíbrio Ocupacional**. 2015. 72 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Terapia Ocupacional, Departamento de Terapia Ocupacional, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2015. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/1717/1/SMAFS%2009122015.pdf>>. Acesso em: 19 jun. 2019.

SOARES, S. S. D.; CÂMARA, G. C. V. Tecnologia e Subjetividade: Impactos do Uso do Celular no Cotidiano de Adolescentes. **Pretextos: Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, [s.l.], v. 1, n. 2, p.204-223, 22 jan. 2016. Disponível em: <<http://200.229.32.55/index.php/pretextos/article/view/13619/10513>>. Acesso em: 19 jun. 2019.

THOMÉE, S. et al. Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults - a qualitative study. **Bmc Public Health**, [s.l.], v. 10, n. 1, p.66, 12 fev. 2010. Springer Nature. Disponível em: <<https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-10-66>>. Acesso em: 19 jun. 2019.

THOMÉE, S.; HÄRENSTAM, A.; HAGBERG, M. Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study. **Bmc Public Health**, [s.l.], v. 11, n. 1, p.66-80, 31 jan. 2011. Springer Nature. Disponível em: <<https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-11-66>>. Acesso em: 19 jun. 2019.

TRIVINOS, A. N. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**. São Paulo: Editora Atlas S.a, 1987. 87 p.

VÍCTORA, C. G.; KNAUTH, D.R.; HASSEN, M. N. A. Metodologias Qualitativa e Quantitativa. Pesquisa Qualitativa em Saúde – Uma Introdução ao Tema, Cap. 3, p. 33-44. **Tomo Editorial**, 2000.

ANEXO

Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional da UFSCar

FORMATO

Textos em português, inglês ou espanhol, digitados em arquivo do programa Microsoft Word 2007 ou posterior, papel tamanho A4, margens de 2,5 cm, espaço 1,5, letra Times New Roman 12. Todos os parágrafos devem começar na coluna 1, sem tabulação.

Os textos submetidos deverão atender aos critérios de estruturação para a sua apresentação e estarem de acordo com as diretrizes apontadas a seguir. É sugerido aos autores que façam um *checklist* quanto à estrutura do texto antes de submetê-lo ao periódico. Os textos que não atenderem aos itens mencionados serão devolvidos aos autores para adequação anteriormente à avaliação pelos Editores de Seção. Seguem abaixo as diretrizes para elaboração da: 1) Folha de Rosto e 2) Estrutura do Texto.

1. Folha de rosto

Abrange as seguintes informações: título, autores, contato do autor responsável e/ou de correspondência (endereço institucional) e fonte de financiamento.

Título: Conciso e informativo. Em português e inglês. Quando o texto for apresentado em espanhol, o título deve ser apresentado nos três idiomas (espanhol, português e inglês).

Informar, em nota de rodapé, se o material é parte de pesquisa e/ou intervenção.

No caso de pesquisas envolvendo seres humanos, indicar se os procedimentos éticos vigentes foram cumpridos. No caso de análise de intervenções, indicar se todos os procedimentos éticos necessários foram realizados. Informar, ainda, se o texto já foi apresentado em congressos, seminários, simpósios ou similares.

Autores: Nome completo e endereço eletrônico do(s) autor(es). Informar maior grau acadêmico, cargo e afiliação institucional de cada autor (instituição, cidade, unidade da federação, país). O periódico aceita que sejam até cinco os autores do texto. Em casos devidamente justificados, um número maior de autores poderá ser aceito pelos Editores-Chefes.

Contato: Indicar autor responsável pela comunicação com a revista. Nome completo, endereço institucional (instituição, rua, CEP, cidade, unidade da federação, país), endereço eletrônico e telefone para contato.

Fonte de Financiamento: Os autores deverão informar se o trabalho recebeu ou não financiamento.

Agradecimentos: Se houver, devem vir ao final das referências.

Contribuição dos Autores: Os autores devem definir a contribuição efetiva de cada um no trabalho. Indicar qual a colaboração de cada autor com relação ao material enviado (i.e.: concepção do texto, organização de fontes e/ou análises, redação do texto, revisão etc.).

Os autores deverão dispor em nota de rodapé a afirmação de que a contribuição é original e inédita e que o texto não está sendo avaliado para publicação por outra revista.

2. Estrutura do Texto

Resumo e Abstract: Devem refletir os aspectos fundamentais dos trabalhos, com no mínimo 150 palavras e, no máximo, 250. Preferencialmente, adotar explicitação da estrutura do trabalho, com colocação de subtítulos (Introdução, Objetivos, Método, Resultados e Conclusão). Devem preceder o texto e estar em português e inglês.

Palavras-chave: De três a seis, em língua portuguesa e inglesa, apresentadas após o resumo e após o abstract, respectivamente. As palavras-chave deverão vir separadas por vírgulas. Consulte o DeCS (Descritores em Ciências da Saúde – <http://decs.bvs.br>) e/ou o Sociological Abstracts.

Tabelas: Devem estar citadas no texto através de numeração crescente (ex.: tabela 1, tabela 2, tabela 3) e apresentar legenda numerada correspondente à sua citação. As tabelas deverão ser apresentadas em formato editável (indica-se, preferencialmente, o uso do programa Microsoft Word 2007 ou posterior para preparação e envio das tabelas em formato .doc). Tabelas devem estar também devidamente identificadas e em escala de cinza. As tabelas devem estar inseridas no texto, em formato editável, e não ao final do documento ou na forma de anexos.

Figuras: As figuras (diagramas, gráficos, quadros, imagens e fotografias) devem ser fornecidas em alta resolução (300 dpi), em JPG ou TIF, coloridas e em preto e branco, e devem estar perfeitamente legíveis. Toda figura deve estar citada no texto através de numeração crescente (ex.: figura 1, figura 2, figura 3) e deve apresentar legenda numerada correspondente. As figuras devem ser encaminhadas como documentação suplementar, em arquivos separados e com a respectiva legenda. Todo diagrama, gráfico, quadros, imagem e/ou fotografia deve ser nomeado(a) como figura.

Os textos podem apresentar no máximo cinco figuras e/ou tabelas.

Citações e Referências

Citações no texto: Quando o nome do autor estiver incluído na sentença, deve estar grafado com as iniciais maiúsculas e com a indicação da data. Ex: Segundo Silva (2009), [...]. Se o nome do autor vir entre parênteses, esse deve estar grafado em letras maiúsculas. Quando houver mais de um autor, os nomes devem estar separados por ponto e vírgula. Ex: (SILVA; SANTOS, 2010). Se os autores estiverem incluídos no corpo do texto/sentença, os nomes deverão vir separados pela letra “e”. Ex: Segundo Amarantes e Gomes (2003); Lima, Andrade e Costa (1999). Quando existirem mais de três autores em citações dentro ou fora dos parênteses, deve-se apresentar o primeiro autor seguido da expressão “et al.”. Toda a bibliografia utilizada e citada no texto deverá, obrigatoriamente, estar na lista de referências, assim como toda a lista de referências deverá estar citada no texto.

As citações diretas (transcrição textual de parte da obra do autor consultado) com menos de três linhas devem ser inseridas no corpo do texto entre aspas duplas; as citações diretas com mais de três linhas devem ser destacadas do texto com recuo de 4 cm da margem esquerda, com o tamanho da fonte um ponto menor que o da fonte utilizada no texto e sem aspas (nesses casos, é necessário especificar na citação a(s) página(s) da fonte consultada).

Referências: Os autores são responsáveis pela exatidão das referências citadas no texto. As referências deverão seguir as normas da ABNT NBR 6023/2002. Ao final do trabalho, as referências devem ser apresentadas e ordenadas alfabeticamente, conforme os exemplos:

- **Livro:**

CAVALCANTI, A.; GALVÃO, C. *Terapia ocupacional: fundamentação & prática*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

- **Capítulo de livro:**

CASTRO, E. D.; LIMA, E. M. F. A.; BRUNELLO, M. I. B. Atividades humanas e terapia ocupacional. In: DE CARLO, M. M. R. P.; BARTALOTTI, C. C. *Terapia ocupacional no Brasil: fundamentos e perspectivas*. São Paulo: Plexus, 2001. p. 41-59.

- **Artigo de periódico:**

LOPES, R. E. Terapia ocupacional em São Paulo: um percurso singular e geral. *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*, São Carlos, v. 12, n. 2, p. 75-88, 2004.

- **Tese:**

MEDEIROS, M. H. R. *A reforma da atenção ao doente mental em Campinas: um espaço para a terapia ocupacional*. 2004. 202 f. Tese (Doutorado em Saúde Mental) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004.

- **Documentos eletrônicos:**

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. *Cidades@*: São Carlos. Disponível em: <www.ibge.gov.br>. Acesso em: 21 jun. 2008.