

**INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA
CÂMPUS JARAGUÁ DO SUL - CENTRO
CURSO TÉCNICO EM MODELAGEM DO VESTUÁRIO**

**CRISTINE V. Z. KÜSTER
KYARA B. BOEING
LAILA NIELS
LARISSA EICKE
MATEUS C. ALCANTARA
MONITIELLY R. PETRECHEN
ROBERTA BATISTA**

**A NOMOFOBIA E SUA INFLUÊNCIA NO DESEMPENHO ACADÊMICO DE
ESTUDANTES DOS CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS DO IFSC – JARAGUÁ
DO SUL, CENTRO**

Jaraguá do Sul
2026

CRISTINE V. Z. KÜSTER
KYARA B. BOEING
LAILA NIELS
LARISSA EICKE
MATEUS C. ALCANTARA
MONITIELLY R. PETRECHEN
ROBERTA BATISTA

**A Nomofobia e sua Influência no Desempenho Acadêmico de Estudantes dos
Cursos Técnicos Integrados do IFSC – Jaraguá do Sul, Centro**

Relatório de pesquisa desenvolvido no Programa Conectando Saberes do Curso Técnico em Modelagem, 3ª fase, do Instituto Federal de Santa Catarina, câmpus Jaraguá do Sul – Centro, como requisito de integração entre as unidades curriculares e como eixo condutor à pesquisa.

Orientador: Prof. Dr. Josué Jorge Cruz

Jaraguá do Sul
2026

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer, primeiramente, ao nosso orientador Josué Jorge Cruz pelo apoio e orientação prestados ao longo dos três semestres de pesquisa. Sua contribuição e dedicação foram fundamentais para a realização deste projeto.

Agradecemos também ao nosso coordenador de fase Selomar Cláudio Borges, professor de Metodologia da Pesquisa, pelos ensinamentos e pelas orientações essenciais para o desenvolvimento deste trabalho, à pedagoga Kely e aos professores Elder e Kátia, pela disponibilidade e contribuições prestadas durante a pesquisa, enriquecendo as análises e reflexões do projeto.

À banca examinadora, por avaliar cuidadosamente o projeto e sugerir metodologias que aprofundaram nossos dados e resultados.

Aos alunos que participaram da pesquisa, seja respondendo aos questionários ou participando do grupo focal, pela colaboração e pelo compartilhamento de experiências, opiniões e reflexões, que contribuíram significativamente para o desenvolvimento desta pesquisa.

Por fim, agradecemos a todos que contribuíram de alguma maneira para a realização deste projeto, ampliando nossas experiências e nosso conhecimento ao longo da pesquisa.

RESUMO

A presente pesquisa investigou a presença de indícios de nomofobia e sua possível influência no desempenho acadêmico dos estudantes dos cursos técnicos integrados do Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC), campus Jaraguá do Sul - Centro. A nomofobia, caracterizada pelo medo ou desconforto de ficar sem o celular, tem se tornado um tema relevante devido à crescente presença das tecnologias digitais do cotidiano dos jovens. O estudo teve como objetivo identificar esse fenômeno entre os estudantes e analisar as relações sociais. Para isso, adotou-se uma abordagem quali-quantitativa, utilizando questionários aplicados aos estudantes, entrevistas com um docente e uma pedagoga e um grupo focal com estudantes. Os dados obtidos indicam que o celular ocupa um papel central na rotina dos participantes, sendo utilizado principalmente para comunicação, entretenimento e estudos. Os resultados revelaram comportamentos associados à nomofobia, como ansiedade, desconforto e dificuldade em permanecer sem o aparelho. Além disso, os estudantes relatam utilizar o celular para aliviar emoções negativas e preencher momentos de tédio. Em relação ao desempenho acadêmico, observou-se que o aparelho pode contribuir para distrações e procrastinação, porém não foram encontradas evidências consistentes de prejuízos significativos ao rendimento escolar nesta pesquisa. Por outro lado, os dados apontam uma influência mais evidente nas relações sociais, destacando mudanças na interação do uso de celulares no âmbito escolar. Conclui-se que, embora existam indícios de nomofobia entre os estudantes, seus principais impactos estão relacionados aos aspectos comportamentais e sociais.

Palavras-chave: Nomofobia. Desempenho acadêmico. Relações sociais.

ABSTRACT / RESUMEN

This research investigated the presence of evidence of nomophobia and its potential influence on the academic performance of students in integrated technical courses at Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC), Jaraguá do Sul - Centro campus. Nomophobia, characterized by the fear or discomfort of being without a mobile phone, has become a highly relevant topic due to the increasing presence of digital technologies in the daily lives of young people. The study aimed to identify this phenomenon among students and analyze its impact on social relationships. To this end, a mixed-methods (qualitative-quantitative) approach was adopted, using questionnaires administered to students, interviews with a teacher and a pedagogue, and a focus group with students. The data obtained indicate that the mobile phone occupies a central role in the participants' routines, being used mainly for communication, entertainment, and studies. The results revealed behaviors associated with nomophobia, such as anxiety, discomfort, and difficulty being without the device. In addition, students reported using their phones to alleviate negative emotions and fill moments of boredom. Regarding academic performance, it was observed that the device can contribute to distractions and procrastination; however, no consistent evidence of significant harm to school performance was found in this research. On the other hand, the data point to a more evident influence on social relationships, highlighting changes in social interactions caused by mobile phone use within the school environment. It is concluded that, although there are indications of nomophobia among students, its primary impacts are related to behavioral and social aspects.

Keywords: Nomophobia. Academic performance. Social relationships

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	8
2.1 NOMOFOBIA.....	8
2.2 DESEMPENHO ESCOLAR.....	10
2.3 ADOLESCÊNCIA E A SUSCETIBILIDADE À NOMOFOBIA.....	11
3 METODOLOGIA.....	13
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	14
4.1 DEPENDÊNCIA DOS ESTUDANTES NO TELEFONE.....	14
4.2 CONSEQUÊNCIAS DO CELULAR NA SOCIALIZAÇÃO.....	18
4.3 OS EFEITOS DO APARELHO NA ROTINA ACADÊMICA DOS ESTUDANTES.....	18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS.....	22
APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO.....	24
A 1: Roteiro do questionário.....	24
A 1.1: Roteiro sobre a nomofobia.....	24
A 1.2: Roteiro sobre o desempenho escolar.....	24
A 2: Resultados brutos do questionário.....	25
A 3: Análise do questionário.....	25
APÊNDICE B - ENTREVISTAS.....	26
B 1: Roteiro das entrevistas.....	26
B 2: Transcrição das entrevistas.....	26
B 2.1: Entrevista com Docente.....	26
B 2.2: Transcrição da Pedagoga.....	26
B 3: Análise das entrevistas.....	27
B 3.1: Resumo da entrevista com o Docente.....	27
B 3.2: Resumo da entrevista com a Pedagoga.....	27
B 3.3: Síntese das entrevistas.....	27
APÊNDICE C - GRUPO FOCAL.....	28
C 1: Roteiro de perguntas.....	28
C 2: Transcrição do Grupo Focal.....	28
C 3: Análise grupo focal.....	28
APÊNDICE D - PLANILHA DE DADOS.....	29
D 1: Planilha de dados.....	29

1 INTRODUÇÃO

O celular hoje compõe boa parte da vida dos estudantes brasileiros, tornando-se necessário um ponto de vista crítico acerca do seu uso. Nesse processo, a nomofobia tem sido compreendida como o medo exacerbado de ficar sem celular, expondo os impactos psicológicos e sociais do uso excessivo de dispositivos móveis, que afetam a saúde mental e as relações interpessoais. No período contemporâneo em que estamos constantemente ligados ao aparelho, o aprofundamento do tema se mostra essencial. (Oliveira, Barreto, El-Aouar, Souza, Pinheiro, 2017)

Esta geração de alunos brasileiros, que desde cedo já tiveram acesso à tecnologia, diferentemente das anteriores, foram diretamente afetados pela lei 15.100/25, que proibiu o uso de celulares em escolas públicas e privadas. Tendo em vista a atualidade da proibição, existem poucas pesquisas sobre o seu efeito e a sua relação com a Nomofobia. Buscamos preencher essa lacuna no meio científico, investigando a possível relação entre a Nomofobia e o desempenho acadêmico dos estudantes dos cursos técnicos integrados IFSC, Câmpus Jaraguá do Sul - Centro. Para isso, investigamos se a Nomofobia está presente no câmpus, como ela se manifesta e pode afetar os estudantes. Nosso objetivo também é preservar os atuais alunos e conscientizar os futuros ingressantes no câmpus.

Partimos das hipóteses de que a necessidade constante de ter o celular em mãos, causada pela nomofobia, pode prejudicar a concentração e o desempenho escolar, assim como intensificar a ansiedade, em casos de provas, nas quais os alunos, por não terem acesso ao aparelho, se sentem despreparados. De forma hipotética, entendemos também que ela pode afetar a qualidade do sono, interferindo na concentração, no foco e na memória.

Esta pesquisa, portanto, aprofundando-se na questão por meio de uma análise quali-quantitativa que envolve questionários, grupo focal com alunos dos cursos técnicos integrados e duas entrevistas com um professor e uma pedagoga do câmpus para reconhecer a presença e como a Nomofobia interfere no desempenho

acadêmico dos estudantes dos cursos técnicos integrados do IFSC câmpus - Jaraguá do Sul, Centro.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 NOMOFOBIA

Com o aumento do uso de computadores e celulares no cotidiano, surgiram impactos nos hábitos, comportamentos e relações sociais das pessoas. Esse cenário motivou pesquisas sobre a nomofobia, porém, no Brasil, o tema ainda é pouco explorado, o que evidencia a necessidade de aprofundamento (Maziero, Oliveira, 2016).

A palavra nomofobia vem do inglês abreviado: *no-mobile-phone-phobia*. De acordo com Bianchessi (2020, p. 18) “nomofobia é o termo que descreve um medo crescente no mundo contemporâneo de ficar sem a presença de um dispositivo móvel ou além do contato do celular”.

Ainda entende-se desse tema que a nomofobia é o medo irracional e incontrolável de ficar sem o celular por algum motivo. Porém, uma fobia é, por definição, um medo irracional e, no caso da nomofobia, os eventos que podem ocorrer para o não uso do aparelho não são totalmente improváveis, de modo que o comportamento não seja considerado irracional. O que é irracional é o grau de desconforto que os usuários sentem ao pensarem que podem ficar separados de seus celulares (Bianchessi, 2020).

A dependência patológica do uso do aparelho celular, de acordo com os pesquisadores, pode ser comparada ao comportamento de uma pessoa viciada em drogas, causando uma conduta compulsiva e perda de controle. É importante ressaltar que o problema não é, necessariamente, da tecnologia em si, mas da utilização que se faz a partir dela. Da timidez, pode-se desencadear uma fobia social. E a ansiedade de não controlar uma inquietação por estar sem o telefone pode causar sintomas físicos negativos, interferindo no desempenho de uma pessoa. (King; Nardi; Cardoso, 2014 *apud* Bianchessi, 2020, p. 21-22).

A Nomofobia se dá como qualquer outra fobia, ou seja, um fenômeno clínico, que é resultado de uma ansiedade frequente, causada pelo medo irracional, injustificado e persistente devido a alguma situação, acontecimento, atividade ou objeto. Aparece quando existe um conflito com as situações ou atividades temidas. A fobia é caracterizada por um conjunto de pensamentos que afeta os portadores em suas relações sociais e intrapessoais, como um constante

medo ou ameaça, ou afastamento de quem o paciente é (Teixeira, Silva, Souza, Silva, 2019).

O livro *Nomofobia* mostra, de modo pioneiro no Brasil, a utilização obsessiva e em massa de celulares e computadores pela sociedade, e os impactos causados à população. (Oliveira, Barreto, El-Aouar; Souza, Pinheiro, 2017). Um estudo feito com 688 universitários libaneses para analisar dados acadêmicos, observando diferentes variáveis. Estatisticamente, preditores como idade, ao adquirir o primeiro smartphone, uso excessivo durante a semana, uso para entretenimento e não uso para fazer ligações, mostraram maiores resultados associados com a nomofobia. Também reconheceu-se que, analisando o gênero em outros estudos, quando se trata de jogos e comunicação por meio de chamadas ou mensagens os homens se destacam, porém, em relação aos aplicativos de multimídias, redes sociais as mulheres têm maior vício, ou seja, em determinados aplicativos, jogos, redes sociais das novas tecnologias há um gênero predominante, porém na análise da nomofobia, não afeta os resultados. Não significando que a nomofobia afeta predominantemente determinado gênero, porém, a forma na qual os homens e as mulheres são afetados há uma variação. Concluindo que a variável gênero não é relevante para a análise da nomofobia (Vieira, Dantas, Modenesi, Pucci, Gobbi, 2020).

Na abordagem da psicologia, o que se destacou foi a relação da ansiedade com a nomofobia, analisando resultados de estudos, nota-se que a ansiedade pode tanto ser um sintoma da nomofobia quanto um predisponente da fobia. Os autores *Teixeira et al (2019)* aplicaram o questionário Internet Addiction Test (IAT) em 33 estudantes brasileiros e obtiveram como resultado que metade dos alunos apresentam ansiedade ao ficar sem o celular, o que indica um sinal de alerta para a possível dependência patológica. É importante diferenciar a nomofobia do transtorno de ansiedade social, pois pessoas com essa condição podem usar o celular para evitar interações presenciais, não significando que o paciente possui nomofobia, mas sim que utiliza o aparelho para lidar com este transtorno, sem que isso configure uma dependência patológica do aparelho (Vieira, Dantas, , Modenesi, Pucci, Gobbi, 2020).

A dependência do celular pode ser normal, quando possibilita o uso saudável da tecnologia como quando usado para comunicação, buscas de informações como pesquisas, etc... Ou patológica, quando acompanhada de sintomas como ansiedade, nervosismo e angústia por não possuir o aparelho por perto, caracterizando a nomofobia. Esse transtorno ainda não consta no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, mas vem ganhando atenção (Maziero, Oliveira, 2016).

2.2 DESEMPENHO ESCOLAR

O desempenho escolar é compreendido como a capacidade do aluno de demonstrar o que foi aprendido no processo ensino-aprendizagem. Ela reflete a capacidade de desenvolver habilidades cognitivas, sociais e críticas com base no conhecimento adquirido. O desenvolvimento acadêmico é uma preocupação social influenciada por diversos fatores, como motivação, ambiente familiar, condições socioeconômicas, perfil educacional, problemas emocionais e comportamentais. Esses fatores têm papéis fundamentais para a idealização de uma base concreta de conhecimento que permita que o aluno desenvolva habilidades sociais e pensamentos críticos sobre construções sociais e econômicas que se manifestam ao seu redor (Rosa; Fernandes; Lemos, 2020).

Aprendizagem é um termo abstrato em que muitos psicólogos e neurocientistas tentam entender e descrever há séculos, termo esse que faz a ligação entre o conteúdo aprendido e a habilidade de aplicação desse mesmo conteúdo que forma o desempenho escolar, segundo Fonseca (2008 *apud* Gurgel-Giannetti; Siqueira, 2011, p. 79) “Na aprendizagem ocorre a interação entre o indivíduo e o meio através da experiência, promovendo mudanças”. O meio é o que fornece as informações necessárias para o indivíduo, tais informações que deverão ser processadas, o processamento das informações depende das habilidades do estudante, principalmente das cognitivas atencionais, mnésicas e linguísticas.

A motivação e os reforços positivos desempenham um papel importante no processo de aprendizagem, influenciando diretamente a atenção, o engajamento e a persistência do aluno diante os desafios educacionais. Estando motivado, seja por interesse pessoal ou reconhecimento, ele tende a se envolver de forma mais significativa. Os reforços positivos, como elogios, incentivos e recompensas, funcionam como estímulos que valorizam os esforços do aluno (Siqueira; Gurgel-Giannetti, 2011).

Por fim, o ambiente escolar também é um fator chave. Uma escola que promove um clima positivo, com apoio dos professores e uma boa rede de suporte entre os colegas, tende a aumentar o engajamento. Assim, o desempenho escolar passa a ser um reflexo não só das capacidades individuais, mas de uma rede de fatores que envolvem tanto o aluno quanto o ambiente onde ele está inserido.

2.3 ADOLESCÊNCIA E A SUSCETIBILIDADE À NOMOFOBIA

A adolescência é um período de grandes transformações biopsicossociais, caracterizado por mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Durante essa fase da vida, os jovens enfrentam desafios significativos enquanto buscam construir sua identidade e estabelecer vínculos com o mundo ao seu redor. A adolescência deixou de ser vista apenas como uma preparação para a vida adulta e passou a ser reconhecida como uma fase com valor intrínseco no ciclo vital. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1965), a adolescência abrange a segunda década da vida, ou seja, dos 10 aos 20 anos (Schoen-Ferreira, Aznar-Farias, Silveiras, 2010). Esse período exige grandes transformações, tanto a nível individual quanto social, que acabam repercutindo no próprio indivíduo, em sua família e na comunidade.

É justamente por se tratar de um período marcado por intensas transformações que a adolescência é considerada uma fase vulnerável, especialmente no contexto das novas tecnologias. A busca por identidade e aceitação social faz com que os adolescentes se tornem particularmente suscetíveis

à pressão das redes sociais e ao uso excessivo de dispositivos móveis. Entre os diversos impactos das tecnologias nesse período, um dos mais preocupantes é o fenômeno da nomofobia, que se refere ao medo irracional de ficar sem o celular ou sem acesso à internet. Esse distúrbio tem ganhado crescente atenção, especialmente entre os jovens, que veem no celular uma extensão de sua identidade e um meio crucial de interação social (Figueiredo *et al.*, 2018).

A nomofobia pode afetar negativamente o bem-estar emocional e psicológico dos adolescentes, estando associada ao aumento de sintomas de ansiedade, estresse e depressão. A necessidade constante de estar conectado e disponível em tempo integral pode prejudicar a capacidade de se concentrar em outras atividades, como estudos e interações face a face. Além disso, esse comportamento compulsivo pode gerar um ciclo de dependência, onde o adolescente sente uma necessidade crescente de estar virtualmente conectado, em detrimento de sua saúde mental e física (Figueiredo *et al.*, 2018).

Além disso, a adolescência corresponde a uma fase marcada pela ampliação do convívio social e pela construção de vínculos interpessoais, em que os jovens passam a participar de diferentes grupos sociais, como escola, esportes e círculos de amizade. Entretanto, com o avanço das tecnologias digitais, muitos adolescentes têm substituído o contato presencial pelas interações virtuais, utilizando redes sociais, jogos on-line e aplicativos de conversa como principais formas de socialização (Silva & Silva, 2017 *apud* Araújo, Silva & Moreira, 2022). Embora a tecnologia facilite a comunicação e aproxime pessoas fisicamente distantes, seu uso excessivo pode comprometer a qualidade das relações interpessoais e favorecer o isolamento social.

Nesse contexto, o celular passou a ocupar um papel central na vida dos adolescentes, influenciando diretamente a forma como constroem amizades e interagem socialmente. Antes da popularização dos smartphones, os relacionamentos eram estabelecidos principalmente por meio de encontros presenciais. Atualmente, muitos jovens permanecem conectados virtualmente

durante grande parte do tempo, estando disponíveis para seus grupos sociais vinte e quatro horas por dia (Sant'Anna & Garcia, 2011 apud Araújo, Silva & Moreira, 2022). Essa necessidade constante de interação e conexão pode gerar dependência emocional do ambiente virtual, dificultando o desenvolvimento de relações presenciais mais profundas e saudáveis

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de abordagem quali-quantitativa, buscando compreender a influência da nomofobia no desempenho acadêmico dos estudantes dos cursos técnicos integrados do IFSC – Câmpus Jaraguá do Sul – Centro. A escolha dessa abordagem ocorreu devido à necessidade de analisar tanto dados numéricos, obtidos por meio de questionários, quanto percepções e interpretações dos alunos e responsáveis através de entrevistas e do grupo focal.

A pesquisa foi desenvolvida com estudantes dos cursos técnicos integrados em Química e Modelagem do Vestuário, abrangendo turmas de fases iniciais e finais dos cursos. A seleção das turmas teve como finalidade comparar diferentes níveis de adaptação dos estudantes ao ambiente escolar e ao uso cotidiano do celular dentro da instituição. Participaram da pesquisa alunos das 1ª e 2ª fases, além das 6ª, 7ª e 8ª fases.

Como instrumento de coleta de dados, foi elaborado um questionário estruturado na plataforma Google Forms, contendo perguntas objetivas e subjetivas relacionadas ao uso do celular como o tempo de uso, dificuldades de concentração, procrastinação e improdutividade quando perto do aparelho, impactos psicológicos da dependência e a percepção do impacto no desempenho acadêmico dos participantes. O questionário foi construído com base em um instrumento piloto previamente aplicado em nossa turma, permitindo ajustes e aprimoramentos antes da aplicação oficial.

A aplicação do questionário ocorreu presencialmente durante o período das aulas, mediante autorização prévia dos professores responsáveis pelas turmas. Os integrantes da equipe permaneceram em sala durante todo o processo para orientar os participantes e esclarecer dúvidas referentes às perguntas e aos objetivos da pesquisa. Os estudantes utilizaram seus próprios celulares para acessar e responder ao formulário online.

Além do questionário, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com o professor da área de ciências da natureza e com a pedagoga que exerce função de gestão pedagógica no câmpus, visando compreender a percepção institucional sobre os impactos do uso excessivo do celular no ambiente escolar e no desempenho acadêmico dos estudantes. As entrevistas foram compostas por perguntas abertas, permitindo aos participantes relatar experiências, observações e opiniões relacionadas ao comportamento dos alunos diante do uso das tecnologias móveis.

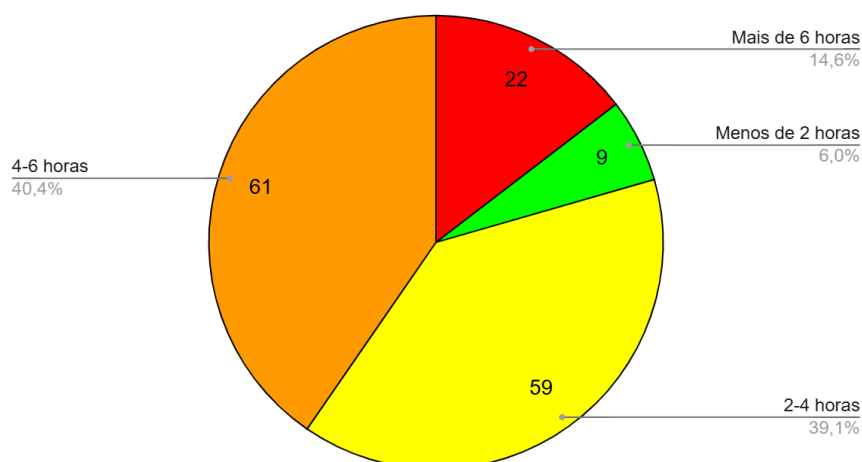
Ademais utilizamos de um grupo focal como meio de obter a interpretação individual dos alunos, que mais se encaixaram nos sintomas nomofóbicos, em questão de suas situações acadêmicas e os impactos sociais causados pelos sintomas. O grupo focal foi composto por perguntas semiabertas e abertas direcionadas aos estudantes entrevistados, permitindo que eles mostrassem seus pontos de vista em relação ao assunto.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 DEPENDÊNCIA DOS ESTUDANTES NO TELEFONE

Nos resultados obtidos pelo questionário e o grupo focal (GF), nota-se que, o uso do celular por parte dos estudantes que responderam o questionário é elevado diante do recomendado pela Sociedade Brasileira de Pediatria (cerca de 2-3h p/dia), o que também ocorre com os estudantes que foram entrevistados no GF, mas com uma grande acentuação, como é possível notar a partir da declaração do participante 1: *"Em média eu posso dizer que uso de 12 a 16 horas o celular por dia, uso praticamente desde que acordo até a hora que vou dormir"*

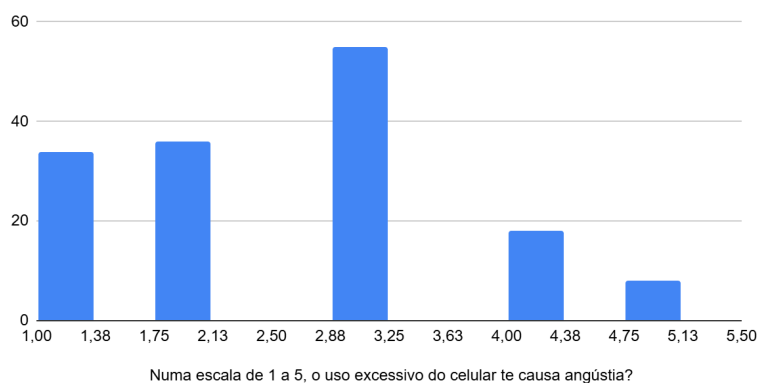
Quantas horas por dia, em média, os alunos usam o celular.



fonte: questionário elaborado pelos autores

Também buscamos pesquisar em como os alunos se sentem em relação ao uso do celular e como os afeta, a partir disso, obtemos uma média significativa do sentimento de angústia por parte dos alunos em relação ao seu próprio tempo de uso.

Histograma de Numa escala de 1 a 5, o uso excessivo do celular te causa angústia?

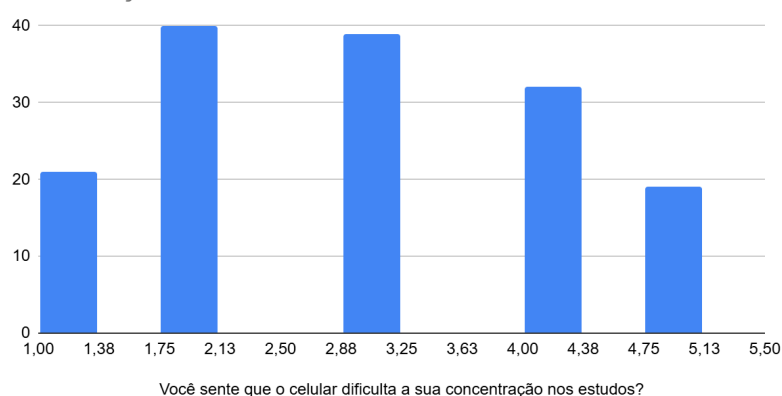


No grupo focal, foi possível aprofundar melhor esse ponto, tendo falas como: *"Me sinto mal, assim, quando vejo que eu tô à 2h no TikTok, sendo que eu poderia estar estudando para alguma coisa."* (Participante 2). Os alunos demonstraram decepção e tristeza consigo mesmos. O que demonstra conflito com o tempo de uso

do celular e como os estudantes se sentem, que evidência certo grau de dependência, já que mesmo não sendo psicologicamente benéfico para eles, ainda assim possuem uma média elevada no tempo de uso.

A falta de concentração e a procrastinação advinda do celular foi também notória, onde em todas as turmas que responderam o questionário demonstraram um impacto moderado nesse quesito. Em uma tabela de 1-5, a média dos alunos das primeiras fases foi 3,1. Como na seguinte pergunta aberta feita no questionário: Na sua opinião, de que forma o uso excessivo do celular pode afetar o seu desempenho escolar? - *Acabo me distraindo com as redes sociais; - não me concentrar, dormir muito tarde, procrastinar...*

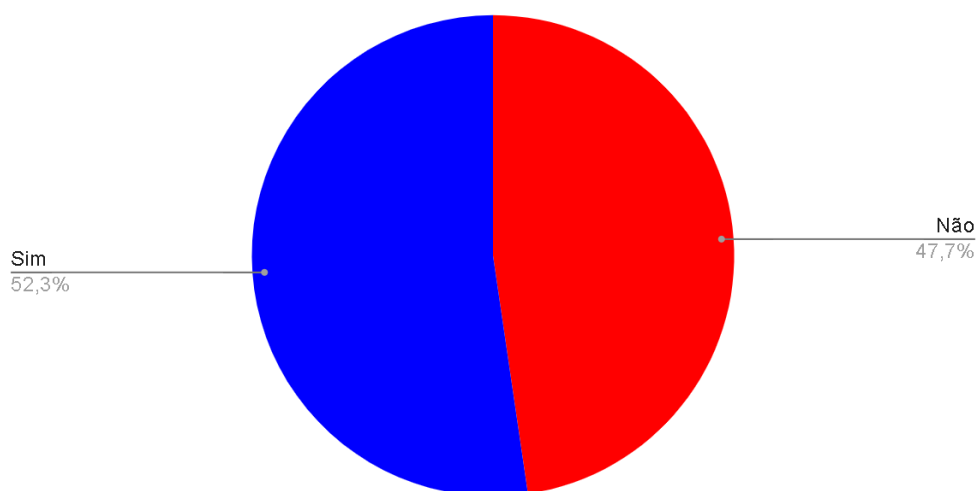
Histograma de Você sente que o celular dificulta a sua concentração nos estudos?



Após a implementação da lei 15.100/2 o docente e a pedagoga entrevistados afirmaram uma melhora na concentração dos alunos: *"Mas eu notei que o nível de concentração aumentou. Isso é fala dos professores, inclusive."* (Pedagoga). Sinal de que a possível dependência no telefone afeta não somente o emocional dos estudantes mas também a concentração nos estudos.

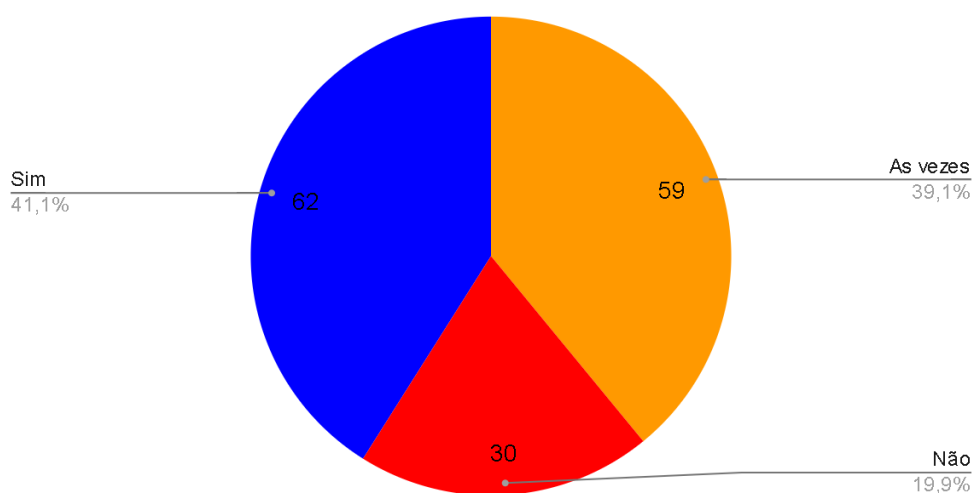
Outro problema mencionado foi a ansiedade e insegurança por ficar sem o celular, até mesmo por alguns instantes, no questionário de 153 alunos que responderam, obtivemos 79 alunos (53,2% do total de alunos que responderam o questionário) que afirmaram já sentir ansiedade ou irritação por estar/ficar sem o celular.

Contagem de Você já sentiu ansiedade ou irritação por estar sem o celular?



No GF, o Participante 2 relata: *"Eu sinto um pouco de ansiedade quando eu tenho que deixar o celular carregando"*. Necessidade essa também notada pelo docente, no seguinte excerto: *"Tem alguns alunos que eu noto que tem essa necessidade de "Eu tenho que estar com o meu celular e verificando o tempo inteiro"*. Voltando ao questionário, também foi observado que os alunos utilizam o aparelho como um regulador emocional, onde apenas 30 estudantes responderam que não.

Contagem de Você utiliza de forma recorrente o celular para se distrair, escapar ou aliviar um humor disfórico?



A conclusão é reafirmada pelo grupo focal, no qual foi feita a afirmativa de que a mera presença do celular tranquiliza os estudantes: *“Ter meu celular perto me traz conforto, só de saber que ele está ali, que eu sei onde ele tá, qualquer momento se eu quiser pegar”* (Participante 2).

Esses dados evidenciam a dependência na tecnologia, com os estudantes precisando do aparelho para se sentirem confortáveis e bem, sendo que a falta do aparelho os deixa ansiosos e irritados, sinais esses que apontam a presença da nomofobia nos alunos.

4.2 CONSEQUÊNCIAS DO CELULAR NA SOCIALIZAÇÃO

Sabemos que a adolescência é um período em que a socialização mais do que em qualquer outra parte da vida é essencial, tendo em vista as mudanças que ocorrem no corpo dos adolescentes. Socialização essa que é um dos fatores afetados pelo celular na escola. Os discentes entrevistados no GF afirmaram que após a proibição do celular, a socialização e interação entre os alunos melhoraram: *“eu percebi que tendo que colocar o celular no armário as pessoas interagem bem mais do que cada um ficar sentado no celular”* (Participante 3).

Constatamos também que os alunos possuem um nível de obsessão no celular, considerando a tecnologia como um melhor amigo, um passatempo que já não é mais um passatempo e sim uma necessidade. Os discentes não enxergam uma rotina sem o aparelho celular e dependem completamente do mesmo: *“a gente já se acostumou a fazer tudo com o celular do lado, escutar uma música, ver um vídeo, ver uma coisa”* (Participante 3).

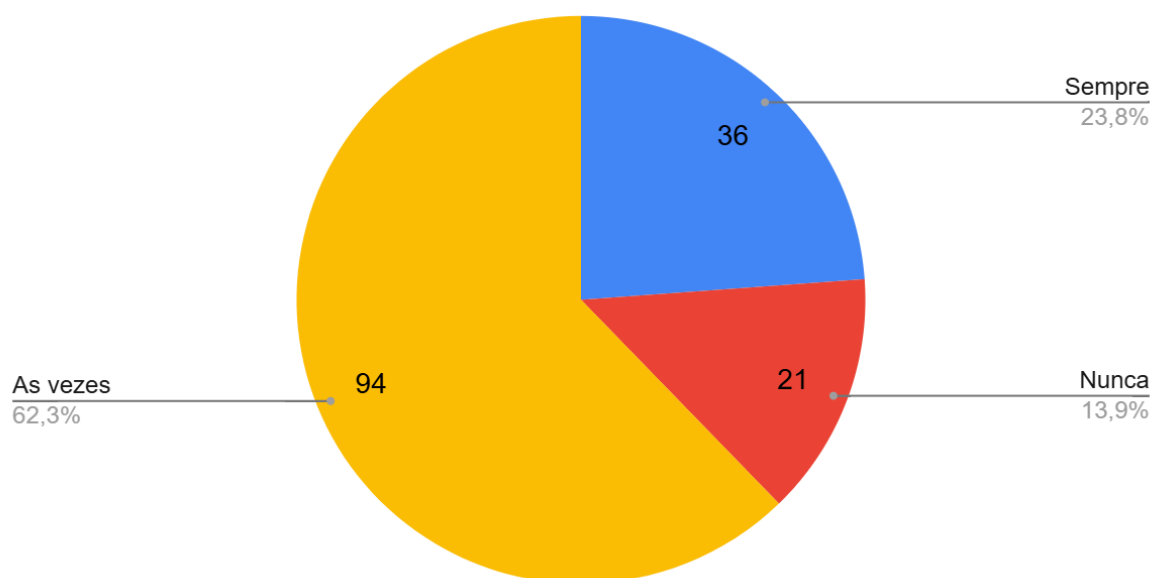
4.3 OS EFEITOS DO APARELHO NA ROTINA ACADÊMICA DOS ESTUDANTES

Como destacam Nacarato, Silveira, Anjos e Mascia o uso de IA pode prejudicar a formação dos estudantes, quando usado para uma rápida e prática resolução de problemas, sendo também uma violação das normas acadêmicas. Essa consequência foi acentuada pelo docente e pela pedagoga, que notam o

mal-uso das IA's por parte dos discentes, *"a tecnologia, a dependência do celular prejudica, porque o aluno deixa de aprender"* (Docente). Apontando assim um atraso no desenvolvimento acadêmico dos estudantes diretamente ligado ao uso do celular.

Em relação à distração durante o estudo, foi notado que os alunos perdem o foco, e se distraem com o celular enquanto realizam atividades escolares em casa, sendo que apenas uma minoria de 21 alunos (14%) nunca se distraiam.

Contagem de Você costuma se distrair com redes sociais enquanto realiza atividades escolares em casa?



No GF, destacou-se que a procrastinação e o adiamento de tarefas escolares são ações corriqueiras para os alunos, os quais afirmam que já deixaram de fazer tarefas para ficar utilizando o celular, costume esse já trazido de suas outras escolas: *"Já também deixei de fazer tarefa fazer trabalho pra ficar mexendo no celular"* (Participante 2); *"quando não dá mais, tá chegando o prazo de entrega, ali o último dia, daí eu largo meu celular pra ir fazer a atividade"* (Participante 1).

No câmpus, foi adotada, a partir do segundo semestre de 2025 (2025.2), a medida de que os alunos deveriam guardar os celulares no armário durante horário letivo. Essa medida, segundo o docente e a pedagoga, suscitou forte resistência: *"Só que, é claro, há uma grande resistência. Houve uma resistência grande no início."* (Pedagoga).

Também houve queixas por parte dos alunos que sentiram incômodo com a medida implementada no câmpus, sentindo-se desconfortáveis por ficar longe do celular: *"Para mim nunca ter aplicado essa lei teria até sido melhor"* (Participante 2)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo investigar de que forma a nomofobia interfere no desempenho acadêmico dos estudantes dos cursos técnicos integrados do IFSC Câmpus Jaraguá do Sul – Centro. Por meio da aplicação de questionários, da realização de entrevistas e de um grupo focal, foi possível compreender a relação dos estudantes com o celular e identificar os principais impactos desse uso em sua rotina escolar. Os resultados permitiram responder ao problema de pesquisa, evidenciando que a nomofobia está presente entre os estudantes, embora seus efeitos ocorram em diferentes níveis de intensidade.

Os dados coletados confirmam a hipótese de que existem indícios de nomofobia entre os alunos investigados. Diversos participantes relataram sentir ansiedade, irritação, desconforto e até mesmo tédio quando permanecem sem o aparelho em determinadas situações. Além disso, muitos estudantes afirmaram utilizar o celular como forma de aliviar emoções negativas e preencher momentos ociosos, demonstrando uma relação de dependência emocional com o dispositivo.

Outra hipótese analisada referia-se à influência da necessidade constante de verificar o celular sobre a concentração e a organização dos estudos. Os resultados mostraram que distrações, perda de foco e procrastinação são situações frequentes entre os participantes. Embora a maioria dos estudantes não perceba grandes prejuízos em seu rendimento escolar, as respostas dos questionários, as entrevistas e o grupo focal evidenciaram que o uso excessivo do aparelho pode dificultar a realização das atividades acadêmicas e comprometer a produtividade durante os estudos.

Também foi possível observar que a dependência do celular está relacionada ao aumento de sentimentos como ansiedade e inquietação em situações nas quais o

uso do aparelho é restringido. Os participantes do grupo focal relataram desconforto ao permanecer sem o celular e alguns demonstraram resistência à restrição de seu uso no ambiente escolar. Entretanto, as entrevistas indicaram que outros fatores, como provas e trabalhos acadêmicos. Embora ainda exista resistência à restrição do aparelho e uma forte dependência emocional em relação ao seu uso.

Em relação às hipóteses sobre os impactos da nomofobia na qualidade do sono e na disposição para os estudos, os resultados obtidos não permitiram confirmar essas relações de forma consistente. Apesar disso, foram observados comportamentos que podem contribuir para a queda de rendimento, como a procrastinação de tarefas e o uso frequente do celular durante momentos que poderiam ser destinados ao estudo. Os dados apontaram mudanças nas relações sociais, evidenciando que a redução do uso do aparelho favorece a socialização entre os estudantes.

Dessa forma, conclui-se que a nomofobia está presente entre os estudantes dos cursos técnicos integrados e influência sobretudo nos aspectos relacionados à concentração, à organização dos estudos, ao comportamento e a socialização. Embora os impactos sobre o desempenho acadêmico não tenham se mostrado tão presentes quanto inicialmente previsto, os resultados reforçam a importância de promover o uso consciente das tecnologias digitais, contribuindo para que os estudantes desenvolvam hábitos mais equilibrados e uma relação mais saudável com o celular.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Leila Marcia Guimaraes; SILVA, Luciana de Araújo Mendes; MOREIRA, Rosana Mendes Maciel. O uso de celulares na adolescência e sua interferência nas relações interpessoais nesta fase. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 13, p. e309111335644, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i13.35644>. Acesso em: maio 2026.

ANJOS, Daniela. Editorial. **Horizontes**, v. 36, n. 2, p. 5–7, 2018. Disponível em: <https://revistahorizontes.usf.edu.br/horizontes/article/view/717>. Acesso em: jun. 2026.

BIANCHESSI, Cleber. **Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante**. Editora BAGAI, , 2020. Disponível em: Disponível em: <https://doi.org/10.37008/BAGAI/978-65-81368-02.03>. Acesso em: maio 2025.

FIGUEIREDO, Iolanda Gonçalves de Alencar et al. Influência das tecnologias na adolescência: uma revisão integrativa. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 2, n. 1, p. 135–151, 2018. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/109>. Acesso em: nov. 2025.

GIL, Antonio Carlos. Como Classificar as Pesquisas? In: GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. p. 1-176. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf. Acesso em: jun. 2025.

MAZIERO, Mari Bela; DE OLIVEIRA, Lisandra Antunes. Nomofobia: uma revisão bibliográfica. **Unoesc & Ciência - ACBS**, v. 8, n. 1, p. 73–80, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/11980>. Acesso em: maio 2025.

MORILLA, Jéssica Leitão et al. Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade. *Revista de saúde coletiva da UEFS*, v. 10, n. 1, p. 116–126, 2020. Disponível em: <https://periodicos.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/6153>. Acesso em: maio 2025

OLIVEIRA, Thyciane Santos; BARRETO, Laís Karla da Silva; EL-AOUAR, Walid Abbas; SOUZA, Lieda Amaral de; PINHEIRO, Leonardo Victor de Sá. CADÊ MEU CELULAR? UMA ANÁLISE DA NOMOFOBIA NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 57, n. 6, p. 634-635, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/xvQVTRBG7fS6VkkKRY33cMBD/?format=html&lang=pt> Acesso em: maio 2025.

ROSA, Alexandra Ramos; FERNANDES, Graziela Nunes Alfenas; LEMOS, Stela

Maris Aguiar. Desempenho escolar e comportamentos sociais em adolescentes. **Audiology - Communication Research**, v. 25, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6431-2019-2287>. Acesso em: maio 2026.

SCHOEN-FERREIRA, Teresa Helena; AZNAR-FARIAS, Maria; SILVARES, Edwiges Ferreira de Mattos. Adolescência através dos séculos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 26, n. 2, p. 227-234, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000200004>. Acesso em: 29 maio 2026.

SIQUEIRA, Cláudia Machado; GURGEL-GIANNETTI, Juliana. Mau desempenho escolar: uma visão atual. **Revista da Associação Médica Brasileira (1992)**, v. 57, n. 1, p. 78–87, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-42302011000100021> Acesso em: jun. 2025.

TEIXEIRA, Irenides *et al.* NOMOFOBIA: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. **Revista Observatório**, v. 5, n. 5, p. 209–240, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2019v5n5p209>. Acesso em: jun. 2025.

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO

A 1: Roteiro do questionário

A 1.1: Roteiro sobre a nomofobia

1. Quantas horas por dia, em média, você usa o celular?
2. De acordo com seu tempo de uso do celular, quais são os principais motivos para o tempo que você utiliza-o?
3. Você já sentiu ansiedade ou irritação por estar sem o celular?
4. Você utiliza de forma recorrente o celular para se distrair, escapar ou aliviar um humor disfórico? (Ex.: culpa, ansiedade, abandono)
5. Seus terapeutas ou psicólogos sentem algum tipo de descontentamento (decepção, irritação, etc...) em relação a quantidade de horas em que você utiliza o celular?
6. Seus familiares ou amigos, sentem algum tipo de descontentamento (decepção, irritação, etc...) em relação a quantidade de horas em que você utiliza o celular?
7. Numa escala de 1 a 5, o uso excessivo do celular te causa angústia?
8. Se você utiliza com grande frequência o celular, você percebe ou sente falta de conversar com as pessoas pessoalmente?
9. Você sente ou já sentiu um aumento significativo no seu tempo de uso diário do celular?
10. Você sente que o uso do celular consome muito do seu tempo?

A 1.2: Roteiro sobre o desempenho escolar.

11. Você acredita que o uso do celular prejudica seu desempenho acadêmico?
12. Na sua opinião, de que forma o uso excessivo de celular pode impactar o seu desempenho escolar?
13. Você sente que o celular dificulta sua concentração nos estudos?

Em uma escala de 1 a 5, o quanto você acha que o celular afeta seu desempenho acadêmico?

14. Você já deixou de cumprir os prazos escolares por causa do celular?

15. Você costuma usar o celular como apoio para fazer atividades escolares?

Ex.: Ao não entender uma questão de matemática procura por videoaulas no celular.

16. O uso do celular dificulta sua organização para realizar as tarefas escolares?

17. Você costuma se distrair com redes sociais enquanto realiza atividades escolares em casa?

18. Você utiliza o celular para fim de comunicação com médico?

A 2: [Resultados brutos do questionário](#)

A 3: [Análise do questionário](#)

APÊNDICE B - ENTREVISTAS

B 1: Roteiro das entrevistas

1. Como os alunos têm se comportado em relação à necessidade de guardar os celulares no armário?
2. Desde a proibição dos celulares na escola, como você avalia o nível de ansiedade dos alunos?
3. Em termos da insegurança, como vocês avaliam a atitude dos alunos após a proibição dos celulares?
4. Como você avalia o nível de agitação, irritabilidade ou inquietude dos alunos após a proibição?
5. Em relação aos problemas emocionais em geral, houve alguma modificação ou permaneceu igual ao período anterior?
6. E sobre a aprendizagem e a concentração dos alunos, você percebeu alguma alteração nos alunos após a proibição?
7. Ainda sobre sua percepção em termos dos efeitos da proibição, como você avalia os níveis de socialização dos estudantes?
8. A equipe pedagógica já discutiu ou desenvolveu ações para conscientizar os alunos sobre o uso saudável da tecnologia?
9. Você acredita que os alunos, em geral, apresentam sinais de dependência ou ansiedade em relação ao celular?
10. Na sua percepção, como essa dependência do celular (Nomofobia) interfere no desempenho acadêmico dos alunos?

B 2: Transcrição das entrevistas

B 2.1: [Entrevista com Docente](#)

B 2.2: [Transcrição da Pedagoga](#)

B 3: Análise das entrevistas**B 3.1:** [Resumo da entrevista com o Docente](#)**B 3.2:** [Resumo da entrevista com a Pedagoga](#)**B 3.3:** [Síntese das entrevistas](#)

¹ Foi utilizado inteligência artificial (Chat GPT) como auxílio para a transcrição das entrevistas.

APÊNDICE C - GRUPO FOCAL

C 1: Roteiro de perguntas

1. Como você se sente em relação ao tempo que passa diariamente usando o celular?
2. Já perceberam sensação de ansiedade ou desconforto ao ficar sem o aparelho?
3. Em que situações isso costuma acontecer com mais frequência?
4. Já tentou reduzir o tempo que passa no celular? Se sim, como se sentiu durante esse processo?
5. Como se sentiram após a implementação da lei de proibição do uso de celulares? (alunos dos últimos semestres).
6. Se você fosse obrigado(a) a ficar sem celular por um período, como reagiria?
7. Você já deixou tarefas escolares ou atividades de casa de lado para usar o celular? Se sim, como se sentiu depois?
8. Quanto tempo, em média, você passa no celular diariamente? Você o utiliza para atividades escolares ou estudo?

C 2: [Transcrição do Grupo Focal](#)

C 3: [Análise grupo focal](#)

APÊNDICE D - PLANILHA DE DADOS

D 1: [Planilha de dados.](#)