

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

CAMILLA FERNANDA SOUSA DA SILVA

OS EFEITOS DO USO DE *SMARTPHONES* POR ESTUDANTES DE
GRADUAÇÃO DO CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

SÃO LUÍS-MA

2017

CAMILLA FERNANDA SOUSA DA SILVA

OS EFEITOS DO USO DE *SMARTPHONES* POR ESTUDANTES DE
GRADUAÇÃO DO CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia da
Universidade Federal do Maranhão, para a obtenção do
título de Psicóloga.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a. Cláudia Aline Soares Monteiro.

SÃO LUÍS-MA

2017

Silva, Camilla Fernanda Sousa da.
OS EFEITOS DO USO DE SMARTPHONES POR
ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DO CENTRO DE
CIÊNCIAS HUMANAS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO
MARANHÃO / Camilla Fernanda Sousa da Silva. - 2017.
45 f.

Orientador(a): Profa. Dra. Cláudia Aline Soares Monteiro.

Monografia (Graduação) - Curso de Psicologia,
Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2017.

1. Efeitos. 2. Smartphones. 3. Universitários. I. Monteiro,
Cláudia Aline Soares. II. Título.

CAMILLA FERNANDA SOUSA DA SILVA

OS EFEITOS DO USO DE *SMARTPHONES* POR ESTUDANTES DE
GRADUAÇÃO DO CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO


Monografia apresentada ao Curso de Psicologia da
Universidade Federal do Maranhão, para a obtenção
do título de Psicóloga.


Orientadora: Prof.^a Dr.^a Cláudia Aline Soares
Monteiro.

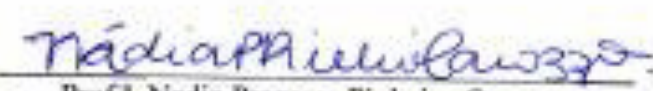
Data de aprovação:

06/07/2017

Banca examinadora:


Prof.^a Cláudia Aline Soares Monteiro (orientadora)
Doutora em Psicologia
Universidade Federal do Maranhão


Prof. Lucas Guimarães Cardoso de Sá
Doutorado em Psicologia
Universidade Federal do Maranhão


Prof.^a Nadia Prazeres Pinheiro Carozzo
Mestre em Psicologia da Saúde
Universidade Federal do Maranhão

Aos meus pais, Ornilde e Heyder.

Ao meu irmão Hugo Leonardo.

À minha amada avó Iná.

AGRADECIMENTOS

Agradeço em especial a Deus por ter me dado forças e me colocado onde estou hoje.

Ao meu primo Victor Gabriel, anjo, que me deixou nos dias finais dessa jornada e renovou a minha fé nos planos de Deus.

À minha família que mesmo não compreendendo minhas oscilações de humor, esteve ao meu lado durante esses longos anos de curso. Em especial à minha mãe que eu tanto amo e que é tudo em minha vida.

Agradeço a minha orientadora, Prof.^a Dra. Cláudia Aline, que me aceitou e acima de tudo não desistiu de mim, me dando forças mesmo com meus atrasos e entregas fora do prazo.

Aos meus amigos que estiveram do meu lado, compreendendo meus sumiços e me apoiando incansavelmente. Em especial: Ana Beatriz, que me ajudou de todas as formas possíveis (das formas mais doces possíveis) a concluir essa árdua tarefa; Yullia Marizia, que me deu palavras de conforto, seu olhar aguçado e dicas incríveis nos momentos mais desesperadores; Gabrielle Brasil, que me acompanhou do início ao fim e me emprestou seus dons de pesquisadora; Mizraim Mesquita, que ironicamente lutou comigo as mesmas lutas, mesmo estando em um curso diferente do meu e acreditou mais do que eu que daria tudo certo; Fernanda Libério, que mesmo distante fisicamente se fez presente nos meus dias; Danielle Azevedo; Priscilia da Hora, Juan Neves, Ludmila Gratz, Mary Hellen e tantos outros que estiveram comigo nesta aventura.

Aproveito o ensejo para agradecer a todos os meus professores ao longo dessa jornada. Agradeço a todos os professores do Departamento de Psicologia da UFMA, de modo especial ao Prof. Tony Nelson pelo aceite do convite de parecerista; Prof.^a Nádia Prazeres pela atenção e gentileza sempre que precisei de auxílio quanto as questões burocráticas e também por ter aceitado fazer parte da minha banca de última hora; Prof.^a Catarina Malcher pelos incansáveis auxílios com as minhas pendências; Prof. Lucas Sá pela forma gentil de responder meus emails e por ter aceitado, gentilmente, fazer parte da minha banca; Prof.^a Francisca Cruz pelos ensinamentos do meu rico estágio em clínica e a doçura que sempre se dirigiu a mim.

Por fim agradeço a oportunidade de ter aprendido tanto dentro desta Universidade, não só enquanto profissional mas principalmente enquanto pessoa.

Obrigada a todos.

“Talvez não tenha conseguido fazer o melhor, mas lutei para que o melhor fosse feito. Não sou o que deveria ser, mas Graças a Deus, não sou o que era antes”.

(Marthin Luther King)

RESUMO

A ascensão da internet como ferramenta de comunicação e informação de maior alcance no mundo, os progressos tecnológicos e a globalização constituem a realidade que conhecemos há alguns anos. Com isso, tivemos o conseqüente aumento do número de alternativas de dispositivos para acessar a internet e o destaque especial dos *smartphones* que por reunir diversas funcionalidades, tornaram-se cada vez mais atrativos para o público em geral e cada vez mais presente no cotidiano da maioria da população. Esta presença constante nos trouxe diversas facilidades, mas também começaram a surgir relatos de efeitos negativos decorrentes do uso destes aparelhos. Esta pesquisa propôs a investigação dos efeitos do uso de *smartphones* por estudantes de graduação do Centro de Ciências Humanas (CCH) da Universidade Federal do Maranhão de São Luís. Para isso foram entrevistados nove estudantes de graduação dos cursos componentes do CCH. No que se refere aos resultados, a presença constante dos *smartphones* no dia-a-dia dos indivíduos mostrou-se capaz de estimular o uso contínuo, mas não necessariamente leva ao uso excessivo. O uso contínuo, por sua vez, quando indiscriminado pode gerar efeitos negativos como ansiedade, isolamento, medo de estar perdendo algo ou angústia. Sugere-se que sejam realizadas pesquisas, em especial na área da Psicologia, voltadas para a investigação mais detalhada da relação dos indivíduos com a tecnologia e as variáveis subjetivas que possam vir a influenciar nessa relação.

Palavras-chaves: Smartphones; Universitários; Efeitos.

ABSTRACT

The rise of the internet as a tool for communication and information of greater reach in the world, technological progress and globalization constitutes the reality that we have known for some years. With this, we have had the consequent increase in the number of alternatives of devices to access the internet and the special highlight of the smartphones, which, by bringing together many functionalities, become increasingly attractive for the general public and increasingly present in the daily life of most of the population. This constant presence has brought us many facilities, but there have also been reports of effects arising from excessive use of these devices. This research proposed the investigation of the effects of the use of smartphones by undergraduate students of the Centro de Ciências Humanas (CCH) of the Federal University of Maranhão of São Luís. Nine undergraduate students of the CCH's component courses were interviewed. Regarding the results, the constant presence of smartphones in individuals' daily lives proved to be able to stimulate continuous use, but does not necessarily lead to excessive use. Continuous use, in turn, when indiscriminate can generate negative effects such as anxiety, isolation, fear of being losing something or distress. It is suggested for future researches, especially in the area of Psychology, investigate realize at a more detailed research of the relationship of use with technology and the subjective variables that lead to influence in this relation.

Palavras-chaves: Smartphones; College Students; Effects.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
2 TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO.....	12
2.1 Internet: História e contemporaneidade.....	12
2.2 Tecnologias Móveis.....	15
2.2.1 <i>SMARTPHONES</i> : Uso e implicações.....	15
3 USO PROBLEMÁTICO DAS TIC.....	18
4 OBJETIVOS.....	21
4.1 Objetivo Geral.....	21
4.2 Objetivos Específicos.....	21
5 METODOLOGIA.....	22
5.1 Tipo de pesquisa.....	22
5.2 Local da pesquisa.....	22
5.3 Amostra.....	22
5.4 Instrumento.....	24
5.5 Procedimentos de coleta e análise de dados.....	24
5.6 Riscos, Benefícios e Cuidados Éticos.....	24
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	27
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	35
8 REFERÊNCIAS.....	37
APÊNDICES.....	41

1 INTRODUÇÃO

A ascensão da internet como ferramenta de comunicação e informação de maior alcance no mundo, os progressos tecnológicos e a globalização constituem a realidade que conhecemos há alguns anos (OLIVEIRA, 2015). Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2014), com base nos dados do Suplemento de Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) em 2014, 95,4 milhões de pessoas, ou 54,4% da população com dez anos ou mais idade, acessaram a rede pelo menos uma vez, em um período de três meses, sendo que em 2013 este número era de 49,4%.

É possível considerar que o aumento do número de alternativas de dispositivos para acessar a internet tenha influenciado positivamente para estes índices, em especial os *smartphones* que, devido à capacidade de reunir em um único dispositivo relógio com alarme, agenda pessoal, jogos, câmera fotográfica digital, serviços de envio de mensagens de texto e imagem, GPS (sistema de localização), internet sem fio e diversas outras funcionalidades, são considerados atualmente computadores de bolso, tornando-os cada vez mais atrativos para o público em geral (SANT'ANNA; GARCIA, 2011).

Ainda segundo o IBGE (2014) o percentual da população com 10 anos ou mais de idade que possuía telefone celular para uso pessoal em 2014 chegou a 77,9% (136,6 milhões de pessoas). Percebe-se, então, que o *smartphone* já está presente no cotidiano da maioria da população, o que o faz ganhar um espaço significativo na vida destas pessoas, sendo muitas vezes utilizado em momentos que não deveriam comparecer, como reuniões de trabalho, encontro entre amigos e, até mesmo, durante o banho (MANO, 2014). De acordo com Mantovani (2006), a possibilidade de interagir com o outro a qualquer hora e lugar tornou o celular quase uma prótese de interação, aumentando a capacidade de os sujeitos se conectarem uns aos outros, nas situações mais diversas.

Segundo Mazaheri e Karbasi (2014), estudos demonstram que os jovens são mais propensos, que qualquer outro grupo demográfico, a usar telefones celulares, sendo que estes jovens adotam estes aparelhos como parte integrante de sua vida diária. O celular com acesso à internet permite que o jovem esteja disponível virtualmente para sua rede de contatos 24 horas por dia (LING, 2000 apud SANT'ANNA; GARCIA, 2011). No entanto, de acordo com Merlo (2008) essa facilidade de comunicação pode levar as pessoas a se sentirem obrigadas a

permanecerem conectadas e disponíveis para os outros, podendo ocasionar sintomas de ansiedade, estresse ou até mesmo uma dependência do aparelho celular.

A internet também pode funcionar como uma distração para os problemas da vida real, agindo como uma espécie de fuga psicológica para o usuário, absorvendo-o para um mundo virtual cheio de fascínio e fantasia (YOUNG, 2011). Além disso, alguns autores relatam que um número significativo de jovens tem reduzido a quantidade e a qualidade de suas interações pessoais, desenvolvendo hábitos que podem levar a um isolamento social, causando conflitos familiares e dificuldades de relacionamento amorosos e amizades. Ao mesmo tempo em que a interação via internet pode possibilitar o aumento do relacionamento com outras pessoas, pode também contribuir na diminuição de interações presenciais de algumas delas (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2014).

Segundo Campos (2015) as interações do mundo virtual definem as relações no mundo acadêmico, dificultando a delimitação entre espaço real e virtual. A constante interação virtual em aplicativos de redes sociais e e-mails nos dispositivos móveis podem ocasionar a sensação de excesso de informação. Sensação esta que pode ser aguçada na medida que se tenta dividir a atenção entre as informações obtidas por esses meios e aquelas que fazem parte de atividades de aprendizagem no contexto acadêmico (CAMPOS, 2015).

Muito se fala sobre os benefícios da inclusão das tecnologias como facilitador da comunicação, na difusão de informações, como auxílio na educação principalmente à distância etc (OLIVEIRA, 2015; OLIVEIRA, BARROS, GOULART, 2016; DE OLIVEIRA, UBAL, CORSO, 2014). No que diz respeito ao uso excessivo da internet é possível encontrar alguns trabalhos que indicam possibilidades de transformações psicológicas como a dependência, isolamento social, diminuição de interação face-a-face em detrimento de relacionamentos virtuais (PIROCCA, 2012; DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2014; ANDRADE et al., 2015; DANTAS, 2015; CAMPOS, 2015). Entretanto no que diz respeito às investigações dos efeitos gerados, em específico, pela junção da internet com os aparelhos celulares, elementos estes capazes de alterar padrões de comportamento e interferir na dinâmica social dos usuários, há poucas publicações recentes no campo da Psicologia no Brasil, de forma que os últimos registros encontrados com temas semelhantes são anteriores ao ano de 2009 (VERZA, 2008; MANTOVANI, 2006; BECK et al, 2009; NICOLACI-DA-COSTA, 2004).

Diante disso, esta pesquisa propôs a investigação dos efeitos do uso de *smartphones* por estudantes de graduação do Centro de Ciências Humanas da Universidade Federal do Maranhão, através de uma pesquisa qualitativa e posterior análise de conteúdo dos discursos.

O interesse da pesquisadora por esta temática partiu da observação de transformações nos padrões de uso dos celulares e principalmente nas configurações sociais após a ascensão da internet e das inovações que os tornaram *smartphones*. A partir dessa observação surgiram os questionamentos relacionados a percepção dos usuários dos *smartphones* quanto ao seu padrão de uso, se há de alguma forma um excesso generalizado do uso do *smartphone*. Considerando esse uso em excesso, outro questionamento é se há algum tipo de consequência psicológica da inserção desses aparelhos no dia-a-dia de universitários. E, caso haja, quais as consequências do uso destes aparelhos conectados à internet. A hipótese desta pesquisa é que o uso contínuo da internet causa transformações psicológicas como a dependência, isolamento social e diminuição de interação face-a-face em detrimento de interações virtuais. No que diz respeito à relação estabelecida com o aparelho, o mesmo pode transformar-se em uma extensão do corpo humano ou extensão da identidade do usuário, de forma que o afastamento do aparelho pode provocar ansiedade, angústia e inadaptabilidade (MANTOVANI, 2006; BECK et al., 2009).

A relevância social e científica desta pesquisa é justificada na medida em que visa a compreensão atual da percepção dos usuários quanto ao uso dos aparelhos celulares conectados à internet e a análise das possíveis consequências do uso dos mesmos, podendo contribuir significativamente na compreensão da sociedade sobre a dinâmica da relação tecnologia-pessoa na dimensão emocional e interpessoal. Esta pesquisa pode auxiliar na compreensão dos próprios usuários no que diz respeito às consequências que o uso pode ocasionar para si mesmo e para as relações sociais por eles estabelecidas. Além disso, esta pesquisa pretende apresentar para a comunidade científica a relevância de se refletir este tema tão atual e pouco explorado, despertando principalmente o interesse do profissional de Psicologia no aprofundamento da temática e no desenvolvimento de futuras pesquisas.

2 TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO

De acordo com Miranda (2007), o termo Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) refere-se à junção da tecnologia computacional ou informática com a tecnologia das telecomunicações e tem na Internet e mais precisamente na World Wide Web (WWW) a sua mais forte expressão. Estas tecnologias influenciam o mundo contemporâneo, incitando o desenvolvimento científico e rodeando os indivíduos de possibilidades de comunicação e de acesso a informação de forma instantânea.

Desde a década de 90, novas possibilidades surgem à medida que a *internet* e seus recursos avançam. Pode-se afirmar que os avanços tecnológicos deram início a era da globalização, através das revoluções tecnológicas principalmente nas áreas de comunicação e eletrônica (SANTOS; COSTA, 2016).

De acordo com Oliveira, Barros e Goulart (2016), a tecnologia proporciona uma transposição no modo pelo qual os indivíduos passam a efetivar seus diálogos sociais pelo ambiente eletrônico, desafiando a localização territorial e postulando a realidade virtual em seu cotidiano. Isto só é possível com a *internet*, que proporciona a ampliação e democratização do acesso à informação além de, ao se somar com as mídias móveis, alcança a relativização dos conceitos de tempo e espaço (FEDOCE, 2010).

2.1 Internet: História e contemporaneidade.

A *internet* é atualmente considerada como um dos meios tecnológicos mais disseminados mundialmente. Independente do nível econômico do país e da população o acesso à rede mundial de computadores tem se tornado uma preocupação e necessidade das pessoas que desejam inserir-se globalmente (TAIT, 2007).

O surgimento da *internet* data de 1969, e como explicita Monteiro (2001 p. 27) a idealização do Departamento de Defesa dos Estados Unidos partia da necessidade de uma rede segura e resistente a um conflito nuclear mundial:

Um grupo de programadores e engenheiros eletrônicos, contratados pelo Departamento de Defesa dos Estados Unidos, desenvolveu o conceito de uma rede sem nenhum controle central, por onde as mensagens passariam divididas em pequenas partes, que foram chamadas de “pacotes”. Assim, as informações seriam transmitidas com rapidez, flexibilidade e tolerância a erros, em uma rede onde cada

computador seria apenas um ponto (ou “nó”) que, se impossibilitado de operar, não interromperia o fluxo das informações.

Inicialmente ficou conhecida como ARPANET (ARPA: Advanced Research Projects Agency), rede da Agência de Investigação de Projetos Avançados dos Estados Unidos, e surgiu durante a disputa do poder mundial com a União soviética - URSS (ABREU, 2009). Segundo Abreu (2009) um dos objetivos principais dos militares ao criar esta rede era proteger as informações confidenciais do governo contra ameaças, tais como: ataque a computadores ligados à rede, destruição nuclear de toda infraestrutura de comunicação ou qualquer risco à segurança dos dados compartilhados. A rede até então conhecida como ARPAnet começou a ser denominada como *Internet*, quando passou a ser usada para conectar universidades e laboratórios, permitindo acesso livre aos professores e pesquisadores para difusão e compartilhamento de informação.

Durante cerca de 20 anos a Internet ficou limitada ao ambiente acadêmico e científico, sendo liberada para uso comercial nos EUA apenas em 1987. Após a liberação comercial, a *Internet* atraiu interesses e seu uso se ampliou, despertando, em 1989, a atenção de um instituto europeu de pesquisa suíço (CERN) e mais precisamente do seu criador Tim Berners-Lee, que desenvolveu a ‘World Wide Web’ (Web) com o intuito de integrar seu computador em uma rede mundial onde cada computador fosse um arquivo da mesma rede e desta forma podendo ser acessado por qualquer computador ligado a *Internet* (TAIT, 2007; Abreu, 2009). A partir disso a Web se disseminou rapidamente, sendo comum já em 1993 que os estudantes universitários fizessem “páginas” com informações pessoais (TAIT, 2007). De acordo com Monteiro (2001), no ano de 1995 devido ao grande aumento de usuários, a internet foi transferida para a administração de instituições não-governamentais, que se encarregam, entre outras coisas, de estabelecer padrões de infraestrutura, registrar domínios.

No Brasil, apesar de em 1988 o Laboratório Nacional de Computação Científica ter conseguido acesso à Internet através de uma conexão com a universidade de Maryland nos EUA, apenas em 1992 foi lançada a rede nacional de pesquisas (RNP), para gerenciar a rede da academia brasileira. A RNP significou a primeira espinha dorsal conectada à internet nas principais universidades e centros de pesquisa do país (TAIT, 2007).

Em 1995, começou a ser disponibilizada a internet para o público em geral, com a atuação do governo federal (através do Ministério da Comunicação e do Ministério de Ciência e Tecnologia) no sentido de implantar a infraestrutura necessária e definir parâmetros para a posterior operação de empresas privadas provedoras de acesso aos usuários e acompanhar a extensão da rede no Brasil (TAIT, 2007; MONTEIRO, 2001).

Desde então a internet no Brasil vem tendo um vasto crescimento. Entre os anos de 1996 e 1997 o número de usuários aumentou quase 1000%, indo de 170 mil em janeiro de 1996 para 1,3 milhão em dezembro de 1997 (MONTEIRO, 2001).

Atualmente, de acordo com o estudo ‘*A Report on Global Internet Access - State of Connectivity 2015*’ realizado pelo Facebook no ano de 2015, há 3,2 bilhões de pessoas com acesso à rede, um crescimento de 10% em relação aos 2,9 bilhões de 2014. Segundo a companhia, isso é parcialmente devido ao barateamento do acesso à rede e ao crescimento da renda global.

No Brasil, como já explicitado anteriormente, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2014), cerca de 54,4% da população são usuários ativos de internet, número este considerado grande por se tratar de mais da metade da população brasileira.

Em meio à ascensão da *Internet* surgem reflexões advindas da modernidade que merecem ser discutidas. Dentre elas o conceito de sociedade líquida apresentada por Bauman (2001), onde os indivíduos não pensam a longo prazo e o prazer individual é priorizado e o seu fim último. O acesso à informação (em sua maioria eletrônica) se tornou o direito mais defendido na modernidade. Este acesso à informação apresenta constantemente a fluidez do mundo e a flexibilidade dos indivíduos. O consumo torna-se então uma maneira de afirmar sua identidade, e o tempo e espaço ganham amplitude com o advento e desenvolvimento das tecnologias (BAUMAN, 2001).

De acordo com Borges e Avila (2015), a instantaneidade do tempo destacada por Bauman pode ser percebida quando a relacionamos com o crescimento e ampliação das tecnologias digitais de informação e comunicação (também conhecidas por TIC ou TDIC), pois com elas estamos sempre conectados e em constante contato, não precisamos mais estar em um espaço físico definido para trabalharmos ou realizarmos, por exemplo, transações econômicas, basta que tenhamos acesso a um dispositivo móvel conectado à internet. A criação destes espaços virtuais seria, portanto, apenas mais uma nuance da modernidade líquida, pois a possibilidade de ir a qualquer lugar sem a limitação do espaço convencional torna o tempo e espaço liquefeito e, portanto, menos rígidos (BAUMAN, 2001). A instantaneidade e a velocidade do tempo ganham destaque no estado líquido e isto, de acordo com Borges e Avila (2015), foi intensificado pelo uso e expansão das Tecnologias da Informação e Comunicação - TIC.

2.2 Tecnologias Móveis

São consideradas mídias móveis: notebooks, celulares, MP4, tablets, palms, kindle, ou outros aparelhos que tenham a mobilidade como característica. Mobilidade que é entendida como a capacidade de deslocar-se facilmente. E no contexto da computação móvel, se refere a capacidade que dispositivos móveis portáteis possuem de realizar facilmente um conjunto de funções, além de serem capazes de conectar-se, obter dados e fornecê-los a outros usuários, aplicações e sistemas (FEDOCE, 2010).

Como destaca Pellanda (2009) as tecnologias móveis incorporam cada vez mais as funcionalidades dos computadores pessoais:

O aumento de conexões resultantes da tecnologia móvel no país tem proporcionado diferentes oportunidades e desafios aos hábitos sociais e aos limites entre espaços públicos e privados. O acesso *always-on* (termo em inglês que significa conexão permanente) com voz e dados tem aberto caminho para um novo manancial de distribuição e colaboração de informações em um contexto onde os aparelhos são “hiper-pessoais”, pois eles são realmente usados por uma só pessoa, o que não ocorre necessariamente com o computador pessoal. À medida que esses aparelhos começam a incorporar mais funcionalidades, começam a se tornar mais parecidos com computadores (p.11).

Enquanto tecnologia móvel mais utilizada no Brasil, destaca-se os *Smartphones*. Estes aparelhos são mais que apenas telefones móveis ou celulares, possuem diversas outras funcionalidades que permitem novas formas de se relacionar com conteúdos, pessoas e ambientes (FEDOCE, 2010).

2.2.1 SMARTPHONES : Uso e implicações

Segundo De Oliveira, Ubal e Corso (2014), o *smartphone* surgiu em 1992 e é caracterizado pelo acesso à internet, por possuir sistema operacional e pelo poder de processamento que os capacitem a executar programas inviáveis em celulares sem tal estrutura.

Os aparelhos celulares têm aumentado sua influência no meio social, de forma que a função primária desta tecnologia (fazer e receber chamadas) já não é o principal atrativo para os seus milhões de usuários (SANT’ANNA; GARCIA, 2011). A tecnologia empregada nestes aparelhos permite que o mesmo seja utilizado para diversos fins, como: lazer, compras através do uso de aplicativos, pesquisas direcionadas para o trabalho, pagamento de contas com códigos de barra e diversas outras possibilidades (DE OLIVEIRA, UBAL, CORSO, 2014).

Há diversos relatos do uso de *smartphones* de forma positiva, por exemplo: como ferramenta pedagógica para auxiliar no processo de aprendizagem, como suporte para melhoria de produtividade no ambiente de trabalho e como peça chave para o mercado publicitário, dentre outros (LOPES, 2015; MAIA-LIMA, 2016; MACEDO; DA SILVA; BURIOL, 2016). Mas apesar destes aparelhos serem extremamente atraentes como um dispositivo facilitador de diversos processos, há um aumento do risco sobre o seu uso inapropriado (MAZAHERI; KARBASI, 2014).

Para além dos benefícios já citados de acordo com Srivastava (2005) apud Sant'anna e Garcia (2011), as TIC's tendem a enfraquecer laços mantidos com grupos e comunidades e a fortalecer redes descentralizadas e em desenvolvimento constante, organizadas pelos próprios usuários. Já não há praticamente distinção entre os espaços públicos e privados, o limite entre as duas esferas está cada vez menos evidente. Estes autores ainda discutem o que eles denominam de intimidade tecnológica que seria o fato do indivíduo levar o aparelho celular consigo para todos os lugares, em diversas situações sociais ou profissionais, o que corrobora com algumas pesquisas que apontam o celular como uma extensão do corpo humano.

Mantovani (2006) destaca ainda que:

Atualmente, percebe-se uma forte campanha (quase mesmo uma imposição) em torno da necessidade de os sujeitos estarem conectados, sempre aptos a ingressar em processos de interação social. Antes, um dos principais mediadores desse "estar em rede" eram os computadores. Hoje, os telefones celulares assumem esse papel (p. 48).

Esses dispositivos passam a representar a passagem de um consumo coletivo de produtos voltados para o infoentretenimento, para um consumo individualizado. Sant'anna e Garcia (2011, p.28) destacam que o aparelho celular "enquanto objeto é comumente utilizado para evidenciar relações de pertencimento a determinados grupos sociais ou mesmo para comunicar traços da identidade do seu proprietário".

É comum que o celular seja utilizado para envio de mensagens de textos através de aplicativos ou para conexão em sites de redes sociais. O importante é manter-se disponível para seu círculo de amigos (LING e YTTTRI, 2003 apud SANT'ANNA e GARCIA, 2011).

Algumas pesquisas já identificam o aparelho celular, especificamente, como forma de extensão da identidade do usuário, causado pela posse do objeto para definição dos papéis sociais do mesmo (MANTOVANI, 2006; BECK et al, 2009). Outras pesquisas consideram que o uso da internet pode servir como forma de escapar de sentimentos desagradáveis, de

compensar ou de enfrentar possíveis déficits na autoestima, na identidade e nas relações interpessoais (PIROCCA, 2012). Entretanto, para que seja possível pensar nas implicações decorrentes do uso das TIC, faz-se necessário estabelecer através da literatura se há um limite entre o uso saudável e o uso problemático.

3 USO PROBLEMÁTICO DAS TIC

A presença cada vez mais constante das TIC's no cotidiano da população mundial, começou a despertar o interesse de estudiosos para o impacto do uso abusivo na vida dos usuários. Uma das primeiras abordagens sobre o assunto se deu através da pesquisa de Young (1996) que identificou que alguns usuários estavam se tornando viciados na Internet da mesma forma que algumas pessoas se tornam viciadas em drogas e álcool. E descreveu o fenômeno através de um modo análogo ao jogo patológico como sendo uma perturbação de controle dos impulsos sem a presença de uma substância.

Young (1998) identificou os principais alertas de quando o uso da internet passa de um simples entretenimento para um comportamento viciado, entre eles estão: a) privar-se de sono para estar conectado à rede, dedicando um tempo anormalmente elevado para a conexão; b) negligenciar outras atividades importantes, como o contato com a família, relações sociais, de estudo ou de cuidados com a saúde; c) receber queixas a respeito do uso excessivo da Internet por alguém próximo, como pais ou irmãos; d) Pensar constantemente na internet, mesmo quando não estiver conectado a ela, e sentir-se excessivamente irritado quando a conexão falha ou é muito lenta; e) tentar limitar o tempo de conexão, sem sucesso, e perder a noção do tempo; f) mentir sobre o tempo real que está conectado; g) isolamento social, mostrar-se constantemente irritável e ter queda no desempenho escolar; h) sentir euforia e excitação anormal quando estiver em frente ao computador.

Mais recentemente Young (2011) definiu que o usuário dependente da internet apresenta características e alterações de comportamento que são motivadas pela busca do prazer que é obtido no momento em que o utilizador se sente realizado com a sua ligação à internet, através de um computador ou dispositivo móvel.

De acordo com Arruda (2016), a dependência da internet causa consequências como irritação, insônia e baixa produtividade acadêmica. Além disso, estudos realizados em universitários revelam dados preocupantes. De forma geral, os usuários universitários apresentam níveis de dependência da internet mais elevados do que os índices apresentados pela população em geral.

É importante ressaltar que o tempo que o usuário passa usando a internet não pode ser considerado como fator isolado para se identificar a existência de uma dependência. O usuário pode fazer uso da internet por longos períodos de tempo por questões que fogem ao seu controle, por exemplo, estudar, trabalhar, realizar pesquisas úteis (ARRUDA, 2016). Como

ressalta Young (2011) é relevante identificar o conteúdo que está sendo acessado na internet para que assim possa se considerar a dependência.

Algumas pesquisas recentes sobre as consequências negativas das TIC centraram as investigações nas redes sociais online, como Facebook, Whatsapp, Instagram ou Twitter (GIMENEZ; ZIRPOLI, 2015; BORGES et al., 2014). Nestas pesquisas identificou-se que o uso excessivo, ou mau uso destas redes, podem causar sofrimento psicológico e sintomas semelhantes aos de dependentes na internet, principalmente em decorrência do uso dos *smartphones* que acabam por permitir que os usuários fiquem conectados em qualquer instante ou localidade (GIL et. al, 2015).

Alguns autores preferem não falar de uma dependência ao celular e sim de um uso excessivo, intenso ou problemático (SÁNCHEZ-CARBONELL et al. 2008). De forma geral o uso excessivo da internet tem vários fatores de risco que antecedem o desenvolvimento da dependência. Entretanto, mais importante que a nomenclatura utilizada para definir este excesso, são os impactos que podem acarretar na vida dos que fazem uso destes aparatos tecnológicos em seu cotidiano.

Segundo Rocha et al. (2015) há um conjunto de síndromes contemporâneas catalogadas pela psicologia que descrevem alguns dos efeitos negativos provocados pelo uso excessivo de internet, como a nomofobia, a vibração fantasma e o *Fear of Missing Out*.

O termo Nomofobia surgiu para indicar a angústia ou o desconforto causado pelo medo de ficar *offline*. Como sair de casa sem o telefone celular, ficar sem bateria ou estar em algum lugar sem conexão com a internet (GIL et al, 2015; KING; NARDI, 2014).

De acordo com Maziero e Antunes de Oliveira (2016)

As pessoas que tendem a desenvolver a nomofobia geralmente são aquelas que apresentam um perfil dependente, ansioso, inseguro e com uma predisposição aos transtornos de ansiedade. Em razão das próprias condições do seu quadro primário, as pessoas com esse perfil costumam manter o celular ligado o tempo todo, independentemente do local. Em momentos em que não há a possibilidade de manter o aparelho ligado, colocam-no em modo vibrador, deixando-o por perto, disponível, visível (p. 75).

Outro possível efeito do uso excessivo é a vibração fantasma (ROTHBERG, 2010), onde o usuário declara ouvir o toque de alerta ou sentir a vibração do seu *smartphone* quando não é acionado ou não recebeu nenhuma notificação (RIBEIRO; DA SILVA, 2015).

Ainda sob esta perspectiva, o *fear of missing out* (FOMO) que seria o medo de perder algo (tradução minha), no contexto aqui destacado, seria a sensação de desconforto ao pensar

que pode estar perdendo algo que está acontecendo no mundo conectado. Os usuários atingidos pelo FOMO tem medo de ficar de fora e se sentem excluídos por não estarem informados do que está acontecendo nas redes sociais *online* (GIL et al, 2015).

Estas definições são apenas possibilidades encontradas na literatura como consequências possíveis do uso excessivo de aparatos tecnológicos móveis. Faz-se necessária uma investigação mais aprofundada para saber se há um uso excessivo e alguma consequência psicológica negativa ou patológica.

4 OBJETIVOS

4.1 Objetivo Geral

Investigar os efeitos do uso de *smartphones* por estudantes de graduação do Centro de Ciências Humanas da Universidade Federal do Maranhão de São Luís.

4.2 Objetivos Específicos

- Analisar o padrão de uso de *smartphones* conectados à internet dos universitários do Centro de Ciências Humanas - CCH - São Luís;
- Identificar os efeitos possíveis do uso de *smartphones* conectados à internet.

5 METODOLOGIA

5.1 Tipo de pesquisa

Foi realizada uma pesquisa qualitativa, pois de acordo com Godoy (1995) a análise qualitativa, de caráter descritivo, deve ser realizada quando o que se busca for o entendimento do fenômeno como um todo, na sua complexidade.

Busca-se então compreender como o fenômeno pesquisado se manifesta através da perspectiva dos participantes: “não é possível compreender o comportamento humano sem a compreensão do quadro referencial (estrutura) dentro do qual os indivíduos interpretam seus pensamentos, sentimentos e ações” (GODOY, 1995 p. 62).

5.2 Local da pesquisa

O local de abordagem dos participantes consistiu na Universidade Federal do Maranhão localizada no Campus Universitário do Bacanga na cidade de São Luís – MA. Mais precisamente no Centro de Ciências Humanas – CCH onde encontram-se os cursos da área de humanas. O CCH é constituído por 12 (doze) cursos de graduação presenciais¹. No entanto, considerou-se apenas 9 (nove) cursos de graduação, pois o curso de Letras foi contado apenas uma vez, sem levar em consideração as especificações do tipo de língua estrangeira. Desta forma, os cursos considerados componentes do CCH, para fins desta pesquisa, foram:

1) Artes Visuais; 2) Ciências Sociais; 3) Filosofia; 4) Geografia; 5) História; 6) Letras; 7) Música; 8) Psicologia; 9) Teatro.

5.3 Amostra

Os participantes dessa pesquisa foram 9 (nove) estudantes de graduação do Centro de Ciências Humanas (CCH), Campus do Bacanga da Universidade Federal do Maranhão. Os participantes atenderam aos seguintes critérios de inclusão:

- Estar regularmente matriculado em um dos cursos componentes do CCH;
- Ter entre 18 e 29 anos;

¹ Informação extraída do portal de Pró-Reitoria de Ensino – PROEN, em 05/04/2017 disponível em <http://portais.ufma.br/PortalProReitoria/proen/paginas/pagina_estatica.jsf?id=45>

- Ter um aparelho celular considerado um *smartphone* com conexão à internet, de uso próprio;
- Aceitar participar da pesquisa e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

As variáveis gênero ou tipo de curso (Bacharelado e Licenciatura) não foram utilizadas como critérios de exclusão. Foi entrevistado 1 (um) aluno de cada curso por vez, selecionado de forma randômica, totalizando 9 (nove) alunos, todos coincidentemente estudantes dos últimos períodos dos seus respectivos cursos. Assim, a tabela abaixo descreve o perfil sociodemográfico dos participantes da pesquisa.

Tabela 1: Características sociodemográficas da amostra. (São Luís- MA, 2017)

Variáveis	N	%
Idade (anos)		
23 a 25	2	22,2
26 a 28	5	55,6
29 a 31	2	22,2
Total	9	100
Sexo		
Masculino	1	11,1
Feminino	8	88,9
Total	9	100
Estado civil		
Solteiro	9	100
Casado	0	0
União estável	0	0
Viúva	0	0
Total	9	100
Classe de Renda Familiar		
A	0	0
B	3	33,3
C	3	33,3
D	1	11,1
E	2	22,2
Total	9	100

Após a realização das entrevistas com 9 (nove) participantes a presente pesquisadora considerou que foi atingida a saturação teórica havendo, portanto o fechamento amostral por saturação. A saturação teórica é definida como a interrupção de inclusão de novos participantes quando os dados obtidos, na avaliação do pesquisador, passam a apresentar repetição ou redundância, não sendo portanto relevante continuar a coleta de dados. Desta forma, o fechamento amostral se deu quando as informações fornecidas pelos novos participantes da pesquisa não mais contribuíram significativamente para o aprimoramento da reflexão teórica fundamentada nos dados que foram coletados (FONTANELLA; RICAS; TURATO, 2008).

Na pesquisa qualitativa a ferramenta conceitual de saturação teórica é comumente utilizada e contrapõe a ideia de que as amostras não probabilísticas não são suficientemente representativas da realidade empírica e, portanto não podem ser generalizadas, visto que quando se trata de questões psicossociais do ser humano o desempenho de um atributo pode revelar funções ou características representativas daquele contexto (FONTANELLA; RICAS; TURATO, 2008).

5.4 Instrumento

Foi empregado um roteiro de entrevista semiestruturada (APÊNDICE A), pois, de acordo com Boni e Quaresma (2005), este permite ao informante discorrer sobre o tema proposto e possibilita ao pesquisador dirigir, no momento que achar oportuno, a discussão para o assunto que o interessa, fazendo perguntas adicionais para elucidar questões que não ficaram claras ou ajudar a recompor o contexto da entrevista. Além disso, também tem como vantagem a sua elasticidade quanto à duração, permitindo uma cobertura mais profunda sobre determinados assuntos. As perguntas tiveram como foco o padrão de uso do *smartphone* (horas de uso, aplicativos e funcionalidades utilizadas, influência da internet no uso), percepção do usuário quanto ao próprio uso, percepção dos outros quanto ao uso, pontos positivos e negativos do *smartphone* e impactos decorrentes da inclusão destes tipos de aparelhos na rotina dos universitários.

5.5 Procedimentos de coleta e análise de dados

O levantamento das informações, como já citado, foi realizado através da técnica de entrevista na modalidade semiestruturada, para a qual foi utilizado um roteiro de entrevista,

sendo realizada apenas pela pesquisadora, de forma individual, gravada e depois transcrita para registro e análise dos discursos.

Após a coleta de dados foi realizada a análise das informações e, posteriormente, a análise e discussão dos dados, relacionando-os com a literatura pertinente. A técnica utilizada para análise do material coletado foi a Análise Categorial de Conteúdo (BARDIN, 2011) que consiste em um conjunto de instrumentos metodológicos que se aperfeiçoa constantemente e que se aplicam a discursos diversificados com objetivos bem definidos, a fim de desvelar o que está oculto no texto, procurando conhecer aquilo que está por trás do significado das palavras (BARDIN, 2011).

Para a realização da análise dos dados desta pesquisa, com base na técnica de análise de conteúdo organizada por Bardin (2011), foi efetuada a codificação dos dados “a posteriori” através da escolha das unidades de registro e posterior categorização das respostas obtidas nas entrevistas.

Assim, os dados foram organizados em quatro categorias denominadas de: 1) *Padrão de uso*, onde foram inseridas as questões que tratavam de frequência de uso, horas de uso diárias e aplicativos e recursos mais utilizados; 2) *Influência da internet para o uso*, nessa categoria os entrevistados responderam a pergunta: “Ter ou não ter conexão com a internet faz diferença para você?”; 3) *Percepções sobre o uso do smartphone*, onde as questões trataram da percepção dos próprios usuários quanto a forma que utilizam o *smartphone* e da percepção de pessoas próximas à eles quanto ao uso; 4) *Interferência negativa na realização de atividades*, nesta categoria os entrevistados relataram se em algum momento o uso do *smartphone* já interferiu negativamente em alguma ação ou atividade que eles estavam realizando ou tentando realizar; e finalmente a categoria 5) *Sentimentos/emoções despertados diante do afastamento ou impossibilidade de uso do smartphone*, onde foi investigado como os usuários se sentem quando se afastam do *smartphone* por algum tempo ou por algum motivo ficam sem conexão com a internet.

5.6 Riscos, Benefícios e Cuidados Éticos

Considera-se que a pesquisa apresenta riscos mínimos para os participantes, de forma que algumas perguntas poderiam gerar certo desconforto por se tratarem de questões pessoais, porém os participantes foram informados que poderiam recusar responder qualquer pergunta e/ou poderiam interromper sua participação a qualquer momento.

Os benefícios gerados pela pesquisa são de natureza indireta, na medida em que os resultados podem auxiliar a compreensão do fenômeno e incitar futuras pesquisas mais aprofundadas na área.

De forma a garantir e defender a integridade e dignidade dos sujeitos da pesquisa, respeitando os padrões éticos (Normas e Diretrizes Regulamentadoras da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos – Resolução do Conselho Nacional de Saúde - CNS 466/2012), o projeto de pesquisa foi submetido à análise do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), obtendo a aprovação do referido Comitê, CAAE nº 67154417.8.0000.5087

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a realização das transcrições das entrevistas e codificação dos dados foi possível identificar 6 (seis) categorias temáticas: 1) *Padrão de uso*; 2) *Influência da internet para o uso*; 3) *Percepções sobre o uso do smartphone*; 4) *Interferência negativa na realização de atividades*; 5) *Sentimentos/emoções despertados diante do afastamento ou impossibilidade de uso do smartphone*. A seguir, será discorrido e discutido acerca de cada uma dessas categorias de estudo.

Na primeira categoria temática, notou-se que, de forma unânime, os entrevistados definiram a periodicidade de uso com palavras e expressões indicativas de uma frequência alta de utilização, como pode-se observar em alguns trechos destacados.

“Eu uso todos os dias, eu praticamente fico com ele o tempo inteiro. Eu acordo e a primeira coisa que eu faço é desligar o despertador que é no próprio celular e aí eu olho meu *twitter*, *email* ou que tiver lá de notificação. Minha frequência de uso é bem grande, eu realmente uso o tempo inteiro. (...) Não tenho noção de quantas horas eu uso mas toda hora eu dou uma “checada”.” (E1)

“Eu uso o tempo todo. Na hora que eu acordo a primeira coisa que eu faço é pegar o celular para olhar as redes sociais (...), aí eu largo ele e depois de uns cinco minutos se eu estou sem fazer nada, eu pego o celular de novo. Então eu uso o tempo inteiro. (...) Não sei, eu acho que eu uso umas 7h ou 6h por dia.” (E2)

“Diariamente, todo dia eu uso. O tempo todo mesmo. (...) Nem sei dizer quantas horas eu uso, mas considerando que eu passo umas 6 horas dormindo, então acho que no mínimo eu passo umas 5 horas ou 6 horas usando o celular.” (E3)

“Eu uso o tempo todo. O dia inteiro, ele está sempre comigo. Por dia eu acho que... sei lá, umas 12 horas, 13 horas. Por aí.” (E4)

Para Young (1997), embora o tempo de uso da internet, e conseqüentemente de aparelhos eletrônicos que permitem o seu acesso, não seja o único indicador direto na definição do vício, geralmente os usuários viciados costumam usar entre 8 (oito) e 40 (quarenta) horas semanais, podendo usar ininterruptamente por até 20 (vinte) horas.

Atualmente, 20 anos após as considerações de Young (1997), considera-se que o tempo de utilização pode ser um indicador não necessariamente de um comportamento viciado, mas de um uso problemático ou excessivo. Isto porque quanto maior o tempo de utilização, maiores as chances do uso indiscriminado ou automatizado e, conseqüentemente, maiores as chances da perda de discernimento do usuário na diferenciação entre a utilização saudável e a excessiva (YOUNG, ABREU, 2011). Entretanto, mais relevante que a contabilização das horas de utilização é a função do uso, ou seja, o porquê do usuário recorrer

ao celular. Este tem papel importante para que o uso seja considerado problemático ou excessivo (YOUNG; ABREU, 2011).

Seguindo o pensamento dos autores (YOUNG; ABREU, 2011) e ainda em relação a categoria temática de *Padrão de uso*, no discurso dos participantes foi evidenciado que o *smartphone* é utilizado principalmente para acessar os sites ou aplicativos de redes sociais (*WhatsApp, Instagram, Twitter e Facebook*).

“Eu uso o Whatsapp principalmente, twitter, instagram, facebook...mas uso também pra fazer anotações de compras, lugares que eu tenho que ir, ou textos que tenho que buscar na internet para estudar. Eu uso meu celular para tirar foto das minhas aulas que são muito rápidas as apresentações de slide então eu tiro foto dos slides, eu ouço música quando vou tomar banho, ou estou fazendo faxina. Tiro muita foto com ele, muita foto... uso pra tudo. Uso para fazer transferência de banco, pra fazer compra na internet, pra pagar conta de luz, de água, para pedir comida quando quero lancha, para tudo mesmo.” (E2)

“Pras redes sociais, tipo Whatsapp, Instagram, eu uso para ouvir música quando eu estou na academia, no ônibus indo para a UFMA, para o estágio (...) Eu uso basicamente para música e redes sociais, em tempos diferentes né!? Dependendo do horário é uma coisa” (E3)

“Eu faço praticamente tudo no celular. Eu navego nas redes sociais, claro, Instagram, Facebook, Whatsapp. Eu faço pesquisa, eu estudo, eu assisto vídeo, ouço música, eu ouço pregação...até ler a bíblia, (Nossa, que vergonha!) mas sim, até ler a bíblia eu faço pelo *smartphone*. Praticamente tudo né!?” (E9)

Corroborando com os discursos dos entrevistados, uma pesquisa divulgada no fim de 2015 pelo Ibope², revela que os aplicativos mais utilizados pelos brasileiros são respectivamente: *Whatsapp, Facebook, Youtube e Instagram*. Mas, para além disso, os entrevistados destacaram o *smartphone* como sendo uma plataforma utilizada para atender diversas outras necessidades, com a facilidade de poder ser levado para qualquer lugar.

Nesse sentido, Ribeiro e Da Silva (2015) destacam que:

O fato de que um usuário pode checar seu e-mail, mensagens, notícias, redes sociais e praticamente a informação que desejar, em apenas alguns cliques e em qualquer lugar, é realmente fato de destaque e positivo. Entretanto, isso proporciona um ambiente favorável ao uso obsessivo, podendo levar mais tarde ao vício (p. 19).

² Pesquisa realizada pelo Ibope através da plataforma Conectaí. Acessado em: 10 abril de 2017. Disponível em: <<http://www.ibope.com.br/pt-br/noticias/Paginas/WhatsApp-e-o-aplicativo-mais-usado-pelos-internautas-brasileiros.aspx> >

Muitos dos entrevistados indicaram que utilizam o *smartphone* para checar emails, ouvir música, fazer transações bancárias, tirar fotografias, armazenar conteúdos e etc, não sendo destacada por eles a função de efetuar chamadas, função esta antes primordial.

De acordo com Alves (2007), os serviços oferecidos atualmente pela tecnologia celular fazem com que o mesmo não seja visto apenas como um telefone móvel, mas sim como um instrumento de interação móvel que abrange uma infinidade de serviços e tecnologias. Ironicamente, o uso dos aparelhos como meio de comunicação falada, função primeira dos celulares, entrou em desuso em detrimento do envio de mensagens e emails (OLIVEIRA, 2016).

Na categoria temática definida como *Influência da internet para o uso*, os destaques dos entrevistados foram para o caráter essencial que a conexão com a internet adquiriu para eles, de forma que o *smartphone* pode lhes parecer inútil se não possuir conexão.

“Não ter internet faz toda a diferença, sem a internet eu não consigo fazer nada do que eu preciso no cotidiano, nada do que eu costumo fazer. Sem internet não rola, simplesmente não flui nada.” (E9)

“Não ter internet faz diferença, com certeza. Porque sem internet é como se a gente não tivesse ligado com o mundo. É a internet que faz essa conexão da gente com o que está acontecendo. Então realmente, ficar sem internet é muito ruim porque o *smartphone* acaba meio que perdendo o sentido. A não ser que seja pra jogar e até alguns jogos precisa ter internet então... é essencial ter internet.” (E7)

“Ficar sem internet, com certeza, faz total diferença. Sem internet eu quase não uso o celular, acho que só para ligar e ver as horas. Mas se eu souber que vou ficar sem internet eu geralmente baixo um jogo para jogar *offline*, assim eu ainda posso me distrair.” (E5)

“A conexão com a internet faz muita diferença, totalmente. Sem a internet o celular é praticamente inútil, porque as redes sociais e os aplicativos em geral precisam de internet.” (E4)

Em um estudo realizado por Pavesi (2014), com o objetivo de entender como os jovens se utilizavam das conexões através das TIC's, a autora identificou que para os jovens pesquisados, a internet constituía-se de um serviço de primeira necessidade, chegando a ser equivalente a serviços como os de provimento de energia elétrica, água e gás. A conexão, para eles, era o passaporte para uma configuração de grande importância da vida social daquele grupo, de forma que as negociações da vida coletiva aconteciam com a frequência e intensidade que nada deviam para os contatos face a face.

As declarações dos entrevistados nesta pesquisa ratificam o que Pavesi (2014) concluiu, visto que os entrevistados relatam que a internet é um item essencial para o uso do

smartphone, evidenciando que os principais aplicativos utilizados por eles necessitam de conexão e, portanto sem internet se tornam inutilizáveis.

Na categoria *Percepções sobre o uso do smartphone*, os entrevistados relataram as suas autopercepções e as percepções de pessoas de seu círculo social, referente ao uso do *smartphone*. Alguns relataram que já foi necessário se policiar em relação às horas de utilização ou tomarem medidas preventivas como desinstalar determinado aplicativo que os mesmos consideram interferir nas suas atividades corriqueiras.

“Eu acho que uso demais mesmo, as vezes eu tenho que ficar me policiando para “maneirar” no uso. Principalmente quando estou perto de outras pessoas eu tento não usar, mas é difícil.” (E4)

“Eu acho que sim, eu uso muito.” (E1)

“Com toda a certeza, [risos] Eu acho que eu uso demais. Eu já cheguei ao ponto de desinstalar o *Whatsapp*, por um tempo, porque eu acho que é uma coisa que te suga muito, são as redes sociais. (...) E às vezes eu tenho que fazer alguma coisa e eu fico procrastinando no celular, era pra ser uma olhada rápida, mas quando vou ver já gastei metade do tempo mexendo no celular e olhando besteira. Então eu acho que eu uso muito mesmo.” (E6)

“Eu acho que eu uso muito, mas eu tenho certeza que eu já usei mais. Hoje em dia eu uso muito, mas eu já usei bem mais. Estou melhorando agora.” (E9)

Quanto às percepções de pessoas próximas, os entrevistados destacaram que constantemente recebem indicações de uma alta frequência de uso. Muita das vezes sendo chamados a atenção para que valorizem as relações reais, se desligando do mundo virtual.

“Já reclamaram sim, no almoço de família acho que alguém da família já falou para eu guardar o celular. Em lugares assim que você precisa estar interagindo com as pessoas. Meu namorado também já falou e fala. Às vezes a gente está fazendo alguma coisa que era para a gente conversar e eu fico o tempo todo no celular. Ele já reclamou porque eu fico muito no celular e que às vezes a gente não conversa. Ou então às vezes a gente está conversando fazendo alguma coisa juntos e eu estou no celular virada para o meu canto. Já aconteceu dele começar a falar e eu ouvir até a metade e na outra metade eu já estou com o celular na mão fazendo outra coisa. É desagradável realmente. Minha mãe também reclama às vezes, só disso.” (E2)

“Sim. Quase todo mundo já me disse isso. Meu namorado, amigos, minha mãe. Já falaram e falam várias vezes.” (E4)

“Já. Minha namorada, minha irmã, meus pais. As pessoas mais próximas sempre falam.” (E5)

“Já sim, na verdade isso já aconteceu várias vezes de eu estar de frente para uma pessoa conversando e do nada eu pegar o celular e a pessoa falar: “poxa, eu ‘tô’ falando contigo, pelo amor de Deus, larga esse celular aí”. Então eu já fui pega várias vezes usando o celular de forma desnecessária, já fui chamada atenção e já me senti mal também. Eu paro e penso que eu tenho que viver mais o real, a vida real e largar o celular.” (E6)

Sabe-se que uma das consequências negativas do uso excessivo da internet destacadas por Pirocca (2012) são problemas nas relações interpessoais. Não pode-se considerar que os entrevistados fazem uso do *smartphone* de maneira excessiva mas é perceptível que em alguma medida a frequência ou o modo de uso tem interferido nas relações interpessoais mesmo que momentaneamente.

Na categoria temática *Interferência negativa na realização de atividades*, os entrevistados consideram que o *smartphone* atrapalha principalmente na concentração em outras atividades, na medida em que é um aparelho móvel e de rápido acesso o que facilita a distração. Alguns relataram que o celular tira a atenção na execução de tarefas relacionadas ao estudo, quando em meio a execução da atividade chega uma notificação no *smartphone*, o que acaba por interrompê-los.

“Já sim, às vezes a gente tá meio disperso e aí o que normalmente seria só se distrair um segundo e voltar a ter atenção é o tempo que eu pego o celular e me distraio. Ou então quando eu estou em uma conversa com alguém pessoalmente, como acontece com o meu namorado, estou conversando aí eu começo a dar atenção para ele depois eu paro de dar atenção. E aí isso me atrapalha sim, me interrompe no que eu estou fazendo e tira minha atenção.” (E2)

“Já me atrapalhou sim. Eu já me envolvi em conversas que a hora passou e eu me atrasei, mais ou menos coisas desse tipo. Geralmente acontece isso, eu me distraio. Eu estou pronta para ir para outro lugar e eu começo a mexer no celular ou a falar com alguém e eu me atraso.” (E3)

“Já sim. Às vezes eu estou concentrada fazendo algo, às vezes até estudando, aí chega uma notificação de algum aplicativo e eu acabo ficando ansiosa para saber o que é, me desconcentro, paro de fazer o que eu tava fazendo e vou olhar o celular. E se fosse coisa rápida né!? Mas nunca é [risos] sempre acabo perdendo tempo e mexendo no celular e esquecendo do que eu estava fazendo ou ficando mais tempo do que deveria.”(E4)

“Acho que já atrapalhou meus estudos, porque as vezes eu estou concentrada lendo algo, mas chega uma notificação e eu não consigo não checar logo, preciso checar naquela hora. Então acho que o que mais me atrapalha é nos estudos principalmente se eu não tiver com muita vontade de fazer, porque se eu tiver focada, tudo bem... eu consigo não recorrer ao celular.” (E7)

Para Silva e Silva (2017) através das tecnologias digitais são apresentadas uma variedade de informações simultâneas, notificações de novas mensagens, lembrete de tarefa, diversos aplicativos demandando atenção constantemente. Essas atrações simultâneas dificultam a manutenção da concentração em determinada atividade, restando, para o usuário, a difícil tarefa de selecionar suas necessidades principais ou inibir suas distrações

A facilidade que a tecnologia nos proporciona, ao mesmo tempo que auxilia na execução de tarefas específicas e na comunicação, gera uma pressão extrema para que as pessoas se mantenham conectadas e disponíveis, pois a comunicação virtual não permite

pausas, atrasos ou intervalos (SILVA; SILVA, 2017; GIMENEZ; ZIRPOLI, 2015). Este entendimento pode ser percebido de maneira clara em um relato do E1.

“Eu nunca esqueci meu celular, assim de sair de casa sem ele. Nunca aconteceu isso na minha vida, NUNCA! O que já aconteceu é assim, de eu ir tomar café e o celular ficar no quarto. E isso mesmo já me dá agonia, eu já tenho que voltar pra pegar ou ele tem que tá ali do meu lado. Porque eu acho que alguma coisa vai acontecer e eu vou perder. E eu acho assim que é uma cobrança, a gente vive no tempo das máquinas hoje em dia. Porque antigamente as pessoas achavam natural esperar pela resposta né? Tipo “eu estava longe do celular” ou “eu estava tomando banho” antigamente podia se dizer isso, só que hoje em dia acontece muito da gente ficar pensando “ aí meu Deus se eu responder isso no mínimo eu vou ser demitida” Entendeu? [risos] Então eu acho engraçado isso, dessa dependência tão grande... dessa pressão social. Mas assim eu não gosto de encarar a tecnologia como uma vilã, não acho que seja. Acho que me ajuda muito e essa dependência é um fenômeno social que é muito mais sobre a gente, do que sobre o celular né?”(E1)

Nesta fala, E1 evidencia a sensação de cobrança para estar sempre disponível no mundo virtual, onde, de acordo com ele, as pessoas não costumam tolerar demoras ou indisponibilidades. E1 nomeia ainda como pressão social e defende que o problema está no uso da tecnologia e não na tecnologia em si.

Na última categoria temática, denominada de *Sentimentos/emoções despertados diante do afastamento ou impossibilidade de uso do smartphone*, os entrevistados destacaram insegurança, medo de estar perdendo algo, frustração, sensação de desatualização, isolamento, tristeza, inadaptabilidade, dentre outros.

“Eu me sinto como se eu tivesse assim esquecido uma peça de roupa em casa, é essencial mesmo. Sem brincadeira é como se eu tivesse saído sem a minha calça. E eu me sinto até um pouco insegura, pensando tipo: “Meu Deus e se eu estiver perdendo alguma coisa? ”. Eu tenho medo também de alguma pessoa importante me mandar uma mensagem, um chefe, um professor e eu fico assim: “meu Deus e se eu estiver ignorando isso e ele quiser para aquele momento?” E aí eu fico agoniada realmente. E sem internet também me dá muita aflição porque praticamente tudo hoje em dia eu uso a internet. Eu tive até um problema grande com internet na minha casa há pouco tempo atrás e aí eu fui fazer os slides de um trabalho e eu não tinha onde buscar imagens para botar e foi uma frustração grande assim que eu queria morrer entendeu? Então eu acho assim que me afeta muito.” (E1)

“Parece que eu estou em uma caverna, onde eu não posso nem ver o que as pessoas estão postando, nem compartilhar o que eu estou fazendo, parece que eu estou isolada do mundo mesmo. Eu me sinto desconectada do mundo, parece que eu estou numa caverna perdendo as coisas que estão acontecendo no mundo, eu to perdendo de tá conversando com alguém. Eu passei um tempo sem internet tendo que usar SMS tal qual um *australopithecus* e aí foi horrível. Não dá! Não consigo ficar sem internet, é impossível para mim.” (E2)

“Eu me sinto isolada. Fico arrasada, triste. É como se algo tivesse acontecendo no mundo conectado e a gente estivesse de fora. Quando eu fiquei sem internet há pouco tempo atrás... Nossa... foi horrível. chega a ser angustiante, não poder me comunicar como costumo fazer, parece que a gente está excluída mesmo.”(E4)

“Eu me sinto simplesmente deslocada, desconectada do mundo. Recentemente houve um momento que eu tive que ficar sem telefone e eu me senti completamente desatualizada de tudo que estava acontecendo ao meu redor, tanto que nesse meio tempo que fiquei sem celular, se alguém comentasse sobre algo que estava acontecendo, eu não saberia dizer nada porque eu estava sem o telefone e não acompanhei o que estava acontecendo no mundo. Então eu me senti completamente desconectada, sem poder fazer absolutamente nada. É feio, eu sei...você depender de um celular, mas eu estou sendo o mais sincera possível, é realmente a verdade.” (E9)

Os relatos dos entrevistados descrevem alguns sentimentos e emoções semelhantes ao que GIL et al. (2015) considera um uso problemático ou excessivo do *smartphone*, como irritação, nervosismo, agitação ou preocupação excessiva. Entretanto o sentimento/emoção mais frequente nos relatos dos entrevistados foi o de FOMO (*Fear of missing out*), descrito como a sensação de estar perdendo alguma coisa ao estar ausente da internet. Como esclarece Gil et al. (2015), esse sentimento de isolamento e exclusão não pode ser, por si só, considerado uma forma de dependência da internet mas pode ser um catalisador para o uso excessivo, e um indicador de como a internet pode se tornar fonte de estresse e ansiedade prejudicando a saúde do usuário.

A presente pesquisadora considera que a amostra desta pesquisa, possui uma alta frequência de uso dos *smartphones* conectados a internet. Os entrevistados que destacaram de forma numérica as horas de uso do seu aparelho, declararam usar em média mais de 5 (cinco) horas por dia. Sendo estas horas, predominantemente, utilizadas para a interação social em sites ou aplicativos de redes sociais online. Mas, é importante destacar que houve outras funcionalidades destacadas com ênfase, como: ouvir música, acessar emails e realizar transações bancárias, o que parece corroborar com as conclusões de alguns autores (Ribeiro e Da Silva, 2015; Alves, 2007) quanto a forma de utilização dos smartphones na atualidade, onde estes aparelhos adquiriram a função de um computador de bolso.

Os entrevistados, em sua maioria, consideram que usam demais os seus *smartphones*, percepção esta que parece ter alguma relação com a alta frequência de uso destacada pelas pessoas mais próximas. A facilidade e praticidade que os *smartphones* proporcionam parecem estar diretamente associadas com a alta frequência de uso dos aparelhos pelos entrevistados, já que foi destacado por eles o caráter útil que essa tecnologia exerce nos diversos âmbitos da vida dos mesmos (pessoal, profissional, acadêmico etc.).

Os principais sentimentos/emoções destacados pelos participantes desta pesquisa, quando por ventura se afastam do *smartphone*, foram: ansiedade, isolamento, sensação de estar perdendo algo, agonia. Estes sentimentos/emoções foram considerados pela presente pesquisadora como efeitos negativos, na dimensão emocional e interpessoal, do uso do *smartphone*. Entretanto quanto ao uso destes aparelhos não considerou-se possível afirmar

que os entrevistados usam excessivamente. Como destacou Young e Abreu (2011) para se afirmar que há um uso excessivo é necessário aprofundar-se na análise da função do uso para estes usuários, de forma que possamos examinar se o comportamento virtual é o principal meio de diversão destes usuários e se há algum transtorno associado como depressão ou ansiedade generalizada.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A inserção dos smartphones no dia-a-dia de grande parte da população mundial, provocou mudanças na forma como as pessoas se relacionam com a tecnologia, havendo consequências no que diz respeito às dimensões emocionais e interpessoais de cada indivíduo. A proposta desta pesquisa foi investigar os efeitos do uso de *smartphones* por alguns estudantes de graduação do Centro de Ciências Humanas da Universidade Federal do Maranhão.

De forma geral, foi possível concluir que os participantes da pesquisa usam os seus smartphones de forma contínua e por questões de caráter pessoal, profissional e acadêmico. Entretanto, a presente pesquisadora considera uma das limitações da pesquisa a impossibilidade de se estabelecer com clareza quando o uso destes aparelhos passa a ser excessivo. Pois, para que seja possível afirmar que um usuário usa excessivamente determinado aparato tecnológico, há de se realizar uma investigação detalhada baseada na relação deste indivíduo com esta tecnologia, considerando-se as variáveis subjetivas que possam vir a influenciar no comportamento de cada um.

Acredita-se que a internet por sua natureza sedutora, somada com a facilidade e onipresença dos *smartphones* pode estimular o uso contínuo, mas não necessariamente leva a um uso excessivo ou a dependência. Dito isto, a presente pesquisadora considera importante analisar cada caso e forma de uso de modo isolado, ponderando sobre o fato de que quanto maior o tempo de utilização, maiores as chances do uso indiscriminado ou automatizado e, conseqüentemente, maiores as chances da perda de discernimento do usuário na diferenciação entre a utilização saudável e a excessiva (YOUNG, ABREU, 2011).

Em relação aos efeitos do uso do smartphone, os resultados encontrados nesta pesquisa sugerem que o uso contínuo, não necessariamente excessivo, pode ocasionar determinados efeitos quando o usuário se encontra incapaz de se conectar, como sintomas de ansiedade, medo de estar perdendo algo, angústia, aflição ou isolamento.

Nesta pesquisa foi possível concluir que a interação contínua com os *smartphones* pode gerar efeitos negativos, mas é também necessário destacar os aspectos positivos que estes aparelhos possuem. A tecnologia empregada em um *smartphone* simplifica e agiliza a execução de determinadas atividades como: transações bancárias, compras pela internet, comunicação com pessoas distantes fisicamente, acesso a plataformas de informação e diversas outras atividades antes possíveis de serem realizadas apenas através de um computador.

Todos os participantes citaram aspectos positivos do smartphone, sendo por vezes destacado por eles o papel essencial que estes aparelhos desempenham na vida destes estudantes. Foram destacados especialmente os aspectos relacionados a praticidade e a onipresença alcançada com o uso do smartphone.

A reflexão aqui proposta é uma aproximação sutil aos estudos dos efeitos da tecnologia no cotidiano da população. Não há a pretensão de generalização dos resultados aqui encontrados, mas sim a provocação para que os acadêmicos e profissionais de Psicologia debruçem os seus olhares sob as questões que perpassam o indivíduo e as tecnologias.

Sugere-se, portanto, que pesquisas mais aprofundadas sejam realizadas na Psicologia, de forma a identificar com mais precisão quais seriam os critérios para estabelecer um uso problemático/excessivo destes aparatos tecnológicos. Visto a importância que esses aparelhos possuem no cotidiano de alguns usuários e as consequências possíveis advindas de um uso indiscriminado.

8 REFERÊNCIAS

- ABREU, K.C.K. **História e usos da Internet**. v. 2009. Porto. BOCC. Biblioteca On-line de Ciências da Comunicação. 2009. Disponível em: <http://bocc.ubi.pt/pag/abreu-karenhistoria-e-usos-da-internet.pdf> Acesso em: 02 jan 2017.
- ALVES, J. **Tecnologia Celular: Uma Convergência de Mídias Para a Aproximação de Públicos**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 30., 2007, Santos. Anais...São Paulo: Intercom, 2007. CD-ROM.
- ANDRADE, L. R. S.; GUIMARAES, C. M., ALCÂNTARA, R. N. L., PINTO, V. Internet e Juventude: O Perfil dos Usuários da Web em Aracaju. In: CIAIQ, 2015, São Paulo. Atas. São Paulo, Investigação Qualitativa em Educação. 2015. Disponível em: <<http://www.proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2015/article/view/307/302>> Acesso em: 15 nov 2016.
- ARRUDA, Ana Carolina Medeiros. **O uso excessivo da Internet e a sua relação com Sintomatologia Psicopatológica**. 2016. 114 f.. Dissertação (mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) - Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Fernando Pessoa, Porto-Portugal.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**, (trad.) RETO. ALA São Paulo: Edições, v. 70, 2011.
- BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade Líquida**; tradução. Plínio Dentzien.–Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed (2001).
- BECK, C. G. et al. **Meu Celular e Eu: mensurando a extensão do self**. ENCONTRO NACIONAL DOS PROGRAMAS DE PÓSGRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO–ENANPAD, v. 33, 2009.
- BONI, V.; QUARESNA, J. **Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais**. Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da UFSC. Vol.2.nº 1.janeiro-julho, p. 68-80. 2005.
- BORGES, M. K.; AVILA, S. de L.. **MODERNIDADE LÍQUIDA E INFÂNCIAS NA ERA DIGITAL**. Cadernos de Pesquisa, v. 22, n. 2, p. 102-114, 2015
- BORGES, F R F et al. **IN YOUR FACE: UMA CRÍTICA AO USO EXCESSIVO DO FACEBOOK**. POLÊMICA, v. 13, n. 3, p. 1308-1326, 2014.
- CAMPOS, M. L. C. **Os impactos da informação no cotidiano de estudantes de graduação da Universidade Federal do Maranhão** / 87f. Monografia (Graduação) – Universidade Federal do Maranhão - Curso de Psicologia, 2015.
- DANTAS, R. O. **PRIVACIDADE NA ERA DIGITAL: Exposição de si nas Redes Sociais**/ 51f. Monografia (Graduação) – Universidade Federal do Maranhão - Curso de Psicologia, 2015.
- DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z.A.P. **Psicologia das relações interpessoais: vivências para o trabalho em grupo**. 11.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.
- DE OLIVEIRA, M. O. R.; UBAL, D. C. P. N.; CORSO, K. B.. **Meu Smartphone, uma Extensão de Mim: Self Estendido e os Paradoxos Tecnológicos**. 2014.
- FEDOCE, R. S. et al. **A tecnologia móvel e os potenciais da comunicação na educação**. 2010. 134 f.. Dissertação (Mestrado em Comunicação Social) - Programa de Pós- Graduação em Comunicação Social, Universidade Metodista de São Paulo, São Paulo.

- FONTANELLA, B. J. B.s; RICAS, J.; TURATO, E. R.. **Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas.** Cad saúde pública, v. 24, n. 1, p. 17-27, 2008.
- GIL, Frederic et al. **Nuevas tecnologías; Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out.** Aloma: revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna, v. 33, n. 2, p. 77-83, 2015.
- GIMENEZ, M.; ZIRPOLI, R.. **Transtornos psicológicos vinculados al uso de Whatsapp.** In: Trabalho apresentado no VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXII Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR, Buenos Aires. 2015.
- GODOY, A. S. **Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades.** Revista de administração de empresas, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [homepage na internet]. **Acesso à internet e posse de telefone móvel celular para uso pessoal.** [acesso em 25 mai 2016]. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/estimativa2015/estimativa_dou.shtm
- KING, A. L. S.; NARDI, A. E. A. **O que é Nomofobia? Histórico e Conceito.** In: KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. (Ed.). Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do celular? 1. ed. São Paulo: Atheneu,, 2014. p. 1-28.
- LING, R. **We will be reached: The use of mobile telephony among Norwegian youth.** Information Technology and People,3, 102-120. 2000 In: SANT'ANNA, Hugo Cristo; GARCIA, Agnaldo. **Tecnologia da Comunicação e Mediação Social: O Papel da Telefonia Celular na Amizade entre Adolescentes.** Interação Psicol.,15(1), 37-50, 2011.
- LOPES, M R. et al. **Benefícios e Inconvenientes do uso da Internet Móvel para o Trabalho.** In: XVIII SEMEAD Seminários em Administração, São Paulo; 2015.
- MACEDO, A.; DA SILVA, J.A ; BURIOL, T.M. **Usando Smartphone e Realidade aumentada para estudar Geometria espacial.** RENOTE, v. 14, n. 2. 2016
- MAIA-LIMA, C.M; SILVA,A.; DUARTE,P.. **Telemóveis na Sala de Aula: duas experiências didáticas.** Medi@ções, v. 4, n. 1, p. 19-34, 2016.
- MANO, A. L. **Vício em smartphones: como mudar nossa relação com eles,** NPPI PUC-SP, 2014.
- MANTOVANI, C.M.C.A. **Info-entretenimento na telefonia celular: informação, mobilidade e interação social em um novo espaço de fluxos.** Dissertação de Mestrado.Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2006.
- MAZAHERI, M. e KARBASI,M. . **Validity and reliability of the Persian version of mobile phone addiction scale.** J Med Sci Res. Feb; 19 (2): 139-144. 2014.
- MAZIERO, M.B; ANTUNES DE OLIVEIRA, L. Nomofobia: uma revisão bibliográfica. **Unoesc & Ciência - ACBS,** [S.l.], v. 8, n. 1, p. 73-80, jun. 2017. ISSN 2178-3411. Disponível em: <<http://editora.unoesc.edu.br/index.php/acbs/article/view/11980>>. Acesso em: 17 mar. 2017.
- MERLO, L. **Increased cell phone use may heighten symptoms of anxiety.** Primary Psychiatry, 15(5), 27–28. 2008.
- MIRANDA, G.L. et al. **Limites e possibilidades das TIC na educação.** Sísifo. Revista de Ciências da Educação, v. 3, p. 41-50, 2007.

MONTEIRO, L. **A internet como meio de comunicação: possibilidades e limitações.** In: Congresso Brasileiro de Comunicação. 2001.

NICOLACI-DA-COSTA, A.M. **Impactos psicológicos do uso de celulares: uma pesquisa exploratória com jovens brasileiros.** *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 20, n. 2, p. 165-174, 2004.

OLIVEIRA, A.E F., FRANÇA, R. M., CASTRO JÚNIOR, E. F. et. al. **The Use of Applications in Distance Education Specialization Course as a Support Tool for Students Living in Remote Areas Without Internet.** In: MEDINFO 2015, Barcelona. Anais... Barcelona, eHealth-enabled Health. Barcelona. 2015.

OLIVEIRA, A. J. da S. **Associação entre o uso excessivo de smartphones e as lesões de punho e dedos em estudantes de ensino superior da área de saúde.** *Repositório Digital ASCES, Revista Inspirar*, dez. 2016. <<http://repositorio.ascses.edu.br/handle/123456789/533>> Data de acesso: 6 jun 2017.

OLIVEIRA, R.S.; BARROS, B.M.L ; GOULART, G.M. **As tecnologias da informação e comunicação na (des) construção das relações humanas contemporâneas: implicações do uso do aplicativo Tinder.** *Revista Brasileira de Direito*, v. 12, n. 1, p. 88-99, 2016.

PAVESI, P.P. **Oi, tem internet? Claro! No mundo Tim! Sem conexões não vivo: o consumo do acesso à internet na grande terra vermelha.** 2014. 334 f.. Tese (Doutorado em Antropologia) - Universidade Federal Fluminense, Niterói- Rio de Janeiro.

PELLANDA, E C. **Comunicação móvel no contexto brasileiro.** In: LEMOS, JOSGRILBERG, organizadores. *Comunicação e mobilidade : aspectos socioculturais das tecnologias móveis de comunicação no Brasil.* Salvador : EDUFBA, 2009. 11-18 p.

PIROCCA, C. **Dependência de internet, definição e tratamentos:** revisão sistemática da literatura. Porto Alegre, 2012. 39 f. Monografia. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

RIBEIRO, Q.; DA SILVA, R. B. A R. **Os impactos dos dispositivos móveis nas pessoas.** *Refas-Revista Fatec Zona Sul*, v. 2, n. 1, p. 1-21, 2015.

ROCHA, A.V.F. et al. **Dependência digital: dá pra viver desconectado?.**In: XXII Prêmio Expocom 2015 – Exposição da Pesquisa Experimental em Comunicação, 2015, São Paulo. Intercon: *Revista Brasileira de Ciências da comunicação.*

ROTHBERG M.; ARORA A.; HERMANN J.; KLEPPEL R. MARIE P.; St, VISINTAINER P et al. **Phantom vibration syndrome among medical staff: a cross sectional survey.** ; 341 :c6914; *BMJ* 2010.

SÁNCHEZ-CARBONELL, X, et al. **La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno?** *Adicciones*. 2008, 20 (Sin mes). Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122057007>. Data de acesso: 5 mai 2017.

SANT'ANNA, Hugo Cristo; GARCIA, Agnaldo. **Tecnologia da Comunicação e Mediação Social: O Papel da Telefonia Celular na Amizade entre Adolescentes.** *Interação Psicol.*,15(1), 37-50, 2011.

SANTOS, R.C.A; COSTA, D.S. **TENDÊNCIAS E CONTRADIÇÕES DO USO DAS TECNOLOGIAS NO COTIDIANO DOS JOVENS E ADULTOS.** Encontro Internacional de Formação de Professores e Fórum Permanente de Inovação Educacional, v. 9, n. 1, 2016.

SILVA, T.O; SILVA, L.T.G. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais.** Revista Psicopedagogia, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017.

SRIVASTAVA, L. Mobile phones and the evolution of social behaviour. Behaviour & Information Technology, 24, 112-129. 2005. In: SANT'ANNA, Hugo Cristo; GARCIA, Agnaldo. **Tecnologia da Comunicação e Mediação Social: O Papel da Telefonia Celular na Amizade entre Adolescentes.** Interação Psicol.,15(1), 37-50, 2011.

TAIT, T.F.C. **Evolução da Internet: do início secreto à explosão mundial.** Informativo PET Informática. 2007.

VERZA, F.**O uso do celular na adolescência e sua relação com a família e grupo de amigos.** Dissertação de mestrado, Pontifícia Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil, 2008.

YOUNG, K. S. **Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype.** Psychological reports, v. 79, n. 3, p. 899-902, 1996.

_____. **What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use.** In: 105th annual conference of the American Psychological Association. Chicago, p. 12-30. 1997.

_____.**Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder.** Cyberpsychology & behavior, v. 1, n. 3, p. 237-244, 1998.

_____. **CBT-IA: the first treatment model for internet addiction.** Journal of Cognitive Psychotherapy, v. 25, n. 4, p. 304-312, 2011.

YOUNG, K. S.; DE ABREU,C.N. **Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento.** Artmed Editora, 2011.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Roteiro de Entrevista Semi-estruturada
UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS
CURSO DE PSICOLOGIA

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Idade:

Curso:

Período:

Renda Familiar:

1° Com que frequência você usa o seu *smartphone*?

2° Aproximadamente quantas horas por dia você utiliza o *smartphone*?

3° O que você faz em seu *smartphone*? Para que você o utiliza?

4° Ter ou não ter conexão com a internet faz diferença para você?

5° Você acha que o *smartphone* te ajuda na sua vida cotidiana/pessoal?

6° Como você se sente quando está sem internet ou longe do seu *smartphone*?

7° Alguém já falou que você usa demais o *smartphone*?

8° E você acha que usa demais?

9° Alguma vez o uso do *smartphone* já atrapalhou alguma ação/atividade que você estava fazendo ou tentando fazer?

APÊNDICE B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS

CURSO DE PSICOLOGIA

Eu, **Camilla Fernanda Sousa da Silva**, aluna da graduação em Psicologia da Universidade Federal do Maranhão, sob orientação da Profa. Dr^a. Cláudia Aline Soares Monteiro, convido você a participar da pesquisa **“Os efeitos do uso de smartphones por estudantes de graduação do Centro de Ciências Humanas da Universidade Federal do Maranhão”**, desenvolvida para a elaboração de monografia de conclusão de curso, a qual possui como objetivo identificar os efeitos do uso de smartphones por estudantes de graduação do Centro de Ciências Humanas da Universidade Federal do Maranhão. **Haverá a realização de entrevista individual semi-estruturada, que será gravada e posteriormente transcrita.** No caso de utilização dos dados em trabalhos científicos, todas as informações que permitam identificar os participantes serão mantidas em sigilo.

Sua participação na pesquisa é voluntária. Esta pesquisa apresenta riscos mínimos, de forma que apenas algumas perguntas podem gerar certo desconforto por se tratarem de questões pessoais, entretanto você pode interromper sua participação a qualquer momento e tem liberdade para responder somente as perguntas que quiser.

Coloco-me à disposição para maiores esclarecimentos sobre a pesquisa. Caso você concorde em participar, assine abaixo. Você receberá uma cópia deste Termo de Consentimento. Desde já agradeço sua colaboração.

(Participante)

São Luís, ____ de _____ de 2017

(Pesquisadora responsável)

Contatos da Pesquisadora:

Email: camillafernandas89@gmail.com

Telefone: (98) 98847-6702

Contatos CEP/UFMA:

Endereço: Avenida dos Portugueses s/n, Campus Universitário do Bacanga, Prédio do CEB Velho, PPPG, Bloco C Sala 07.

E-mail para correspondência cepufma@ufma.br