

UM ESTUDO SOBRE O USO EXCESSIVO DE APARELHOS ELETRÔNICOS E OS DANOS QUE PODEM CAUSAR À SAÚDE DOS JOVENS

Resumo – O uso dos aparelhos eletrônicos é de fundamental importância em todas as áreas de atuação. Mas o uso desenfreado pode causar danos à saúde. Nessa direção, os aprendizes do curso de Aprendizagem Profissional de Qualificação em Serviço de Vendas do Senac, juntamente com a docente, realizaram um estudo para desenvolvimento do Laboratório Juventudes, Unidade Curricular de Natureza Diferenciada, que utiliza a metodologia baseada em projetos. Os discentes escolheram uma Escola, na qual 163 estudantes participaram da aplicação de uma pesquisa elaborada em uma plataforma online e os resultados obtidos mostraram que os jovens entrevistados, permanecem um tempo considerável fazendo uso dos aparelhos eletrônicos, e já apresentam alguns sintomas relacionados ao uso excessivo destes. Eles geralmente utilizam os celulares no período noturno, quando estão em casa, para acessar as redes sociais, fator que pode prejudicar a boa qualidade do sono. Boa parte deles já sentem dores de cabeça e de coluna devido à posição que fazem uso dos aparelhos. Considerando a relevância dessa pesquisa, elaborou-se e apresentou-se uma palestra formativa, que destacou a importância de fazer o uso dos aparelhos eletrônicos de forma saudável, mostrando os danos que o uso exagerado pode causar.

Palavras chave: Aparelhos Eletrônicos. Uso excessivo. Problemas de saúde.

Introdução

Os aparelhos eletrônicos, como smartphones, tablets e computadores são usados com muita frequência. No período da pandemia da covid-19 as pessoas precisaram se isolar e, por consequência, o uso desses aparelhos se tornaram essenciais para a comunicação entre alunos e professores, empresas e colaboradores e, familiares. No entanto, quando o uso dos eletrônicos são considerados excessivo pode causar muitos danos à saúde. Em entrevista a OVALE, Aline Cirimbelli listou problemas como:

Desenvolvimento de transtornos de ansiedade, problemas de relacionamento e convívio social, além da fuga da realidade, no qual adolescentes desenvolvem sua identidade em padrões irreais de vida e personalidade. Ansiedade, alienação, vínculos corrompidos e frustração são as consequências negativas do uso excessivo da tecnologia. Fugimos para um mundo imaginário e superficial por medo de olhar a realidade – nos tempos atuais, principalmente (VICHI, 2022, não paginado).

Logo, entende-se que esses fatores podem interferir no desenvolvimento dos jovens impactando de forma negativa a vida pessoal e até profissional, pois estão relacionados à saúde mental e afeta os pensamentos, sentimentos e a forma de agir.

Outros problemas de saúde que podem ser causados pelos aparelhos eletrônicos, se usados com exagero são: sentir dores nas mãos, punhos e dedos. Essas dores geralmente acontecem devido a inflamação nas articulações, causados pelos movimentos repetitivos. Alterações na visão, como visão embaçada, ardência, irritação e vermelhidão. Problemas de audição causados pelo uso constante de fones de ouvido e infecções causadas por fungos e bactérias que estão presentes nos aparelhos que manuseamos no dia a dia, eles podem causar doenças diversas dentre elas a conjuntivite e irritações na pele. E por fim devemos ficar atentos a luz azul emitida pelos aparelhos eletrônicos, pois ela contribui para insônia, que vai impactar em noites mal dormidas, causando assim, o mal desempenho no dia seguinte. (OLIVEIRA, 2018).

Portanto, conscientizar os jovens sobre o uso dos aparelhos eletrônicos de forma que não cause danos à saúde é o fator principal desse estudo.

Problemas, questões de investigação e objetivos

No curso de Aprendizagem Profissional de Qualificação em Serviço de Vendas, os aprendizes desenvolvem projetos a partir da análise de problemas de cunho pessoal que devem ser solucionados por eles. Dessa forma, a instrutora mediou situações de aprendizagem através de *brainstorming*, leituras e pesquisas bibliográficas, que evidenciaram a necessidade de realizar um estudo para identificar se os jovens estão utilizando os aparelhos de forma excessiva e se esse uso exagerado pode causar algum dano à saúde. Pensado nisso, iniciou-se uma investigação científica da situação atual, tendo como base o questionário elaborado no decorrer desse estudo.

Metodologia

O estudo foi realizado pelos aprendizes sob orientação do docente do curso do Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac) no município de Balsas/MA para a Elaboração do Laboratório Juventudes que utiliza a metodologia baseada em projetos.

O Departamento Nacional do Senac caracteriza a metodologia baseada em projetos em três etapas:

I) problematização, etapa em que é discutida a questão, tema ou problema gerador do projeto e seus desdobramentos em desafios; II) desenvolvimento, quando são executadas as estratégias para buscar respostas às questões e aos desafios, e; III) síntese, etapa final de sistematização dos resultados, na qual se busca confrontar as convicções iniciais com as respostas encontradas de forma a gerar novas aprendizagens” (SENAC DEPARTAMENTO NACIONAL, 2018, não paginado).

Nesse sentido, inicialmente foi promovido um *brainstorming* para levantamento das questões gerais e temáticas sociais comuns à realidade dos jovens, identificou-se com essa metodologia o tema “O uso excessivo de aparelhos eletrônicos pelos jovens”. Para solucionar essa problemática organizou-se uma palestra formativa em uma “Escola Estadual” situada na cidade de Balsas/MA. Os aprendizes elaboraram um questionário online e seu link foi compartilhado com 163 participantes. A abordagem foi quantitativa que considera que:

Tudo pode ser quantificável, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las analisá-las. Requer o uso de recursos e de técnicas estatísticas (percentagem, média, moda, mediana, desvio-padrão, coeficiente de correlação, análise de regressão etc.) (PRODANOV; FREITAS, 2013, p. 69).

Podemos considerar que quanto aos fins a pesquisa foi descritiva, uma vez que:

Observa, registra, analisa e ordena dados, sem manipulá-los, isto é, sem interferência do pesquisador. Procura descobrir a frequência com que um fato ocorre, sua natureza, suas características, causas, relações com outros fatos. Assim, para coletar tais dados, utiliza-se de técnicas específicas, dentre as quais se destacam a entrevista, o formulário, o

questionário, o teste e a observação (PRODANOV; FREITAS, 2013, p. 52).

Após a aplicação do questionário e análise dos dados os aprendizes formaram grupos para a realização de pesquisa bibliográfica para a elaboração da palestra e fundamentação de artigos. Conforme Chiara e Kaimen (2008):

A pesquisa bibliográfica é então feita com o intuito de levantar um conhecimento disponível sobre teorias, a fim de analisar, produzir ou explicar um objeto sendo investigado. A pesquisa bibliográfica visa então analisar as principais teorias de um tema, e pode ser realizada com diferentes finalidades (CHIARA; KAIMEN *et al.*, 2008, não paginado).

Análise de dados

Com base no questionário elaborado e aplicado com os alunos de uma “Escola Estadual”, conforme os resultados do quadro 01, 38% dos participantes da pesquisa responderam que fazem uso dos aparelhos eletrônicos como celulares, notebook e vídeo game de 4 a 6 horas por dia. Esse dado é muito preocupante, pois segundo Jampaulo (2019, não paginado): “Quem passa muito tempo fazendo uso do celular, pode sentir ardência nos olhos e perceber uma vermelhidão na região. Isso tudo por conta do cansaço ocular gerado pelo excesso de contato com as telas luminosas e com os seus conteúdos”.

Foi perguntado aos alunos com qual idade eles ganharam seu primeiro celular e 73% responderam que ganharam entre 11 e 15 anos de idade. Logo, é perceptível que crianças e adolescentes estão cada vez mais cedo entrando em contato com as tecnologias, isso em parte é bastante positivo, mas é preciso monitorar o uso para não se tornar excessivo.

A pesquisa evidenciou ainda que 47% dos respondentes utilizam os aparelhos eletrônicos para acessar as redes sociais, reafirmando os resultados da pergunta de número 3, conforme o quadro abaixo, na qual 63% afirmaram que utilizam mais o Instagram, 21% utilizam o WhatsApp e 11% o Tik Tok, isso demonstra que o principal intuito da utilização dos aparelhos eletrônicos é para o acesso as redes sociais.

Outro dado relevante é que 37% dos entrevistados tem o hábito de utilizar os aparelhos eletrônicos durante o período noturno, informação essa que corrobora com os resultados da pergunta de número 7, na qual 71% dos participantes informaram que fazem a utilização do celular em casa, provando assim que cada vez mais as pessoas estão gastando seu tempo livre com o uso do celular. Dessa maneira, entende-se que o uso desses aparelhos eletrônicos, principalmente do celular no período noturno pode influenciar na qualidade do sono, como assevera Pires (2021, não paginado):

Com esse uso exacerbado do celular, diversos efeitos sobre a saúde são notados, e o sono parece ser um dos aspectos mais afetados. Estudos indicam que pessoas que usam muito o celular próximo na cama podem ter os seguintes efeitos:

- Demorar mais para conseguir dormir
- Ter duração de sono menor
- Sono ineficiente

- Sintomas diurnos (fadiga, cansaço, dificuldades de concentração) (PIRES, 2021, não paginado).

Analisando as respostas da pergunta de número 4 é possível perceber que grande parte dos entrevistados responderam que sentem alguns dos sintomas apresentados. Entre eles estão dor nos olhos com 31%, dores na coluna com 27% e dor de cabeça com 26%. Esse resultado é explicado por Oliveira (2018):

Outros incômodos relacionados ao uso de smartphones e afins são as dores no pescoço, nos ombros e nas costas. Ao manter a cabeça flexionada para baixo, na direção do queixo, você sobrecarrega a coluna cervical. Só para ter ideia, quando o pescoço fica inclinado para baixo, o peso da cabeça passa de cerca de 5 kg para 27 kg, de acordo com a revista científica *Surgical Technology International* (OLIVEIRA, 2018, não paginado).

Quando perguntamos aos entrevistados: “Como você definiria a importância do celular em sua vida?”, 39% responderam que conseguem ficar um tempo sem usufruir dos smartphones, essa informação é muito positiva, pois admite-se que grande parte dos entrevistados compreendem que os celulares podem ser usados de forma controlada. Mas 9% afirmaram que não conseguem viver sem fazer o uso do celular, esse percentual merece atenção, pois indica que estão utilizando de forma exagerada.

Na pergunta de número 9, foi feito um questionamento com o intuito de identificar qual a atitude adotada pelos jovens com relação ao término da bateria do celular, assim, constatou-se que 74% dos entrevistados garantiram que deixam o celular carregando e realizam outras atividades. Esse é mais um fator considerado positivo, pois Filizola (2021, não paginado) explica que:

Esses aparelhos quando conectados na tomada podem provocar curtos-circuitos, choques e até mesmo explosões. Existem casos de crianças e jovens que tiveram queimaduras de 2º e 3º grau causadas pelo uso do celular conectado a tomada. (FILIZOLA, 2021, não paginado).

Logo, esses entrevistados conhecem os riscos que essa atitude pode levar. Mas, 15% ainda se arriscam utilizando o celular conectado a tomada.

Conforme as respostas coletadas na pergunta de número 10, observou-se que 43% dos questionados responderam que não apresentam nenhum dos sintomas mencionados na pesquisa. Entretanto, 28% apresentam problemas de visão, 12% dependência do celular, causando ansiedade e 17% sente-se irritado ou impaciente. Esses sintomas são preocupantes e estão ligados ao uso excessivo dos aparelhos eletrônicos.

O uso excessivo dos aparelhos eletrônicos pelos jovens				
Perguntas	Alternativas			
1. Quantas horas por dia você faz o uso de aparelhos eletrônicos (celular, notebook, vídeo game, etc.)?	De 1 hora à 3 horas por dia	De 4 horas à 6 horas por dia	De 7 horas à 9 horas por dia	Mais de 10 horas por dia
	27%	38%	19%	17%

2.Com qual idade você ganhou o seu primeiro celular?	Entre 2 anos à 5 anos	Entre 6 anos à 10 anos	Entre 11 anos à 15 anos	Mais de 16 anos
	1%	16%	73%	10%
3.Quais aplicativos dentre esses você mais utiliza?	WhatsApp	Instagram	Tik tok	Outros
	21%	63%	11%	5%
4.Você sente alguns dos problemas abaixo, após o uso de aparelhos eletrônicos?	Dor de cabeça	Dor nos olhos	Dor no pescoço	Dores na coluna
	26%	31%	17%	27%
5.Em qual situação abaixo você mais utiliza os aparelhos eletrônicos?	Para acessar as redes sociais	Para estudar	Para jogos	outros
	47%	30%	14%	10%
6.Qual horário você tem costume de utilizar os seus aparelhos eletrônicos?	Das 6 horas às 12 horas	Das 12 horas às 17 horas	Das 17 horas às 23 horas	A partir das 23 horas
	23%	35%	37%	5%
7.Onde você mais utiliza o seu celular?	No trabalho	Na escola	Em casa	Em todos os locais
	2%	1%	71%	26%
8.Como você definiria a importância do celular em sua vida?	Não consigo viver sem fazer uso do celular	É importante, mas consigo ficar sem usá-lo por um tempo	É essencial para o trabalho e para os estudos	Faço uso normalmente no dia a dia
	9%	39%	24%	28%
9.O que você faz quando a bateria do celular descarrega?	Utilizo o celular com o carregador na tomada	Deixo o celular carregando e vou fazer outras atividades	Deixo carregar apenas por alguns minutos e tiro do carregador para utilizá-lo	Uso o carregador portátil
	15%	74%	10%	1%
10.Os problemas abaixo são causados pelo uso excessivo do celular, verifique se você apresenta alguns desses sintomas:	Problemas de visão	Dependência do celular, causando ansiedade	Sente-se irritado ou impaciente	Nenhum dos sintomas
	28%	12%	17%	43%

Quadro 01. Pesquisa Direta, 2022

Deste modo, ficou evidenciado com base na coleta de dados dessa pesquisa, que os jovens entrevistados, permaneçam um tempo considerável fazendo uso dos aparelhos eletrônicos, e já apresentam alguns sintomas relacionados ao uso excessivo destes. Eles geralmente utilizam os

celulares no período noturno, quando estão em casa, para acessar as redes sociais, fator que pode prejudicar a boa qualidade do sono. Boa parte deles já sentem dores de cabeça e de coluna devido à posição que fazem uso dos aparelhos. A grande maioria dos respondentes entendem que esses aparelhos são essenciais para o estudo e para o trabalho e fazem uso normalmente no dia a dia.

O estudo revelou ainda, um alto percentual de jovens que ganharam seu primeiro celular ainda quando criança e que quando ele descarrega, deixa carregando por alguns minutos para depois utilizá-lo, mas 15% dos entrevistados se arriscam utilizando ele na tomada.

Considerando a relevância dessa pesquisa, elaborou-se e apresentou-se uma palestra formativa, que destacou a importância de fazer o uso dos aparelhos eletrônicos de forma saudável, mostrando os danos que o uso exagerado pode causar.

Conclusão

Esse estudo foi realizado com base nas pesquisas realizadas pelos aprendizes do curso de Aprendizagem Profissional de Qualificação em Serviço de Vendas do Senac em Balsas/MA, em uma Escola Estadual no Município de Balsas – MA.

Desta maneira, com o objetivo de identificar se os jovens estão utilizando os aparelhos de forma excessiva e se esse uso exagerado pode causar algum dano à saúde, foi realizada uma palestra formativa para os alunos do 1º e 2º ano para que pudessem refletir sobre o uso de forma saudável e para obtenção de mais conhecimento com horários flexíveis e de acordo com suas necessidades laborais ou pessoais.

Considerando que o estudo evidenciou que o uso excessivo de aparelhos eletrônicos pode causar transtornos de ansiedade, problemas de relacionamento social, agravar problemas oftalmológicos existentes, desencadear a falta de sono levando a pessoa a ter sonolência diurna e dificuldades de concentração, é imprescindível que as pessoas precisam repensar na frequência de uso destas ferramentas.

Ademais, foi possível observar que este estudo contribuiu para a formação cidadã dos jovens que participaram de um processo prático de pesquisa e solução de problemas.

Referências

CHIARA, I. D. *et al.* **Normas de documentação aplicadas à área de saúde**. Rio de Janeiro: Editora E-papers, 2008.

FILIZOLA, I. Usar celular enquanto carrega pode ser perigoso, saiba como evitar o risco. **Rede Jornal Contábil**. Disponível em: <https://www.jornalcontabil.com.br/usar-celular-enquanto-carrega-pode-ser-perigoso-saiba-como-evitar-o-risco/>. Acesso em: 26 jul. 2022.

JAMPAULO, M. Conheça alguns sinais de que o uso do celular está prejudicando a sua visão. **Viva Oftalmologia**. Disponível em: <https://vivaoftalmologia.com.br/conheca-alguns-sinais-de-que-o-uso-do-celular-esta-prejudicando-a-sua-visao/>. Acesso em: 26 jul. 2022.

OLIVEIRA, S. Uso excessivo de tecnologia pode causar insônia, dores e prejudicar visão. **Viva bem**. 2018. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/07/21/quais-problemas-de-saude-o-uso-excessivo-de-tecnologia-pode-causar.htm>. Acesso em: 17 ago. 2022.

VICHI, T. **Excesso do uso de aparelhos eletrônicos prejudica desenvolvimento de crianças e jovens.** [S.l.]: O Vale. Disponível em: <https://www.ovale.com.br/brand/excesso-do-uso-de-aparelhos-eletronicos-prejudica-desenvolvimento-de-criancas-e-jovens-1.198236>. Acesso em: 26 jul. 2022.

PIRES, G. N. **Entenda os efeitos negativos do celular no sono.** [S.l.]: Instituto do Sono. Disponível em: <https://institutosono.com/artigos-noticias/efeitos-negativos-do-celular-no-sono/>. Acesso em: 18 ago. 2022.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. D. **Metodologia do trabalho científico:** métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo Hamburgo: Universidade Freevale, 2013.

SENAC. **Metodologias ativas de aprendizagem.** [São Paulo]: Senac, 2018.