

COMO O CELULAR INTERFERE NO TEMPO DE ESTUDO DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS?

Adair José dos Santos Rocha¹
Cláudia Madrona Moreira Haas²

RESUMO: O objetivo deste artigo é refletir sobre a interferência do uso diário do celular sobre o tempo de estudo dos estudantes de Direito da Escola Superior Dom Helder Câmara do 1º semestre de 2019, tendo como referencial teórico os conceitos de interferência de Addam Gazeley e Larry Rosen e os conceitos da Tríade do Tempo de Christian Barbosa. A metodologia do estudo foi o levantamento, utilizando na coleta dos dados a técnica do Questionário. O recorte qualitativo se deteve sobre o uso do tempo dos estudantes em duas atividades: mexendo no celular e estudo pessoal. A coleta realizou-se durante as aulas de Metodologia dos Estudos Gestão do Tempo da disciplina Proficiência Acadêmica no primeiro semestre de 2019. A amostragem teve 133 estudantes do 1º Período. Sendo 75 mulheres e 58 homens de 2 turmas do período da manhã e 2 turmas do período da noite. Totalizando 84 do período matutino e 49 no período noturno. A idade média dos participantes é 19,4 anos. Os resultados mostram um maior gasto de tempo **mexendo no celular**; demonstram também menor dedicação de **tempo de estudo pessoal** em comparação com o tempo mexendo no celular; eles evidenciam que a maioria dos estudantes, noturno e diurno, gasta mais tempo mexendo no celular do que estudando; que os alunos que dedicavam mais tempo ao estudo pessoal gastavam até 2h30min mexendo no celular.

Palavras-Chaves: Celular, Tempo de estudo pessoal, Gestão do tempo.

HOW DOES THE MOBILE PHONE INTERFERE IN THE STUDY TIME OF UNIVERSITY STUDENTS?

ABSTRACT: The purpose of this article is to reflect on the interference of the daily use of cell phones on the study time of Dom Helder Câmara Law School students from the 1st semester of 2019, having as theoretical framework the concepts of interference by Addam Gazeley and Larry Rosen and the concepts of Christian Barbosa's Time Triad. The study methodology was the survey, using the technique of the Questionnaire to collect data. The qualitative and quantitative analysis focused on the use of students' time in two activities: using the cell

¹ Mestre em Educação pela Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, Professor da Escola Superior Dom Helder Câmara, autor principal adair.jose@domhelder.edu.br

² Graduada em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais – PUC-MINAS, Psicóloga e Professora da Escola Superior Dom Helder Câmara, coautora nep.psicologa@domhelder.edu.br

phone and personal study. The collection took place during the Time Management Studies Methodology classes of the Academic Proficiency discipline in the first semester of 2019. The sample had 133 students from the 1st Period. 75 women and 58 men from 2 morning classes and 2 night classes. Totaling 84 in the morning and 49 in the night. The average age of the participants is 19.4 years. The results show a greater amount of time spent fiddling with the cell phone; they also show less dedication of time for personal study compared to time using the cell phone; they show that most students, night and day, spend more time using their cell phones than studying; that students who spent more time on personal study spent up to 2:30 am using their cell phones.

Keywords: Cell phone; Personal study time; Time management.

INTRODUÇÃO

O objetivo deste artigo é refletir sobre a interferência do celular sobre o tempo de estudo pessoal dos estudantes de Direito do Primeiro Período de Direito da Escola Superior Dom Helder Câmara do 1º semestre de 2019. Usamos como referencial teórico básico os conceitos de interferência e interferência de objetivo (GAZZELEY e ROSEN, 2016) e o conceito de importância da Tríade do Tempo (BARBOSA, 2008). O tempo dedicado ao estudo pessoal, fora da sala de aula, é uma atividade importante para os estudantes porque contribui para a formação de profissionais qualificados em diferentes áreas, a formação de pesquisadores e a formação de cidadãos críticos (SEVERINO, 2010). Portanto, o celular é um tipo de interferência contemporânea na vida dos estudantes que deve ser estudada, pois tornou-se um dos grandes consumidores de tempo dos jovens e dos adultos.

Aprender a lidar bem com o celular tornou-se uma necessidade do século XXI. Segundo o Relatório da União Internacional das Telecomunicações (ITU), houve aumento gradativo na aquisição de aparelhos celulares no mundo inteiro. O celular trouxe grande flexibilidade, possibilitando às pessoas acessarem e ser acessadas individualmente em qualquer lugar. Além disso, a quantidade de assinaturas de celular, de banda larga móvel³ e acesso à Internet cresceram no mundo inteiro de 2005 a 2018. (ITU, 2018).

Atualmente, percebe-se uma convergência de várias atividades da era digital (acesso à internet, mensagem de voz, envio de imagens, fotos, etc) para o celular. (IBGE, 2007, 2015, 2018a, 2018b). O celular se tornou a principal ferramenta de acesso à Internet e às redes

³ As assinaturas de banda larga móvel saltaram de 268 milhões em 2007 para 5,3 bilhões em 2018. (ITU, 2018).

sociais⁴. (WE ARE SOCIAL, 2019). No Brasil, o acesso via celular é de 94,6%, substituindo o computador (63,7%) (IBGE, 2018a, 2018b). As quatro principais finalidades do acesso à internet são: 1) “enviar ou receber mensagens de texto, voz ou imagens por aplicativos diferentes de e-mail” (94,2%); 2) “assistir a vídeos, inclusive programas, séries e filmes” (76,4%); 3) “conversar por chamadas de voz ou vídeo” (73,3%); 4) “enviar ou receber e-mail” (69,3%). (IBGE, 2018b).

As estatísticas globais de tempo gasto com Internet e celular permitem comparar a média do Brasil e do mundo. A média global de tempo diário acessando Internet é 6h42min e a média do Brasil⁵ é 9h29min (WE ARE SOCIAL, 2019). A média global de acesso via celular é 3h14min, porém, a média brasileira é 4h45min. Os dados mostram que, em média, 27,9% da vida diária de 4.388 bilhões de pessoas (usuários de Internet) é gasta online, sendo que 13,4% deste total é acessando via celular. Os brasileiros gastam, em média, 39,5% de suas vidas na Rede e 19,7% deste tempo é via celular. Mas, por que não usar o celular e as redes sociais como ferramentas para melhorar o estudo e a aprendizagem? O uso de celular e redes sociais como ferramentas educativas tem sido problemático com defensores e detratores de ambos os lados. Há estudos demonstrando efeitos nocivos para os usuários. Mas, quais são os efeitos desta exposição excessiva das pessoas ao celular?

A mente distraída é um efeito da exposição constante e crescente ao celular. O fenômeno foi analisado no livro “The Distracted Mind” pelo psiquiatra Adam Gazzaley e o pelo psicólogo Larry Rosen. Eles usaram os conceitos de “interferência” e “interferência de objetivo”. Gazzaley e Rosen (2016, p.5) definem interferência como “um termo geral usado para descrever algo que dificulta, obstrui, impede ou desencaminha⁶ amplamente outro processo”. Ela pode ser causada por distrações (informações irrelevantes) ou interrupções (tentar perseguir simultaneamente vários objetivos). As interrupções são chamadas de

⁴ O que são redes sociais? Kaplan & Haenlein (2010) é “um grupo de aplicativos baseados na internet desenvolvidos a partir das bases ideológicas e tecnológicas da WEB 2.0 e que permitem a criação e troca de conteúdo gerado por usuários” (KAPLAN & HAENLEIN, 2010, p. 61). Em 2019, Facebook e Youtube agregam mais de 4 bilhões de usuários. (WE ARE SOCIAL, 2019).

⁵ O Relatório “Digital 2019: Brasil” mostra que mais de 215 milhões de assinatura de celular e que 89% da população brasileira possui algum tipo de celular. (WE ARE SOCIAL, 2019).

⁶ No original Inglês é: “is a general term used to describe something that hinders, obstructs, impedes, or largely derails another process” (GAZZALEY e ROSEN, 2016, p. 5). De acordo com o Concise Oxford English Dictionary, 11ª Edição, (2004, p.386), o verbo “**derails**” literalmente significa “**descarilhar**”, ou seja, sair dos trilhos. Preferimos traduzir por “**desencaminha**” como fazer sair do caminho pretendido.

multitarefa. Além disso, as distrações e as interrupções podem ser internas (pensamentos na mente) ou externas (estímulos sensoriais, como conversas, bipes, vibrações ou exibições visuais intermitentes). A interferência de objetivo⁷ (meta), “ocorre quando você toma uma decisão de atingir uma meta específica (por exemplo, buscar algo da geladeira, concluir uma tarefa de trabalho, iniciar uma conversa, dirigir seu carro) e algo acontece para impedir a conclusão bem-sucedida dessa meta” (GAZZALEY e ROSEN, 2016, p. 5). Os conceitos de “interferência” e “interferência de objetivo” são úteis para compreender o impacto gerado pelo celular sobre seus usuários na forma interferência (distrações e interrupções) e interferência de objetivo.

No âmbito acadêmico, estudos demonstram um impacto negativo do uso excessivo de telefones celulares sobre o desempenho acadêmico de estudantes universitários. Lepp et al (2015) afirmaram que o celular se integrou à vida e ao ambiente acadêmico mesmo durante o horário de aula, mas concluíram que o uso excessivo impacta negativamente⁸ na média geral dos estudantes. Twenge (2018) identificou um declínio no tempo dedicado às tarefas escolares entre os adolescentes americanos de 2012 a 2015 e relaciona este declínio ao aumento do uso do smartphone. Bernard McCoy (2015), outro estudioso, descobriu que aproximadamente 97% dos estudantes usam o celular em sala de aula para objetivos não educacionais⁹ como checar e-mail (75%), mídia social (70%), navegar na Internet (40%) e jogar (10%). Portanto, o uso de celular tem aumentado o gasto de tempo dos estudantes com entretenimento, mesmo em sala de aula e, conseqüentemente, diminuído o tempo

⁷ No original Inglês é: “Goal interference occurs when you reach a decision to accomplish a specific goal (e.g., retrieve something from the refrigerator, complete a work assignment, engage in a conversation, drive your car) and something takes place to hinder the successful completion of that goal” (p.5) (GAZZALEY e ROSEN, 2016, p. 5). Preferimos traduzir “goal interference” por “interferência de objetivo”, mas poderia ser interferência de meta.

⁸ “Depois de controlar os preditores de desempenho escolar estabelecidos previamente, uso total de telefone celular foi encontrado para ser um preditor negativo significativo da GPA. Estes resultados sugerem que, dado dois estudantes universitários da mesma universidade com o mesmo suporte de aula, mesmo sexo, o mesmo de tabagismo, mesma crença na sua capacidade de auto-regular a sua aprendizagem e fazer bem academicamente, e mesmo alto escola GPA - o estudante que usa o telefone celular mais diariamente, é susceptível de ter um GPA mais baixo do que o aluno que usa o telefone celular menos” (LEPP, BARKLEY e KARPINSKY, 2015, p.6).

⁹ Sobre o uso de internet para propósitos não educacionais em sala de aula vale a pena ser consultado as pesquisas de Susan Ravizza e colegas. Ravizza [et al.] (2014), em um estudo, concluíram que mesmo os melhores estudantes sofrem prejuízo pelo uso de internet e celular por propósitos não educacionais em sala de aula. Em outro estudo, Ravizza (2016) comprovou que, durante aulas de 100 minutos, os estudantes gastaram 52% do tempo com propósitos não acadêmicos. Os principais usos foram mídia social, lendo e-mail, comprando, assistindo vídeos, bate-papo, lendo notícias e jogando.

diário de estudo dos acadêmicos. Assim, em tempo de celular acessível a todos, a gestão do tempo pode ser a mais importante habilidade para um estudante.

Barbosa (2008) propõe um modelo de gestão do tempo baseado nos conceitos de importância, urgência e circunstância (Tríade do Tempo). Todas as atividades podem ser classificadas nessas três categorias. Atividades importantes são atividades que dão resultado na vida acadêmica, pessoal e profissional. As atividades urgentes são aquelas que o tempo hábil acabou e, por isso, são feitas sob pressão e stress. As atividades circunstanciais são aquelas que não geram resultado algum e geram perda de tempo (BARBOSA, 2008).

Rocha e Haas (2017) usaram a metodologia Tríade do Tempo para interpretar como calouros do Direito geriam seu tempo. Concluíram que a má gestão dos estudantes se caracterizava pelo pouco tempo dedicado às atividades importantes (ROCHA e HAAS, 2017). Gonçalves et al (2015) analisaram a “Influência do tempo de estudo no rendimento do aluno universitário” do Direito e concluíram que o tempo dedicado às atividades extraclasses (estudo pessoal) semanais influenciaram 36% do rendimento acadêmico dos alunos do primeiro Período.

METODOLOGIA E RESULTADOS

A coleta dos dados foi realizada durante as aulas de Metodologia dos Estudos e Gestão do Tempo da disciplina Proficiência Acadêmica, que tem duas aulas sobre o assunto **gestão de tempo**. Após os estudantes terem feito o teste da Tríade na primeira aula, foi-lhes proposto um experimento na forma de atividade avaliativa para melhorar a gestão do tempo: Inventário Pessoal do Tempo. O objetivo da atividade era descobrir quanto tempo dedicavam a cada tipo de atividade diária. Eles foram instruídos detalhadamente¹⁰ sobre como realizar o experimento de observação durante um dia.

¹⁰As instruções foram explicadas em salas e postadas no powerpoint da respectiva aula no Portal Acadêmico. Elas continham instruções como: 1) Escolha um dia mais comum de sua rotina; 2) Observe quanto tempo (minutos) você gasta em cada uma das atividades seguintes; 3) Registre o tempo em minutos; 4) Preencha a planilha de excel Modelo Meu Inventário Pessoal do Tempo; 5) Traga a anotação para a próxima aula para ser postada online.

O experimento completo envolveu quatro momentos: instruções orais, instruções escritas, observação e registro e postagem. O primeiro momento consistiu nas instruções prévias em sala (oral). Foi explicado aos discentes o que eram as 14 atividades¹¹ e como registrar o tempo. No segundo momento, os estudantes deveriam acessar às instruções escritas postadas na Comunidade da turma no Portal Acadêmico. No terceiro momento, os discentes realizariam a observação e registro do tempo gasto com as 14 atividades. O quarto momento era o da postagem dos resultados durante a aula através de um link.

A amostragem teve 133 estudantes do 1º Período do Curso de Direito da Escola Superior Dom Helder Câmara no primeiro semestre de 2019. Sendo 75 mulheres e 58 homens de 2 turmas do período da manhã e 2 turmas do período da noite. Totalizando 84 do período matutino e 49 no período noturno. A idade dos participantes variou entre 18 e 50 anos.

Tabela 1 - Total de participantes do estudo por período de estudo, por sexo e percentual – 2019/1

Período	Total	Mulheres	Homens	Estudantes (%)
Total	133	75	58	100%
Matutino	84	49	35	63,2
Noturno	49	26	23	36,8

Fonte: Relatório NEP - Inventário Pessoal do Tempo – 2019/1.

Foram analisados somente duas atividades de uso do tempo do Inventário Pessoal do Tempo: estudo pessoal e mexendo no celular. O estudo pessoal é uma atividade importante segundo o conceito de importância da Tríade. A outra atividade, mexendo no celular, em excesso, é uma atividade circunstancial. O que fazia parte de cada atividade está a seguir. **Mexendo no celular:** tempo gasto jogando, recebendo e fazendo chamadas, recebendo e enviando mensagens (texto, imagem, áudio e vídeo), buscando informações (produtos,

¹¹ Sono, trabalho, aulas, conversa com familiares, deslocamento, mexendo no celular, refeições, higiene pessoal, tarefas domésticas, atividade física, atividade espiritual, assistir televisão e outras atividades.

mapas, serviços, etc), assistindo vídeos, ouvindo música, comprando ou vendendo, baixando aplicativos, acessando redes sociais. **Estudo pessoal:** tempo dedicado à revisão de conteúdo das aulas, estudo de conteúdos relacionados (tarefas) a cada disciplina e leituras relacionadas (aprofundamento, pesquisa) às aulas. As tabelas apresentarão uma visão geral dos alunos (Tabela 2) e uma comparação entre estudantes do matutino e do noturno que não trabalham (Tabelas 3 e 4), favorecendo a compreensão de como o tempo de uso de celular afeta o tempo dedicado ao estudo pessoal.

Tabela 2. Total de estudantes segundo turno, gênero, trabalho, grupo de idade e média diária de tempo atividade - 2019 1

Trabalho, grupo de idade e média de minutos por atividade	Total de estudantes (Relativa)								
	Total	Masculino	Feminino	Turno					
				Manhã			Noite		
				Total	Masculino	Feminino	Total	Masculino	Feminino
Total Geral	133	58	75	84	35	49	49	23	26
Trabalho									
Trabalham	44	17	27	22	6	16	22	11	11
Não trabalham	89	41	48	62	29	33	27	12	15
Grupos de idade									
18 e 19 anos	111	47	64	74	29	45	37	18	19
20 e 21 anos	10	5	5	6	4	2	4	1	3
22 e 23 anos	3	2	1	1	1	0	2	1	1
24 e 25 anos	2	0	2	0	0	0	2	0	2
26 e 27 anos	1	0	1	0	0	0	1	0	1
28 e 29 anos	2	2	0	0	0	0	2	2	0
30 e 31 anos	1	1	0	0	0	0	1	1	0
32 e 33 anos	1	1	0	1	1	0	0	0	0
45 a 47 anos	1	0	1	1	0	1	0	0	0
48 a 50 anos	1	0	1	1	0	1	0	0	0
Média diária de minutos gastos por atividade (24h)									
Mexendo no celular	197	184	207	216	199	201	234	161	219
Estudo Pessoal	136	124	144	151	119	161	148	133	114
Trabalho	107	112	103	234	54	66	412	201	171

Fonte: Relatório NEP - Inventário Pessoal do Tempo - 2019/1

A Tabela 2 (acima) traça um perfil geral de toda a população pesquisada. Fica evidente que a maioria não trabalha 89 (66,9%); que 84 (63,2%) dos discentes estudam no

período da manhã; que existe 10 grupos etários, mas dois grupos englobam 91% da amostragem, se destacando 18 e 19 anos com 111 (83,5%) alunos e o segundo maior grupo, de 20 e 21 anos, tem 10 (7,5%); que as mulheres são 75 e representam 56,4%. Além disso, a média geral de tempo gasto mexendo no celular é 197 minutos, equivalendo a 14% do dia, e que 136 minutos é a média para o estudo pessoal (9,4% do dia) e 107 minutos é a média para o trabalho (7,4% do dia).

Tabela 3. Total de estudantes que trabalham segundo turno, média diária absoluta e relativa de minutos por atividade - 2019 1

Quantidade de minutos por atividade	Total de estudantes da manhã que não trabalham					
	Média diária de minutos por atividade em dia de 1440 minutos (24h)					
	Absoluta			Relativa (%)		
	Total	Mexendo no Celular	Estudo Pessoal	Total	Mexendo no Celular	Estudo Pessoal
Total Geral	62	216,0	151,0	100%	15,0	10,5
Minutos por atividade						
0 a 59 minutos	2	47,5	165,0	3,2	3,30	11,46
60 a 90 minutos	8	73,1	174,4	12,9	5,08	12,11
91 a 120 minutos	4	115,0	241,3	6,5	7,99	16,75
121 a 150 minutos	1	135,0	270,0	1,6	9,38	18,75
151 a 180 minutos	9	177,2	143,9	14,5	12,31	9,99
181 a 210 minutos	6	194,0	152,3	9,7	13,47	10,58
211 a 240 minutos	13	237,3	135,0	21	16,48	9,38
241 a 270 minutos	2	262,0	120,0	3,2	18,19	8,33
271 a 300 minutos	10	296,5	159,0	16,1	20,59	11,04
301 a 330 minutos	1	320,0	50,0	1,6	22,22	3,47
331 a 360 minutos	1	360,0	180,0	1,6	25,00	12,50
361 a 390 minutos	1	375,0	120,0	1,6	26,04	8,33
391 a 420 minutos	3	400,0	70,0	4,8	27,78	4,86
571 a 600 minutos	1	547,0	30,0	1,6	37,99	2,08

Fonte: Relatório NEP - Inventário Pessoal do Tempo – 2019/ 1

A Tabela 3 (acima) ressalta, em números absolutos e relativos, o uso do tempo nas duas atividades pelos estudantes do período diurno. Constata-se 14 categorias de usuários de tempo de celular: 1) menos de 1h (0 a 59 minutos); 2) 1h a 1h30min (60 a 90 minutos); 3) mais de 1h31min a 2h (91 a 120 minutos); 4) mais de 2h1min a 2h30min (121 a 150

minutos); 5) mais de 2h31min a 3h (151 a 180 minutos); 6) mais de 3h1min a 3h30min (181 a 210 minutos); 7) mais de 3h31min a 4h (211 a 240 minutos); 8) mais de 4h1min a 4h30min (241 a 270 minutos); 9) mais de 4h31min a 5h (271 a 300 minutos); 10) mais de 5h1min a 5h30min (301 a 330 minutos); 11) mais de 5h31min a 6h (331 a 360 minutos); 12) mais de 6h1min a 6h30min (361 a 390 minutos); 13) mais de 6h31min a 7h (391 a 420 minutos); e 14); mais de 9h31min a 10h (571 a 600 minutos). Ela mostra que a média de tempo gasto com o celular é maior, 216 minutos (15% do dia), do que o tempo dedicado ao estudo pessoal, 151 minutos (10,5% do dia). Também que a categoria 7 de usuários de tempo de celular abarca 13 (21%) estudantes, gastando 237,3 minutos (16,48% do dia) com o celular. Porém, apenas 2 (3,2% dos alunos deste período) dedicam mais tempo do seu dia ao estudo pessoal, cerca de 165 minutos (11,46%), e gastam menos de 1h com o celular.

Tabela 4. Total de estudantes que trabalham segundo turno, média diária absoluta e relativa de minutos por atividade - 2019 1

Quantidade de minutos por atividade	Total de estudantes da noite que não trabalham					
	Média diária de minutos por atividade em dia de 1440 minutos (24h)					
	Absoluta			Relativa (%)		
	Total	Mexendo no Celular	Estudo Pessoal	Total	Mexendo no Celular	Estudo Pessoal
Total Geral	27	233,5	147,7	100%	16,2	10,3
Minutos por atividade						
0 a 59 minutos	2	30,5	150,0	7,4	2,12	10,42
60 a 90 minutos	2	70,0	175,0	7,4	4,86	12,15
91 a 120 minutos	2	117,5	145,0	7,4	8,16	10,07
121 a 150 minutos	1	150,0	240,0	3,7	10,42	16,67
151 a 180 minutos	5	180,0	152,0	18,5	12,50	10,56
181 a 210 minutos	2	197,5	160,0	7,4	13,72	11,11
211 a 240 minutos	4	235,0	165,0	14,8	16,32	11,46
241 a 270 minutos	1	270,0	180,0	3,7	18,75	12,50
271 a 300 minutos	3	286,7	126,7	11,1	19,91	8,80
331 a 360 minutos	1	360,0	150,0	3,7	25,00	10,42
421 a 450 minutos	1	435,0	120,0	3,7	30,21	8,33
451 a 480 minutos	2	480,0	120,0	7,4	33,33	8,33
571 a 600 minutos	1	600,0	0,0	3,7	41,67	0,00

Fonte: Relatório NEP - Inventário Pessoal do Tempo – 2019/1

A Tabela 4 evidencia o uso do tempo dos estudantes do período noturno. Constata-se 13 categorias de usuários de tempo de celular: 1) menos de 1h (0 a 59 minutos); 2) 1h a 1h30min (60 a 90 minutos); 3) mais de 1h31min a 2h (91 a 120 minutos); 4) mais de 2h1min a 2h30min (121 a 150 minutos); 5) mais de 2h31min a 3h (151 a 180 minutos); 6) mais de 3h1min a 3h30min (181 a 210 minutos); 7) mais de 3h31min a 4h (211 a 240 minutos); 8) mais de 4h1min a 4h30min (241 a 270 minutos); 9) mais de 4h31min a 5h (271 a 300 minutos); 10) mais de 5h31min a 6h (331 a 360 minutos); 11) mais de 7h1min a 7h30min (421 a 450 minutos); 12) mais de 7h31min a 8h (451 a 480 minutos); 13) mais de 9h31min a 10h (571 a 600 minutos). Ela explicita que a média de tempo gasto com o celular é maior, 233,5 minutos (16,2% do dia), do que o tempo dedicado ao estudo pessoal, 147,7 minutos (10,3% do dia). Também, que a categoria 5 de usuários de tempo de celular concentra 5 (19%) indivíduos com a média de 180 minutos (12,5% do dia) diários. Entretanto, constata-se que apenas 2 (7,4% dos alunos deste período) dedicam mais tempo ao estudo pessoal, média de 150 minutos, e gastam menos de 1h com o celular.

DISCUSSÃO

Segundo Barbosa (2008), o uso ideal do tempo seria 70% aplicado às atividades importantes, ou seja, aquelas que envolvem tempo para si mesmo e pessoas próximas, planejamento, organização, execução, realização pessoal, definição de objetivo, metas, prazos, monitoramento de resultado e saúde física e mental (sono, higiene, esporte, lazer, alimentação). Atividades deste grupo são aquelas que geram algum resultado, aproximam ou contribuem de alguma forma a concretização dos objetivos do estudante.

Aplicando a Tríade na prática diária, o uso ideal do tempo seria dedicar aproximadamente 16,8 horas (1008 minutos) às atividades importantes. As atividades urgentes deveriam consumir, em média, 20% do tempo, isto equivale à aproximadamente 4,8 horas (288 minutos). Estas atividades eram importantes, mas foram negligenciadas e agora demandam ação imediata, acarretando a interrupção das atividades importantes em curso, por isso, elas geram *stress* e tensão. Por fim, as atividades circunstanciais são aquelas que não contribuem e nem aproximam a pessoa de seus objetivos. Hipoteticamente,

diariamente, somente 2,4 horas (10% do tempo), em média 144 minutos, deveriam ser gastas com atividades deste tipo. As interferências e interferência de objetivo, causadas pelo celular, se enquadram nesta categoria.

A Tabela 2 evidenciou que a maioria da amostragem é composta pelo sexo feminino, 56,4%. Deste total, 65,3%, estudam no período da manhã e 32 (34,6%) à noite. As estudantes do diurno representam 58,3% deste período. As discentes do noturno representam 53% dos matriculados à noite. Portanto, o sexo feminino é majoritário tanto no período diurno quanto noturno. A média geral de tempo das mulheres (207 minutos) mexendo no celular é superior aos homens (184 minutos). Aparece também um dispêndio maior de tempo das alunas do noturno com celular, 219 minutos. No entanto, mulheres (144 minutos) e homens (124 minutos) gastam menos tempo com o estudo pessoal do que com o celular. Em geral, os estudantes do noturno gastam mais tempo com o celular (234 minutos) do que os alunos do diurno (216 minutos). Os dados da Tabela 2 demonstram que a interferência do celular sobre o tempo de estudo dos jovens acadêmicos é bastante significativa, pois os discentes consomem mais tempo mexendo no celular do que estudando. Mas, algumas perguntas surgem da análise: Por qual motivo as alunas do noturno gastam mais tempo mexendo no celular do que as alunas do diurno? Por que os discentes do noturno gastam menos tempo mexendo no celular do que seus pares do diurno? Ainda não sabemos.

A Tabela 3 trouxe o uso do tempo dos estudantes do período matutino. Sendo o estudo pessoal uma atividade importante para a formação profissional, acadêmica e cidadã, deveria o tempo dedicado a ela ser muito superior ao tempo de uso do celular. Mas, a realidade mostrada na Tabela 3 é o inverso. Em média, os discentes gastam mais de 3 horas diárias (219,2 minutos) mexendo no celular, que é uma atividade circunstancial, e que seria recomendável gastar até 144 minutos (2,4 horas). Pode se concluir que as categorias 5 a 7 (151 a 240 minutos) de uso de tempo com o celular concentram 28 (45,1%) estudantes nesta categoria de atividade. Este grupo consome de 3 a 4 horas com o celular. Sua característica comum é que gastam mais tempo com o celular do que com o estudo pessoal. Esta característica vai se repetir com o restante dos grupos (8 a 14) com o agravante de que quanto mais aumenta o tempo de celular, mais diminui o tempo de estudo pessoal. Nota-se

que existem 15 alunos (24,2%) nos grupos de 1 a 4 (0 a 150 minutos) estão dentro do ideal com esta atividade. A característica comum entre eles é o maior tempo dedicado ao estudo pessoal (atividade importante) e o menor tempo com o celular. Os dados da Tabela 3 sugerem que a interferência do celular sobre o tempo de estudo dos jovens acadêmicos é inversamente proporcional ao tempo gasto mexendo no celular, pois menos tempo mexendo no celular equivale a mais tempo dedicado ao estudo pessoal. Mas, por quais motivos mais de 75% dos estudantes gastam mais tempo mexendo no celular do que dedicando tempo ao estudo pessoal? Que impactos negativos sobre o desempenho acadêmico podem ser provocados pelo excesso de tempo mexendo no celular?

A Tabela 4 mostrou que os alunos do noturno estão em condições semelhantes aos da manhã. Em média, gastam mais de 4 horas diárias (246,8 minutos), mexendo no celular, o que representa quase o dobro do que seria apropriado gastar nesta atividade. Nota-se que os grupos 5 a 8 (151 a 270 minutos) abarcam 11 (40,7%) estudantes do total. Este grupo consome de 4 a 5 horas com o celular. Sua característica comum é maior tempo com o celular e menor com o estudo pessoal. Percebe-se que os grupos de 1 a 4 (0 a 150 minutos) estão dentro do ideal com esta atividade. Existem 7 alunos (25,9%) neste agrupamento. A característica comum entre eles é que gastam mais tempo com o estudo pessoal (atividade importante) e menos tempo com o celular. Os dados da Tabela 4 confirmam a tendência da interferência inversamente proporcional do celular sobre o tempo de estudo também entre os acadêmicos do noturno. Outra tendência similar é o fato de que a maioria (74%) gasta mais tempo com o celular do que com o estudo pessoal. Portanto, existem muitas semelhanças no uso do tempo entre os estudantes do diurno e noturno. Mas, sendo o estudo pessoal uma atividade importante porque gera resultados a curto, médio e longo prazo, surge outra pergunta: por qual motivo ela tem um percentual de adeptos tão baixo? Por que os discentes preferem mexer no celular mesmo sabendo que esta atividade não gera resultados?

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise comprovou que o celular tem uma grande interferência sobre o tempo disponível de estudantes não trabalhadores. Isto é observado no uso excessivo do celular que diminuiu o tempo que estudante poderia dedicar ao estudo pessoal. Comparando o tempo gasto mexendo no celular e o tempo dedicado ao estudo pessoal, constata-se que há uma relação inversamente proporcional nas duas atividades (Tabelas 3 e 4). A Tabela 4 evidenciou que 74,1% dos estudantes do noturno gastam mais tempo mexendo no celular do que com o estudo pessoal. O mesmo acontece com 75,8% dos discentes do diurno (Tabela 3). Em oposição ao uso excessivo, as Tabelas 3 e 4 evidenciaram que os discentes que dedicavam mais tempo ao estudo pessoal não gastavam mais do que 2h30min com o celular.

Ao problema “como o celular interfere no tempo de estudo pessoal dos estudantes universitários?”, os dados demonstram que o uso excessivo do celular impacta diretamente na diminuição do tempo dedicado ao estudo (atividade importante). Além disso, o celular se torna uma interferência na forma de distrações (informações irrelevantes) ou interrupções externas. As interferências excessivas e contínuas solapam a concentração, a atenção e o interesse que são estados mentais essenciais ao aprendizado e à formação do estudante e futuro profissional. As evidências deste estudo sugerem que a maioria dos estudantes usa o celular para as quatro principais finalidades da população brasileira (IBGE, 2018a, 2018b), que estão mais associadas às atividades circunstanciais como entretenimento e comunicação do que às atividades importantes como estudo, pesquisa e outras atividades produtivas.

No âmbito acadêmico jurídico, estudar diariamente possibilita ao estudante do Direito adquirir uma sólida formação jurídica essencial para o exercício da cidadania e para a atuação profissional nas carreiras jurídicas e como pesquisador. Mas, para os universitários de outros cursos, o hábito do estudo pessoal diário é a melhor garantia de aprendizado e da construção das bases do sucesso profissional. Isto é, o estudo pessoal colabora para que o estudante realize as finalidades do ensino superior descritas no artigo 43 da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional de 1996.

Além das limitações próprias a qualquer produção acadêmica, os autores reconhecem que pesquisas futuras poderão lançar mais compreensão sobre o fenômeno do

uso do celular entre universitários brasileiros e suas consequências. Por exemplo, seria pertinente a análise dos impactos do uso do celular sobre o tempo de estudos das diferentes faixas etárias, dos estudantes trabalhadores, da comparação trabalhadores e não trabalhadores, dos diferentes gêneros, do impacto sobre o desempenho acadêmico. Igualmente, seria relevante investigar que impactos positivos e negativos sobre o desempenho acadêmico podem estar relacionados ao excesso ou à moderação de tempo mexendo no celular. Além disso, muitas perguntas continuam sem respostas: por quais motivos o estudo pessoal é tão pouco valorizado pelos estudantes universitários? Como ajudar os estudantes a adquirir maior controle e autonomia em relação ao uso do celular? Como os professores, pais e responsáveis podem se engajar no desenvolvimento da competência digital dos estudantes?

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. *NBR 6023: informação e documentação: referências: elaboração*. Rio de Janeiro, 2018.

BARBOSA, Christian. *A Tríade do Tempo*. Rio de Janeiro: Campus/Elsevier, 2008.

BRASIL. *Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996*. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, DF: Presidência da República, [1996]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 25 set. 2019.

GAZZALEY, Adam; ROSEN, Larry. *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World*. London: MIT Press, 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Acesso à internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2005*. Rio de Janeiro: IBGE, 2007. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv33982.pdf>. Acesso em: mar. 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Acesso à internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2013*. Rio de Janeiro: IBGE, 2015. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv93373.pdf>. Acesso em: mar. 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Acesso à internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2016*. Rio de Janeiro: IBGE, 2018a. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101543.pdf>. Acesso em: mar. 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Acesso à internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2017*. Rio de Janeiro: IBGE, 2018b. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101631_informativo.pdf. Acesso em: mar. 2019.

INTERNATIONAL TELECOMMUNICATION UNION. *Measuring the information society report 2018*. Geneva, Disponível em: <https://www.itu.int/en/ITU->

<D/Statistics/Documents/publications/misr2018/MISR-2018-Vol-1-E.pdf>. Acesso em: 09 set. 2019.

GONÇALVES; Marcos Paulo Gomes; SIPAÚBA, Joelson Sandes; QUEIROZ JÚNIOR, Jorge Viana de; MOUSINHO, Jacyleide Maria da Rocha Pessoa; AGUIAR FILHO, Ulisses Nogueira de. Influência do tempo de estudo no rendimento do aluno universitário. *Revista Fundamentos*. v. 2, n. 2, 2015. Disponível em: <http://www.ojs.ufpi.br/index.php/fundamentos/article/view/4745/2727>. Acesso em: 14 ago. 2019.

MCCOY, Bernard M. Digital distractions in the classroom: fase ii: student classroom use of digital devices for non-class related purpose. *Journal of Media Education/BEA*. Nebraska, Jan. 2016. Disponível em: <https://en.calameo.com/read/00009178915b8f5b352ba>. Acesso em: 26 ago. 2019.

KAPLAN, Andreas M; HAENLEIN, Michael. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68, 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/222403703_Users_of_the_World_Unite_The_Challenges_and_Opportunities_of_Social_Media. Acesso em: 15 ago. 2019.

LEPP, Andrew; BARKLEY, Jacob E.; KARPINSKY, Aryn C. The Relationship Between Cell Phone Use and Academic Performance in a Sample of U.S. College Students. *SAGEOpen*, v.5, Febr-March, 2015. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2158244015573169>. Acesso em: 25 ago. 2019.

OXFORD. *Concise Oxford English Dictionary*. 11ª Edition. Oxford: Oxford University Press: 2004.

RAVIZAZA, Susan M.; HAMBRICK, David Z; FENN, Kimberly M.. Non-academic internet use in the classroom is negatively related to classroom learning regardless of intellectual ability. *Computers & Education*, v.78, p.109-114, September 2014. Disponível em: <https://www.deepdyve.com/lp/elsevier/non-academic-internet-use-in-the-classroom-is-negatively-related-to-ZNZuRW651M>. Acesso em: 12 abr. 2016.

RAVIZAZA, Susan M.; UITVLUGT, Mitchell G; FENN, Kimberly M. Logged in and zoned out: how laptop internet use relates to classroom learning. *PSYCHOLOGICAL SCIENCE*, v.28, p.171-180, February, 2017. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0956797616677314>. Acesso em: 25 ago. 2019.

ROCHA, Adair José dos Santos; HAAS, Cláudia Madrona. 2018. Como estudantes do primeiro período do direito gerem seu tempo? uma interpretação a partir da tríade do tempo de christian barbosa. *Políticas públicas na educação brasileira: avanços, limites e contradições*. Ponta Grossa: Atena, v.12, 2018. Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/wp-content/uploads/2018/04/E-book-PP-Avan%C3%A7os-Limites-e-Contradi%C3%A7%C3%B5es.pdf>. Acesso em: 25 ago. 2019.

SEVERINO, Antônio Joaquim. *Metodologia do trabalho científico*. 23. ed. São Paulo: Cortez, 2010.

TWENGE, Jean M. *IGen: por que as crianças superconectadas de hoje estão crescendo menos rebeldes, mais tolerantes, menos felizes e completamente despreparadas para a idade adulta*. Tradução Thais Costa. São Paulo: nVersos, 2018.

WE ARE SOCIAL; HOOTSUITE. *Digital 2019: Brazil*. All the data and trends you need to understand, Internet, social media, mobile, and e-commerce behaviours in 2019. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2019-brazil>. Acesso em: 14 Abr. 2019.

