



FACULDADE DE MEDICINA  
UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA – TRABALHO FINAL

LAURA MENDONÇA REBELO VAZ

***Uso de Telemóvel em Meio Escolar – A Opinião dos Pais***

ARTIGO CIENTÍFICO ORIGINAL

ÁREA CIENTÍFICA DE PEDIATRIA

Trabalho realizado sob a orientação de:

PROF. DOUTORA MARIA DEL CARMEN BENTO TEIXEIRA

DRA. MÓNICA SANTOS BRITO OLIVA

FEVEREIRO/2022

## **Uso de Telemóvel em Meio Escolar – A Opinião dos Pais**

LAURA MENDONÇA REBELO VAZ<sup>1</sup>

PROF. DOUTORA MARIA DEL CARMEN BENTO TEIXEIRA<sup>2</sup>

DRA. MÓNICA SANTOS BRITO OLIVA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

<sup>2</sup>Clínica Universitária de Pediatria, Hospital Pediátrico Coimbra, Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra

Clínica Universitária de Pediatria, Hospital Pediátrico de Coimbra – Av. Afonso Romão 3000 - 602 Coimbra, Portugal

Endereço de correio eletrónico: [lauramrvaz@gmail.com](mailto:lauramrvaz@gmail.com)

O presente trabalho foi submetido para participar, em formato póster, na competição “*Post N’ Speak: Poster and Oral Communication Competition*” do XI Congresso *In4Med*, em Coimbra, de 24 a 27 de fevereiro de 2022 (Anexo I: *Abstract* submetido ao XI Congresso *In4Med*).

## **ÍNDICE**

LISTA DE ABREVIATURAS.....	5
RESUMO.....	6
Palavras-chave.....	6
INTRODUÇÃO.....	8
MATERIAIS E MÉTODOS.....	10
Desenho do Estudo.....	10
Seleção dos Participantes.....	10
Recolha de Dados.....	10
Análise Estatística dos Dados.....	10
RESULTADOS.....	12
DISCUSSÃO E CONCLUSÃO.....	24
AGRADECIMENTOS.....	28
REFERÊNCIAS.....	29
ANEXOS.....	32

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

EE – Encarregados de Educação

*FoMO – Fear of Missing Out*

## RESUMO

**Introdução:** Ao longo dos anos, os telemóveis têm vindo a sofrer uma grande evolução e o seu uso tem sido cada vez maior. De facto, os jovens são aqueles que mais tentam estar sempre conectados ao telemóvel, mesmo em locais como o meio escolar. O telemóvel tem vantagens e desvantagens. Este dispositivo dá segurança e é uma boa ferramenta de trabalho e organização. Por outro lado, pode conduzir ao isolamento, não promover autonomia e pode ainda facilitar o *cyberbullying*. A decisão de interditar a utilização do telemóvel por parte das Direções das escolas não é consensual.

**Objetivos:** O objetivo desta investigação foi, numa amostra de Encarregados de Educação, saber a sua opinião acerca do uso do telemóvel pelos seus educandos em meio escolar.

**Materiais e Métodos:** Uma amostra de Encarregados de Educação de adolescentes que frequentam o 7<sup>o</sup>-12<sup>o</sup> anos de escolaridade de 8 escolas públicas portuguesas responderam ao questionário “Uso de telemóvel em meio escolar – a opinião dos Pais”. Este questionário foi criado na plataforma *Google Forms* para este estudo e foi distribuído por *e-mail* pela Associação de Pais ou Diretor de Turma. Os dados recolhidos foram analisados, utilizando o programa *SPSS*, versão 25.

**Resultados:** A análise dos resultados permitiu saber que 68,2% dos 267 Encarregados de Educação inquiridos considera que o seu educando usa excessivamente o seu telemóvel, mas apenas 38,8% concordaria com a proibição do mesmo em meio escolar nos intervalos/horas livres. Existe uma correlação positiva e significativa entre o ano escolar e a utilização do telemóvel para telefonar ( $r=.158$ ;  $p<.001$ ), enviar mensagens ( $r=.214$ ;  $p<.001$ ) e para redes sociais ( $r=.265$ ;  $p<.001$ ). Uma correlação negativa e significativa foi encontrada entre o ano escolar e a aplicação da proibição do uso do telemóvel nos intervalos ( $r=-.138$ ;  $p<.05$ ).

**Discussão e Conclusão:** O uso excessivo do telemóvel está a tornar-se um problema comum da atualidade, especialmente durante a adolescência, que traz como possíveis consequências o *phubbing*, o *smombie*, o isolamento, a depressão, o *cyberbullying*, entre outras. Apesar de grande parte dos Encarregados de Educação referir que os seus educandos utilizam excessivamente o telemóvel, isto não significa que estes concordem com a proibição da utilização do mesmo nos intervalos/espacos de recreio. Assim, será importante pensar em alternativas, como por exemplo implementar regras de utilização e promoção de atividades lúdicas durante os intervalos.

**Palavras-chave:** Telemóvel; Escola; Adolescentes.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Over the years, mobile phones have evolved, and their use has become widespread. Of all people, youngsters are the ones who try to stay connected at all times, even in places where that would not be expected, such as schools. The mobile phone improves people's sense of security, and can serve as a school organization tool, thereby constituting an indispensable device. However, it can lead to less socialization, facilitate cyberbullying and jeopardize autonomy. As such, the decision by School Boards to ban its use is not consensual.

**Objectives:** The aim of this research was to, in a sample comprised of parents, know their opinion regarding the use of mobile phones by their adolescents in the school environment.

**Materials and methods:** A sample of parents of adolescents attending the 7<sup>th</sup>-12<sup>th</sup> grade in 8 portuguese public schools answered the questionnaire "Cell phone use in school – Parents' opinion". This questionnaire was created for this purpose and it was distributed by e-mail by the Parents' Association or Class Director. The collected data was analyzed using the SPSS program (25<sup>th</sup> version).

**Results:** The analysis of the results showed that 68,2% of the 267 parents studied consider that their adolescent uses their cell phone excessively. But only 38,8% would agree with the prohibition in school during breaks. There is a positive and significant correlation between the school year and the use of mobile phones to make calls ( $r=.158$ ;  $p<.001$ ), send messages ( $r=.214$ ;  $p<.001$ ) and for social networks ( $r=.265$ ;  $p<.001$ ). A negative and significant correlation was found between the school year and the agreement to a ban during breaks ( $r=-.138$ ;  $p<.05$ ).

**Discussion and Conclusion:** Nowadays, excessive cell phone use is becoming a common problem, especially during youth. This huge problem can bring nefarious consequences such as *phubbing*, *smombie*, isolation, depression, *cyberbullying*, among others. Although most parents recognize that their adolescents use the mobile phone excessively, this does not mean that they agree with a ban during the time between classes. Therefore, it is important to think about alternatives, such as implementing rules for the use and promotion of recreational activities during breaks.

**Keywords:** Cell phone; School; Adolescents.

## INTRODUÇÃO

O telemóvel foi uma das inovações que mais revolucionou o mundo.<sup>1,2</sup> A invenção deste dispositivo permitiu que a comunicação entre as pessoas, mesmo para longas distâncias, se tornasse fácil, pois o telemóvel veio mudar a maneira como comunicamos, para além de influenciar como procuramos informação, como trabalhamos e como aproveitamos o tempo.<sup>1</sup> Desde o século passado até à atualidade, o telemóvel tem vindo a evoluir e, com esta evolução, tem mudado de forma significativa a rotina da população em geral. De início, este dispositivo era essencialmente utilizado para a realização de chamadas e envio de mensagens de texto.<sup>2,3</sup> Nos dias de hoje, para além destas funções, os telemóveis possuem acesso à *internet*, alta qualidade fotográfica e outras potencialidades como filmar, colocar lembretes, organizar uma agenda, despertar, jogar videojogos e ouvir música.<sup>3,4</sup> Estes aparelhos podem possuir ainda *GPS (Global Positioning System)* e permitir fazer videochamadas, entre outras funções que o utilizador pretenda.<sup>2</sup>

A utilização deste dispositivo tem crescido cada vez mais, sendo atualmente quase impossível ver crianças, adolescentes ou adultos sem esta tecnologia.<sup>5</sup> Estes dispositivos mudaram de facto o dia a dia de uma pessoa, com destaque para os mais jovens que tentam estar sempre conectados, nomeadamente nas escolas.<sup>6</sup> Neste meio, esta utilização tem vantagens e desvantagens. O telemóvel é um excelente instrumento de trabalho e pesquisa<sup>3</sup>, dá segurança pois é uma forma de comunicar com alguém<sup>7</sup>, permitindo a localização do jovem pelos pais, e pode servir de ferramenta de organização escolar. Contudo, a excessiva utilização deste pode levar a uma menor sociabilização física entre os jovens<sup>3,8,9</sup>, levando ao isolamento e solidão<sup>1,8-10</sup>, pode facilitar o *cyberbullying*<sup>8</sup>, levar a um maior nível de fadiga por redução de horas de sono e da sua qualidade<sup>3</sup> e permitir visualização de conteúdos impróprios.

A Lei nº51/2012 presente no Diário da República, no Capítulo III, Secção II, Artigo 10º, estabelece regras para a utilização deste dispositivo no meio escolar nas alíneas r), s), t) e u).<sup>11</sup> Contudo, esta referida lei não aborda o uso deste nos espaços de recreio e no tempo de intervalo entre aulas.<sup>11</sup>

A interdição ao uso do telemóvel nas escolas não é consensual.<sup>7,12</sup> Por exemplo, o Presidente da Confederação Nacional de Associações de Pais (CONFAP), Dr. Jorge Ascensão, defende que as escolas devem fomentar alternativas ao telemóvel e não limitar-se a proibir o mesmo, sendo contra esta interdição.<sup>7</sup> Já o Presidente da Associação Nacional de Diretores de Agrupamentos e Escolas Públicas, Dr. Filinto Lima, apesar de também ser contra esta proibição, refere que os telemóveis devem, em certas circunstâncias, sofrer restrições nos intervalos entre as aulas, visto ser de extrema importância as crianças e os adolescentes aproveitarem estes intervalos de tempo para atividades mais enriquecedoras.<sup>7</sup>

A interdição total do telemóvel nas escolas começou a ser implementada em França.<sup>7,13</sup> Em relação a Portugal, poucas escolas já iniciaram também a implementação desta medida, todas elas privadas.<sup>7,14</sup> Outras escolas privadas portuguesas têm restrições quanto ao uso do telemóvel em todo o estabelecimento e uma pública tem limitações apenas dentro da sala de aula.<sup>7,14</sup> Contudo, a maior parte não tem qualquer limitação implementada, visto que, em Portugal, cada escola tem autoridade para decidir as suas regras internas em relação a este assunto.<sup>7</sup>

O objetivo do presente trabalho é aprofundar, numa amostra de Encarregados de Educação, o conhecimento sobre a opinião destes em relação ao uso do telemóvel pelos seus educandos em meio escolar, com foco nos períodos de intervalo. Este estudo, eventualmente, poderá influenciar a opinião das entidades responsáveis relativamente ao uso destes dispositivos na escola durante o período não letivo.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Desenho do Estudo**

Foi realizado um estudo transversal, observacional e correlacional, aprovado pela Comissão de Ética do Conselho Científico da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (Anexo II), pela Comissão Nacional de Proteção de Dados, pela Direção Geral de Educação e pelas Direções das Escolas envolvidas.

### **Seleção dos Participantes**

Inicialmente, foram contactadas 13 escolas na zona Centro (5 privadas e 8 públicas), mas destas apenas 4 públicas aceitaram participar e 9 rejeitaram a nossa proposta de investigação. Na zona Norte, todas as escolas contactadas aceitaram participar. Assim, foram consideradas válidas as respostas de 267 Encarregados de Educação de adolescentes entre o 7º e o 12º anos de escolaridade de 8 escolas públicas (4 da zona Norte e 4 da zona Centro) cujos Diretores aceitaram participar.

### **Recolha de Dados**

Os dados foram obtidos através do preenchimento do questionário “Uso de telemóvel em meio escolar – a opinião dos Pais”, criado na plataforma *Google Forms* (Anexo III). Todos os participantes deram o seu consentimento no início do questionário e este seguiu a declaração de Helsínquia da Associação Médica Mundial e suas atualizações (Anexo IV). A recolha de dados decorreu no ano letivo 2021/2022. Os questionários foram enviados, por *e-mail*, pela Associação de Pais ou Diretor de Turma aos Encarregados de Educação. Não foi revelada a identidade de nenhum dos participantes, sendo assim a participação neste estudo anónima.

### **Análise Estatística dos Dados**

As variáveis categóricas foram representadas através da sua frequência absoluta ( $n$ ) e relativa (%). As variáveis ordinais com pelo menos 5 níveis foram representadas através da mediana e amplitude interquartil de forma a estabelecer comparações de interesse entre sexos e anos escolares. Os testes Qui-quadrado e *Mann-Whitney* foram usados para determinar associações e diferenças significativas entre grupos. Tendo em conta o tamanho da amostra ( $n=267$ ), sempre que adequado, decidiu-se utilizar testes paramétricos, segundo os princípios do Teorema de Limite Central que assume que, para amostras de dimensão igual ou superior a 25-30, a distribuição da média é satisfatoriamente aproximada à normal. Para obter a relação entre as diversas variáveis nominais, calculou-se o coeficiente de correlação de *Phi*. Analisou-se a direção das correlações significativas e finalmente a magnitude dos coeficientes seguindo os Critérios de Cohen que se baseiam no valor absoluto do  $r$  (coeficiente de correlação), sendo que:  $r \geq .10$  e  $\leq .29$  – correlação baixa;  $r \geq .30$  a  $\leq .49$  – correlação moderada;

$r \geq .50$  a  $\leq 1.0$  – correlação elevada.<sup>15</sup> Toda a análise estatística foi realizada com recurso ao *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, versão 25, com um nível de significância  $p$  fixado  $< .05$ .

## RESULTADOS

### Amostra

Este estudo incluiu um total de 267 inquéritos para Encarregados de Educação (EE). A maioria foi respondida pela mãe ( $n=213$ ; 79,8%) e corresponde a alunos do sexo masculino ( $n=147$ ; 55,1%) da zona Centro ( $n=162$ ; 60,7%). Os alunos que frequentavam o 3º Ciclo são 161 (60,3%) e 106 (39,7%) os que frequentavam o Ensino Secundário. Todos os educandos frequentavam uma escola pública (100,0%). As características demográficas da amostra encontram-se representadas na Tabela 1.

**Tabela 1 | Características da amostra.  $n=267$**

Variável	<i>n</i> (%)
<b>Zona de Residência</b>	
Zona Norte	105 (39,3)
Zona Centro	162 (60,7)
<b>Escolaridade do pai</b>	
Básico	69 (25,8)
Secundário	103 (38,6)
Licenciatura	63 (23,6)
Mestrado	20 (7,5)
Doutoramento	12 (4,5)
<b>Escolaridade da mãe</b>	
Básico	37 (13,9)
Secundário	90 (33,7)
Licenciatura	99 (37,1)
Mestrado	29 (10,9)
Doutoramento	12 (4,5)
<b>Escola do educando</b>	
Pública	267(100,0)
<b>Ano Escolar</b>	
7º ano	32 (12,0)
8º ano	74 (27,7)
9º ano	55 (20,6)
10º ano	41 (15,4)
11º ano	34 (12,7)
12º ano	31 (11,6)
<b>Sexo do educando</b>	
Feminino	120 (44,9)
Masculino	147 (55,1)

### Acesso ao telemóvel

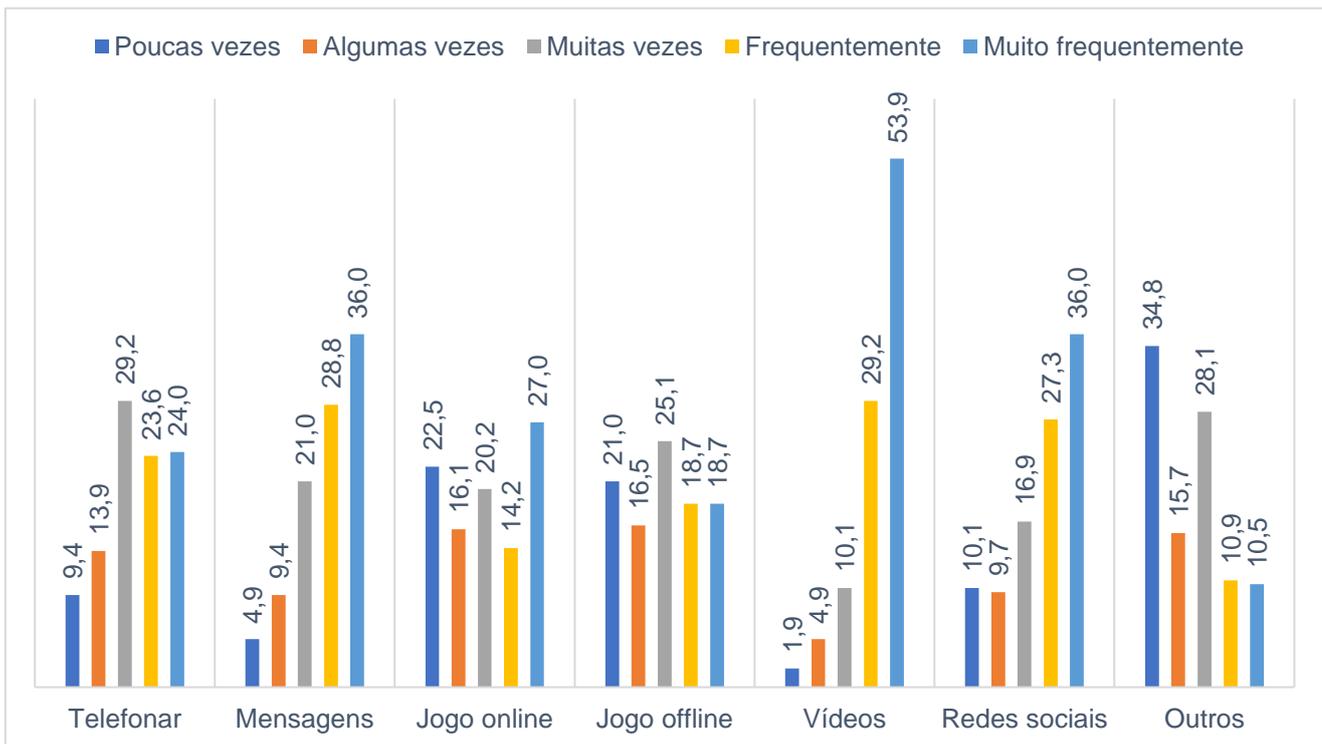
Setenta e seis por cento dos educandos recebeu o telemóvel entre os 10 e 12 anos de idade, mais frequentemente um *smartphone* (97,4%), com acesso *WiFi* e *internet* móvel (67,8%). Mais de metade das crianças possuía tarifários com chamadas (50,9%) e mensagens ilimitadas (50,6%), mas apenas um terço (30,9%) possuía uma aplicação de controlo de conteúdos instalada. As características de acesso ao telemóvel pelo educando estão representadas na Tabela 2.

**Tabela 2 | Características da disponibilidade de acesso ao telemóvel. n=267**

Variável	n (%)
<b>Educando tem telemóvel</b>	267 (100,0)
<b>Idade com que recebeu telemóvel</b>	
Menos de 5 anos	1 (0,4)
5 a 9 anos	24 (9,0)
10 a 12 anos	203 (76,0)
13 a 16 anos	37 (13,9)
Mais de 16 anos	2 (0,7)
<b>Tipo de telemóvel</b>	
Telefone simples	5 (1,9)
<i>Smartphone</i>	260 (97,4)
Não Sei	2 (0,7)
<b>Ligação à Internet</b>	
<i>WiFi</i>	47 (17,6)
Limitada 3/4/5G	33 (12,4)
Ambas as ligações	181 (67,8)
Não tem	4 (1,5)
Não sei	2 (0,7)
<b>Controlo de conteúdos</b>	75 (30,9)
<b>Chamadas ilimitadas</b>	136 (50,9)
<b>Mensagens ilimitadas</b>	135 (50,6)

### Motivo de utilização do telemóvel

De acordo com os EE, os educandos usam muito frequentemente o telemóvel para vídeos (53,9%), mensagens (36,0%), redes sociais (36,0%) e jogos *online* (27,0%). Na Figura 1, estão representados os fins para os quais os jovens utilizam o telemóvel de acordo com a sua frequência em percentagem (%). Os valores da mediana e amplitude interquartil podem ser consultados na Tabela 3 (Anexo V).

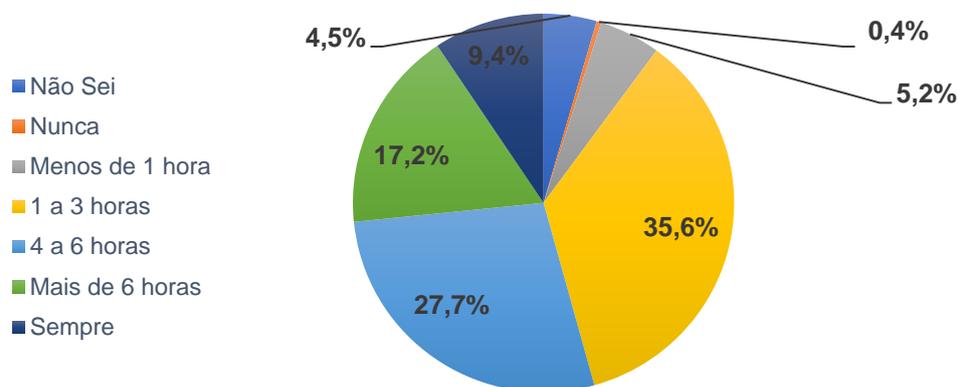


**Figura 1 | Fins de utilização do telemóvel e sua frequência em percentagem (%). n=267**

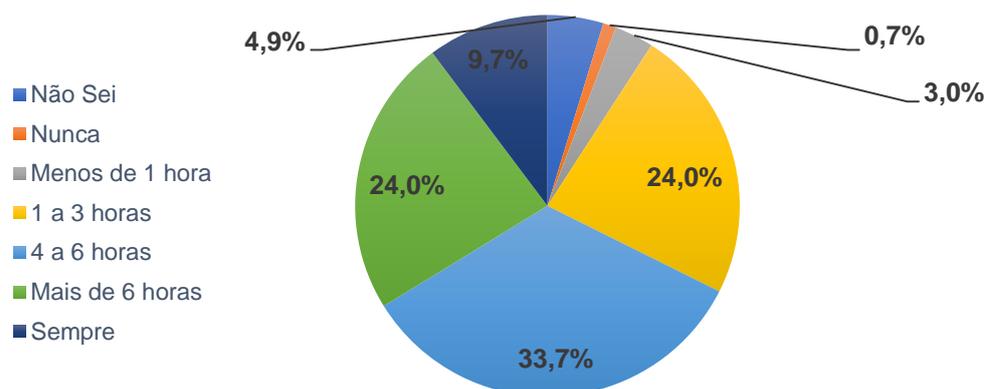
### Tempo de utilização do telemóvel

- Uso diário durante a semana e durante o fim de semana (Figura 2 e 3, respetivamente)

Quase trinta e seis por cento dos educandos (35,6%) usa o telemóvel 1 a 3 horas diárias durante a semana e 33,7% usa 4 a 6 horas diárias durante o fim de semana.



**Figura 2 | Uso diário do telemóvel durante a semana em percentagem (%). n=267**

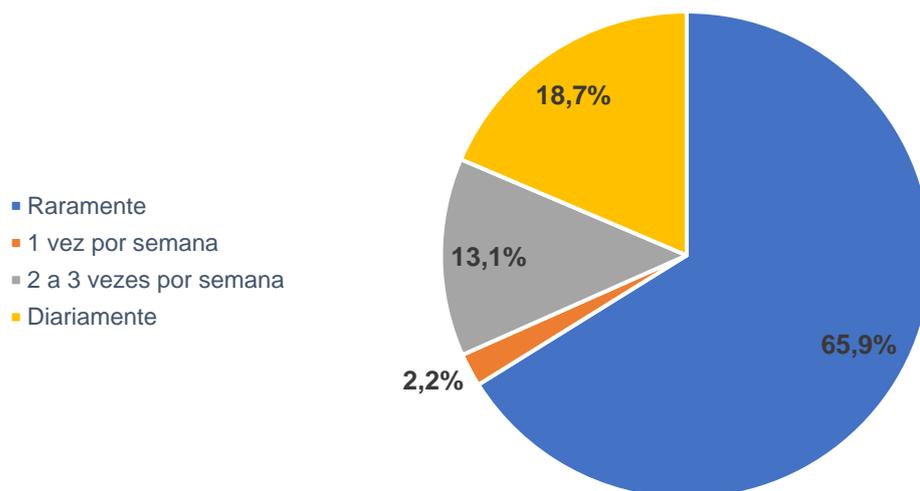


**Figura 3 | Uso diário do telemóvel durante o fim de semana em percentagem (%). n=267**

### Contacto com os Encarregados de Educação durante as aulas

- Frequência do contacto (Figura 4)

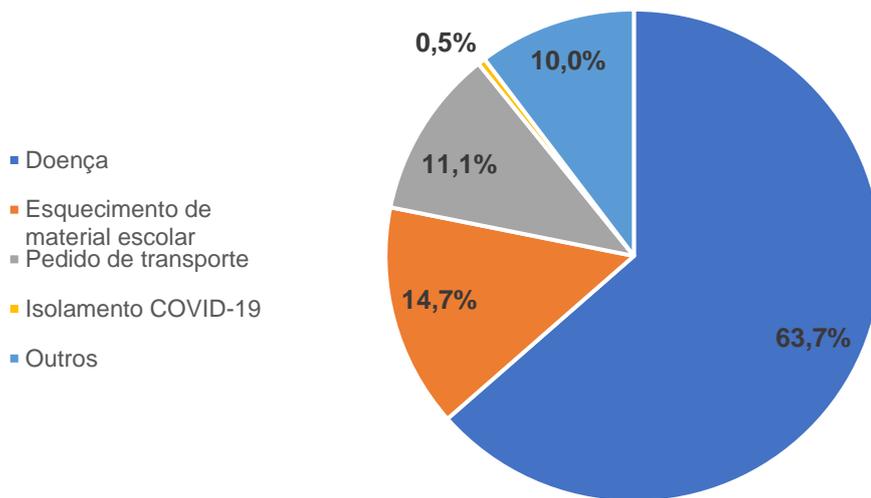
Quase todos os educandos levam o telemóvel para a escola (98,1%) e 122 educandos (45,7%) usam-no para contactar os pais durante as aulas, ainda que raramente em 65,9% dos casos.



**Figura 4 | Frequência do contacto com os EE durante as aulas em percentagem (%).  $n=122$**

- Razões urgentes para o uso em período letivo (Figura 5)

A doença (63,7%) foi o motivo mais apontado como razão para o educando contactar o EE durante o período de aula. De seguida, encontra-se o esquecimento de material escolar (14,7%) e o pedido de transporte (11,1%).



**Figura 5 | Frequência das razões para o uso de telemóvel em período letivo em percentagem (%). n=122**

### Contacto com os educandos e Considerações dos Encarregados de Educação

Quase metade dos EE (45,3%) admite contactar os seus educandos durante o período de aulas através do telemóvel, ainda que raramente (18,7%). Cerca de cinquenta e quatro por cento dos EE já contactou por razões urgentes. Mais de metade dos EE (60,8%) afirma que considera importante que o seu educando possa utilizar o telemóvel para aprender. Em relação à proibição do uso do telemóvel durante os intervalos, 38,8% dos EE concordaria.

Quase trinta e cinco por cento dos EE reconhece que os seus educandos já foram contactados por desconhecidos através do telemóvel e 15,0% reconhece que marcaram encontros com estes. 1,1% dos EE refere que os educandos iriam aos encontros com desconhecidos. Cerca de sessenta e oito por cento dos EE reconhece que o seu educando usa excessivamente o telemóvel. As características do contacto com os educandos e considerações dos EE encontram-se na Tabela 4.

**Tabela 4 | Contacto com educandos e Considerações dos EE. n=267**

Variável	n (%)
<b>Contacta o educando durante o período de aulas</b>	121 (45,3)
<b>Frequência</b>	
Diariamente	32 (12,0)
2 a 3 vezes semana	25 (9,4)
1 vez por semana	14 (5,2)
Raramente	50 (18,7)
<b>Contacta o educando com razões urgentes</b>	144 (53,9)
<b>Considera importante que o educando possa usar o telemóvel de forma livre em meio escolar</b>	125 (51,2)
<b>Considera importante que o seu educando use o telemóvel como instrumento de aprendizagem em meio escolar</b>	155 (60,8)
<b>Concordaria com a proibição do uso de telemóvel em meio escolar nos intervalos/horas livres</b>	93 (38,8)
<b>Concordaria com a aplicação desta medida na escola do seu educando</b>	102 (42,9)
<b>Tem conhecimento de que o educando</b>	
Foi vítima de <i>cyberbulling</i>	42 (15,7)
Foi contactado por desconhecidos através do telemóvel	93 (34,8)
Marcou encontros com desconhecidos	40 (15,0)
Iria a encontros com desconhecidos	3 (1,1)
<b>Considera que o seu educando usa excessivamente o telemóvel</b>	
Sim	182 (68,2)
Não	85 (31,8)

### Hábitos de uso do telemóvel consoante o sexo e o ano escolar

As Tabelas 5 e 6 estudam, respetivamente, a influência do sexo e do ano escolar no tipo de uso do telemóvel pelos educandos. Relativamente à Tabela 5, a frequência da utilização do telemóvel para jogo *online* ( $Z=-6.471$ ;  $p<.001$ ), jogo *offline* ( $Z=-5.840$ ;  $p<.001$ ) e redes sociais ( $Z=-2.737$ ;  $p=.006$ ) diferiu de forma significativa consoante o sexo do aluno. O sexo masculino utiliza mais o telemóvel para jogos *online* e *offline*, enquanto o sexo feminino utiliza mais para as redes sociais. De acordo com a Tabela 6, a distribuição da frequência com que os educandos usam o telemóvel para telefonar ( $Z=-2.659$ ;  $p=.008$ ), enviar mensagens ( $Z=-3.788$ ;  $p<.001$ ), ver vídeos ( $Z=-3.183$ ;  $p=.001$ ) e aceder a redes sociais ( $Z=-4.092$ ;  $p<.001$ ) diferiu significativamente de acordo com o ano escolar. Educandos do Ensino Secundário usam o telemóvel mais frequentemente para telefonar, enviar mensagens e aceder a redes sociais. A visualização de vídeos através do telemóvel foi mais frequente em alunos do 3º Ciclo.

**Tabela 5 | Influência do sexo no tipo de utilização do telemóvel.  $n=267$**

Variável	Sexo		Teste <i>Mann-Whitney</i>		
	Feminino	Masculino	Mediana (AIQ)	Z	Valor p
	<i>Mean Ranks</i>	<i>Mean Ranks</i>			
Telefonar	133,80	134,16	3,0 (1,0)	-.039	.969
Mensagens	140,57	128,64	4,0 (2,0)	-1.309	.190
Jogo <i>online</i>	100,95	160,98	3,0 (3,0)	-6.471	<b>&lt;.001</b>
Jogo <i>offline</i>	104,11	158,40	3,0 (2,0)	-5.840	<b>&lt;.001</b>
Vídeos	126,95	139,75	5,0 (1,0)	-1.490	.136
Redes Sociais	147,78	122,75	4,0 (2,0)	-2.737	<b>.006</b>
Outros	138,50	130,32	2,0 (2,0)	-.893	.372

Legenda: AIQ, Amplitude interquartil.

**Tabela 6 | Influência do ano escolar no tipo de utilização do telemóvel.  $n=267$**

Variável	Ciclo de Ano Escolar		Teste <i>Mann-Whitney</i>		
	3º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário	Mediana (AIQ)	Z	Valor p
	<i>Mean Ranks</i>	<i>Mean Ranks</i>			
Telefonar	124,09	149,05	3,0 (1,0)	-2.659	<b>.008</b>
Mensagens	120,07	155,16	4,0 (2,0)	-3.788	<b>&lt;.001</b>
Jogo <i>online</i>	140,98	123,40	3,0 (3,0)	-1.863	.062
Jogo <i>offline</i>	139,75	125,27	3,0 (2,0)	-1.532	.125
Vídeos	145,03	117,24	5,0 (1,0)	-3.183	<b>.001</b>
Redes Sociais	118,90	156,94	4,0 (2,0)	-4.092	<b>&lt;.001</b>
Outros	128,87	141,80	2,0 (2,0)	-1.389	.165

Legenda: AIQ, Amplitude interquartil.

A Tabela 7 analisa a associação entre o tempo de utilização do telemóvel durante a semana/fim de semana e o sexo dos educandos. O tempo de uso diário do telemóvel ao fim de semana foi significativamente maior no sexo feminino ( $Z=-3.244$ ;  $p=.001$ ).

**Tabela 7 | Influência do sexo no tempo de utilização do telemóvel.  $n=267$**

Variável	n (%)		Teste <i>Mann-Whitney</i>	
	Sexo Feminino (n=120)	Sexo Masculino (n=147)	Z	Valor p
<b>Uso diário do telemóvel durante a semana</b>				
Não sei	1 (0,8)	11 (7,5)	-1.125	.261
Nunca	1 (0,8)	0		
Menos de 1 hora	7 (5,8)	7 (4,8)		
1 a 3 horas	42 (35)	53 (36,1)		
3 a 6 horas	36 (30)	38 (25,9)		
Mais de 6 horas	20 (16,7)	26 (17,7)		
Sempre	13 (10,8)	12 (8,2)		
<b>Uso diário do telemóvel durante o fim de semana</b>				
Não sei	1 (0,8)	13 (8,8)	-3.244	.001
Nunca	0	1 (0,7)		
Menos de 1 hora	2 (1,7)	6 (4,1)		
1 a 3 horas	25 (20,8)	39 (26,5)		
3 a 6 horas	44 (36,7)	46 (31,3)		
Mais de 6 horas	32 (26,7)	32 (21,8)		
Sempre	16 (13,3)	10 (6,8)		

A Tabela 8 analisa a influência do ciclo de ano escolar no tempo de utilização do telemóvel durante a semana/fim de semana. A duração de uso diário durante a semana foi significativamente maior nos alunos que frequentam o 3º Ciclo ( $Z=-2.868$ ;  $p=.004$ ).

**Tabela 8 | Influência do ciclo de ano escolar no tempo de utilização do telemóvel.  $n=267$**

Variável	n (%)		Teste <i>Mann-Whitney</i>	
	3º Ciclo (n=161)	Ensino Secundário (n=106)	Z	Valor p
<b>Uso diário do telemóvel durante a semana</b>				
Não sei	7 (4,3)	5 (4,7)	-2.868	<b>.004</b>
Nunca	1 (0,6)	0		
Menos de 1 hora	13 (8,1)	1 (0,9)		
1 a 3 horas	64 (39,8)	31 (29,2)		
4 a 6 horas	40 (24,8)	34 (32,1)		
Mais de 6 horas	23 (14,3)	23 (21,7)		
Sempre	13 (8,1)	12 (11,3)		
<b>Uso diário do telemóvel durante o fim de semana</b>				
Não sei	7 (4,3)	6 (5,7)	-1.700	.089
Nunca	2 (1,2)	0		
Menos de 1 hora	8 (5,0)	0		
1 a 3 horas	39 (24,2)	25 (23,6)		
4 a 6 horas	58 (36,0)	32 (30,2)		
Mais de 6 horas	33 (20,5)	31 (29,2)		
Sempre	14 (8,7)	12 (11,3)		

### Opinião dos Encarregados de Educação quanto à importância do telemóvel

Os EE que consideram que o seu educando não apresenta um uso excessivo do telemóvel afirmaram, mais frequentemente, ser importante que o seu educando possa usar o telemóvel de forma livre em meio escolar ( $\chi^2=16.004$ ;  $p<.001$ ) e como instrumento de aprendizagem ( $\chi^2=6.050$ ;  $p=.014$ ). Por outro lado, os EE que consideram que o seu educando apresenta um uso excessivo do telemóvel estiveram mais propensos a concordar com a sua proibição durante os intervalos e horas livres ( $\chi^2=15.380$ ;  $p<.001$ ).

### Perceção dos Encarregados de Educação quanto ao uso do telemóvel

Tendo em conta os valores da Tabela 9, obtidos através do Teste de *t* para amostras independentes, denota-se que não há diferenças no tempo médio de uso durante a semana [ $4.78\pm 1.335$  vs.  $4.53\pm 1.314$ ;  $t(253)=-1.371$ ;  $p>.05$ ] entre os grupos de educandos cujos pais referem uso excessivo do telemóvel e os que não o expressam. No entanto, ao fim de semana, os pais que consideram que os seus educandos usam excessivamente o telemóvel referem um tempo médio significativamente maior [ $5.12\pm 1.313$  vs.  $4.49\pm 1.343$ ;  $t(253)=-3.523$ ;  $p=.001$ ].

**Tabela 9 | Perceção do EE quanto ao uso do telemóvel durante a semana e fim de semana.  $n=267$**

	Usa excessivamente o telemóvel?		Teste <i>t</i> para amostras independentes		
	Sim ( $M\pm DP$ )	Não ( $M\pm DP$ )	<i>t</i>	<i>gl</i>	Valor <i>p</i>
<b>Horas durante a semana</b>	4.78 $\pm$ 1.335	4.53 $\pm$ 1.314	-1.371	253	.172
<b>Horas durante o fim de semana</b>	5.12 $\pm$ 1.313	4.49 $\pm$ 1.343	-3.523	253	<b>.001</b>

**Legenda:** *M*, Média; *DP*, Desvio-Padrão; *t*, Teste *t* para amostras independentes; *gl*, Graus de Liberdade.

### Análises de Correlação

Foi utilizado o coeficiente de correlação de *Pearson* (*Phi*, quando usadas variáveis nominais) para análise da associação entre as variáveis em estudo listadas na Tabela 10 (Anexo VI).

Verificou-se uma correlação positiva, significativa, de baixo grau entre o ano escolar e o ato de telefonar ( $r=.158$ ;  $p<.001$ ), enviar mensagens ( $r=.214$ ;  $p<.001$ ), utilização de redes sociais ( $r=.265$ ;  $p<.001$ ) e o uso livre do telemóvel ( $r=.171$ ;  $p<.001$ ). Uma correlação negativa, significativa, de baixo grau foi encontrada entre o ano escolar e o controlo de conteúdos pelos EE ( $r=-.170$ ;  $p<.001$ ), a existência de uma aplicação para controlo de conteúdos dos educandos ( $r=-.256$ ;  $p<.001$ ), a visualização de vídeos ( $r=-.185$ ;  $p<.001$ ) e a aplicação da proibição do uso ( $r=-.138$ ;  $p<.05$ ).

Relativamente à escolaridade da mãe, verificou-se uma correlação negativa, significativa e de baixa magnitude com o controlo de conteúdos ( $r=-.172$ ;  $p<.001$ ) e com o uso livre do telemóvel ( $r=-.218$ ;  $p<.001$ ).

Relativamente ao sexo do educando, existe uma correlação positiva, significativa, de baixo grau entre o sexo masculino e a aplicação de controlo de conteúdos ( $r=.136$ ;  $p<.05$ ). Verificou-se também uma correlação positiva, significativa, de grau moderado entre o sexo masculino e o jogo *online* ( $r=.397$ ;  $p<.001$ ) e jogo *offline* ( $r=.358$ ;  $p<.001$ ). O sexo feminino correlaciona-se de forma positiva com as redes sociais ( $r=-.165$ ;  $p<.001$ ), sendo esta correlação significativa e de baixo grau.

Verificou-se uma correlação positiva, significativa, de grau moderado entre o controlo de conteúdos e a existência de uma aplicação no telemóvel para controlo dos mesmos ( $r=.445$ ;  $p<.001$ ). Encontrou-se também uma correlação positiva, significativa, de baixo grau entre o controlo de conteúdos e o educando ser vítima de *cyberbullying* ( $r=.203$ ;  $p<.001$ ). Indo ao encontro disto, encontrou-se uma correlação positiva, significativa e de baixa magnitude entre a aplicação para controlo e o jovem ser vítima de *cyberbullying* ( $r=.202$ ;  $p<.001$ ).

Em relação ao uso livre do telemóvel, há uma correlação positiva, significativa, de grau moderado com o telemóvel ser um importante instrumento de aprendizagem ( $r=.303$ ;  $p<.001$ ) e uma correlação negativa, significativa, de grau moderado com a proibição nos intervalos ( $r=-.405$ ;  $p<.001$ ) e a aplicação da proibição do uso ( $r=-.422$ ;  $p<.001$ ).

Quando o educando é vítima de *cyberbullying*, há uma correlação positiva, significativa e de magnitude moderada com o contacto com desconhecidos ( $r=.387$ ;  $p<.001$ ).

## DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Com a evolução da tecnologia, o telemóvel, nomeadamente o *smartphone*, é cada vez mais utilizado pela população em geral, mas especialmente pelos adolescentes da atualidade.<sup>4,5</sup> A partir do estudo realizado, percebeu-se que mais de metade dos EE questionados consideram que o seu educando utiliza o telemóvel de forma excessiva. De acordo com Desmurget (2021), o consumo digital de ecrãs pela geração mais jovem é “extravagante e fora de controlo”.<sup>16</sup> Desmurget refere ainda que o número de horas despendidas nos ecrãs digitais, entre estes o *smartphone*, pelas crianças e adolescentes aumenta com a idade, sendo em média seis horas e quarenta e cinco minutos diários num adolescente entre os 13 e os 18 anos.<sup>16</sup> Os resultados da nossa investigação vêm reforçar esta informação, visto que com o aumento do ano escolar, aumenta a utilização do telemóvel, nomeadamente para o envio de mensagens, para a realização de chamadas e para o uso de redes sociais.

Na nossa investigação, cerca de um terço dos educandos usa o telemóvel 1 a 3 horas diárias durante a semana. Também cerca de um terço usa 4 a 6 horas diárias durante o fim de semana. Estes resultados vêm reforçar a ideia de estudos previamente realizados, como por exemplo o de Sigmundová et al. (2016), que refere que todas as crianças participantes na sua investigação revelaram um maior tempo de uso de ecrãs digitais ao fim de semana.<sup>17</sup> Uma grande diferença do nosso estudo para este trabalho foi a idade dos jovens participantes, visto que neste foram estudadas crianças de idade precoce.<sup>17</sup>

No nosso estudo, o tempo de uso diário do telemóvel ao fim de semana foi significativamente maior no sexo feminino. Este resultado reflete uma maior adição digital por parte das raparigas, o que alguns estudos mostram ser verdade.<sup>2,10</sup>

Em relação ao jogo, como se descreveu nos resultados, o sexo masculino correlaciona-se de forma positiva tanto com o jogo *online* como com o jogo *offline*. O estudo de Cummings e Vandewater (2007) vai de encontro a esta informação, porque, na sua amostra, constatou que os jogadores são maioritariamente rapazes e que estes despendem mais tempo em jogos digitais do que as raparigas.<sup>18</sup>

De acordo com os nossos resultados, quase metade dos EE admite contactar os seus educandos durante o período de aulas através do telemóvel, ainda que raramente em muitos dos casos. No estudo de Kloep e Hendry (2010), é dito que a maioria dos pais parecia ter certas dificuldades em deixar que o seu filho procurasse e ganhasse independência.<sup>19</sup> O facto de um grande número de EE contactar os educandos durante o horário escolar pode significar que existem muitos pais com dificuldade em deixar o filho “voar”, ou seja, ganhar maturidade, independência e responsabilidades necessárias para o seu adequado crescimento e sucesso.

Quando o educando é vítima de *cyberbullying*, há uma correlação positiva com o contacto com desconhecidos, como mostrado nos nossos resultados. O estudo de Craig et al. (2020) corrobora este dado, pois diz que a frequência de contacto com estranhos pode representar um fator de risco importante para o envolvimento em *cyberbullying*.<sup>20</sup> O *cyberbullying* é um sério problema dos dias de hoje, pois é cada vez mais comum e as consequências podem influenciar a vida adulta.<sup>21</sup> André Carvalho, na sua tese de Mestrado, refere que a atenuação deste problema pode passar pela redução do tempo que os adolescentes passam *online*, especialmente em redes sociais.<sup>21</sup> Esta afirmação pode apoiar possíveis limitações ao uso do telemóvel em meio escolar, como medida para tentar reduzir a tendência crescente do *cyberbullying*.

O *phubbing* (*phone + snubbing*) é um termo recente que foi descrito como o ato de não se prestar atenção a outra pessoa por se estar a utilizar o telemóvel.<sup>22</sup> O *Fear of Missing Out* (*FoMO*) caracteriza-se pelo desejo constante de estar conectado para saber o que as outras pessoas fazem, associado à preocupação de estar ausente.<sup>23</sup> O estudo de Cheever et al. (2014) descobriu que o *FoMO* está associado ao uso problemático dos *smartphones*.<sup>24</sup> Chotpitayasunondh e Douglas (2016) sugere que o *FoMO* influencia a adição aos telemóveis e por sua vez pode prever o comportamento de *phubbing*.<sup>25</sup> Isto pode estar associado ao uso excessivo do telemóvel, fazendo com que as pessoas se foquem mais nos telemóveis do que na interação interpessoal. Para além do conceito recente de *phubbing*, existe o de *smombie* (*smartphone + zombie*). *Smombie* é uma pessoa que está demasiado distraída pelo seu *smartphone*, enquanto caminha numa via pública.<sup>26</sup> Com o aumento da dependência dos *smartphones*, um maior número de pessoas fixa-se no seu ecrã e perde a noção do ambiente à sua volta, aumentando a probabilidade de acidentes.<sup>26,27</sup> Outros estudos referem também que a mera presença do telemóvel é uma distração, pois diminui a atenção do proprietário do dispositivo em causa.<sup>28,29</sup> À luz destes estudos, a simples presença do telemóvel desvia a nossa atenção da pessoa com quem estejamos a interagir ou de uma aula ou de informação importante que estejamos a receber.<sup>28,29</sup> Os resultados de outra investigação também mostraram que a dependência do telemóvel afeta de forma negativa a atenção e, para além disso, que predispõe à depressão, o que afeta as relações intersociais.<sup>30</sup> Estes estudos mencionados podem apoiar as ideias de limitar o uso do telemóvel em meio escolar, com vista a prevenir o *phubbing*, o *smombie*, a desatenção dos estudantes, o isolamento e o sentimento de solidão e depressão.

De acordo com a investigadora Maria João Loureiro, “os espaços fora das salas de aulas devem ser espaços de sociabilização, de fruição do ar livre, de movimentação”, estando de acordo com a restrição do uso dos dispositivos móveis, “mas de forma negociada”.<sup>31</sup> Isto vai de encontro ao pensamento de que os estudantes nos intervalos devem socializar e aproveitar

para algumas atividades físicas, para enriquecer o seu dia a dia e a sua saúde, em vez de estarem em constante contacto com o telemóvel. Um trabalho de revisão espanhol de 2019 concluiu que o uso desapropriado do *smartphone* está associado a baixos níveis de motivação e prática de atividade física.<sup>32</sup> Assim, para um melhor proveito dos intervalos, os estudantes devem ser alertados para os malefícios do uso excessivo do telemóvel e poderiam ser impostas certas restrições do telemóvel em contexto de recreio.

Como vimos nos resultados, relativamente ao meio escolar, apenas cerca de um terço dos EE concordariam com a proibição dos telemóveis nos intervalos entre as aulas, apesar de dois terços dos EE considerar que existe uma utilização excessiva destes dispositivos. Posto isto, seriam necessários mais estudos para avaliar se a medida da proibição/limitação do telemóvel seria a mais adequada a implementar, apesar de vários argumentos a seu favor. Poderia ser investigado o possível benefício de as escolas implementarem alternativas ao telemóvel, como fomentar competições desportivas ou reabrir clubes de ciências ou outras atividades que interessem aos estudantes.<sup>4</sup>

Relativamente a limitações do presente trabalho, importa salientar o facto de as escolas participantes serem todas públicas. No futuro seria de considerar um estudo que englobasse escolas privadas e públicas, de modo a retratar melhor uma amostra mais parecida com a realidade, podendo-se assim ultrapassar esta limitação. As escolas portuguesas conhecidas por terem medidas como a proibição ou limitação do telemóvel em meio escolar são o Colégio Moderno, o Colégio de Santa Doroteia, o Colégio do Vale, o Colégio Nuno Álvares Pereira, Salesianos de Manique e a Escola Secundária Pedro Nunes.<sup>7,14</sup> Visto que só a última escola mencionada é pública e as restantes privadas, seria de extremo interesse comparar opiniões de EE de escolas privadas e públicas, mas também realizar um estudo comparando opiniões de EE das escolas com medidas instauradas com EE de escolas sem qualquer tipo de regras deste género. Outra limitação encontrada foi, apesar de termos um número significativo de respostas (267), o mesmo ficar aquém daquilo que tínhamos desejado. Isto deveu-se ao facto de várias escolas rejeitarem a nossa proposta de investigação. Ainda assim, o número de participantes neste estudo permite a generalização dos resultados obtidos para uma população com iguais características.

Em relação aos pontos fortes, este trabalho destaca-se pela originalidade do estudo científico em Portugal. Isto pelo facto de a informação ter sido obtida a partir dos EE e com foco no uso do telemóvel em período não letivo. Este trabalho contribui para uma melhor compreensão da opinião dos EE em relação à utilização do telemóvel pelos seus educandos. Esta compreensão pode ser relevante para a intervenção nesta problemática, nomeadamente através da implementação de regras de utilização e promoção de atividades lúdicas durante

os intervalos. É essencial intervir numa problemática com um impacto tão preocupante nesta faixa etária como esta.

## **AGRADECIMENTOS**

À Prof. Doutora Carmen Bento, quero deixar o meu agradecimento especial por ter aceite orientar o meu trabalho e pela disponibilidade e entusiasmo que sempre demonstrou para comigo. Agradeço ainda toda a paciência, incentivo e amabilidade, que se revelaram ser fulcrais para a realização deste trabalho.

À Dra. Mónica Oliva, por todo o conhecimento e ajuda que me deu para que pudesse concluir este trabalho da melhor forma possível.

A todos os Pais e Encarregados de Educação que participaram neste estudo e ainda aos Diretores das Escolas e aos Professores que fomentaram o preenchimento do questionário e assim tornaram este trabalho possível.

Aos meus amigos e à minha família, pelo apoio e carinho. E um nunca esquecido agradecimento especial à minha mãe por me ter acompanhado e ajudado a ultrapassar as dificuldades encontradas ao longo desta etapa.

A todos o meu mais sincero obrigada!

## REFERÊNCIAS

1. Thomée S. Mobile Phone Use and Mental Health. A Review of the Research That Takes a Psychological Perspective on Exposure. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(12).
2. Hirsh-Yechezkel G, Mandelzweig L, Novikov I, Bar-Yosef N, Livneh I, Oren M, et al. Mobile Phone-Use Habits Among Adolescents: Predictors of Intensive Use. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2019;22(3):212-9.
3. Sahu M, Gandhi S, Sharma MK. Mobile Phone Addiction Among Children and Adolescents: A Systematic Review. *J Addict Nurs*. 2019;30(4):261-8.
4. Buabbas A, Hasan H, Shehab AA. Parents' Attitudes Toward School Students' Overuse of Smartphones and Its Detrimental Health Impacts: Qualitative Study. *JMIR Pediatr Parent*. 2021;4(2):e24196.
5. Nikhita CS, Jadhav PR, Ajinkya SA. Prevalence of Mobile Phone Dependence in Secondary School Adolescents. *J Clin Diagn Res*. 2015;9(11):Vc06-vc9.
6. Toh SH, Howie EK, Coenen P, Straker LM. "From the moment I wake up I will use it...every day, very hour": a qualitative study on the patterns of adolescents' mobile touch screen device use from adolescent and parent perspectives. *BMC Pediatr*. 2019;19(1):30.
7. Neto D. Telemóveis nas escolas: sim,não, ou nim? No Colégio Moderno há cabines telefónicas: MAGG; 2018 [updated 2022 Jan 6; cited 2022 Jan 6]. Available from: Telemóveis nas escolas: sim, não, ou nim? No Colégio Moderno há cabines telefónicas - Educação - MAGG (sapo.pt).
8. Calpbini P, Tas Arslan F. Virtual behaviors affecting adolescent mental health: The usage of Internet and mobile phone and cyberbullying. *J Child Adolesc Psychiatr Nurs*. 2019;32(3):139-48.
9. Ihm J. Social implications of children's smartphone addiction: The role of support networks and social engagement. *J Behav Addict*. 2018;7(2):473-81.
10. Kim R, Lee KJ, Choi YJ. Mobile Phone Overuse Among Elementary School Students in Korea: Factors Associated With Mobile Phone Use as a Behavior Addiction. *J Addict Nurs*. 2015;26(2):81-5.
11. República Ad. Lei n.º 51/2012, de 5 de setembro - Diário da República n.º 172, 1.ª série, de 05.09.2012 2012 [cited 2021 Dec 6]. Available from: Alunos (parlamento.pt).
12. Henriques G. Proibir o telemóvel na escola? Pais, professores e especialistas discordam: Diário de Notícias; 2018 [updated 2022 Dec 8; cited 2022 Dec 9]. Available from: Proibir o telemóvel na escola? Pais, professores e especialistas discordam (dn.pt).
13. Chrisafis A. French school students to be banned from using mobile phones *The Guardian*: *The Guardian*; 2018 [updated 2022 Jan 7; cited 2022 Jan 7]. Available from: <https://www.theguardian.com/world/2018/jun/07/french-school-students-to-be-banned-from-using-mobile-phones>.

14. Bernardino AL. Nestas 5 escolas portuguesas o telemóvel é proibido (ou limitado). E os miúdos voltaram a brincar: MAGG; 2019 [updated 2022 Jan 10; cited 2022 Jan 10]. Available from: Nestas 5 escolas portuguesas o telemóvel é proibido (ou limitado). E os miúdos voltaram a brincar - Nacional - MAGG (sapo.pt).
15. Cohen J. A power primer. *Psychol Bull.* 1992;112(1):155-9.
16. Desmurget M. *La Fabrique du Crétin Digital - Les dangers des écrans pour nos enfants.* 1st ed. CONTRAPONTO; 2021 [cited 2022 Jan 6].
17. Sigmundová D, Sigmund E, Badura P, Vokáčová J, Trhlíková L, Bucksch J. Weekday-weekend patterns of physical activity and screen time in parents and their pre-schoolers. *BMC Public Health.* 2016;16(1):898.
18. Cummings HM, Vandewater EA. Relation of adolescent video game play to time spent in other activities. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2007;161(7):684-9.
19. Kloep M, Hendry LB. Letting go or holding on? Parents' perceptions of their relationships with their children during emerging adulthood. *Br J Dev Psychol.* 2010;28(Pt 4):817-34.
20. Craig W, Boniel-Nissim M, King N, Walsh SD, Boer M, Donnelly PD, et al. Social Media Use and Cyber-Bullying: A Cross-National Analysis of Young People in 42 Countries. *Journal of Adolescent Health.* 2020;66(6, Supplement):S100-S8.
21. Carvalho AS. *Cyberbullying e Comportamentos de Risco numa Amostra de Adolescentes Portugueses.* Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra; 2019.
22. Chotpitayasunondh V, Douglas KM. Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior.* 2018;88:5-17.
23. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior.* 2013;29(4):1841-8.
24. Cheever NA, Rosen LD, Carrier LM, Chavez A. Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior.* 2014;37:290-7.
25. Chotpitayasunondh V, Douglas KM. How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior.* 2016;63:9-18.
26. Fernández C, Vicente MA, Carrillo I, Guilabert M, Mira JJ. Factors Influencing the Smartphone Usage Behavior of Pedestrians: Observational Study on "Spanish Smombies". *J Med Internet Res.* 2020;22(8):e19350.
27. Kim D, Han K, Sim JS, Noh Y. Smombie Guardian: We watch for potential obstacles while you are walking and conducting smartphone activities. *PLoS One.* 2018;13(6):e0197050.

28. Dwyer RJ, Kushlev K, Dunn EW. Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2018;78:233-9.
29. Thornton B, Faires A, Robbins M, Rollins E. The mere presence of a cell phone may be distracting: Implications for attention and task performance. *Social Psychology*. 2014;45(6):479-88.
30. Seo DG, Park Y, Kim MK, Park J. Mobile phone dependency and its impacts on adolescents' social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior*. 2016;63:282-92.
31. Loureiro MJ. Educação à Escuta: Telemóveis na escola - proibir ou não? Eis a questão: Universidade de Aveiro; 2020 [updated 2022 Jan 19; cited 2022 Jan 19]. Available from: Universidade de Aveiro (ua.pt).
32. Zagalaz-Sánchez M, Cachón-Zagalaz J, Sánchez M, Lara Sánchez A. Mini Review of the Use of the Mobile Phone and Its Repercussion in the Deficit of Physical Activity. *Frontiers in psychology*. 2019;10:1307.

## ANEXOS

### Anexo I – Abstract submetido ao XI Congresso In4Med – competição “Post N’ Speak: Poster and Oral Communication Competition”

**Post N’Speak**  
Abstracts - Layout

*Awakening curious minds,  
one piece at a time!*

#### CLINICALRESEARCH

**Title:** Cell phone use in school – **Parents’ opinion**

**Authors:** Laura Mendonça Rebelo Vaz<sup>1</sup>; Dra. Mónica Santos Brito Oliva<sup>2</sup>; Dra. Maria del Carmen Bento Teixeira<sup>1</sup>

**Authors’ Affiliation:** <sup>1</sup>Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC); <sup>2</sup>Hospital Pediátrico de Coimbra – CHUC

**INTRODUCTION:** Over the years, mobile phones evolved and their use has grown too much. Especially the younger ones try to be always connected even in places where you would not expect it, such as schools<sup>1</sup>. The mobile phone is an excellent working tool, gives security and can serve as a school organization tool. However, can lead to less socialization, can facilitate cyberbullying and not promote autonomy<sup>2</sup>.

**CASE PRESENTATION:** Objectives: The aim of this research was to, in a parent’s sample, know the knowledge about their opinion regarding the use of mobile phones by their kids in the school environment.

**Methods and Results:** A sample of 272 parents (79.8% of mothers and 15.4% of fathers) of adolescents belonging to the 5th-12th year of Portuguese public and private schools answered the questionnaire created for this purpose. The collected data was analyzed using the 26 version SPSS program.

The analysis showed that 64% of parents reported that teenagers used their mobile phones in an excessive way. About the dangers related to this device, 15,7% of parents said that their kids were victims of cyberbullying and 35,4% said that their adolescents were at least one time contacted by strangers on the internet. Regarding the free use of this device at the school environment, 47.1% agree and 44.5% disagree. However, only 34.9% agree with their ban on leisure time.



**DISCUSSION AND CONCLUSIONS:** The results show that more than half of the parents say that their kids have abusive use of the mobile phones. However, this does not mean that they agree to their ban on leisure spaces, as more than half of parents say they do not agree with this measure. The excessive use of the mobile phone is becoming a current problem, especially during adolescence, so it is essential to act<sup>9</sup>.

**REFERENCES:**

1. Toh SH, Howie EK, Coenen P, Straker LM. "From the moment I wake up I will use it...every day, very hour": a qualitative study on the patterns of adolescents' mobile touch screen device use from adolescent and parent perspectives. *BMC Pediatr.* 2019 Jan 24;19(1):30.
2. Ihm J. Social implications of children's smartphone addiction: The role of support networks and social engagement. *J Behav Addict.* 2018 Jun 1;7(2):473-481.
3. Sahu M, Gandhi S, Sharma MK. Mobile Phone Addiction Among Children and Adolescents: A Systematic Review. *J Addict Nurs.* 2019 Oct/Dec;30(4):261-268.



## Anexo II – Parecer da Comissão de Ética da FMUC



FACULDADE DE MEDICINA  
UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA

### COMISSÃO DE ÉTICA DA FMUC

Of. Ref.º **133-CE-2019**

Data: 25 / 11 / 2019

C/C aos Exmos. Senhores  
Investigadores e co-Investigadores

Exmo. Senhor  
Prof. Doutor Carlos Robalo Cordeiro  
Director da Faculdade de Medicina de  
Universidade de Coimbra

**Assunto: Pedido de parecer à Comissão de Ética - Projeto de Investigação autónomo (ref.º CE-133/2019).**

**Investigador(a) Principal:** Maria del Carmen Bento Teixeira

**Co-Investigador(es):** Mónica Santos Brito Olive e Raquel Soares

**Título do Projeto:** *"Uso de telemóvel em meio escolar - a opinião dos pais"*.

A Comissão de Ética da Faculdade de Medicina, após análise do projeto de investigação supra identificado, decidiu emitir o parecer que a seguir se transcreve:

**"Parecer favorável".**

Queira aceitar os meus melhores cumprimentos.

O Presidente,

Prof. Doutor João Manuel Pedroso de Lima

14

SERVIÇOS TÉCNICOS DE APOIO À GESTÃO - STAG - COMISSÃO DE ÉTICA

Pólo das Ciências da Saúde - Unidade Central

Avenida de Santa Clara, Celas, 3000-354 COIMBRA - PORTUGAL

Tel: (351) 239 657 700 (Ext. 142708) | Fax: (351) 239 673 736

E-mail: [comissao@ta12fmed.ucp](mailto:comissao@ta12fmed.ucp) | [www.fmed.ucp](http://www.fmed.ucp)

## Anexo III – Questionário “Uso de telemóvel em meio escolar – a opinião dos Pais”

### USO DE TELEMÓVEL EM MEIO ESCOLAR - A OPINIÃO

#### DOS PAIS

Exmo. Encarregado de Educação,

Com o advento das novas tecnologias (uso de telemóvel e internet) os jovens iniciaram novos comportamentos e também estão expostos a vários riscos. Através deste inquérito pretendemos conhecer a sua opinião acerca do uso do telemóvel em meio escolar. Para além de questões socio demográficas, a segunda parte do inquérito está relacionada com o uso do telemóvel pelo seu educando. Por favor, responda a cada pergunta. Todos os dados serão rigorosamente confidenciais.

#### CONSENTIMENTO INFORMADO

É convidado(a) a participar voluntariamente neste estudo porque é pai/mãe e encarregado de educação de um/uma jovem do ensino básico/secundário. Este procedimento é chamado consentimento informado e descreve a finalidade do estudo, os procedimentos, os possíveis benefícios e riscos. A sua participação poderá contribuir para melhorar o conhecimento a percepção parental sobre o uso de telemóvel em meio escolar.

Este estudo irá decorrer na Clínica Universitária de Pediatria da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. Trata-se de um estudo observacional, que não terá nenhuma implicação na sua vida. Será garantida a protecção dos direitos, segurança e bem-estar de todos os participantes incluídos. Serão incluídos cerca de 1500 pais.

A participação consiste no preenchimento de um questionário sobre comportamentos e hábitos de uso de telemóvel. Não há respostas certas ou erradas. O que interessa é que cada um responda como de facto se aplica ao seu educando e a si. Se aceitar participar, fará o preenchimento de um questionário. A participação é voluntária. É inteiramente livre de aceitar ou recusar participar neste estudo. Pode retirar o seu consentimento em qualquer altura sem qualquer penalização para si, sem precisar de explicar as razões, sem qualquer penalização ou perda de benefícios; e sem comprometer a sua relação com o Investigador que lhe propõe a participação neste estudo.

Os seus registos manter-se-ão confidenciais e anonimizados de acordo com os regulamentos e leis aplicáveis. Necessitamos de grandes amostras e as respostas não serão analisadas individualmente. Os dados serão informatizados para podermos proceder ao seu tratamento estatístico.

---

#### \*Obrigatório

1. Aceito Participar \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

#### Questões Sócio-demográficas

2. Quem preencheu o questionário: \* *Marcar apenas uma oval.*

Mãe

Pai

Outro

3. Recebeu o link para responder através de: *Marcar apenas uma oval.*

Mail da Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola do seu Educando ou equivalente

Redes Sociais

Outro

4. Qual o seu país de residência?

- 
5. Se reside em Portugal, qual a sua zona de Residência \* *Marcar apenas uma oval.*

Região Norte

Região Centro

Região Sul

Ilhas

6. Escolaridade do pai: \* *Marcar apenas uma oval.*

Ensino Básico

Ensino Secundário

Licenciatura

Mestrado

Doutoramento

7. Escolaridade da mãe: \* *Marcar apenas uma oval.*

Ensino Básico

Ensino Secundário

Licenciatura

Mestrado

Doutoramento

8. Escola do seu educando: \* *Marcar apenas uma oval.*

Pública

Privada

9. Ano Escolar do seu educando \* *Marcar apenas uma oval.*

5º Ano

6º Ano

7º Ano

8º Ano

9º Ano

10º Ano

11º Ano

12º Ano

10. Sexo do seu educando: \* *Marcar apenas uma oval.*

Feminino

Masculino

Prefiro não dizer

#### Uso de telemóvel

11. O seu educando tem telemóvel? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

12. Com que idade recebeu o telemóvel? \* *Marcar apenas uma oval.*

< 5 Anos

5 - 9 Anos

10 - 12 Anos

13 - 16 Anos

> 17 Anos

13. Qual o tipo de telemóvel do seu educando? \* *Marcar apenas uma oval.*

Telemóvel simples (só chamadas e sms)

Smartphone (chamadas, sms, fotos, videos, acesso à internet) Não Sei

14. O telemóvel do seu educando tem ligação à Internet? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim, só wifi

Sim, Ilimitada 3G/4G/5G

Sim, ambas as formas de ligação

Não tem ligação à internet

Não Sei se tem ligação à internet

15. O telemóvel do seu educando tem controlo de conteúdos aquando a ligação à

Internet? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

Não Sei

16. O telemóvel do seu educando tem chamadas ilimitadas? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

Não Sei

17. O telemóvel do seu educando tem mensagens ilimitadas? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

Não Sei

18. Possui alguma aplicação para saber o que o seu educando está a fazer com o telemóvel \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

19. O seu educando usa o telemóvel para: [por favor responda por ordem numérica de frequência de: 5 – (muito frequente) a 1 – (raramente)]. \* *Marcar apenas uma oval por linha.*

	5	4	3	2	1
Telefonar	<input type="radio"/>				
Enviar mensagens	<input type="radio"/>				
Jogar on line	<input type="radio"/>				
Jogar off line	<input type="radio"/>				
Ver Vídeos	<input type="radio"/>				
Redes Sociais	<input type="radio"/>				
Outro	<input type="radio"/>				

20. Quantas horas por dia é que o seu educando usa o telemóvel durante a semana? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sempre

Mais de 6 horas

Entre 3 a 6 horas

Entre 1 a 3 horas

Menos de 1 hora

Nunca

Não Sei

21. Quantas horas por dia é que o seu educando usa o telemóvel durante o fim de semana? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sempre

Mais de 6 horas

Entre 3 a 6 horas

Entre 1 a 3 horas

Menos de 1 hora

Nunca

Não Sei

22. Acha que o seu educando usa excessivamente o telemóvel? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim  
Não  
Não Sei

23. O seu educando traz o telemóvel para a escola? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim  
Não  
Não Sei

24. O seu educando contacta-o por telemóvel durante o período de aulas? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim  
Não

25. Se sim, com que frequência? \* *Marcar apenas uma oval.*

Diariamente  
2 a 3 vezes por semana  
1 vez por semana  
Raramente

26. Alguma vez o seu educando precisou de o contactar por razões urgentes através do telemóvel durante o período escolar? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim  
Não

27. Se sim, é possível especificar a razão? \*

---

28. Contacta o seu educando por telemóvel durante o período de aulas? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim  
Não

29. Se sim, com que frequência? \* *Marcar apenas uma oval.*

Diariamente  
2 a 3 vezes por semana  
1 vez por semana  
Raramente

30. Alguma vez precisou de contactar o seu educando por razões urgentes através do telemóvel? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim  
Não

31. Considera importante que o seu educando possa usar o telemóvel de forma livre em meio escolar? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim  
Não  
Não Sei

32. Considera importante que o seu educando use o telemóvel como instrumento de aprendizagem em meio escolar? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim  
Não

Não Sei

33. Concordaria com a proibição do uso de telemóvel em meio escolar, nomeadamente nos intervalos / horas livres? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

Não Sei

34. Concordaria com a aplicação desta medida na Escola do seu educando? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

Não Sei

35. Se houvesse proibição do uso do telemóvel em meio escolar, qual deveria a consequência escolar da quebra desta regra? Por favor especifique \*

---

36. Sabe se o seu educando já foi vítima de "cyberbullying" (incomodado/assediado) através da internet / telemóvel? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

Não Sei

37. Sabe se o seu educando já foi contactado por desconhecidos pela internet / telemóvel? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

Não Sei

38. Sabe se desconhecidos tentaram marcar encontros com o seu educando através da internet / telemóvel? \* *Marcar tudo o que for aplicável.*

Sim

Não

Não Sei

39. Acha que o seu educando iria? \* *Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

Não Sei

## Anexo IV – Consentimento Informado obtido para a realização do estudo “Uso de telemóvel em meio escolar – a opinião dos Pais”



### USO DE TELEMÓVEL EM MEIO ESCOLAR

É convidado(a) a participar voluntariamente neste estudo porque é pai/mãe e encarregado de educação de um/uma jovem do ensino básico/secundário. Este procedimento é chamado consentimento informado e descreve a finalidade do estudo, os procedimentos, os possíveis benefícios e riscos. A sua participação poderá contribuir para melhorar o conhecimento a percepção parental sobre o uso de telemóvel em meio escolar na cidade de Coimbra.

Este estudo irá decorrer na Clínica Universitária de Pediatria da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. Trata-se de um estudo observacional, que não terá nenhuma implicação na sua vida. Será garantida a proteção dos direitos, segurança e bem-estar de todos os participantes incluídos. Serão incluídos cerca de 1000 pais.

A participação consiste no preenchimento de um questionário sobre comportamentos e hábitos de uso de telemóvel. Não há respostas certas ou erradas. O que interessa é que cada um responda como de facto se aplica ao seu educando e a si. Se aceitar participar, fará o preenchimento de um questionário. A participação é voluntária. É inteiramente livre de aceitar ou recusar participar neste estudo. Pode retirar o seu consentimento em qualquer altura sem qualquer penalização para si, sem precisar de explicar as razões, sem qualquer penalização ou perda de benefícios; e sem comprometer a sua relação com o Investigador que lhe propõe a participação neste estudo.

Os seus registos manter-se-ão confidenciais e anonimizados de acordo com os regulamentos e leis aplicáveis. Necessitamos de grandes amostras e as respostas não serão analisadas individualmente. Os dados serão informatizados para podermos proceder ao seu tratamento estatístico. A sua participação não acarreta qualquer risco.

### CONSENTIMENTO INFORMADO

De acordo com a Declaração de Helsínquia da Associação Médica Mundial e suas atualizações:

1. Declaro ter lido este formulário e aceito de forma voluntária participar neste estudo.
2. Fui devidamente informado(a) da natureza, objetivos, riscos, duração provável do estudo, bem como do que é esperado da minha parte.
3. Tive a oportunidade de fazer perguntas sobre o estudo e percebi as respostas e as informações que me foram dadas.
4. Os meus dados serão mantidos estritamente confidenciais. Autorizo a consulta dos meus dados apenas por pessoas designadas pelo promotor e por representantes das autoridades reguladoras.
5. Aceito seguir todas as instruções que me forem dadas durante o estudo.
6. Autorizo o uso dos resultados do estudo para fins exclusivamente científicos.
7. Aceito que os dados gerados durante o estudo sejam informatizados pelo promotor ou outrem por si designado. Eu posso exercer o meu direito de retificação e/ ou oposição.
8. Tenho conhecimento que sou livre de desistir do estudo a qualquer momento, sem ter de justificar a minha decisão e sem comprometer a qualidade dos meus cuidados médicos.

Assinatura do encarregado de educação \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Rasgar por Aqui \_\_\_\_\_

### USO DE TELEMÓVEL EM MEIO ESCOLAR

Assinatura do Investigador: \_\_\_\_\_

Se tiver questões sobre este estudo deve contactar: Investigadora: Maria Dal Carmo Bento Teissira, Clínica Universitária de Pediatria, Faculdade de Medicina, Avenida Afonso Romão, Alto da Balsa, 3000-602 Coimbra Telefone: 239 480 400; e-mail: [mtteissira@fmed.ucp](mailto:mtteissira@fmed.ucp)

Anexo V – Tabela 3

Tabela 3 | Fins de utilização do telemóvel e sua frequência. *n*=267

Tipo de uso	Frequência, <i>n</i> (%)					Mediana, (AIQ)
	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Frequente-mente	Muito frequentemente	
<b>Telefonar</b>	25 (9,4)	37 (13,9)	78 (29,2)	63 (23,6)	64 (24,0)	3,0 (1,0)
<b>Mensagens</b>	13 (4,9)	25 (9,4)	56 (21,0)	77 (28,8)	96 (36,0)	4,0 (2,0)
<b>Jogo <i>online</i></b>	60 (22,5)	43 (16,1)	54 (20,2)	38 (14,2)	72 (27,0)	3,0 (3,0)
<b>Jogo <i>offline</i></b>	56 (21,0)	44 (16,5)	67 (25,1)	50 (18,7)	50 (18,7)	3,0 (2,0)
<b>Vídeos</b>	5 (1,9)	13 (4,9)	27 (10,1)	78 (29,2)	144 (53,9)	5,0 (1,0)
<b>Redes sociais</b>	27 (10,1)	26 (9,7)	45 (16,9)	73 (27,3)	96 (36,0)	4,0 (2,0)
<b>Outros</b>	93 (34,8)	42 (15,7)	75 (28,1)	29 (10,9)	28 (10,5)	2,0 (2,0)

Legenda: AIQ, Amplitude interquartil.

**Anexo VI – Tabela 10**

**Tabela 10 | Coeficientes de correlação de *Pearson* entre as variáveis em estudo.**

	1)																		
1)	1	2)																	
2)	.052	1	3)																
3)	-.030	<b>.650**</b>	1	4)															
4)	-.067	.046	.076	1	5)														
5)	<b>-.170**</b>	-.121	<b>-.172**</b>	-.030	1	6)													
6)	<b>-.256**</b>	.051	.106	<b>.136*</b>	<b>.445**</b>	1	7)												
7)	<b>.158**</b>	.022	.001	-.002	<b>.132*</b>	.097	1	8)											
8)	<b>.214**</b>	<b>.176**</b>	<b>.121*</b>	-.071	.022	.064	<b>.502**</b>	1	9)										
9)	-.114	-.091	-.057	<b>.397**</b>	-.041	.007	.027	.029	1	10)									
10)	-.091	-.011	.044	<b>.358**</b>	-.008	.062	.040	.039	<b>.680**</b>	1	11)								
11)	<b>-.185**</b>	-.044	.076	.095	<b>-.181**</b>	-.042	-.008	.104	<b>.438**</b>	<b>.400**</b>	1	12)							
12)	<b>.265**</b>	-.031	-.068	<b>-.165**</b>	-.123	<b>-.152*</b>	<b>.210**</b>	<b>.345**</b>	.037	.004	<b>.235**</b>	1	13)						
13)	<b>.171**</b>	-.071	<b>-.218**</b>	-.068	.007	-.043	<b>.212**</b>	.064	-.027	-.038	-.031	<b>.160*</b>	1	14)					
14)	.105	-.090	-.103	-.050	.056	-.092	.054	.023	-.017	-.055	-.001	.059	<b>.303**</b>	1	15)				
15)	-.111	.077	.102	.026	.002	.101	<b>-.146*</b>	-.065	.017	.043	.021	-.092	<b>-.405**</b>	<b>-.342**</b>	1	16)			
16)	<b>-.138*</b>	.072	.100	-.005	.032	.065	-.126	-.052	.008	.041	.013	-.105	<b>-.422**</b>	<b>-.344**</b>	<b>.921**</b>	1	17)		
17)	-.062	.002	-.009	-.046	<b>.203**</b>	<b>.202**</b>	.077	.079	-.092	-.091	-.081	.019	-.052	.012	-.022	-.002	1	18)	
18)	-.032	-.016	-.034	.038	.051	-.015	.046	.104	.045	-.023	-.018	.006	-.059	.012	-.032	-.028	<b>.387**</b>	1	

**Legenda:** \* $p < .05$ ; \*\* $p < .001$ ; 1) Ciclo de Ano Escolar; 2) Escolaridade do pai; 3) Escolaridade da mãe; 4) Sexo do educando; 5) Controlo de conteúdos; 6) Aplicação de controlo de conteúdos; 7) Telefonar; 8) Mensagens; 9) Jogo *online*; 10) Jogo *offline*; 11) Vídeos; 12) Redes Sociais; 13) Uso do telemóvel de forma livre; 14) Telemóvel como importante instrumento de aprendizagem; 15) Proibição nos intervalos; 16) Aplicação da proibição do uso; 17) Vítima de *cyberbullying*; 18) Contacto com desconhecidos.