



O USO DE CELULARES E REDES SOCIAIS: EFEITOS NO APRENDIZADO E NO BEM-ESTAR DOS ESTUDANTES DE LICENCIATURAS EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E QUÍMICA NA UNILAB

Salomão Nanque¹

Carolina Onfre Nanque²

Rosy Da Silva³

Elisangela Andre Da Silva Costa⁴

RESUMO

Atualmente, o celular e as redes sociais estão cada vez mais presentes na rotina dos estudantes, inclusive durante os momentos de estudo. A facilidade de acesso à informação e a comunicação imediata transformaram esses recursos em ferramentas quase indispensáveis, mas também em potenciais fontes de distração. Este trabalho buscou compreender como esse uso constante interfere tanto no aprendizado quanto no bem-estar emocional de alunos das licenciaturas em Ciências Biológicas e Química da Unilab, com foco na disciplina de Pesquisa em Educação, que exige concentração, análise crítica e reflexão. O interesse pela pesquisa surgiu da observação do uso frequente de celulares e redes sociais em situações que demandam maior atenção, como aulas expositivas e estudos individuais. Essa constatação levantou questionamentos sobre a real influência da tecnologia no rendimento acadêmico e na saúde mental dos estudantes. A relevância do tema está em compreender como o uso excessivo pode comprometer a concentração, a qualidade do sono e até o humor, ao mesmo tempo em que pode oferecer benefícios, como acesso rápido a conteúdos e interação acadêmica. O objetivo central foi analisar de que maneira o tempo gasto em celulares e redes sociais pode atrapalhar ou facilitar os estudos, além de observar seus efeitos sobre humor e equilíbrio psicológico. Para isso, realizou-se um estudo exploratório e descritivo, de abordagem quali-quantitativa, por meio da aplicação de um questionário simples, com perguntas objetivas e abertas. O instrumento foi respondido por oito estudantes, permitindo identificar dados quantitativos e percepções individuais. Os resultados indicaram que parte dos respondentes reconhece que o uso do celular prejudica o sono, gera distrações e provoca alterações de humor, enquanto outros não percebem grandes impactos. O perfil da amostra mostrou que 87,5% eram do gênero masculino e 12,5% feminino; 75% pertenciam ao curso de Ciências Biológicas; a maioria cursava o 7º semestre; e 75% eram estudantes internacionais. Todos os participantes admitiram já ter usado o celular durante explicações dos professores. Os principais motivos foram responder mensagens (50%), acessar redes sociais (37,5%) e pesquisar conteúdos relacionados à aula (12,5%). Sobre a influência negativa, a maioria avaliou que o celular tem pouco impacto na escrita, leitura e prazos, mas exerce grande influência na concentração, considerada o ponto mais crítico. Entre as sugestões apresentadas para melhorar a relação com o celular durante os estudos, destacaram-se: estabelecer limites de uso, desligar notificações, utilizar o modo "Não Perturbe" e adotar uma rotina de estudos organizada. Essas estratégias foram apontadas como formas de equilibrar os benefícios da tecnologia com a necessidade de manter o foco. Conclui-se que refletir sobre o tema em sala de aula auxilia os estudantes a reconhecerem seus próprios hábitos e a buscarem alternativas para reduzir distrações. O debate favorece uma postura crítica diante do uso das redes sociais e do celular, promovendo equilíbrio entre tecnologia, aprendizado e saúde mental. Dessa forma, a pesquisa contribui para compreender a realidade acadêmica, indicando caminhos para conciliar recursos digitais com desempenho satisfatório e bem-estar psicológico, como apontam os estudos de Alarcão (2011).

Palavras-chave: Celulares; redes Sociais; Saúde; Educação.

UNILAB, Aroras, Discente, salomaonanque18@gmail.com¹

UNILAB, Auroras, Discente, nanquecarolinaonfre@gmail.com²

UNILAB, auroras, Discente, rossydasilva9@gmail.com³

UNILAB, Auroras, Docente, elisangelaandre@unilab.edu.br⁴