

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SANTA CATARINA
CÂMPUS JARAGUÁ DO SUL – CENTRO

CRISTINE V. Z. KÜSTER
KYARA B. BOEING
LAILA NIELS
LARISSA EICKE
MATEUS C. ALCANTARA
MONITIELLY R. PETRECHEN
ROBERTA BATISTA

**A Nomofobia e sua Influência no Desempenho Acadêmico de Estudantes dos
Cursos Técnicos Integrados do IFSC – Jaraguá do Sul, Centro**

Jaraguá do Sul
2025

CRISTINE V. Z. KÜSTER
KYARA B. BOEING
LAILA NIELS
LARISSA EICKE
MATEUS C. ALCANTARA
MONITIELLY R. PETRECHEN
ROBERTA BATISTA

**A Nomofobia e sua Influência no Desempenho Acadêmico de Estudantes dos
Cursos Técnicos Integrados do IFSC – Jaraguá do Sul, Centro**

Projeto de pesquisa desenvolvido em Metodologia da Pesquisa do Curso Técnico em modelagem do vestuário do Instituto Federal de Santa Catarina, câmpus Jaraguá do Sul – Centro, como requisito avaliativo de conhecimentos e preparação ao programa Conectando Saberes.

Orientador: Prof. Dr. Josué Jorge Cruz

Jaraguá do Sul
2025

SUMÁRIO

1 TEMA.....	3
2 DELIMITAÇÃO DO TEMA.....	3
3 PROBLEMA DE PESQUISA.....	3
4 HIPÓTESES.....	3
5 OBJETIVOS.....	4
5.1 OBJETIVO GERAL.....	4
5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
6 JUSTIFICATIVA.....	4
7 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA / REVISÃO DE LITERATURA.....	5
7.1 NOMOFOBIA.....	5
7.2 DESEMPENHO ESCOLAR.....	7
7.3 ADOLESCÊNCIA E A SUSCETIBILIDADE À NOMOFOBIA.....	8
8 METODOLOGIA.....	9
9 CRONOGRAMA.....	10
REFERÊNCIAS.....	11
APÊNDICE A - PERGUNTAS PRÉVIAS DO QUESTIONÁRIO.....	13
PARTE 1: PERGUNTAS SOBRE A NOMOFOBIA.....	13
PARTE 2: PERGUNTAS SOBRE O DESEMPENHO ESCOLAR.....	14

1 TEMA

Nomofobia entre os estudantes da Educação Técnica, Profissional em nível médio.

2 DELIMITAÇÃO DO TEMA

Presença da nomofobia e sua relação com o desempenho acadêmico entre os alunos dos cursos técnicos integrados IFSC - Câmpus Jaraguá do Sul - Centro.

3 PROBLEMA DE PESQUISA

De que forma a nomofobia interfere no desempenho acadêmico dos estudantes do IFSC dos cursos técnicos integrados do Câmpus Jaraguá do Sul - Centro

4 HIPÓTESES

- A nomofobia está presente entre os alunos do curso integrado do IFSC e interfere no desempenho escolar.
- A necessidade constante de verificar o celular, causada pela nomofobia, pode prejudicar a concentração, afetando o desempenho escolar, a organização e as relações sociais.
- A dependência do celular, outro sintoma da nomofobia, pode gerar ansiedade, especialmente em momentos em que o uso do aparelho não é permitido, como durante provas.

- A nomofobia prejudica a qualidade do sono, o que afeta a memória, concentração, produtividade e a disposição para aprender.
- A nomofobia afeta negativamente a disposição para os estudos, fazendo com que os alunos deixem de estudar e concluir tarefas.

5 OBJETIVOS

5.1 OBJETIVO GERAL

Compreender como a Nomofobia interfere no desempenho acadêmico dos estudantes dos cursos técnicos integrados IFSC, Câmpus Jaraguá do Sul - Centro.

5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar o conceito da nomofobia.
- Discutir o conceito do desempenho escolar em relação aos seus principais critérios.
- Avaliar a relação da nomofobia com o desempenho escolar nos estudantes dos técnicos integrados.

6 JUSTIFICATIVA

A discussão sobre nomofobia (do inglês *"no mobile phobia"*), o medo ou ansiedade de ficar sem celular, ou seja, de não poder se comunicar virtualmente, surgiu com o avanço das tecnologias e a popularização dos celulares, refletindo a

crescente dependência tecnológica da sociedade contemporânea. Esse tema expõe os impactos psicológicos e sociais do uso excessivo de dispositivos móveis, afetando a saúde mental e as relações interpessoais, tendo como consequências a irritabilidade, medo, depressão, isolamento e problemas físicos como dores de cabeça (Oliveira, Barreto, El-Aouar; Souza, Pinheiro, 2017).

Influenciados pela lei 15.100/25, que proíbe o uso de celulares em escolas públicas e privadas, o grupo decidiu abordar esse problema da atualidade. Sendo próximos desde a infância com essas tecnologias, e tendo a consciência de que as últimas gerações terão acesso facilmente desde cedo a estes dispositivos, nós buscamos preencher a lacuna causada pela falta de conhecimento científico sobre esse tema e investigar se essa relação entre nomofobia e o desempenho acadêmico afeta os estudantes, em busca não só de preservar os atuais alunos, como também conscientizar os futuros ingressantes no câmpus.

7 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA / REVISÃO DE LITERATURA

7.1 NOMOFOBIA

Com o aumento do uso de computadores e celulares no cotidiano, surgiram impactos nos hábitos, comportamentos e relações sociais das pessoas. Esse cenário motivou pesquisas sobre a nomofobia, porém, no Brasil, o tema ainda é pouco explorado, o que evidencia a necessidade de aprofundamento (Maziero, Oliveira, 2016).

A palavra nomofobia vem do inglês abreviado: *no-mobile-phone-phobia*. De acordo com Bianchessi (2020, p. 18) “nomofobia é o termo que descreve um medo crescente no mundo contemporâneo de ficar sem a presença de um dispositivo móvel ou além do contato do celular”.

Ainda entende-se desse tema que a nomofobia é o medo irracional e incontrolável de ficar sem o celular por algum motivo. Porém, uma fobia é, por definição, um medo irracional e, no caso da nomofobia, os eventos que podem

ocorrer para o não uso do aparelho não são totalmente improváveis, de modo que o comportamento não seja considerado irracional. O que é irracional é o grau de desconforto que os usuários sentem ao pensarem que podem ficar separados de seus celulares (Bianchessi, 2020).

A dependência patológica do uso do aparelho celular, de acordo com os pesquisadores, pode ser comparada ao comportamento de uma pessoa viciada em drogas, causando uma conduta compulsiva e perda de controle. É importante ressaltar que o problema não é, necessariamente, da tecnologia em si, mas da utilização que se faz a partir dela. Da timidez, pode-se desencadear uma fobia social. E a ansiedade de não controlar uma inquietação por estar sem o telefone pode causar sintomas físicos negativos, interferindo no desempenho de uma pessoa. (King; Nardi; Cardoso, 2014 *apud* Bianchessi, 2020, p. 21-22).

A Nomofobia se dá como qualquer outra fobia, ou seja, um fenômeno clínico, que é resultado de uma ansiedade frequente, causada pelo medo irracional, injustificado e persistente devido a alguma situação, acontecimento, atividade ou objeto. Aparece quando existe um conflito com as situações ou atividades temidas. A fobia é caracterizada por um conjunto de pensamentos que afeta os portadores em suas relações sociais e intrapessoais, como um constante medo ou ameaça, ou afastamento de quem o paciente é (Teixeira, Silva, Souza, Silva, 2019).

O livro “nomofobia” mostra, de modo pioneiro no Brasil, a utilização obsessiva e em massa de celulares e computadores pela sociedade, e os impactos causados à população. (Oliveira, Barreto, El-Aouar; Souza, Pinheiro, 2017). Um estudo feito com 688 universitários libaneses para analisar dados acadêmicos, observando diferentes variáveis. Estatisticamente, preditores como idade, ao adquirir o primeiro smartphone, uso excessivo durante a semana, uso para entretenimento e não uso para fazer ligações, mostraram maiores resultados associados com a nomofobia. Também reconheceu-se que, analisando o gênero em outros estudos, quando se trata de jogos e comunicação por meio de chamadas ou mensagens os homens se destacam, porém, em relação aos aplicativos de multimídias, redes sociais as mulheres têm maior vício, ou seja, em determinados aplicativos, jogos, redes sociais das novas tecnologias há um gênero predominante, porém na análise da nomofobia, não afeta os resultados. Não significando que a nomofobia afeta predominantemente determinado gênero, porém, a forma na qual os homens e as mulheres são afetados

há uma variação. Concluindo que a variável gênero não é relevante para a análise da nomofobia (, Vieira, Dantas, , Modenesi, Pucci, Gobbi, 2020).

Na abordagem da psicologia, o que se destacou foi a relação da ansiedade com a nomofobia, analisando resultados de estudos, nota-se que a ansiedade pode tanto ser um sintoma da nomofobia quanto um predisponente da fobia. Os autores *Teixeira et al (2019)* aplicaram o questionário Internet Addiction Test (IAT) em 33 estudantes brasileiros e obtiveram como resultado que metade dos alunos apresentam ansiedade ao ficar sem o celular, o que indica um sinal de alerta para a possível dependência patológica. É importante diferenciar a nomofobia do transtorno de ansiedade social, pois pessoas com essa condição podem usar o celular para evitar interações presenciais, não significando que o paciente possui nomofobia, mas sim que utiliza o aparelho para lidar com este transtorno, sem que isso configure uma dependência patológica do aparelho (, Vieira, Dantas, , Modenesi, Pucci, Gobbi, 2020).

A dependência do celular pode ser normal, quando possibilita o uso saudável da tecnologia como quando usado para comunicação, buscas de informações como pesquisas, etc... Ou patológica, quando acompanhada de sintomas como ansiedade, nervosismo e angústia por não possuir o aparelho por perto, caracterizando a nomofobia. Esse transtorno ainda não consta no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, mas vem ganhando atenção (Maziero, Oliveira, 2016).

7.2 DESEMPENHO ESCOLAR

O desempenho escolar é compreendido como a capacidade do aluno de demonstrar o que foi aprendido no processo ensino-aprendizagem. Ela reflete a capacidade de desenvolver habilidades cognitivas, sociais e críticas com base no conhecimento adquirido. O desenvolvimento acadêmico é uma preocupação social influenciada por diversos fatores, como motivação, ambiente familiar, condições socioeconômicas, perfil educacional, problemas emocionais e comportamentais.

Esses fatores têm papéis fundamentais para a idealização de uma base concreta de conhecimento que permita que o aluno desenvolva habilidades sociais e pensamentos críticos sobre construções sociais e econômicas que se manifestam ao seu redor (Rosa; Fernandes; Lemos, 2020).

Aprendizagem é um termo abstrato em que muitos psicólogos e neurocientistas tentam entender e descrever há séculos, termo esse que faz a ligação entre o conteúdo aprendido e a habilidade de aplicação desse mesmo conteúdo que forma o desempenho escolar, segundo Fonseca (2008 *apud* Gurgel-Giannetti; Siqueira, 2011, p. 79) “Na aprendizagem ocorre a interação entre o indivíduo e o meio através da experiência, promovendo mudanças”. O meio é o que fornece as informações necessárias para o indivíduo, tais informações que deverão ser processadas, o processamento das informações depende das habilidades do estudante, principalmente das cognitivas atencionais, mnésicas e linguísticas.

A motivação e os reforços positivos desempenham um papel importante no processo de aprendizagem, influenciando diretamente a atenção, o engajamento e a persistência do aluno diante os desafios educacionais. Estando motivado, seja por interesse pessoal ou reconhecimento, ele tende a se envolver de forma mais significativa. Os reforços positivos, como elogios, incentivos e recompensas, funcionam como estímulos que valorizam os esforços do aluno (Siqueira; Gurgel-Giannetti, 2011).

7.3 ADOLESCÊNCIA E A SUSCETIBILIDADE À NOMOFOBIA

A adolescência é um período de grandes transformações biopsicossociais, caracterizado por mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Durante essa fase da vida, os jovens enfrentam desafios significativos enquanto buscam construir sua identidade e estabelecer vínculos com o mundo ao seu redor. A adolescência deixou de ser vista apenas como uma preparação para a vida adulta e passou a ser reconhecida como uma fase com valor intrínseco no ciclo vital. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1965), a adolescência abrange a segunda década da vida, ou seja, dos 10 aos 20 anos (Schoen-Ferreira, Aznar-Farias,

Silvares, 2010). Esse período exige grandes transformações, tanto a nível individual quanto social, que acabam repercutindo no próprio indivíduo, em sua família e na comunidade.

É justamente por se tratar de um período marcado por intensas transformações que a adolescência é considerada uma fase vulnerável, especialmente no contexto das novas tecnologias. A busca por identidade e aceitação social faz com que os adolescentes se tornem particularmente suscetíveis à pressão das redes sociais e ao uso excessivo de dispositivos móveis. Entre os diversos impactos das tecnologias nesse período, um dos mais preocupantes é o fenômeno da nomofobia, que se refere ao medo irracional de ficar sem o celular ou sem acesso à internet. Esse distúrbio tem ganhado crescente atenção, especialmente entre os jovens, que veem no celular uma extensão de sua identidade e um meio crucial de interação social (Figueiredo *et al.*, 2018).

A nomofobia pode afetar negativamente o bem-estar emocional e psicológico dos adolescentes, estando associada ao aumento de sintomas de ansiedade, estresse e depressão. A necessidade constante de estar conectado e disponível em tempo integral pode prejudicar a capacidade de se concentrar em outras atividades, como estudos e interações face a face. Além disso, esse comportamento compulsivo pode gerar um ciclo de dependência, onde o adolescente sente uma necessidade crescente de estar virtualmente conectado, em detrimento de sua saúde mental e física (Figueiredo *et al.*, 2018).

8 METODOLOGIA

O atual projeto busca entender através de uma pesquisa básica (gerando um conhecimento a ser usado em pesquisas aplicadas) e descritiva, pois, têm como objetivo principal a descrição das características de determinada população e o estabelecimento de relações entre variáveis (Gil 2002).

Trata-se de uma pesquisa quali-quantitativa pois buscamos analisar como os alunos são afetados e a quantidade dos alunos que são afetados utilizando

características de ambos os métodos (qualitativo e quantitativo) (Leite, Verde, Oliveira, Nunes, 2021).

Quanto aos instrumentos de coleta de dados, realizaremos a formulação de um questionário, visando às referências utilizadas no corpo do texto, e levando em consideração toda fundamentação teórica como as possíveis variáveis, sintomas da nomofobia, e outros.

Aplicaremos o pré-teste do questionário, para revisar a estrutura das perguntas e possíveis falhas técnicas como: questões subjetivas, perguntas com estrutura confusa, entre outros. A aplicação do questionário será feita com os alunos da 1ª, 2ª, 6ª e 7ª fase do técnico integrado em modelagem e 1ª, 2ª, 7ª e 8ª fase do técnico integrado em química, buscando evidenciar essa dependência nos alunos mais velhos e também nos mais novos, para analisar se a forma como são afetados também possui variação

Os dados serão analisados quali-quantitativamente, por meio de tabelas e análise do discurso das respostas abertas, com o objetivo de compreender melhor a forma como a nomofobia afeta os estudantes, através do questionário.

9 CRONOGRAMA

Etapas	Ago - 2025.2	Set - 2025.2	Out - 2025.2	Nov - 2025.2	Dez - 2025.2
Correção do projeto	X				
Adequação do questionário	X				
Elaboração do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)	X				
Aplicação do teste piloto	X	X			

Aplicação do questionário		X	X		
Análise preliminar dos dados		X	X	X	
Elaboração do relatório parcial				X	X
Apresentação do relatório parcial					X

Etapas	Fev - 2026.1	Mar - 2026.1	Abr - 2026.1	Mai - 2026.1	Jun - 2026.1	Jul - 2026.1
Correção do relatório parcial	X	X				
Início da elaboração do relatório final		X	X	X		
Análise aprofundada dos dados				X	X	X
Defesa do relatório perante banca examinadora						X

REFERÊNCIAS

BIANCHESSI, Cleber. **Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante**. Curitiba: Bagai, 2020. 130 p. Disponível em: <https://doi.org/10.37008/BAGAI/978-65-81368-02.03> Acesso em: maio 2025.

FIGUEIREDO, Iolanda; *et al.* INFLUÊNCIA DAS TECNOLOGIAS NA ADOLESCÊNCIA: uma revisão integrativa. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 2, n. 1, p. 135-151, 4 abr. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v2i1.109>. Acesso em: maio 2025.

GIL, Antonio Carlos. Como Classificar as Pesquisas? In: GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. p. 1-176. Disponível em:

https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf. Acesso em: jun. 2025.

GURGEL-GIANNETTI, Juliana; SIQUEIRA, Cláudia Machado. Mau desempenho escolar: uma visão atual. **Brazilian Medical Association**, Belo Horizonte, v. 57, n. 1, jan-fev, 2011. p. 78-87 Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0104423011702986?via%3Dihub>. Acesso em: jun. 2025.

LEITE, Luciana Rodrigues; VERDE, Ana Paula dos Santos Reinaldo; OLIVEIRA, Francisco das Chagas Rodrigues de; NUNES, João Batista Carvalho. Abordagem mista em teses de um programa de pós-graduação em educação: análise à luz de creswell. **Educação e Pesquisa**, [S.L.], v. 47, n. 1, p. 4-4, 27 set. 2021. Anual. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em:

<http://dx.doi.org/10.1590/s1678-4634202147243789>. Acesso em: jun 2025.

MAZIERO, Mari Bela; OLIVEIRA, Lisandra Antunes de. Nomofobia: Uma revisão bibliográfica, **Unoesc & Ciência - ACBS**, Joaçaba, v. 8, n. 1, jul./dez. 2016. p. 73-80. Disponível em:

https://www.academia.edu/97687435/Nomofobia_uma_revis%C3%A3o_bibliogr%C3%A1fica. Acesso em: maio 2025.

OLIVEIRA, Thyciane Santos; BARRETO, Laís Karla da Silva; EL-AOUAR, Walid Abbas; SOUZA, Lieda Amaral de; PINHEIRO, Leonardo Victor de Sá. CADÊ MEU CELULAR? UMA ANÁLISE DA NOMOFOBIA NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL. **Revista de Administração de Empresas**, [S.L.], v. 57, n. 6, p. 634-635, dez. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-759020170611>. Acesso em: jun 2025.

ROSA, Alexandra Ramos; FERNANDES, Graziela Nunes Alfenas; LEMOS, Stela Maris Aguiar. Desempenho escolar e comportamentos sociais em adolescentes.

Audiology - Communication Research, v. 25, 2020. Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/2317-6431-2019-2287>. Acesso em: jun. 2025.

SCHOEN-FERREIRA, Teresa Helena; AZNAR-FARIAS, Maria; SILVARES, Edwiges Ferreira de Mattos. Adolescência através dos séculos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 26, n. 2, p. 227-234, jun. 2010. Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/s0102-37722010000200004>. Acesso em: maio 2025.

TEIXEIRA, Irenides; SILVA, Paula Corrêa da; SOUSA, Sonielson Luciano de; SILVA, Valdirene Cássia da. NOMOFOBIA: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. **Revista Observatório**, [S.L.], v. 5, n. 5, p. 209-240, 1 ago. 2019. Universidade Federal do Tocantins. Disponível em:

<https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2019v5n5p209>. Acesso em: jun. 2025.

APÊNDICE A - PERGUNTAS PRÉVIAS DO QUESTIONÁRIO

PARTE 1: PERGUNTAS SOBRE A NOMOFOBIA

1. Quantas horas por dia, em média, você usa o celular?
2. Em quais situações você mais utiliza o celular?
3. Você já sentiu ansiedade ou irritação por estar sem o celular?
4. Você utiliza o celular para algum fim de comunicação com médico?
5. Você costuma ficar muito tempo no celular? Se sim, por que?
6. Você já utilizou o celular para se distrair, escapar ou aliviar um humor disfórico (Ex.: culpa, ansiedade, abandono)
7. Seus familiares, terapeutas, ou pessoas próximas sentem decepção em relação a quantidade de tempo em que você utiliza o celular?
8. O uso excessivo do celular te causa algum tipo de angústia? Se sim, o que você sente?
9. Se você utiliza com uma frequência grande o celular, você percebe ou sente falta de conversar com as pessoas pessoalmente?
10. Você sente ou já sentiu um aumento significativo no seu tempo de uso diário do celular?
11. Você sente que o uso do celular consome muito do seu tempo?

PARTE 2: PERGUNTAS SOBRE O DESEMPENHO ESCOLAR

12. Você acredita que o uso do celular prejudica seu desempenho acadêmico?
13. Na sua opinião, de que forma o uso excessivo de celular pode impactar o seu

desempenho escolar?

14. Você sente que o celular dificulta sua concentração nos estudos?

15. Você já deixou de cumprir os prazos escolares por causa do celular?

16. Você costuma usar o celular como apoio para fazer atividades escolares?

Ex.: Ao não entender uma questão de matemática procura por videoaulas no celular.

17. O uso do celular dificulta sua organização para realizar as tarefas escolares?

18. Você costuma se distrair com redes sociais enquanto realiza atividades escolares em casa?