A PROIBIÇÃO DO USO DE CELULARES NAS ESCOLAS

ALINE SANTOS DO NASCIMENTO

RESUMO
Nos últimos anos, o uso de celulares em sala de aula gerou discussões intensas. Enquanto algumas pessoas enxergam esses aparelhos como ferramentas úteis, outras apontam para os riscos de distrações, bullying e interrupções nas atividades. Diante disso, a Secretaria Municipal de Educação (SME) de São Paulo decidiu proibir o uso de celulares durante o horário escolar, buscando melhorar a qualidade do ensino. A Instrução Normativa SME nº 5, publicada em 3 de fevereiro de 2025, traz um importante debate sobre o uso de celulares nas escolas. Com a presença crescente desses dispositivos no dia a dia dos/as estudantes, ficou claro que era necessário estabelecer regras para garantir um ambiente escolar que favoreça o aprendizado e a convivência saudável. A principal intenção da Instrução Normativa é criar um ambiente escolar onde os/as alunos/as possam se concentrar melhor nas atividades. O objetivo deste artigo é contribuir para a discussão sobre a importância da proibição do uso de telas para crianças e adolescentes no ambiente escolar como estratégia de transformação social. O que se busca é produzir espaços capazes de reduzir as distrações, promover a interação social, prevenir diversos conflitos e manter o foco na aprendizagem. A aplicação da Instrução Normativa será feita de maneira gradual, com a participação de toda a comunidade escolar. Serão realizadas reuniões e oficinas para esclarecer dúvidas sobre a nova regra e discutir seus impactos. O envolvimento das famílias e/ou responsáveis também é fundamental para que todos/as compreendam a importância dessa decisão e ajudem a criar um ambiente mais produtivo. Sua implementação enfrentará grandes desafios, mas, sem dúvidas, representa um passo importante na busca por uma educação de qualidade, levando em conta as necessidades atuais e preparando os/as alunos/as para os desafios do futuro.

PALAVRAS-CHAVE: Instrução Normativa; Celular; Educação.

ABSTRACT
In recent years, the use of cell phones in the classroom has generated intense discussion. While some people see these devices as useful tools, others point to the risks of distractions, bullying and interruptions to activities. In light of this, the São Paulo Municipal Department of Education (SME) decided to ban the use of cell phones during school hours in an effort to improve the quality of teaching. SME Normative Instruction No. 5, published on February 3, 2025, brings an important debate about the use of cell phones in schools. With the growing presence of these devices in students' daily lives, it became clear that it was necessary to establish rules to guarantee a school environment that favors learning and healthy coexistence. The main intention of the Normative Instruction is to create a school environment where students can concentrate better on their activities. The aim of this article is to contribute to the discussion on the importance of banning the use of screens for children and teenagers in the school environment as a strategy for social transformation. The aim is to create spaces capable of reducing distractions, promoting social interaction, preventing various conflicts and keeping the focus on learning. The Normative Instruction will be implemented gradually, with the participation of the entire school community. Meetings and workshops will be held to clarify doubts about the new rule and discuss its impacts. The involvement of families and/or guardians is also essential so that everyone understands the importance of this decision and helps to create a more productive environment. Its implementation will face major challenges, but it undoubtedly represents an important step in the quest for quality education, taking into account current needs and preparing students for the challenges of the future.

KEYWORDS: Normative Instruction; Cell pho-

nes; Education.

INTRODUÇÃO

A Instrução Normativa SME nº 5, de 03 de fevereiro de 2025, tem como objetivo principal criar um ambiente escolar mais favorável ao aprendizado, promovendo a concentração dos/as estudantes nas atividades pedagógicas. Entre as metas da norma, destacam-se: a redução das distrações, por meio da limitação do uso de celulares, minimizando as interrupções que prejudicam o foco nas aulas; o incentivo à interação social, estimulando a comunicação direta entre os/as alunos/as e fortalecendo o desenvolvimento de habilidades interpessoais; a prevenção de conflitos, como o bullying e problemas relacionados ao uso inadequado das redes sociais; e, finalmente, a criação de um espaço dedicado exclusivamente à aprendizagem, permitindo que os/as estudantes se concentrem integralmente nas propostas educativas dos/as docentes.

Mas como as escolas estão se preparando para atender a essa normativa? Antes mesmo de sua publicação, as instituições de ensino já buscavam compreender o cenário educacional e suas demandas. Isso porque o debate sobre a proibição do uso de celulares nas escolas vem sendo amplamente discutido em diferentes esferas educacionais — municipais, estaduais, nacionais e internacionais. Profissionais da educação em todo o país estão revisitando os currículos escolares para estabelecer ações didático-pedagógicas que garantam a efetividade das normas e diretrizes estabelecidas pelas leis. Essa reestruturação curricular visa não apenas melhorar o ambiente escolar, mas também atender às necessidades específicas de cada estudante.

Uma abordagem didático-pedagógica que pode ser considerada é a integração consciente da tecnologia nas práticas de ensino. Em vez de proibir completamente o uso de celulares, as escolas podem promover atividades que incentivem os/as alunos/as a utilizá-los de maneira responsável e educativa. Por exemplo, projetos de pesquisa que exigem o uso de aplicativos ou plataformas online podem transformar os celulares em ferramentas úteis, ensinando os/as discentes a discernir informações relevantes e confiáveis. Essa abordagem não só maximiza o potencial dos dispositivos, mas também prepara os/as estudantes para um mundo onde a tecnologia é onipresente.

Outra ação importante é a promoção de habilidades socioemocionais que ajudem os sujeitos da educação a gerenciarem seu tempo e atenção. A educação deve ir além do conteúdo acadêmico e incluir o desenvolvimento de competências como autocontrole, empatia e colaboração. Realizar oficinas que abordem a importância do foco e da interação pessoal pode ajudar as/os estudantes a compreenderem o valor de desconectar-se dos dispositivos durante momentos importantes, como as aulas. Essa formação integral é essencial para moldar cidadãos mais conscientes e responsáveis em relação ao uso da tecnologia. Vale lembrar que cabe a cada unidade escolar elaborar a melhor maneira de fazer o uso ou não dessa ferramenta tecnológica. Não à toa, o Projeto Político Pedagógico (PPP) é um importante documento que abrange todas as necessidades e ações de cada território.

Sem dúvida, a principal aposta para garantir a efetividade das leis e suas diretrizes está na formação continuada de professores e professoras. Não investir nisso seria um erro grosseiro, para não dizer uma grande ingenuidade. Nesse sentido, as instituições de ensino estão promovendo workshops e capacitações para que os/as docentes compreendam melhor os princípios da equidade e do respeito às diferenças. O objetivo é equipar os/as profissionais com ferramentas e metodologias que atendam a diferentes estilos de aprendizagem e necessidades educacionais. Essa formação é essencial para criar um corpo docente preparado para lidar com as questões que podem surgir nas salas de aula em relação à proibição do celular nas escolas e suas consequências.

Cientes de que a implementação da Instrução Normativa será gradual, com a participação de toda a comunidade escolar, o objetivo deste artigo é contribuir para a discussão sobre a importância da proibição do uso de telas por crianças e adolescentes no ambiente escolar como uma estratégia de transformação social. O intuito é identificar elementos

que ajudem os/as profissionais da educação a criarem espaços capazes de reduzir distrações, promover a interação social, prevenir conflitos e manter o foco na aprendizagem. Com o objetivo de enriquecer a produção de conhecimento sobre o presente, este artigo realiza uma análise bibliográfica de estudos que auxiliaram instituições e países na adoção da postura de proibir o uso de celulares nas escolas como forma de combater as consequências negativas para a formação dos estudantes, propondo, ainda, alternativas fundamentadas na ciência.

DESENVOLVIMENTO

Vários estudos estatísticos fornecem uma visão geral sobre a interação entre jovens, tecnologia e o ambiente escolar. A pesquisa "TIC Kids Online 2012", realizada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil (2013), teve como objetivo avaliar os hábitos e o uso da internet entre a população brasileira de 9 a 16 anos. Para isso, foram realizadas entrevistas com 1.580 crianças e adolescentes, considerando tanto as oportunidades quanto os riscos associados ao uso da internet, a fim de produzir dados representativos. Quanto aos dispositivos utilizados para acessar a internet, o computador é o mais popular, sendo compartilhado por 38% das famílias, seguido pelo celular, utilizado por 21%. A escola é o local onde os jovens mais acessam a internet, com 42%, enquanto 40% se conectam a partir de suas residências. Isso mostra a relevância do tema para a comunidade escolar e acadêmica.

A necessidade de uma pesquisa que aborde a proibição do uso de telas para crianças e adolescentes no ambiente escolar se justifica pela crescente preocupação com os impactos negativos do uso excessivo da tecnologia na formação desses jovens. As telas, presentes em celulares, televisores, tablets e computadores, têm se tornado uma fonte de distração que pode prejudicar a concentração, o desempenho acadêmico e o desenvolvimento de habilidades sociais. Compreender como a proibição ou a regulamentação do uso dessas tecnologias pode influenciar o ambiente escolar é crucial para promover um aprendizado mais eficaz e saudável, preparando os/as alunos/as para os desafios do mundo contemporâneo.

A implementação da Instrução Normativa SME nº 5, de 03 de fevereiro de 2025, pode ser considerada uma ação política governamental que busca atender às demandas da sociedade contemporânea, caracterizada por um processo de globalização intensificado. Esse contexto permite que as pessoas se comuniquem de forma formal e informal, troquem inúmeras informações, estabeleçam relações profissionais com colegas distantes de seu ambiente de trabalho, elaborem materiais didáticos utilizando diversas ferramentas de edição, entre outras possibilidades. No entanto, nem tudo tem sido benéfico para a sociedade. Atualmente, as atenções estão voltadas para os resultados observados no desenvolvimento de crianças e adolescentes em razão do uso excessivo de telas, especialmente dos celulares.

Com o avanço da tecnologia e a crescente presença de dispositivos eletrônicos no cotidiano, o uso excessivo de telas por crianças e adolescentes tem se tornado uma preocupação relevante. Embora esses recursos ofereçam diversas oportunidades, os impactos negativos associados ao tempo prolongado em frente às telas têm chamado a atenção de pesquisadores e profissionais da educação. Estudos recentes (HAIDT, 2018; SANTOS et al., 2020; ROCHA et al., 2021; USP, 2023; UNESCO, 2023) apontam sérios danos ao desenvolvimento infantil, gerando uma série de consequências negativas que afetam tanto os aspectos cognitivos quanto emocionais de crianças e jovens. Entre as ameaças percebidas, destacam-se os impactos cognitivos, problemas comportamentais e emocionais, sedentarismo e prejuízos à saúde física.

Diante desse cenário, é evidente que a discussão sobre a proibição do uso de telas no ambiente escolar deve ser aprofundada, considerando tanto os riscos associados ao uso excessivo quanto as potencialidades que esses dispositivos podem oferecer quando utilizados de forma responsável. A análise das diretrizes estabelecidas pela Instrução Normativa SME nº 5, juntamente com os dados provenientes de pesquisas recentes, permitirá uma reflexão crítica sobre as melhores práticas para integrar a tecnologia

ao processo educacional.

METODOLOGIA

A metodologia de revisão bibliográfica é uma abordagem fundamental na elaboração de um artigo científico, especialmente quando se trata de temas complexos e multifacetados, como a proibição do uso de celulares nas escolas. Essa metodologia permite o/a pesquisador/a compilar, analisar e sintetizar informações de diversas fontes acadêmicas, contribuindo para uma compreensão mais abrangente do tema (CAVALCANTE; OLIVEIRA, 2020). Ao realizar uma revisão de literatura, o/a autor/a pode identificar lacunas no conhecimento existente, discutir diferentes perspectivas e fundamentar suas argumentações com base em evidências já publicadas. Isso é particularmente relevante no contexto da educação, onde as práticas e políticas estão em constante evolução e precisam ser respaldadas por dados e análises rigorosas — vide a Instrução Normativa SME nº 5, de 2025, na cidade de São Paulo.

Além disso, a revisão bibliográfica possibilita a construção de um referencial teórico sólido, essencial para a credibilidade do artigo. Ao abordar a proibição do uso de celulares, o/a pesquisador/a pode explorar estudos que discutem tanto os impactos negativos do uso excessivo de tecnologia na aprendizagem quanto as vantagens de sua regulamentação. Por exemplo, pesquisas indicam que o uso de celulares pode levar a distrações e a uma diminuição da capacidade de concentração dos alunos, enquanto outras abordagens sugerem que, se utilizados de forma controlada, esses dispositivos podem enriquecer o processo educativo (NAGUMO; TELLES, 2016). Assim, a revisão de literatura não apenas embasa a discussão, mas também ajuda a formular recomendações práticas para os/as profissionais da educação e formuladores de políticas.

Com a rápida evolução das tecnologias e suas implicações no ambiente escolar, é crucial que os estudos reflitam as mudanças contemporâneas. Por meio da análise de artigos, dissertações e teses, o/a autor/a pode identificar novas abordagens pedagógicas que incorporam o uso responsável de celulares, contribuindo para um debate mais informado sobre a proibição e suas consequências. Dessa forma, a revisão bibliográfica se torna uma ferramenta indispensável para a elaboração de um artigo científico que busca não apenas descrever, mas também transformar a prática educacional. Posto isso, a metodologia utilizada na elaboração deste artigo foi a revisão bibliográfica. Essa escolha visa contribuir para que a comunidade acadêmica e os profissionais da educação se mantenham atualizados sobre as tendências e inovações no campo da educação relacionadas ao uso de celulares nas escolas e seus desdobramentos.

Esse tema abrange não apenas os benefícios associados ao acesso à informação e à comunicação, mas também os desafios e consequências que o uso excessivo pode acarretar. Baseando-se em pesquisas científicas atuais, este artigo analisa as implicações do uso de celulares na saúde mental, no desempenho escolar e nas relações sociais de crianças e jovens. Ao analisar dados e estudos recentes, pretende-se oferecer uma visão abrangente que contribua para o entendimento das dinâmicas envolvidas e para a formulação de diretrizes que promovam um uso mais consciente e responsável dessa tecnologia pelos sujeitos da educação.

DISCUSSÂO

Um estudo realizado pela Universidade de Harvard destaca que o uso excessivo de tecnologia pode levar a atrasos no desenvolvimento cognitivo. Os pesquisadores observaram que a interação constante com telas prejudica a capacidade de comunicação entre crianças e jovens, além de afetar a qualidade do sono, o que, por sua vez, impacta o aprendizado e a memória (ROCHA et al., 2021). Esse uso excessivo de telas tende a substituir as interações sociais presenciais, limitando as oportunidades de desenvolver habilidades essenciais, como empatia e expressão verbal. Como resultado, os/as jovens podem enfrentar dificuldades para se relacionar com outras pessoas, o que pode acarretar problemas de socialização e bemestar emocional.

Além das implicações sociais, a utilização constante de telas também afeta a qualidade do sono dos/as estudantes. A luz azul

emitida por dispositivos eletrônicos interfere no ciclo natural do sono, dificultando que crianças e jovens adormeçam e obtenham um descanso reparador. A privação de sono resulta em fadiga e diminuição da concentração, impactando diretamente o desempenho escolar e a capacidade de absorver novas informações. Isso se torna evidente quando observamos estudantes com sono em sala de aula após passarem a madrugada usando dispositivos eletrônicos. Em muitos casos, para evitar questionamentos, o/a estudante afirma não lembrar do conteúdo acessado, alegando que estava sem sono e acabou navegando nas redes sociais, assistindo à televisão, consumindo vídeos de influenciadores digitais e/ou jogando.

Esse ciclo prejudicial entre o uso de telas, a qualidade do sono e o aprendizado é preocupante. Quando crianças e jovens não conseguem dormir bem, sua memória e habilidades cognitivas são afetadas, dificultando a retenção de informações e prejudicando seu desempenho escolar. Portanto, é fundamental que famílias, docentes e toda a comunidade escolar estejam atentos/as a esses efeitos e incentivem um uso mais equilibrado da tecnologia, promovendo interações sociais saudáveis e hábitos de sono adequados.

O professor Daniel Cara, da Universidade de São Paulo, complementa essa visão ao afirmar que a digitação em dispositivos eletrônicos reduz a capacidade de memorização, uma vez que a escrita manual é mais eficaz nesse processo. O uso de telas pode prejudicar significativamente o aprendizado dos/as estudantes por diversos fatores. Entre eles, destacase que a digitação, em comparação à escrita manual, não favorece a memorização. Historicamente, os humanos desenvolveram três estratégias de memorização, sendo a escrita a mais eficaz. A hierarquia de eficácia é clara: a escrita gera a maior capacidade de memorização, seguida pela leitura, e, por último, pela audição. O uso de telas e a digitação interferem nesse processo, já que, para uma memorização robusta, a escrita deve ser realizada à mão. Assim, a adoção de tecnologias pode levar a uma redução da capacidade cognitiva nas novas gerações, resultando, pela primeira vez, em uma queda observada nessa capacidade na atual geração (USP, 2023).

Já o estudo de Nagumo e Telles (2016) sugere que a distração de estudantes pode ser resultado de um desejo por entretenimento durante os intervalos ou uma forma de escapar de aulas consideradas entediantes. Um dos principais argumentos para proibir o uso de celulares em sala de aula é a crença de que esses dispositivos comprometem o desempenho acadêmico. Essa afirmação parte da premissa de que os alunos utilizam seus celulares na escola apenas para fins pessoais, sem relação com as atividades escolares. Contudo, os autores apontam que muitos/as estudantes utilizam seus dispositivos para realizar pesquisas na internet, buscando esclarecer dúvidas sobre as aulas, o que desafia essa suposição. Em geral, essa distração pode ser atribuída à necessidade de gerenciar um grande volume de informações, ao desejo de estar constantemente conectado e à compulsão por compartilhar conteúdos na busca por visibilidade ou interação nas redes sociais. Ignorar esses fatores culturais e sociais resulta em regras construídas a partir de uma visão limitada e negativa da situação, como se a capacidade de concentração do/a estudante estivesse unicamente ligada à proibição do celular na escola.

Diante desses desafios, torna-se imperativo que a comunidade escolar, em conjunto com as famílias e os/as estudantes, se una para promover um olhar mais atento, consciente e equilibrado em relação ao uso de tecnologias. É essencial incentivar práticas que valorizem a escrita manual, as interações sociais presenciais e o estabelecimento de rotinas de sono saudáveis, pois as consequências para o desenvolvimento humano são inevitáveis. Além disso, a educação deve incluir discussões sobre o impacto das telas no desenvolvimento infantil e juvenil, preparando crianças e jovens para fazerem escolhas informadas sobre o uso da tecnologia. Somente assim será possível mitigar os efeitos prejudiciais do uso excessivo de dispositivos eletrônicos e garantir que crianças e adolescentes desenvolvam habilidades essenciais para a vida em sociedade, assegurando um futuro mais saudável e produtivo.

PROBLEMAS COMPORTAMENTAIS E EMOCIONAIS

Além dos danos cognitivos, o uso excessivo de telas está associado a problemas comportamentais e emocionais. O psicólogo Jonathan Haidt, em seu livro A Geração Ansiosa (2018), argumenta que a popularização dos smartphones entre jovens está ligada ao aumento alarmante de transtornos de ansiedade e depressão. Ele sugere que a infância, antes marcada por brincadeiras e interações sociais, foi substituída por uma "infância baseada no celular", o que tem consequências profundas para o desenvolvimento emocional das crianças. Além disso, o autor discute o papel das redes sociais na amplificação de pressões sociais e na comparação constante entre os jovens. Ele aponta que essas plataformas, além de exporem os/as jovens a um fluxo incessante de informações, criam um ambiente propício para o bullying virtual e para a busca de validação através de curtidas e comentários. Essa dinâmica não apenas afeta a autoestima dos/as adolescentes, mas também leva a uma sensação de inadequação e solidão, que pode ter consequências duradouras em sua saúde mental e bem-estar.

É muito comum vermos estudantes percorrendo os espaços escolares de cabeça baixa, sem buscar interação, porque estão passando por momentos difíceis devido ao impacto das redes sociais. Esses jovens são afetados/as pela velocidade com que são bombardeados/as por frases motivacionais que, na realidade, muitas vezes servem para reforçar narrativas opressivas relacionadas à beleza, moda, estética, comportamento, entre outros aspectos. Esses corpos, por vezes, sofrem inúmeras violências e, em consequência, reprimem-se e tornam-se cada vez mais isolados/as. Cabe, então, aos profissionais da educação promover um ambiente escolar acolhedor, que ofereça condições para que essas crianças e jovens encontrem amparo e se sintam à vontade para expressar seus sentimentos e compartilhar as dificuldades que enfrentam por causa do que vivenciam nas telas.

Mas como os/as profissionais de educação estão se preparando para lidar com esse tipo de situação diariamente no ambiente escolar? Sabe-se que é preciso investir na formação continuada desses profissionais, afinal, nem tudo foi ou será contemplado na formação inicial. Isso demonstra que a profissão docente, assim como a vida, não é algo fixo ou acabado, mas sim um processo em constante movimento. Na busca por novas informações que contribuam para o trabalho docente, encontramos o texto da UNESCO intitulado Technology in Education: A Tool on Whose Terms? (2023), que aborda a integração da tecnologia na educação, questionando os termos e condições sob os quais essa tecnologia é utilizada. O documento explora como a tecnologia pode ser uma ferramenta poderosa para melhorar o aprendizado, mas também destaca os desafios e riscos associados ao seu uso.

O texto examina questões como a desigualdade no acesso à tecnologia, a necessidade de capacitação docente e a importância de um currículo que inclua habilidades digitais. Além disso, enfatiza que a implementação da tecnologia deve ser feita de forma consciente e crítica, considerando o contexto social e cultural dos/as alunos/as, para garantir que todos/as se beneficiem de maneira equitativa. Por fim, propõe uma abordagem inclusiva e reflexiva sobre como a tecnologia pode ser utilizada para apoiar uma educação de qualidade, ao mesmo tempo em que ressalta a importância de um diálogo contínuo sobre suas implicações.

Cabe à escola, de forma coletiva, elaborar estratégias didático-pedagógicas que compreendam o cenário atual e as consequências do uso desenfreado das telas pelos/as estudantes, além de criar espaços formativos que contribuam para a problematização e a elaboração de novos modos de ser e estar no mundo, para além da vida integrada às telas. Urge a necessidade de produzir interações que valorizem o tato, o olho no olho e a escuta atenta às falas alheias.

SEDENTARISMO E SAÚDE FÍSICA

A relação entre o tempo de tela e o sedentarismo é preocupante. Um estudo da Universidade

Federal de Santa Catarina (SANTOS et al., 2020) revelou que crianças que passam mui-

to tempo jogando ou assistindo a vídeos tendem a consumir menos alimentos saudáveis e mais ultraprocessados, contribuindo para o ganho de peso e o desenvolvimento de doenças crônicas. Ao analisar 1.396 crianças de 7 a 14 anos, o estudo constatou que o uso de telas à noite estava associado ao menor consumo de alimentos saudáveis, como frutas e verduras, e ao aumento da ingestão de produtos ultraprocessados ricos em sal, açúcar e gordura. O aumento do tempo de tela também está relacionado a uma piora nos indicadores de saúde física e mental, especialmente após a pandemia de COVID-19.

O sedentarismo é um dos efeitos mais preocupantes do uso excessivo de telas, particularmente entre crianças e adolescentes. O tempo prolongado em frente a dispositivos eletrônicos, como celulares, computadores e televisores, reduz a prática de atividades físicas, essenciais para o desenvolvimento saudável do corpo. A inatividade física está diretamente associada ao aumento de problemas de saúde, como obesidade, doenças cardiovasculares e distúrbios metabólicos, que têm se tornado cada vez mais comuns entre jovens que passam horas conectados a telas.

Além disso, a exposição constante a dispositivos digitais contribui para a alteração de hábitos alimentares. Muitas vezes, o uso de telas durante as refeições leva a um comportamento de alimentação desordenada, o que pode resultar em ganho de peso e aumentar o risco de problemas relacionados ao sedentarismo. A falta de movimento e o consumo frequente de alimentos não saudáveis, como lanches industrializados e bebidas açucaradas, intensificam os danos à saúde física, agravando os efeitos do sedentarismo e criando um ciclo prejudicial ao organismo.

O uso excessivo de telas também afeta a postura e o bem-estar físico. O tempo prolongado sentado, sem pausas para alongamento ou movimentação, pode causar dores musculares e problemas de coluna, especialmente entre aqueles/as que permanecem por longos períodos em posições inadequadas. Crianças e adolescentes, cujos corpos ainda estão em fase de crescimento, são particularmente vulneráveis a essas condições, tornando urgente a necessidade de moderar o tempo de tela e incentivar a prática regular de atividades físicas.

A escola desempenha um papel crucial na promoção de hábitos saudáveis e pode contribuir significativamente para combater os efeitos negativos do sedentarismo causados pelo uso excessivo de telas. Uma das formas de intervenção é a promoção de atividades físicas regulares no ambiente escolar. Além das aulas de educação física, as escolas podem criar momentos de lazer ativo, como recreios estruturados com jogos e atividades físicas, incentivando os/as alunos/as a se movimentarem e se engajarem em práticas esportivas. A inclusão de atividades ao ar livre também pode ajudar a equilibrar o tempo dedicado a dispositivos eletrônicos, oferecendo uma alternativa saudável e divertida.

Ademais, a escola pode implementar programas de conscientização sobre os efeitos do sedentarismo e do uso excessivo de telas. Palestras, oficinas e debates podem ser realizados para informar os/as alunos/as sobre os riscos à saúde associados ao tempo prolongado em frente a dispositivos digitais, além de orientar sobre a importância de adotar uma rotina equilibrada, que inclua atividades físicas, momentos de descanso e lazer, e hábitos alimentares saudáveis. A educação sobre saúde física deve ser integrada ao currículo de forma interdisciplinar, envolvendo profissionais de diferentes áreas para reforçar a importância de um estilo de vida ativo.

Por fim, a escola pode estabelecer parcerias com famílias e comunidades para promover um estilo de vida mais saudável entre seus/suas estudantes. Programas de incentivo à prática de esportes extracurriculares, como futebol, dança, natação ou até caminhadas em grupo, podem envolver os/as alunos/as e suas famílias em atividades que promovam a saúde física e o bem-estar.

CONCLUSÃO

A proibição do uso de celulares nas escolas é um tema que merece uma análise cuidadosa, especialmente em um mundo cada vez mais conectado. Com a ubiquidade dos dispositivos móveis, os/as estudantes têm

acesso a uma vasta gama de informações e recursos, o que pode ser tanto uma vantagem quanto uma desvantagem. Embora os celulares possam servir como ferramentas pedagógicas, seu uso desenfreado pode resultar em distrações significativas, prejudicando a atenção e o foco durante as aulas. Portanto, discutir a proibição do uso de celulares nas escolas é fundamental para entender como equilibrar a tecnologia com um ambiente de aprendizado produtivo.

Além disso, a proibição do uso de celulares pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades sociais e de interação face a face entre os/as alunos/as. Em um mundo cada vez mais digital, é vital que os/as estudantes aprendam a se comunicar e a colaborar de maneira eficaz, sem a mediação de dispositivos eletrônicos. É preciso repensar a vida fora das telas. Promover um espaço em que as interações humanas sejam priorizadas pode facilitar a construção de vínculos mais sólidos entre os sujeitos da educação, além de incentivar a empatia e a compreensão mútua. Assim, a discussão sobre essa proibição não se limita apenas ao uso da tecnologia, mas também à formação integral dos/as estudantes como cidadãos conscientes e socialmente habilitados. Este artigo busca contribuir nessa direção.

A participação da comunidade escolar na discussão sobre o uso de celulares é crucial. Pais e responsáveis, professores/professoras e alunos/alunas devem ser envolvidos/as na elaboração de diretrizes que reflitam as necessidades e realidades de cada instituição. Cada escola, em cada território, deve pensar suas estratégias de ensino de modo singular. O que pode funcionar em um lugar, talvez não funcione em outro. Por isso, é importante que o tema seja amplamente debatido por meio de diálogos abertos. Assim, é possível chegar a um consenso que contemple tanto a necessidade de um ambiente de aprendizado produtivo quanto a realidade digital dos/as alunos/as. A construção de um ambiente escolar que respeite e regule o uso de celulares pode resultar em um espaço mais harmonioso e focado, promovendo a educação de forma mais efetiva e integradora. Não basta apenas punir; é preciso um trabalho formativo que ajude as crianças e os jovens a entenderem os motivos que levaram diversos/as pesquisadores/as – baseados na ciência – a rever o tema e a propor caminhos fora das telas.

As evidências científicas sobre os danos causados pelo uso excessivo de telas são alarmantes e indicam a necessidade de uma abordagem mais crítica em relação à tecnologia na educação. É fundamental que as famílias ou responsáveis, profissionais da educação e formuladores de políticas públicas considerem esses dados ao desenvolver estratégias para mitigar os impactos negativos do uso de dispositivos eletrônicos na vida das crianças e jovens.

A produção deste artigo e sua veiculação nos meios acadêmicos podem contribuir significativamente para a discussão sobre transformação social. O ambiente escolar é um microcosmo da sociedade, e as relações que se estabelecem dentro dele refletem questões mais amplas, como a necessidade de convivência, o respeito às normas e a construção de uma cultura de atenção e empatia. Ao investigar os efeitos da proibição das telas, a pesquisa pode revelar como essa estratégia não apenas melhora o desempenho acadêmico, mas também fortalece os vínculos sociais e a capacidade de colaboração entre os/as alunos/as. Assim, os resultados podem fornecer subsídios para políticas educacionais mais eficazes e inclusivas, que visem à formação de cidadãos mais críticos, éticos e comprometidos com a construção de uma sociedade mais justa e menos desigual.

REFERÊNCIAS

CAVALCANTE, L. T. C.; OLIVEIRA, A. A. S. Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. Psicologia em revista, Belo Horizonte, v. 26, n. 1, p. 83-102, abr. 2020. DOI: https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2020v-26n1p82-100.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. TIC kids online Brasil 2012: pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil. 2013. Disponível em: <http://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/tic-kids-onli-

ne-2012.pdf>. Acesso em: 04 fev. 2025.

HAIDT, J. A Geração Ansiosa: Como a Tecnologia Está Moldando a Nova Geração de Jovens. Rio de Janeiro: Objetiva. 2018.

NAGUMO, E.; TELLES, L. O uso do celular por estudantes na escola: motivos e desdobramentos. Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos, Brasília, v. 97, n. 246, p. 83102, maio-ago. 2016. DOI: https://doi.org/10.1590/S2176-6681/371614642.

ROCHA, H. A. L.; et al. Screen time and early childhood development in Ceará, Brazil: a population-based study. BMC Public Health, v. 21, p. 2072, 2021. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-021-12136-2. Acesso em: 04 fev. 2025.

UNESCO. Technology in education: a tool on whose terms? Paris: UNESCO, 2023. Disponível em: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385723/PDF/385723eng.pdf.multi. Acesso em: 04 fev. 2025.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Uso de celulares nas escolas traz mais prejuízos do que benefícios aos estudantes. Jornal da USP, 26 jan. 2023. Disponível em: https://jornal.usp.br/radio-usp/uso-de-celulares-nas-escolas-traz-mais-prejuizos-do-quebeneficios-aos-estudantes/. Acesso em: 04 fev. 2025.