

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC DE CUBATÃO
ENSINO TÉCNICO EM ADMINISTRAÇÃO**

**O USO EXCESSIVO DO CELULAR COMO “LADRÃO DO TEMPO”: IMPACTOS
NA GESTÃO DE TAREFAS DE JOVENS EM CUBATÃO.**

Emily Pereira Virgulino*
Nathalia Rodrigues da Cunha**
Stephanie da Conceição Souza***
Thamires de Andrade da Silva****

RESUMO

O uso do celular tornou-se parte integrante da rotina dos jovens, proporcionando facilidades na comunicação, no acesso à informação e no entretenimento. No entanto, seu uso excessivo pode causar impactos negativos na gestão do tempo, na produtividade e na realização de atividades importantes. Este estudo teve como objetivo analisar como o uso excessivo do celular influencia a administração do tempo e a eficiência nas atividades diárias dos jovens de Cubatão. A pesquisa caracteriza-se como aplicada, com abordagem qualitativa e quantitativa, desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo. Para a coleta de dados, foi elaborado um questionário online aplicado a 105 participantes, abordando hábitos de uso do celular, redes sociais, produtividade e foco. Os resultados demonstraram que a maioria dos participantes utiliza o celular por várias horas diárias e frequentemente durante atividades de estudo ou trabalho. Também foram identificadas dificuldades relacionadas à concentração, à produtividade e ao controle do tempo gasto nas redes sociais. Além disso, a maior parte dos respondentes reconheceu que a redução do uso do celular contribui para a melhoria do foco e da organização das tarefas. Conclui-se que o uso excessivo do celular interfere na gestão do tempo e pode comprometer o desempenho das atividades diárias, evidenciando a importância do uso consciente da tecnologia.

PALAVRAS-CHAVE: Gestão do Tempo. Celular. Produtividade. Redes Sociais. Jovens.

*Emily Pereira Virgulino aluna do Curso Técnico em Administração, na Etec de Cubatão,
emily.virgulino@aluno.cps.sp.gov.br

**Nathalia Rodrigues da Cunha aluna do Curso Técnico em Administração, na Etec de Cubatão,
nathalia.cunha@aluno.cps.sp.gov.br

***Stephanie da Conceição Souza aluna do Curso Técnico em Administração, na Etec de Cubatão,
stephanie.souza3@aluno.cps.sp.gov.br

****Thamires De Andrade da Silva do Curso Técnico em Administração, na Etec de Cubatão,
thamires.silva15@aluno.cps.sp.gov.br

ABSTRACT

The use of smartphones has become an integral part of young people's daily lives, providing facilities for communication, access to information, and entertainment. However, excessive use may cause negative impacts on time management, productivity, and the performance of important activities. This study aimed to analyze how excessive smartphone use influences time management and efficiency in the daily activities of young people in Cubatão. The research is characterized as applied, with a qualitative and quantitative approach, developed through bibliographic research and field research. For data collection, an online questionnaire was applied to 103 participants, addressing smartphone usage habits, social media use, productivity, and focus. The results showed that most participants use smartphones for several hours a day and frequently during study or work activities. Difficulties related to concentration, productivity, and controlling time spent on social media were also identified. Furthermore, most respondents recognized that reducing smartphone use contributes to improvements in focus and task organization. It is concluded that excessive smartphone use interferes with time management and may compromise daily performance, highlighting the importance of conscious technology use.

KEYWORDS: Time Management. Smartphone. Productivity. Social Media. Youth.

1 INTRODUÇÃO

É notório o avanço tecnológico atual e o crescimento significativo no uso de celulares, que se tornaram essenciais no cotidiano. Esses dispositivos trouxeram inúmeros benefícios, facilitando o acesso à informação, a comunicação e a execução de tarefas diárias. No entanto, o uso excessivo dessas ferramentas tem se tornado um desafio, principalmente quando prejudica a gestão de tempo dos jovens. Segundo a Scimago Institutions Rankings (2021), cerca de sete em cada dez adolescentes apresentam sinais de dependência do smartphone. Além disso, de acordo com o relatório Digital 2024: Brazil, produzido pela DataReportal, os brasileiros passam, em média, 9 horas e 13 minutos por dia conectados à internet, sendo grande parte desse tempo destinada às redes sociais e ao uso do celular. Ainda, pesquisas realizadas pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil indicam que o uso excessivo de dispositivos móveis pode causar distrações frequentes durante os estudos e atividades escolares, impactando diretamente a concentração e o desempenho acadêmico. Diante dessa realidade, o aparelho pode se transformar em um verdadeiro "ladrão de tempo", desviando a atenção de compromissos importantes para interações superficiais em redes sociais e notificações de mensagens. Esse comportamento impacta diretamente a eficiência individual, afetando a produtividade, a qualidade de vida e o desempenho acadêmico dessa parcela da população.

Diante desse cenário, surge o seguinte problema de pesquisa: De que maneira a dependência do celular influencia o gerenciamento do tempo e a eficiência nas atividades

diárias da juventude de Cubatão?

Neste contexto, surgem as seguintes hipóteses: Jovens que utilizam o celular com alta frequência durante a realização de tarefas apresentam menor nível de produtividade em comparação àqueles que fazem uso moderado ou controlado; o uso excessivos das redes sociais está inteiramente associado ao aumento da procrastinação entre os jovens; e a adoção de estratégias de gestão do tempo, como planejamento de atividades e controle do uso do celular, auxilia na redução dos impactos negativos na produtividade e no desempenho das tarefas.

O objetivo geral deste estudo é analisar como o uso excessivo do celular influencia na gestão de tempo dos jovens de Cubatão, impactando seu desempenho. A pesquisa pretende compreender de que forma esse hábito afeta a produtividade dos jovens, e possíveis desafios enfrentados por eles. Os objetivos específicos deste estudo são identificar a frequência e as formas de uso do celular entre os jovens de Cubatão; analisar de que forma o uso excessivo desse dispositivo interfere na gestão do tempo e na organização de tarefas; verificar a relação entre o uso de redes sociais e a procrastinação nas atividades diárias; investigar os principais desafios enfrentados para a manutenção do foco nas tarefas; identificar estratégias de controle e planejamento que contribuam para a redução do uso excessivo do celular; propor práticas que incentivem o uso consciente do aparelho, visando à melhoria da produtividade e da organização do tempo.

O estudo se justifica pela necessidade de compreender melhor os impactos da tecnologia na realidade atual, visto que o uso do celular se tornou uma parte importante na rotina dos jovens, sendo uma ferramenta essencial para comunicação, acesso à informação e entretenimento. No entanto, seu uso excessivo tem gerado preocupações, especialmente no que diz respeito à administração do tempo e à produtividade. Através desse estudo podemos mostrar aos jovens como o uso saudável do celular pode ajudar positivamente no mercado de trabalho, onde habilidades como disciplina, foco e organização são essenciais, contribuindo para o desenvolvimento de uma vida saudável.

A presente pesquisa caracteriza-se como aplicada, com abordagem qualitativa e quantitativa. Para o desenvolvimento do trabalho, foram utilizadas pesquisas bibliográficas, por meio de livros, artigos e materiais acadêmicos relacionados ao tema, além de pesquisa de campo realizada através de questionários. Os dados coletados foram analisados com o objetivo de compreender os impactos do uso do celular na produtividade dos jovens, relacionando a fundamentação teórica com a realidade observada.

Como referencial teórico, serão articulados conceitos da administração e do comportamento humano para fundamentar a análise sobre gestão do tempo e os impactos do uso do celular. Peter Drucker aponta o tempo como o recurso mais escasso e crítico para a eficácia, tornando as habilidades de planejamento e priorização indispensáveis para a produtividade. Complementarmente, Stephen Robbins ressalta que a execução de tarefas exige atenção contínua, de modo que interrupções frequentes degradam diretamente a qualidade e a eficiência do trabalho. Por fim, Daniel Goleman alerta que o excesso de estímulos digitais satura a capacidade de concentração, favorecendo a dispersão no cenário contemporâneo. Unidas, essas contribuições teóricas oferecem a base necessária para investigar como a distração tecnológica afeta o comportamento e o gerenciamento do tempo dos jovens pesquisados.

2 DESENVOLVIMENTO

A administração é um campo do conhecimento voltado ao estudo das organizações e à forma como seus recursos são planejados, organizados, dirigidos e controlados, com a finalidade de alcançar objetivos de maneira eficiente e eficaz.

2.1 Administração

Trata-se de uma atividade essencial em qualquer tipo de organização, seja ela pública, privada ou do terceiro setor, pois está diretamente relacionada à tomada de decisões e à coordenação de esforços humanos e materiais. Nesse contexto, a administração não se limita apenas ao ambiente empresarial, estando presente também em instituições educacionais, hospitais e até na gestão da vida pessoal.

O processo administrativo é tradicionalmente estruturado em quatro funções básicas: planejamento, organização, direção e controle. O planejamento envolve a definição de objetivos e a elaboração de estratégias para alcançá-los, considerando o ambiente interno e externo da organização. A organização refere-se à estruturação dos recursos disponíveis, distribuindo tarefas, responsabilidades e autoridade entre os membros da equipe. A direção está relacionada à liderança, motivação e comunicação, sendo responsável por orientar as pessoas para o cumprimento das metas estabelecidas. Por fim, o controle consiste no monitoramento dos resultados, comparando o desempenho real com o planejado e promovendo ajustes quando necessário.

Além dessas funções, a administração também se destaca por sua capacidade de integrar diferentes áreas funcionais, como finanças, marketing, recursos humanos, produção e logística. Cada uma dessas áreas possui papel fundamental no desempenho organizacional, e a atuação do administrador consiste em alinhar esses setores de forma estratégica, garantindo que todos trabalhem em direção aos mesmos objetivos.

Outro aspecto relevante é a importância das habilidades do administrador, que vão além do conhecimento técnico. Segundo a literatura, destacam-se três tipos principais de habilidades: as técnicas, relacionadas ao domínio de métodos e ferramentas específicas; as humanas, ligadas à capacidade de comunicação, liderança e trabalho em equipe; e as conceituais, que envolvem a visão sistêmica e a capacidade de compreender a organização como um todo.

Além disso, a administração está diretamente ligada ao contexto da globalização e das transformações tecnológicas, que exigem das organizações maior capacidade de adaptação e inovação. Nesse cenário, o uso de ferramentas tecnológicas, a análise de dados e a gestão estratégica tornam-se diferenciais competitivos importantes. A administração moderna também incorpora preocupações com sustentabilidade, responsabilidade social e ética.

Além das competências técnicas, a administração também valoriza as habilidades comportamentais. Segundo Goleman (1995), a inteligência emocional é um fator importante para o desempenho profissional, pois envolve a capacidade de reconhecer e controlar as próprias emoções, compreender os sentimentos das outras pessoas e desenvolver relacionamentos saudáveis. Essas competências contribuem para uma liderança mais eficiente, melhor comunicação e tomada de decisões.

Robbins (2005) destaca que o comportamento humano nas organizações influencia diretamente os resultados, sendo fatores como motivação, comunicação, trabalho em equipe e administração do tempo fundamentais para o desempenho individual e coletivo. Dessa forma, compreender o comportamento das pessoas torna-se essencial para melhorar a produtividade e alcançar os objetivos organizacionais.

2.2 Administração do Tempo

A administração do tempo pode ser compreendida como a capacidade de planejar, organizar e controlar o uso do tempo disponível, com o objetivo de aumentar a eficiência e a produtividade na realização de tarefas. Trata-se de uma competência essencial tanto no contexto organizacional quanto na vida pessoal, uma vez que o tempo é um recurso limitado e não

renovável. Nesse sentido, a gestão do tempo está diretamente relacionada às funções do processo administrativo, especialmente no planejamento de atividades, definição de prioridades e controle de desempenho (CHIAVENATO, 2003).

A importância da administração do tempo torna-se ainda mais evidente na sociedade contemporânea, marcada pela rapidez das informações e pelo uso constante de tecnologias digitais. A dificuldade em gerenciar o tempo pode resultar em atrasos, acúmulo de tarefas, baixa produtividade e aumento dos níveis de estresse. Dessa forma, administrar o tempo de maneira eficiente não se resume apenas à organização de horários, mas envolve também disciplina, foco e tomada de decisões conscientes sobre como utilizar esse recurso de forma estratégica (DRUCKER, 1998).

2.3 Ladrões de Tempo

Nesse contexto, surgem os chamados “ladrões de tempo”, que são fatores que interferem negativamente na produtividade e na execução das atividades diárias. Esses elementos podem ser internos, como a procrastinação e a falta de planejamento, ou externos, como interrupções constantes e o uso excessivo de dispositivos eletrônicos.

Entre esses fatores, o celular destaca-se como um dos principais responsáveis pela perda de tempo na atualidade, especialmente entre jovens, que estão constantemente conectados ao ambiente digital. Embora ofereça vantagens como acesso rápido à informação, comunicação instantânea e suporte a atividades acadêmicas, o uso excessivo do celular pode comprometer significativamente a concentração e a produtividade.

Aplicativos de redes sociais, jogos e notificações frequentes contribuem para a fragmentação da atenção, dificultando o desempenho em tarefas que exigem maior foco. Essa constante alternância de atenção reduz a eficiência na execução das atividades e favorece comportamentos procrastinadores.

2.4 Impactos do Uso Excessivo do Celular

No caso dos jovens de Cubatão, essa realidade torna-se ainda mais relevante, considerando que muitos precisam conciliar estudos, responsabilidades pessoais e, em alguns

casos, atividades profissionais. O uso excessivo do celular pode comprometer a organização das tarefas, dificultar o cumprimento de prazos e reduzir a qualidade das atividades realizadas.

A procrastinação está diretamente relacionada à má gestão do tempo, sendo um dos principais obstáculos para a produtividade. O fácil acesso a conteúdos digitais faz com que muitos jovens priorizem atividades imediatas e prazerosas, deixando de lado responsabilidades que exigem esforço e concentração.

Outro aspecto relevante é a relação entre o uso do celular e a saúde mental. Estudos apontam que o uso excessivo de dispositivos móveis está associado ao aumento da ansiedade, dificuldade de concentração e distúrbios do sono. A exposição constante a conteúdos digitais, especialmente antes de dormir, pode comprometer a qualidade do sono e afetar o rendimento acadêmico.

Além disso, as redes sociais exercem forte influência sobre o comportamento dos jovens. Curtidas, comentários e compartilhamentos funcionam como mecanismos de recompensa, incentivando o uso frequente do celular e aumentando o tempo de permanência nas plataformas digitais.

Outro ponto importante é o impacto nas relações interpessoais. Muitas pessoas permanecem fisicamente presentes em determinados ambientes, mas mentalmente conectadas ao celular, reduzindo a qualidade das interações sociais e da convivência familiar.

2.5 Estratégias para Administração do Tempo

Diante disso, a adoção de práticas de administração do tempo torna-se fundamental para minimizar os impactos negativos causados pelo uso excessivo do celular. Entre essas práticas, destacam-se a definição de prioridades, o planejamento das atividades diárias, o estabelecimento de horários específicos para o uso do celular e a utilização de ferramentas de organização, como agendas e aplicativos de produtividade.

Além disso, técnicas como a Técnica Pomodoro podem contribuir para melhorar o foco e a concentração durante a realização de tarefas. O desenvolvimento da autodisciplina também possui papel essencial, já que auxilia o indivíduo a manter o foco em atividades importantes mesmo diante de distrações constantes.

Outro método relevante é a prática do autoconhecimento, permitindo que o indivíduo identifique seus principais hábitos e dificuldades relacionados ao uso do tempo. A organização

do ambiente também influencia diretamente na produtividade, pois ambientes organizados favorecem a concentração e reduzem interrupções.

A criação de uma rotina estruturada, com horários definidos para estudo, descanso e lazer, contribui para a formação de hábitos mais saudáveis e produtivos. Além disso, estabelecer metas claras e alcançáveis auxilia no direcionamento das atividades e no acompanhamento do progresso.

2.6 Uso Consciente da Tecnologia

É importante destacar que o uso consciente da tecnologia não significa excluir o celular da rotina, mas sim utilizá-lo de forma equilibrada e estratégica. Quando utilizado adequadamente, o celular pode se tornar um aliado na organização das tarefas, no acesso a conteúdo educacionais e na comunicação eficiente.

Nesse sentido, a escola e a família possuem papel fundamental na conscientização sobre o uso responsável da tecnologia. Projetos educativos, palestras e orientações sobre hábitos digitais podem auxiliar os jovens na construção de uma relação mais equilibrada com o ambiente digital.

Além disso, o equilíbrio entre vida digital e vida pessoal tornou-se uma necessidade na sociedade atual. O uso excessivo do celular pode reduzir o tempo dedicado a atividades físicas, lazer offline e convivência social, fundamentais para a qualidade de vida e o bem-estar emocional.

Portanto, a administração do tempo representa uma habilidade indispensável na contemporaneidade. O desenvolvimento de hábitos saudáveis, aliado ao uso consciente da tecnologia, permite que os jovens melhorem sua produtividade, organização e qualidade de vida, tornando-se mais preparados para lidar com as demandas de uma sociedade cada vez mais conectada.

Para complementar a pesquisa, foram apresentados três relatos reais sobre os impactos do uso excessivo do celular. O primeiro relato apresenta o caso de um adolescente que desenvolveu forte dependência do celular, chegando a apresentar sintomas semelhantes aos de abstinência quando ficou sem o aparelho. Esse caso demonstra como o uso excessivo pode fazer com que a pessoa perca o controle sobre sua rotina e tenha dificuldades para administrar o tempo. O segundo relato conta a experiência de uma estudante que passava entre seis e oito horas por dia nas redes sociais. Com o tempo, ela percebeu prejuízos nos estudos, dificuldade

de concentração e queda na produtividade, mostrando que o excesso de tempo dedicado ao celular favorece a procrastinação e compromete a organização da rotina. O terceiro relato mostra a reação de um adolescente após seus pais retirarem seu celular. O comportamento apresentado evidencia um alto nível de dependência da tecnologia, fazendo com que o aparelho se tornasse o centro de sua rotina. Esse caso reforça como o uso excessivo do celular pode dificultar a administração do tempo e o cumprimento das responsabilidades diárias.

Dessa forma, os três relatos reforçam os resultados obtidos na pesquisa, demonstrando que o uso inadequado do celular está diretamente relacionado à dificuldade de administrar o tempo, afetando a produtividade, a concentração e a organização da rotina dos jovens.

2.7 Pesquisa de Campo

A presente pesquisa caracteriza-se como aplicada e descritiva, pois busca compreender os impactos do uso excessivo do celular na produtividade, foco e organização durante atividades importantes do cotidiano.

A pesquisa possui abordagem qualitativa e quantitativa. Quantitativa por utilizar gráficos, porcentagens e dados numéricos obtidos através de formulário online, e qualitativa por analisar os comportamentos e hábitos relacionados ao uso do celular e das redes sociais.

Para a realização do trabalho, foram utilizadas pesquisas bibliográficas em artigos, sites e conteúdos relacionados ao tema, servindo como base teórica para o desenvolvimento do estudo.

Além disso, foi realizada uma pesquisa de campo por meio de um formulário elaborado no Google Forms, contendo 11 perguntas relacionadas ao tempo de uso do celular, distrações durante atividades importantes, produtividade e uso das redes sociais. O formulário foi compartilhado por meio das redes sociais e grupos de comunicação.

Após a coleta das respostas, os dados foram organizados em gráficos e porcentagens para análise e interpretação dos resultados obtidos.

A pesquisa de campo foi realizada com 105 participantes, buscando analisar como o uso do celular e das redes sociais influencia no foco, produtividade e organização durante atividades importantes, como estudo e trabalho.

Faixa etária dos participantes:

Ao serem questionados sobre a idade, a maioria dos participantes possui 25 anos ou mais, representando 49,5% das respostas. Em seguida, 29,5% têm entre 18 e 21 anos. Os menores índices foram das faixas entre 22 e 24 anos (11,4%) e 14 a 17 anos (9,5%).

Tempo diário de uso do celular:

Quando perguntados sobre o tempo diário de uso do celular, os resultados mostraram que o aparelho faz parte da rotina da maioria dos participantes. As opções mais escolhidas foram “mais de 7 horas por dia” com 33,3% e “entre 2 e 5 horas” com 32,4%. Em seguida 26,7% afirmaram utilizar entre 5 e 7 horas por dia.

Uso do celular durante atividades importantes:

Sobre o uso do celular durante atividades importantes, como estudo ou trabalho, 63,8% responderam que utilizam “às vezes”, enquanto 32,4% disseram “sempre”. Apenas uma pequena parcela afirmou nunca utilizar o aparelho nesses momentos.

Queda de produtividade:

Ao serem questionados sobre perceber queda de produtividade ao utilizar o celular durante essas atividades, 54,3% responderam “às vezes” e 20 % afirmaram perceber essa queda “sempre”. Apenas 25,7% disseram nunca perceber prejuízos na produtividade.

Dificuldade para retomar o foco:

Em relação à dificuldade para retomar o foco após utilizar o celular, 43,8% responderam “às vezes”, enquanto 21,9% afirmaram sentir essa dificuldade “sempre”. Já 34,3% disseram não apresentar esse problema.

Uso prolongado das redes sociais:

Os dados mostram que muitos participantes acessam as redes sociais para fazer uma pausa e acabam permanecendo mais tempo do que o planejado. A opção mais escolhida foi “às vezes”, com 47,6%, seguida de “sempre”, com 36,2%.

Perda de compromissos ou tarefas:

Mesmo com o alto tempo de uso das redes sociais, 76,2 % afirmaram nunca ter perdido compromissos ou tarefas importantes por esse motivo. Em seguida, 19 % responderam “às vezes”.

Melhora no foco ao controlar o uso do celular:

Quando perguntados se percebem melhora no foco e na organização ao controlar o uso do celular, 59 % responderam “sempre” e 34,3% afirmaram “às vezes”, mostrando que a maioria reconhece benefícios na redução do uso excessivo do aparelho.

Respostas discursivas dos participantes:

Além das perguntas objetivas, os participantes também puderam responder livremente sobre como acreditam que o uso excessivo do celular impacta no dia a dia. Muitas respostas destacaram prejuízos relacionados ao foco, produtividade, sono, relações sociais e saúde mental. Algumas respostas obtidas foram:

“O uso excessivo do celular prejudica foco, sono e relações. Você fica mais distraída, dorme pior e acaba se afastando de quem tá perto. O problema não é usar — é quando vira automático e sem controle.”

“Acaba impactando negativamente no dia a dia, a pessoa fica sem paciência, estressada ou até mesmo ansiosa ao realizar as atividades do cotidiano.”

“O consumo excessivo de redes sociais e conteúdo digital, no geral, faz prejudicar a visão, ‘entorpece’ o cérebro o tempo todo e o deixa mal-acostumado, pois é treinado para gostar de prazer rápido e fácil.”

2.8 Resultados Obtidos

Os resultados mostram que o uso frequente do celular está presente na rotina da maioria dos participantes, principalmente durante atividades importantes. Também foi possível observar que muitos reconhecem impactos negativos no foco e na produtividade, além da dificuldade em controlar o tempo gasto nas redes sociais.

Além disso, os dados apresentam uma contradição importante: embora muitos participantes afirmem permanecer mais tempo do que o planejado nas redes sociais e relatarem dificuldades de foco e produtividade, a maioria disse nunca ter perdido compromissos importantes. Isso pode indicar que os efeitos do uso excessivo do celular acabam sendo normalizados ou nem sempre percebidos de forma mais ampla pelos usuários.

Quando questionados sobre a disposição em reduzir o uso do celular para melhorar o desempenho, 87,4% dos participantes responderam “sim”, enquanto 12,6% afirmaram que não

estariam dispostos a diminuir esse uso. Embora represente uma parcela menor, esse resultado chama atenção, pois demonstra que alguns indivíduos apresentam forte resistência em se afastar do celular, mesmo reconhecendo os impactos negativos na produtividade e no foco. Esse comportamento pode indicar um nível elevado de dependência do aparelho e das redes sociais, já que o uso excessivo da tecnologia pode gerar hábitos compulsivos semelhantes aos observados em outros tipos de vícios comportamentais.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo analisar como o uso excessivo do celular influencia a gestão do tempo dos jovens de Cubatão, bem como seus impactos na produtividade, no foco e na organização das tarefas diárias. A partir da pesquisa bibliográfica e dos dados obtidos na pesquisa de campo, foi possível compreender que o celular, apesar de ser uma ferramenta importante para comunicação, informação e entretenimento, pode atuar como um significativo “ladrão de tempo” quando utilizado de forma excessiva e sem controle. Os resultados demonstraram que a maioria dos participantes utiliza o celular por várias horas ao longo do dia e que grande parte faz uso do aparelho durante atividades importantes, como estudo e trabalho. Além disso, muitos relataram dificuldades para retomar o foco após interrupções causadas pelo celular e reconheceram prejuízos em sua produtividade.

Dessa forma, a primeira hipótese foi confirmada, uma vez que o uso frequente do celular durante a realização de tarefas mostrou-se associado à redução da concentração e da eficiência. A segunda hipótese também foi confirmada, pois os resultados evidenciaram uma relação entre o uso das redes sociais e comportamentos de procrastinação. Muitos participantes afirmaram acessar as redes sociais para pequenas pausas e permanecer conectados por mais tempo do que o planejado, demonstrando dificuldade em controlar o tempo de uso dessas plataformas. E por fim, a terceira hipótese foi validada pelos dados coletados. A maioria dos respondentes afirmou perceber melhora no foco, na organização e no desempenho das atividades quando consegue controlar o uso do celular, indicando que estratégias de planejamento e gestão do tempo podem contribuir para a redução dos impactos negativos causados pelo uso excessivo da tecnologia.

Os objetivos específicos propostos também foram alcançados, permitindo identificar os hábitos de uso do celular, compreender sua influência na gestão do tempo, verificar a relação

com a procrastinação e reconhecer estratégias que favorecem um uso mais consciente da tecnologia.

Conclui-se, portanto, que o uso excessivo do celular pode comprometer a produtividade, a concentração e a organização das atividades diárias, tornando necessária a adoção de práticas que promovam o equilíbrio entre a vida digital e as demais responsabilidades. Nesse sentido, o estudo contribuiu para analisar os hábitos tecnológicos dos jovens da cidade de Cubatão, especialmente em relação ao uso do celular e das redes sociais, permitindo compreender como esses comportamentos influenciam a gestão do tempo, o foco e a produtividade nas atividades do dia a dia.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde de adolescentes e jovens**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CHIAVENATO, Idalberto. **Introdução à teoria geral da administração**. 7. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL (CGI.br). **TIC Domicílios 2023**: pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros. São Paulo: CGI.br, 2024. Disponível em: <https://cetic.br/pesquisa/domicilios/>. Acesso em: 1 jun. 2026.

DATAREPORTAL. **Digital 2024**: Brazil. 2024. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-brazil>. Acesso em: 1 jun. 2026.

DRUCKER, Peter F. **Administrando em tempos de grandes mudanças**. São Paulo: Pioneira, 1998.

EYSENCK, Michael W.; KEANE, Mark T. **Manual de psicologia cognitiva**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

GOLEMAN, Daniel. **Foco**: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso. Rio de Janeiro: Objetiva, 2014.

KUSS, Daria J.; GRIFFITHS, Mark D. Online social networking and addiction: a review of the psychological literature. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 8, n. 9, p. 3528-3552, 2011. *(Nota: Em artigos de periódicos, o nome da revista científica é que recebe o negrito).*

LEVY, Pierre. **Cibercultura**. 3. ed. São Paulo: Editora 34, 2010.

MORAN, José Manuel. **A educação que desejamos**: novos desafios e como chegar lá. 5. ed. Campinas: Papirus, 2012.

ROBBINS, Stephen P.; JUDGE, Timothy A. **Comportment organizational**. 18. ed. São Paulo: Pearson, 2022.

ROSEN, Larry D. **The distracted mind**: ancient brains in a high-tech world. Cambridge: MIT Press, 2016.

SIBILIA, Paula. **Redes ou paredes**: a escola em tempos de dispersão. Rio de Janeiro: Contraponto, 2012.

SILVA, Marco. **Sala de aula interativa**. 8. ed. São Paulo: Loyola, 2014.

TWENGE, Jean M. **iGen**: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood. New York: Atria Books, 2017.