

POLÍTICAS PÚBLICAS E REGULAÇÃO DO USO DE SMARTPHONES NAS ESCOLAS

A Sociedade Civil está preocupada com os eventuais efeitos negativos do uso de smartphones e Redes Sociais no desenvolvimento, Saúde Psicológica e sucesso escolar das crianças e adolescentes. É necessário tomar decisões sobre a utilização ou restrição (total ou parcial), dos Smartphones nas Escolas.

ESTATÍSTICAS DE UTILIZAÇÃO DE SMARTPHONES POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES PORTUGUESES

64,5%

UTILIZA O SMARTPHONE VÁRIAS HORAS POR DIA PARA LAZER

47,6%

UTILIZA AS REDES SOCIAIS PARA FUGIR A SENTIMENTOS DESAGRADÁVEIS

32,2%

TENTA PASSAR MENOS TEMPO ONLINE, MAS NÃO CONSEGUE

237

NOTIFICAÇÕES POR DIA

O QUE DIZEM OS PROFESSORES/AS?

65% considera que os smartphones podem ser úteis à aprendizagem, no entanto, 60% proíbe o uso nas aulas, justificando que, sem competências pedagógicas e regulamentos, as barreiras superam os benefícios.

O QUE DIZEM AS EVIDÊNCIAS DA CIÊNCIA PSICOLÓGICA?

O uso moderado (1 a 2 horas diárias) associa-se a mais benefícios cognitivos, psicológicos e sociais comparativamente a uma restrição completa do uso ou a um uso excessivo.

Alguns adolescentes comparam a sua aparência física ou estilo de vida com conteúdos que vêem online, podendo impactar negativamente a sua autoestima, no entanto, o impacto varia em função das suas competências de regulação emocional.

Cerca de 10-15% dos/as jovens pode ser susceptível a impactos negativos na Saúde Psicológica. Por exemplo, um tempo de uso superior a 3 horas diárias associa-se a um aumento de sintomas depressivos, nomeadamente em raparigas.

Quando utilizados de forma consistente e com propósito definido, os smartphones podem estimular o envolvimento nas aulas e facilitar a aprendizagem autónoma e colaborativa dos/as alunos/as.

O uso desregulado do smartphone nas Escolas associa-se, de forma ligeira a moderada, a dificuldades de aprendizagem e a um fraco desempenho académico.

Nas aulas, ao distraírem-se com os smartphones, os/as alunos/as podem demorar 20 minutos até voltarem a ficar concentrados/as; nos intervalos, o uso de smartphones parece diminuir a qualidade das interações entre pares e os níveis de actividade física.

EXPERIÊNCIAS DE RESTRIÇÃO DO USO DE SMARTPHONES EM ESCOLAS DE PAÍSES EUROPEUS

Melhoria nos resultados académicos > Espanha, Reino Unido e Noruega
Sem qualquer melhoria nos resultados académicos > Suécia
Diminuição dos índices de bullying > Espanha
Aumento dos níveis de actividade física nos intervalos > Dinamarca

Neste momento, não existem evidências suficientes e sistematizadas de que a restrição do uso de smartphones nas Escolas pode permitir, efectivamente, melhorias na aprendizagem na Saúde Psicológica.

RECOMENDAÇÕES PARA AS POLÍTICAS PÚBLICAS

Garantir a autonomia das Escolas e os meios para avaliação de cada realidade Escolar.

Identificar 1) índices de cyberbullying e uso problemático das tecnologias; 2) níveis de literacia em Saúde e tecnologia da comunidade escolar e; 3) percepções e competências digitais dos/as docentes.

Estabelecer Grupos de Trabalho com diferentes partes interessadas.

Integrar as perspectivas de professores/as, pais, auxiliares educativos, psicólogos/as e de crianças e jovens para aumentar a adesão e o sucesso das políticas.

Considerar questões etárias e de equidade no acesso e na utilização das tecnologias digitais.

Considerar as recomendações quanto ao tempo de uso das tecnologias (e.g., máximo de 2h/dia entre os 6 e os 11 anos e até 3h/dia a partir dos 12), bem como a influência de características individuais e socioeconómicas.

Restrukturar os espaços escolares e aumentar/diversificar a oferta de actividades.

Criar alternativas (complementares) à utilização dos smartphones, que incentivem o brincar, actividade física e desportiva, expressão artística, convívio e exploração de interesses vocacionais.

Criar oportunidades de desenvolvimento profissional para os/as professores/as.

Capacitar os professores/as para integrar, de forma adequada e eficiente, as tecnologias digitais nos processos de ensino-aprendizagem.

Colocar mais Psicólogos/as nas Escolas.

Assegurar que são considerados os aspectos e particularidades do desenvolvimento psicológico e que há um maior investimento na promoção das competências socioemocionais, sobretudo de autorregulação, dos/as alunos/as.