INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E DEDICAÇÃO AOS ESTUDOS EM TEMPOS DE EXCESSO DE TELA

Joselito Santos[1]

Gilciara Batista Oliveira[2]

1 INTRODUÇÃO

A presença das tecnologias digitais na vida cotidiana tem provocado mudanças expressivas nas formas de comunicação, acesso à informação e organização das experiências de aprendizagem. Smartphones, computadores, tablets e diferentes plataformas digitais ampliaram as possibilidades de interação e acesso ao conhecimento, incorporando-se progressivamente às atividades escolares e acadêmicas. Entretanto, a utilização contínua desses recursos, especialmente quando associada ao consumo frequente de conteúdos de entretenimento e à alternância constante entre diferentes estímulos, apresenta desafios para a concentração, a organização do tempo e a dedicação aos estudos.

A hiperconectividade caracteriza uma realidade na qual os indivíduos permanecem frequentemente expostos a notificações, mensagens, redes sociais, vídeos e outras formas de estímulo digital. Essa disponibilidade permanente de informações interfere na organização das atividades cotidianas e pode comprometer a continuidade de tarefas que exigem atenção prolongada. No contexto educacional, tais circunstâncias aparecem em dificuldades de concentração, adiamento de atividades, interrupções frequentes e redução da persistência diante de conteúdos que exigem maior esforço intelectual.

A questão ganha relevância quando se considera que estudar envolve processos que ultrapassam o acesso à informação. A aprendizagem exige organização, continuidade, disposição para enfrentar dificuldades e capacidade de administrar situações que provocam frustração ou desmotivação. A presença de estímulos digitais concorrentes acrescenta novas exigências a esses processos, especialmente quando o estudante precisa estabelecer prioridades e manter o compromisso com suas atividades acadêmicas.

[1] Doutor em Ciências Sociais. Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) e UNIFIP. E-mail: jslito2012@gmail.com

[2] Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, gilciara.o@aluno.uepb.edu.br

Diante dessa realidade, a inteligência emocional apresenta contribuições importantes para compreender a relação entre emoções, comportamento e aprendizagem. As capacidades de reconhecer estados emocionais, administrar impulsos, lidar com frustrações e manter objetivos constituem dimensões que participam da organização das experiências de estudo. A autorregulação emocional, particularmente, permite compreender como os estudantes podem desenvolver recursos para enfrentar distrações, organizar suas atividades e sustentar o esforço necessário à aprendizagem.

Mayer e Salovey (1997) oferecem fundamentos para essa discussão ao compreenderem a inteligência emocional como um conjunto de capacidades relacionadas à percepção, utilização, compreensão e regulação das emoções. Goleman (1995), ao ampliar a divulgação do conceito, destaca a importância das competências emocionais na condução das experiências individuais e nas relações sociais. Essas contribuições permitem discutir a participação das emoções nos comportamentos relacionados à dedicação, à persistência e à organização dos estudos.

As pesquisas contemporâneas também apontam relações entre o uso problemático de dispositivos digitais, a procrastinação acadêmica e as dificuldades de autorregulação. Estudos de Paterna *et al.* (2024) e Zhou *et al.* (2024) apresentam evidências de associações entre o uso problemático de smartphones, o desempenho acadêmico e o adiamento de atividades. Deng, Zhou e Broadbent (2024), por sua vez, investigam como as distrações digitais interferem na aprendizagem e como estudantes mobilizam estratégias de autorregulação para administrar esses estímulos.

Diante dessas considerações, este trabalho tem como objetivo refletir sobre como o desenvolvimento da inteligência emocional, especialmente no que se refere às habilidades de autorregulação, autocontrole e consciência emocional, pode favorecer a manutenção do foco, da disciplina e da constância nos estudos em um contexto marcado pelo excesso de estímulos digitais. A discussão considera as relações entre uso de telas, organização das atividades acadêmicas e desenvolvimento de hábitos de estudo mais consistentes.

2 METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza bibliográfica e abordagem reflexiva, desenvolvida a partir da análise de produções acadêmicas relacionadas à

inteligência emocional, à autorregulação, ao uso de tecnologias digitais e aos processos de aprendizagem.

A escolha desse percurso metodológico considera a natureza do objeto investigado, que envolve dimensões cognitivas, emocionais e comportamentais presentes nas experiências de estudo. A pesquisa bibliográfica possibilita estabelecer relações entre diferentes contribuições teóricas e resultados de investigações recentes, favorecendo a compreensão dos desafios enfrentados pelos estudantes em ambientes marcados pela presença constante de dispositivos digitais.

O referencial teórico contempla as contribuições de Mayer e Salovey (1997) e Goleman (1995), relacionadas à inteligência emocional, bem como as discussões de Zimmerman (2002) sobre aprendizagem autorregulada. Também foram consideradas pesquisas contemporâneas sobre distração digital, uso problemático de smartphones, procrastinação e regulação emocional, com destaque para Paterna *et al.* (2024), Zhou *et al.* (2024), Deng, Zhou e Broadbent (2024), Iuga e David (2024) e Chen *et al.* (2025).

O procedimento de análise envolveu a leitura interpretativa das produções selecionadas, buscando identificar aproximações conceituais e resultados relacionados à influência dos estímulos digitais sobre a atenção, a persistência e a organização dos estudos. A discussão foi organizada em três dimensões: inteligência emocional e autorregulação; excesso de telas e desafios para a concentração; e dedicação aos estudos, persistência e aprendizagem.

Por se tratar de uma pesquisa bibliográfica e reflexiva, não houve coleta de dados empíricos ou aplicação de instrumentos junto a estudantes. As considerações apresentadas resultam da articulação entre os referenciais teóricos e as pesquisas consultadas, considerando as possibilidades de desenvolvimento da inteligência emocional como recurso formativo diante dos desafios da hiperconectividade.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E DISCUSSÃO

3.1 Inteligência emocional e autorregulação: contribuições para a organização dos estudos

A inteligência emocional constitui uma dimensão importante para compreender a maneira como os indivíduos reconhecem, interpretam e administram suas experiências afetivas. Sua relação com a aprendizagem pode ser observada nas situações em que os estudantes precisam

lidar com dificuldades, controlar impulsos, administrar frustrações e manter objetivos diante de atividades que exigem concentração e continuidade.

Mayer e Salovey (1997) desenvolveram uma concepção de inteligência emocional fundamentada em capacidades relacionadas à percepção, utilização, compreensão e regulação das emoções. Essa perspectiva permite compreender que as emoções participam dos processos de pensamento e influenciam a maneira como os indivíduos interpretam as situações. A capacidade de reconhecer um estado emocional, compreender suas possíveis causas e avaliar formas de responder a determinada circunstância constitui um processo relevante para a organização do comportamento.

No contexto dos estudos, essas capacidades adquirem significado particular. Um estudante pode iniciar uma atividade com disposição e encontrar dificuldades ao longo de sua realização. O cansaço, a ansiedade diante de uma avaliação, a frustração com um conteúdo complexo ou a vontade de interromper a tarefa para acessar o celular podem interferir na continuidade do trabalho. A consciência emocional permite reconhecer essas experiências e compreender como elas influenciam as escolhas realizadas durante o estudo.

Goleman (1995) amplia essa discussão ao destacar a importância da autoconsciência, da autorregulação, da motivação e da persistência na condução das experiências individuais. Sua contribuição permite compreender que o desempenho acadêmico também envolve capacidades relacionadas à administração das emoções e à manutenção de objetivos. A dedicação aos estudos exige disposição para enfrentar dificuldades, tolerar frustrações e manter o compromisso com atividades cujos resultados dependem de continuidade.

A autorregulação emocional assume, nesse contexto, uma função importante. Gross (1998) compreende a regulação emocional como os processos pelos quais os indivíduos influenciam as emoções que experimentam, o momento em que as vivenciam e a maneira como as expressam. Essa compreensão ajuda a reconhecer que a experiência emocional envolve possibilidades de interpretação e administração das respostas, considerando as circunstâncias em que ocorrem.

Aplicada à rotina de estudos, a autorregulação envolve reconhecer situações que provocam dispersão, identificar estados emocionais que dificultam a concentração e desenvolver estratégias para manter a continuidade das atividades. Um estudante que percebe sua tendência de interromper a leitura para consultar redes sociais pode estabelecer limites de utilização do

aparelho, organizar períodos de estudo e criar condições ambientais que favoreçam a concentração.

Essa discussão aproxima-se das contribuições de Zimmerman (2002) sobre aprendizagem autorregulada. Para o autor, estudantes autorregulados participam ativamente do próprio processo de aprendizagem, estabelecendo objetivos, selecionando estratégias, acompanhando seu desempenho e avaliando os resultados alcançados. A aprendizagem autorregulada envolve dimensões cognitivas, motivacionais e comportamentais, permitindo compreender a importância do planejamento e do acompanhamento das próprias atividades.

A relação entre inteligência emocional e aprendizagem autorregulada torna-se especialmente relevante quando o estudante enfrenta situações de distração e desmotivação. O planejamento organiza as atividades e estabelece objetivos; o monitoramento permite identificar dificuldades durante sua realização; e a avaliação oferece condições para rever estratégias e reorganizar o percurso de aprendizagem. A dimensão emocional atravessa essas etapas, pois a persistência depende também da maneira como o indivíduo administra frustrações, expectativas e impulsos.

Duckworth e Seligman (2005), em estudo longitudinal com estudantes do oitavo ano, identificaram associação importante entre autodisciplina e indicadores de desempenho acadêmico, frequência escolar e realização de tarefas. Os resultados apontaram que a autodisciplina apresentou contribuição expressiva na previsão do desempenho, inclusive quando considerada em relação ao quociente de inteligência. Essa investigação reforça a importância das capacidades de organização e persistência na trajetória escolar.

É necessário reconhecer que autodisciplina, autocontrole, autorregulação emocional e inteligência emocional são conceitos relacionados, porém distintos. A inteligência emocional oferece capacidades para compreender e administrar experiências afetivas; a autorregulação emocional refere-se aos processos de administração dessas experiências; e a autorregulação da aprendizagem envolve a organização das ações necessárias à realização dos objetivos acadêmicos. A articulação entre essas dimensões contribui para compreender a dedicação aos estudos como uma experiência que envolve planejamento, consciência, motivação e continuidade.

Dessa maneira, o desenvolvimento da inteligência emocional pode favorecer a organização da vida acadêmica, especialmente quando associado a estratégias de aprendizagem

autorregulada. Sua contribuição aparece na capacidade de reconhecer dificuldades, administrar impulsos e sustentar o esforço necessário à realização das atividades escolares.

3.2 Excesso de telas e os desafios para a concentração e a aprendizagem

A expansão dos dispositivos digitais modificou as condições em que os estudantes realizam suas atividades acadêmicas. O acesso rápido a informações, plataformas educacionais e recursos interativos ampliou as possibilidades de aprendizagem, ao mesmo tempo que incorporou novos elementos de distração à rotina de estudos. A presença simultânea de conteúdos escolares e estímulos de entretenimento nos mesmos dispositivos exige dos estudantes capacidade de selecionar informações, administrar interrupções e estabelecer prioridades.

O excesso de telas precisa ser compreendido considerando a finalidade, o conteúdo, o tempo e as circunstâncias de utilização. O uso de tecnologias para pesquisar, produzir trabalhos, participar de atividades educacionais e acessar materiais didáticos integra as práticas contemporâneas de aprendizagem. Já a utilização frequente de redes sociais, jogos, vídeos e mensagens durante atividades que exigem concentração pode provocar interrupções e dificultar a continuidade do estudo.

Deng, Zhou e Broadbent (2024), ao investigarem a distração, a realização simultânea de atividades e a autorregulação em ambientes universitários, identificaram que as distrações podem decorrer de fatores cognitivos, emocionais e comportamentais, além de elementos externos relacionados aos contextos físicos, sociais e tecnológicos. O estudo também demonstra que os estudantes utilizam diferentes estratégias para administrar essas situações, incluindo o planejamento e o monitoramento das próprias atividades.

Essa pesquisa contribui para compreender que a distração digital envolve diferentes circunstâncias. A presença de notificações, a facilidade de alternar entre aplicativos e a disponibilidade de conteúdos de entretenimento podem competir com a atividade acadêmica. Entretanto, a maneira como o estudante responde a esses estímulos também depende de sua motivação, dos objetivos estabelecidos e da percepção de importância da tarefa.

A Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE, 2024), em publicação baseada nos dados do PISA 2022, apresenta evidências sobre a relação entre utilização de dispositivos digitais e distração escolar. O levantamento identificou que, em média,

31% dos estudantes dos países da OCDE relataram que alunos de suas turmas se distraíam com dispositivos digitais em todas ou na maioria das aulas de matemática. O documento também evidencia diferenças entre a utilização de recursos digitais para atividades de aprendizagem e para fins recreativos, apontando relações distintas dessas modalidades de uso com o desempenho acadêmico.

Esses resultados demonstram a importância de distinguir o uso pedagógico das tecnologias da exposição a estímulos que desviam a atenção das tarefas. A tecnologia possui possibilidades educativas importantes, especialmente quando utilizada com objetivos definidos e mediação adequada. A dificuldade aparece quando a alternância constante entre atividades reduz o tempo de concentração e compromete a continuidade dos processos de aprendizagem.

Paterna *et al.* (2024), em revisão sistemática e metanálise sobre o uso problemático de smartphones e o desempenho acadêmico, reuniram evidências de 29 estudos, envolvendo 48.490 participantes. A análise identificou uma associação negativa entre o uso problemático desses dispositivos e o desempenho acadêmico, com relação mais expressiva entre estudantes do Ensino Fundamental. Os resultados reforçam a importância de compreender como os hábitos de utilização das tecnologias digitais se relacionam com a organização das atividades escolares, a concentração e a dedicação aos estudos.

A procrastinação também merece atenção nessa discussão. Zhou *et al.* (2024), em metanálise sobre a relação entre uso problemático de telefones celulares e procrastinação entre estudantes, identificaram associação positiva entre essas variáveis. O resultado permite compreender que a utilização excessiva ou problemática dos dispositivos pode estar relacionada ao adiamento de atividades acadêmicas, especialmente quando o acesso a conteúdos digitais passa a ocupar o tempo inicialmente destinado ao estudo.

A procrastinação envolve diferentes fatores, entre eles dificuldades de planejamento, baixa motivação, insegurança diante de tarefas complexas e problemas de administração do tempo. O acesso constante a estímulos digitais pode intensificar essas dificuldades, oferecendo alternativas imediatas de entretenimento diante de atividades que exigem esforço prolongado. Nesse cenário, o estudante precisa desenvolver recursos para reconhecer seus comportamentos e compreender as circunstâncias que favorecem o adiamento das tarefas.

Chen *et al.* (2025), em metanálise de 27 experimentos randomizados, envolvendo 2.245 participantes, investigaram os efeitos da distração provocada por telefones celulares durante

atividades de aprendizagem. Os resultados identificaram prejuízo de magnitude média na recuperação imediata de informações, especialmente na recordação de conteúdos apresentados em aulas expositivas. A investigação oferece evidências experimentais de que a alternância da atenção entre atividades acadêmicas e tarefas realizadas no celular pode comprometer a retenção imediata dos conteúdos estudados.

Esses estudos permitem compreender que o problema envolve a organização da atenção e a capacidade de manter objetivos diante de estímulos concorrentes. A concentração exige continuidade, especialmente em atividades de leitura, interpretação, resolução de problemas e elaboração de textos. Quando o estudante interrompe frequentemente essas atividades para consultar conteúdos sem relação com a tarefa, precisa reorganizar sua atenção e retomar o raciocínio interrompido.

A discussão também exige reconhecer que a utilização de telas não produz os mesmos efeitos em todas as circunstâncias. A finalidade do uso, a qualidade dos conteúdos, a idade dos estudantes, o tempo de exposição e a mediação pedagógica interferem nas experiências de aprendizagem. Por isso, a educação precisa favorecer uma utilização consciente das tecnologias, considerando suas possibilidades e os desafios relacionados à administração dos estímulos digitais.

Nesse contexto, a inteligência emocional contribui para que os estudantes reconheçam seus comportamentos, identifiquem situações de distração e estabeleçam estratégias para administrar o uso dos dispositivos. O desenvolvimento da consciência emocional e do autocontrole permite compreender os impulsos associados à consulta frequente do celular e construir alternativas compatíveis com os objetivos acadêmicos.

3.3 Dedicação aos estudos, persistência e aprendizagem em ambientes digitais

A dedicação aos estudos envolve um conjunto de atitudes e capacidades relacionadas à organização do tempo, à definição de objetivos, à persistência e à continuidade das atividades acadêmicas. Aprender exige envolvimento com os conteúdos, disposição para enfrentar dificuldades e capacidade de manter esforços ao longo do tempo. Em ambientes marcados pela presença constante de estímulos digitais, essas exigências tornam-se ainda mais relevantes.

A aprendizagem autorregulada, conforme discutida por Zimmerman (2002), oferece elementos para compreender como os estudantes podem desenvolver maior autonomia na organização dos estudos. O estabelecimento de metas, a seleção de estratégias, o acompanhamento do próprio desempenho e a avaliação dos resultados constituem etapas importantes desse processo. Essas capacidades permitem que o estudante participe ativamente de sua formação e reconheça a importância de suas escolhas para a aprendizagem.

A dedicação acadêmica também está relacionada à capacidade de administrar experiências emocionais que acompanham o estudo. A dificuldade de compreender determinado conteúdo pode provocar insegurança e frustração. A proximidade de uma avaliação pode gerar ansiedade. A realização de tarefas extensas pode produzir cansaço e desmotivação. Nessas circunstâncias, a autorregulação emocional contribui para que o estudante reconheça suas reações e encontre formas de continuar suas atividades.

Iuga e David (2024), em metanálise sobre regulação emocional e esgotamento acadêmico entre jovens, identificaram que estratégias adaptativas de regulação emocional apresentam associação negativa com indicadores de esgotamento acadêmico. Em contrapartida, dificuldades de regulação emocional aparecem positivamente associadas ao esgotamento e a dimensões como exaustão emocional, cinismo e redução da percepção de eficácia. Esses resultados demonstram a importância da dimensão emocional para o bem-estar e a permanência dos estudantes em suas atividades acadêmicas.

A dedicação aos estudos exige também a construção de hábitos. Estabelecer horários, organizar materiais, definir prioridades e reservar períodos específicos para atividades acadêmicas são atitudes que favorecem a continuidade da aprendizagem. Quando essas práticas são acompanhadas de consciência emocional, o estudante amplia suas possibilidades de reconhecer dificuldades e reorganizar sua rotina.

O autocontrole possui importância particular diante dos estímulos digitais. A decisão de manter o celular afastado durante uma atividade, desativar notificações ou estabelecer horários para consultar redes sociais envolve escolhas que precisam ser sustentadas ao longo do tempo. Essas decisões exigem reconhecimento dos próprios hábitos e compreensão dos efeitos que determinadas interrupções produzem sobre a realização das tarefas.

A organização dos estudos também precisa considerar as condições concretas de vida dos estudantes. Responsabilidades familiares, atividades profissionais, dificuldades de acesso a

recursos tecnológicos e condições ambientais interferem na disponibilidade de tempo e na realização das atividades acadêmicas. A dedicação não pode ser compreendida exclusivamente como resultado da vontade individual, pois envolve circunstâncias sociais, materiais e institucionais que participam da experiência de aprendizagem.

A escola e os espaços de formação possuem papel importante na orientação dos estudantes para a construção de hábitos mais consistentes. O planejamento de atividades, a definição de objetivos alcançáveis, o acompanhamento das dificuldades e a valorização da autonomia contribuem para desenvolver capacidades relacionadas à organização e à persistência. A educação emocional pode integrar essas experiências, favorecendo o reconhecimento dos sentimentos e a compreensão dos comportamentos que interferem na aprendizagem.

Entre as possibilidades de organização da rotina acadêmica, destacam-se a definição de períodos de estudo, a realização de pausas planejadas, a redução de notificações durante atividades que exigem concentração e o estabelecimento de metas compatíveis com o tempo disponível. Essas estratégias podem ser associadas ao acompanhamento do próprio desempenho, permitindo que o estudante avalie suas dificuldades e reorganize suas escolhas.

A autorregulação também envolve reconhecer os limites pessoais. O descanso, o sono adequado e a alternância entre atividades intelectuais e momentos de recuperação participam das condições necessárias à aprendizagem. A dedicação aos estudos depende de uma organização equilibrada da rotina, na qual o esforço acadêmico esteja articulado ao bem-estar e às demais dimensões da vida.

A inteligência emocional, nesse sentido, representa uma competência importante para o desenvolvimento de hábitos de estudo mais consistentes. Sua contribuição está relacionada à capacidade de reconhecer emoções, administrar impulsos, lidar com frustrações e manter objetivos diante de situações que exigem persistência. Quando articulada à aprendizagem autorregulada e à utilização consciente das tecnologias, favorece a construção de uma relação mais organizada e responsável com os estudos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A discussão desenvolvida permite compreender a importância da inteligência emocional diante dos desafios impostos pelo excesso de estímulos digitais às experiências de aprendizagem.

A presença constante de dispositivos tecnológicos modificou as condições de realização das atividades acadêmicas, ampliando as possibilidades de acesso à informação e, simultaneamente, incorporando novas exigências relacionadas à atenção, à organização e à administração do tempo.

As contribuições teóricas e as pesquisas examinadas evidenciam que a autorregulação emocional, o autocontrole e a consciência emocional possuem relação importante com a organização dos estudos e a persistência acadêmica. O reconhecimento das próprias emoções e a capacidade de administrar impulsos favorecem a construção de estratégias para enfrentar distrações, lidar com dificuldades e manter objetivos de aprendizagem.

As investigações contemporâneas também identificam associações entre uso problemático de smartphones, procrastinação, distração e indicadores de desempenho acadêmico. Esses resultados reforçam a necessidade de desenvolver práticas educativas que favoreçam a utilização consciente das tecnologias e a construção de hábitos de estudo compatíveis com as exigências da aprendizagem.

A dedicação aos estudos envolve planejamento, organização, persistência e capacidade de administrar situações que provocam desmotivação ou frustração. Nesse processo, a inteligência emocional contribui para que os estudantes reconheçam seus comportamentos, estabeleçam limites para o uso de dispositivos digitais e desenvolvam maior autonomia na condução de suas atividades acadêmicas.

Conclui-se que a inteligência emocional representa uma competência importante no contexto educacional contemporâneo, especialmente quando articulada à aprendizagem autorregulada e à utilização consciente das tecnologias digitais. Seu desenvolvimento favorece a construção de hábitos de estudo mais consistentes, contribuindo para a manutenção do foco, da disciplina e da constância diante dos desafios impostos pela hiperconectividade.

REFERÊNCIAS

CHEN, Quan et al. Mobile multitasking in learning: a meta-analysis of effects of mobilephone distraction on young adults' immediate recall. *Computers in Human Behavior*, v. 162, 108432, 2025. DOI: https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108432.

DENG, Liping; ZHOU, Yujie; BROADBENT, Jaclyn. Distraction, multitasking and self-regulation inside university classroom. *Education and Information Technologies*, v. 29, p. 23957–23979, 2024. DOI: https://doi.org/10.1007/s10639-024-12786-w.

DUCKWORTH, Angela L.; SELIGMAN, Martin E. P. Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, v. 16, n. 12, p. 939–944, 2005. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x.

GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GROSS, James J. The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, v. 2, n. 3, p. 271–299, 1998. DOI: https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271.

IUGA, Ioana Alexandra; DAVID, Oana Alexandra. Emotion regulation and academic burnout among youth: a quantitative meta-analysis. *Educational Psychology Review*, v. 36, art. 106, 2024. DOI: https://doi.org/10.1007/s10648-024-09930-w.

MAYER, John D.; SALOVEY, Peter. What is emotional intelligence? In: SALOVEY, Peter; SLUYTER, David (ed.). *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators*. New York: Basic Books, 1997. p. 3–31.

OECD. *Managing screen time: how to protect and equip students against distraction*. Paris: OECD Publishing, 2024. (PISA in Focus, n. 124). Disponível em: https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2024/05/managing-screen-time_023f2390/7c225af4-en.pdf. Acesso em: 8 nov. 2026.

PATERNA, Adrian et al. Problematic smartphone use and academic achievement: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, v. 13, n. 2, p. 313–326, 2024. DOI: https://doi.org/10.1556/2006.2024.00014.

ZIMMERMAN, Barry J. Becoming a self-regulated learner: an overview. *Theory Into Practice*, v. 41, n. 2, p. 64–70, 2002. DOI: https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2.

ZHOU, Xiang et al. The relationship between smartphone addiction and procrastination among students: a systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, v. 224, art. 112652, 2024. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112652.