

O USO EXCESSIVO DAS TECNOLOGIAS: UM ESTUDO COM JOVENS DA FACULDADE SENAC CONCÓRDIA EM SANTA CATARINA

DOI: 10.56041/9786599841866-8

Evelise Lima Balbinot

Graduanda em Tecnólogo em Processos Gerencias da Faculdade Senac Concórdia.
evelisebalbinot@gmail.com

Matheus Rossini Prospero

Graduando em Tecnólogo em Processos Gerencias da Faculdade Senac Concórdia
mathprospero@gmail.com

Henrique Balbinot

Graduando em Tecnólogo em Processos Gerencias da Faculdade Senac Concórdia
henrique19_balbinot@hotmail.com

Victor Paz de Oliveira

Graduando em Tecnólogo em Processos Gerencias da Faculdade Senac Concórdia
victor.oliveirapazz@gmail.com

Hiago Roman Bussolo

Graduando em Tecnólogo em Processos Gerencias da Faculdade Senac Concórdia
hiagobussoloroman@hotmail.com

Verônica Paz Oliveira

Orientadora. Doutora em Desenvolvimento Regional/Unijui. Professora da Faculdade Senac Concórdia
veronica.oliveira@sc.senac.br

Palavras chave: uso excessivo de tecnologia, impactos psicológicos em jovens, modernidade líquida

1 INTRODUÇÃO

Segundo o economista alemão Klaus Schwab autor do livro “A quarta revolução industrial”, vive-se em um mundo no qual diversas tecnologias como a inteligência artificial e a internet interferem diretamente na maneira em que a sociedade vive e se comporta diariamente, causando diversos impactos.

Partindo do contexto supracitado, e analisando a conjuntura atual da sociedade, a qual está completamente imersa pela tecnologia, pode-se dizer que o uso excessivo dela e das redes sociais vêm trazendo inúmeras mazelas, principalmente entre as novas gerações, como por exemplo, ansiedade e depressão, problemas de autoestima, distúrbios do sono, isolamento social, entre outras (Botelho, 2022). Isso se comprova através de uma pesquisa realizada pela UFMG (2023) sobre o abuso do tempo de crianças nos celulares, onde “72% deles tiveram um aumento da depressão associado ao uso excessivo das telas”. Estudos apontam que o uso excessivo de celulares e *tablets*

acarretam a desaceleração do amadurecimento cerebral, a ansiedade e a agressividade como efeitos da dependência dos aparelhos (Biernath, 2022).

Percebe-se nos últimos anos o crescimento da utilização dos aparelhos pelas crianças em países ocidentais, segundo Grinbergas (2022). Pesquisas realizadas nesses países apontam que, entre os dois e oito anos, elas dedicam, em média, o equivalente a 1/5 do seu dia em frente as telas, já entre os oito e doze anos esse tempo de uso aumenta para 1/3 do dia (Grinbergas, 2022).

Além disso, outro efeito que acomete a realidade atual pode ser compreendido através da teoria Modernidade Líquida, do Sociólogo e filósofo Zygmunt Bauman. Em seu livro intitulado Modernidade Líquida, publicado no ano de 2000, o filósofo Polonês afirma que a sociedade atual seria marcada pela liquidez, volatilidade e fluidez. Nessa ideia, as relações e acontecimentos não são feitos para durar, são rápidos, estão em constante mudança e não conservam sua forma por muito tempo. Nesse mesmo viés, as redes sociais também tornaram as relações afetivas rasas, uma vez que a extrema facilidade de se criar conexões com outros indivíduos podem ser iguais ao de seu rompimento, que pode acontecer com um simples botão de bloquear.

Além disso, vale ressaltar que a Organização Mundial da Saúde (OMS) evidencia a depressão como a quarta doença mais comum no mundo, podendo chegar a segundo lugar em pouco tempo (Tavares, 2010). Partindo desse princípio, é visto a necessidade da abordagem e estudo do presente tema com o objetivo de identificar o uso indiscriminado das tecnologias pelos jovens.

A motivação acerca da discussão é reflexo da análise do cotidiano dos pesquisadores, uma vez que, percebendo o tempo gasto em frente as telas, apresenta-se a importância de abordar esse tema no presente trabalho. Portanto, para que os jovens alcancem a plena conscientização acerca do problema é preciso explorar e divulgar os dados e evidências da problemática e como ela afeta a vida desses indivíduos, dessa forma, pretende-se identificar o comportamento dos jovens em relação ao uso das tecnologias. Nesse contexto, o estudo busca responder o seguinte problema de pesquisa: como conscientizar os jovens sobre o uso indiscriminado da tecnologia?

2 METODOLOGIA

O presente estudo buscou identificar o comportamento dos jovens em relação ao uso das tecnologias, desta forma, a pesquisa realizada é de caráter quantitativo. Optou-se pela aplicação desse método, devido à “utilização da quantificação, tanto na coleta de informações quanto no tratamento delas [...]” (Medeiros; Sviercoski, 2020, p. 143). Com relação ao objetivo, a pesquisa caracteriza-se como descritiva, bibliográfica e de levantamento. A pesquisa descritiva possibilita descrever características de determinada população, já a pesquisa de levantamento, é útil quando se busca a interrogação direta dos sujeitos pesquisados com o objetivo de conhecer comportamentos, nesse estudo, a utilização das tecnologias pelos jovens (Mascarenhas, 2018). Para a coleta dos dados, foi primeiramente elaborado um questionário com 5 perguntas dicotômicas, buscando identificar o comportamento dos jovens em relação ao uso das tecnologias. O questionário foi elaborado no formulário do *Google Forms* e após foi compartilhado o *link* pelo *WhatsApp*, obtendo-se 54 questionários respondidos.

A amostra selecionada foram jovens de 14 a 24 anos, estudantes dos cursos de Aprendizagem e de uma turma do Curso de Processos Gerenciais da Faculdade Senac Concórdia - Santa Catarina.

Os dados foram analisados de forma descritiva, com números percentuais e com suporte de tabelas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nessa seção apresenta-se os resultados obtidos com a aplicação do questionário, foram coletadas as respostas de 54 jovens.

Tabela 1 - Você utiliza redes sociais mais de duas horas ao dia?

Sim	77,8%
Não	22,2%

Fonte: Dados da pesquisa, (2024).

Com base nas respostas da primeira pergunta (Tabela 1) é possível identificar que a maioria dos jovens passa uma parte considerável do dia nas redes sociais. Isso significa que a maioria desses indivíduos é impactado pelas consequências de se passar muitas horas do dia somente nesses ambientes digitais.

Dessa maneira, segundo a professora Valéria Barbieri, da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto (FFCLRP) da USP, em uma análise para o Jornal da USP (Botelho, 2022), que analisava a quantidade de tempo média que os brasileiros gastam por dia nas mídias sociais, “o tempo gasto nas redes sociais, quando exagerado, pode causar intoxicação social, com desestímulos, sensações de exclusão e desânimo com a própria vida, evidenciados pelo excesso de comparações e falta de experiências reais”.

Tabela 2 - Você usa o celular logo após acordar?

Sim	70,4%
Não	29,6%

Fonte: Dados da pesquisa, (2024).

Uma grande parte dos jovens tem como rotina, logo após acordar, fazer o uso de seu celular para navegar na internet (Tabela 2). Pode-se perceber não somente uma necessidade de checar o que está acontecendo em suas redes, mas também, o reflexo de o quanto esses jovens estão viciados nos efeitos dopaminérgicos causados pelo uso das redes sociais. Dessa maneira, fazendo com que elas sejam a primeira atividade desses indivíduos ao começar o dia.

Tabela 3 - Você usa o celular antes de dormir?

Sim	88,9%
Não	11,1%

Fonte: Dados da pesquisa, (2024).

A maioria dos jovens na terceira pergunta (Tabela 3) responderam que utilizam o celular antes de dormir e isso os impede de dormir bem, visto que a luz dos aparelhos prejudica seu relógio biológico. Esse efeito negativo é apresentado pela matéria da BBC News Brasil de 2018, na qual, cita

que usar o celular antes de se deitar faz com que o adolescente vá pegar no sono mais tarde (Stock, 2018).

Esse tempo não dormido, segundo a matéria, pode causar desregulação hormonal e por consequência impactos no crescimento e instabilidade emocional.

Tabela 4 - Você usa o celular enquanto vai ao banheiro?

Sim	57,4%
Não	42,6%

Fonte: Dados da pesquisa, (2024).

Tendo em vista as respostas da questão 4 (Tabela 4), em tempos de alta tecnologia e mídias sociais dominantes, é notório que até mesmo tarefas simples do cotidiano acabam sendo feitas com a participação delas. Pode-se perceber, também, a necessidade desses jovens de estar o tempo todo conectados.

Tabela 5 - Você sente que o celular atrapalha sua produtividade?

Sim	53,7%
Não	46,3%

Fonte: Dados da pesquisa, (2024).

A maioria dos jovens apontou que o uso do celular impede sua capacidade de ser produtivo (Tabela 5). Assim, boa parte deles percebe que a má utilização do aparelho pode ser prejudicial nas suas atividades do dia a dia, fazendo com que produzam menos do que poderiam caso usassem de forma adequada.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esta pesquisa obteve-se o resultado de que os jovens têm o uso excessivo de celulares, notebook, computadores, entre outros, mesmo sabendo que afeta o desenvolvimento sócio familiar. Foi usado um questionário para identificar o quanto os jovens usam a tecnologia, os resultados demonstram que 53,7% dos entrevistados utilizam as tecnologias excessivamente atrapalhando seu dia a dia.

Teve-se a dificuldade de atingir um maior número de pessoas para responder o questionário desenvolvido. Uma sugestão para uma nova pesquisa seria saber também como a *internet* pode afetar a saúde mental dos jovens, e qual seria consequência disso. Tendo as respostas supracitadas, os preceituais apresentam dados sobre o uso excessivo da tecnologia no dia a dia dos jovens, trazendo a realidade e mostrando o objetivo da pesquisa realizada. Em todas as perguntas elaboradas deu maioria a resposta sim, o que mostra que os jovens usam as tecnologias para quase tudo que realizam no seu dia a dia, e isso pode prejudicar a produtividade e principalmente a saúde, como foi levantado na última questão, que eles respondem que acreditam que atrapalha sua produtividade. Já com relação ao problema de pesquisa, destaca-se que a conscientização dos jovens sobre o uso indiscriminado da

tecnologia, ocorrerá através da socialização dos resultados dessa pesquisa aos alunos da instituição pesquisada, destacando os efeitos negativos decorrentes do uso excessivos dos aparelhos.

REFERÊNCIAS

BAUMANN, Z. **Modernidade líquida**. 1. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2021.

BIERNATH, A. **Como uso excessivo de celular impacta cérebro da criança**. 2022. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2022/03/24/como-uso-excessivo-de-celular-impacta-cerebro-da-crianca.ghtml>. Acesso em: 29 abr. 2024.

BOTELHO, V. **Tempo excessivo nas redes virtuais pode afetar a sociabilidade**. 2022. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/tempo-excessivo-nas-redes-virtuais-pode-causar-desestimulos-sociais/>. Acesso em: 1 maio 2024.

GRINBERGAS, D. **O perigo no uso (e abuso) das telas pelas crianças**. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/familia/o-perigo-no-uso-e-abuso-das-telas-pelas-criancas>. Acesso em: 1 maio 2024.

MASCARENHAS, S. A. (org.). **Metodologia científica**. 2. ed. São Paulo, SP: Pearson, 2018. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 7 maio 2024.

MEDEIROS, J. M.; SVIERCOSKI, V.. **O sabor do saber científico: TCC no serviço social**. 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2020. *E-book*. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 7 maio 2024.

SCHWAB, K. **A Quarta evolução Industrial**. 1.ed. São Paulo: Edipro, 2016.

STOCK, A. **Celular antes de dormir afeta sono, hormônios e desenvolvimento infantil**. 2018. Disponível em: <https://www.uniad.org.br/noticias/outros/celular-antes-de-dormir-afeta-sono-hormonios-e-desenvolvimento-infantil/>. Acesso em: 1 maio 2024.

UFMG, Universidade Federal de Minas Gerais. **Pesquisa da UFMG: uso excessivo de telas piora saúde mental de diferentes gerações**. 2023. Disponível em: <https://ufmg.br/comunicacao/assessoria-de-imprensa/release/pesquisa-da-ufmg-uso-excessivo-de-telas-piora-saude-mental-de-diferentes-geracoes>. Acesso em: 29 abr. 2024.