

**CENTRO
TECNOLÓGICO
PROGRESSO**

**REDES SOCIAIS E SEUS
MALEFÍCIOS
NA APRENDIZAGEM
ESCOLAR**

Montenegro, RS

2023



Pedro Henrique Turossi

Willian Gabriel da Silva

Diego Hepp

**REDES SOCIAIS E SEUS
MALEFÍCIOS
NA APRENDIZAGEM
ESCOLAR**

Relatório apresentado à 7ª FEMIC - Feira
Mineira de Iniciação Científica.

Orientação do Prof. Diego Hepp



RESUMO

O projeto teve como objetivo investigar os malefícios do uso excessivo de redes sociais por estudantes e propor soluções. Por meio de revisão bibliográfica e análise de dados de uso de redes sociais, constatou-se que o tempo prolongado nessas plataformas gera vício, distração e queda de desempenho acadêmico. A hipótese adotada foi a criação de um aplicativo para auxiliar no combate ao vício e oferecer suporte social online. O aplicativo “Asocia” foi desenvolvido com funcionalidades como controle de tempo de uso, metas pessoais e comunidade. Concluiu-se que, apesar de limitações técnicas, o app proposto pode ajudar estudantes viciados em redes sociais. O projeto atingiu parcialmente seus objetivos, necessitando evolução.

Palavras-chave: redes sociais, estudantes, vício, aplicativo, desempenho acadêmico.



SUMÁRIO

CENTRO TECNOLÓGICO PROGRESSO.....	1
REDES SOCIAIS E SEUS MALEFÍCIOS.....	2
NA APRENDIZAGEM ESCOLAR.....	2
Montenegro, RS 2023.....	2
SUMÁRIO.....	4
1 INTRODUÇÃO.....	5
1.1 Objetivo Geral.....	5
1.1.1 Objetivos Específicos.....	6
1.2 Hipótese.....	6
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	7
2.1 Internet.....	7
2.2 Redes sociais.....	7
2.3 Uso excessivo das redes sociais.....	8
2.3.1 A crença da multitarefa.....	8
2.4 Algoritmos.....	8
2.5 Dopamina.....	9
2.5.1 Impacto dos vídeos curtos.....	9
2.6 Déficit de Atenção.....	9
2.7 Google Family Link.....	10
2.8 Nomofobia.....	10
2.8.1 FoMo.....	10
3 METODOLOGIA.....	12
3.1 Formulário.....	12
3.2 Redes sociais e suas revoluções.....	13
3.3 Uso prolongado de redes sociais.....	14
3.4 Malefícios do uso exagerado no âmbito escolar.....	15
3.5 Possíveis soluções.....	16
4 ANÁLISES E RESULTADOS.....	17
5 CONCLUSÃO.....	26
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	27



1 INTRODUÇÃO

As redes sociais, advindas da grande evolução tecnológica, trouxeram grandes funções, bem como a comunicação a distância, servindo como um lugar para solução de problemas, um lugar para postar desde vídeos e fotos simples, até relatórios e TCCs. Por consequência, a internet está em um amplo e rápido processo de expansão a cada momento, bem como as redes sociais.

Destá forma os usuários destes meios de comunicação estão cada vez mais conectados entre si, através das próprias redes sociais, assim como por muitas vezes, se comunicando mais com as máquinas do que as próprias pessoas, levando à ao desenvolvimento de uma dependência pelo uso contínuo, ilimitado e exagerado das mesmas. O resultado deste uso demasiado das redes sociais, leva indivíduos a ficarem deslocados da realidade, desviando todo foco e atenção para as redes e consequentemente prejudicando a competência e produtividade, tanto na escola quanto no trabalho.

Temos como principal intuito apresentar os malefícios das redes sociais, em específico, no meio escolar, e como elas prejudicam os alunos em fase de desenvolvimento. Dado a hipótese para o problema, o uso prolongado e extenso destes meios de comunicação, tal como as redes sociais, leva a um grande prejuízo na produtividade e rentabilidade dos alunos ao decorrer do ano letivo, devido ao desvio do foco e atenção dos alunos, que direcionam seu tempo a estas redes sociais, e consequentemente caracterizando-se uma clara questão de déficit de atenção, que ao decorrer do tempo leva o aluno em questão à não absorver o conteúdo passado pelos professores durante o horário escolar. Ao longo prazo, todo esse acúmulo de informação proveniente das redes, muitas vezes desnecessária, acaba atrapalhando, ou quase, não permitindo o estudo escolar.

Nesse sentido, este trabalho chegou à seguinte conclusão: oque pode ser feito para ajudar contra as más influências das redes sociais nos estudos?

1.1 Objetivo Geral

Estabelecer e definir de que forma a utilização exagerada das redes sociais durante o período escolar prejudica o desenvolvimento do estudante na aprendizagem a longo prazo.



1.1.1 Objetivos Específicos

- a) Identificar a causa desse “vício”;
- b) Discutir como diminuir esse problema;
- c) Determinar o que fazer para ajudar os “viciados”.

1.2 Hipótese

Espera-se que seja atingida a meta de validar a tese proposta do qual o uso excessivo de redes sociais durante o período escolar traz grandes malefícios e traz prejuízos ao aprendizado do aluno ao decorrer do aluno ao longo do ano letivo.



2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Internet

De acordo com o site Conceito.De (2021)

“A Internet é um conglomerado de redes que permite a interconexão descentralizada de computadores através de um conjunto de protocolos denominado TCP/IP.”

Internet é uma rede de conexões globais que permite o compartilhamento de dados e informações entre dispositivos. Trata-se de um conjunto de computadores conectados entre si através de uma rede, permitindo o envio instantâneo e prático de diversos tipos e formatos de dados, dentre os quais estão de exemplo: E-mails, Fotos, Vídeos, Arquivos de texto, Jogos, etc...

2.2 Redes sociais

De acordo com o site Nuvemshop, publicado por Livia Ferreira (2023)

Redes sociais são estruturas criadas— no ambiente online e offline — por pessoas e/ou organizações que se conectam a partir de interesses ou valores comuns. Por meio delas, criam-se relações e compartilhamento de informações de forma rápida.

Trata-se de um dos meios de comunicação revolucionários da última década, o qual solidificou e aprimorou a já existente globalização, através da capacidade conectar desde de usuários de todo o mundo de maneira instantânea e simples, permitindo uma comunicação entre pessoas de todas nações do planeta independente de língua, cultura, religião ou raça. Na internet, esses meios de comunicação são sites e aplicativos, como o LinkedIn, de relacionamentos, de socialização a exemplo do Facebook e do Instagram, para entretenimento, como o YouTube, TikTok, dentre outros.



2.3 Uso excessivo das redes sociais

De acordo com Kirschner e Karpinski (2010), o uso excessivo de redes sociais pode ter um efeito negativo no desempenho acadêmico dos estudantes. Isso porque, ao passar muito tempo nas redes sociais, os estudantes podem estar se distraindo de atividades mais produtivas, como a leitura e o estudo. O

estudo demonstra que a distração dos alunos no uso das redes sociais é um fato, tanto para as aulas, quanto para a vida pessoal, um dos motivos desse acontecimento é a crença da multitarefa.

2.3.1 A crença da multitarefa

Além disso, Junco (2012), mostra como a multitarefa pode afetar negativamente o desempenho dos estudantes. O autor destaca que, embora muitos estudantes acreditem que podem fazer várias coisas ao mesmo tempo, como estudar e checar as redes sociais, na realidade, o cérebro humano não é capaz de se concentrar em duas tarefas simultaneamente. Isso significa que, ao tentar realizar várias atividades ao mesmo tempo, o estudante pode estar reduzindo a qualidade do seu trabalho e, conseqüentemente, prejudicando sua aprendizagem.

2.4 Algoritmos

De acordo com o artigo de Fabricio Ferrari (2008)

Um algoritmo pode ser definido como uma sequência finita de passos (instruções) para resolver um determinado problema. Sempre que desenvolvemos um algoritmo estamos estabelecendo um padrão de comportamento que deverá ser seguido (uma norma de execução de ações) para alcançar o resultado de um problema.

Mais especificamente, na internet, os algoritmos são, principalmente, responsáveis por processar grandes volumes de informações em tempo recorde. Eles são utilizados para classificar conteúdos em redes sociais, fazer buscas mais eficientes ou criar recomendações personalizadas, com intuito de manter o usuário conectado por mais tempo, mostrando essencialmente conteúdo de seu interesse.



2.5 Dopamina

A dopamina é um neurotransmissor, uma substância química produzida no cérebro e em outras áreas do sistema nervoso. A mesma pode ser liberada de diversas formas como dito por Drauzio Varella (2011)

Embora cada droga ou comportamento compulsivo utilize circuitos de neurônios e provoque prazeres específicos, todos provocam liberação de dopamina nas áreas relacionadas com a recompensa que o prazer traz.

Ela desempenha um papel crucial na transmissão de sinais entre as células nervosas. A dopamina está envolvida em várias funções importantes, como o controle dos movimentos, a regulação do humor, a motivação, o aprendizado, a memória e a regulação do sistema de recompensa.

2.5.1 Impacto dos vídeos curtos

Foi realizado estudo realizado pelo Statistics Brain mostra que a atenção da geração Z é de apenas aproximadamente 8 segundos. Então para contornar essa dificuldade os vídeos curtos estão se tornando cada vez mais comuns no dia, sendo que já foi criado e estabilizado no mercado plataformas como Tiktok e o kwai somente para essa função.

A psicóloga manuela santos (2022) afirma

Então, quando o jovem está assistindo a um vídeo no Tik Tok, o cérebro dele recebe uma enxurrada de dopamina que faz com que ele se sinta feliz, alegre, satisfeito. O problema é que, quanto mais dopamina o cérebro recebe, mais ele quer, aí ele acaba entrando em um estágio de saturação em que essas 'doses' vão precisar ser cada vez maiores.

Já que esses vídeos apresentam uma menor carga de cansaço, é comum se sentir atraído a assistir a diversos deles antes de desejar interromper a visualização. Além disso, um algoritmo desenvolvido para prender a atenção do espectador pode facilmente transformar o tempo planejado para assistir "apenas cinco minutos" em um período de trinta minutos ou mais.

2.6 Déficit de Atenção

De acordo com o site UOL, do blog "Drauzio" de Drauzio Varella:

TDAH (transtorno do déficit de atenção com hiperatividade) é um distúrbio neurobiológico crônico que se caracteriza por desatenção, desassossego e impulsividade. Esses sinais devem obrigatoriamente manifestar-se na infância, mas podem perdurar por toda a vida, se não forem devidamente reconhecidos e tratados.

Em estudos recentes publicados no Jama, foi evidenciado a relação entre o uso frequente de mídias digitais e o aumento de chance de desenvolver transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) entre adolescentes.

2.7 Google Family Link

De acordo com Google, Family Link é um serviço de controle dos pais da família do Google que permite que os pais ajustem os parâmetros dos dispositivos dos filhos. O aplicativo permite que os pais restrinjam conteúdo, aprovem ou reprovem aplicativos, definam tempos de tela e muito mais.

2.8 Nomofobia

O blog Bugbuster afirma:

Nomofobia é o vício de estar conectado excessivamente a algum celular ou computador, a ponto de ter um desconforto, angústia e diversas outras sensações ao ficar longe do eletrônico. Em alguns casos, gera até depressão.

No estudo, foram realizados testes em ratos que demonstraram que os estímulos cerebrais desencadeiam uma dependência dos neurotransmissores, assim como nas redes sociais. Uma das causas da nomofobia é o fenômeno conhecido como "chuva de informações", resultante da conexão quase instantânea entre as pessoas, o que gera uma necessidade de estar constantemente conectado.

2.8.1 FoMo

Uma pesquisa do Poder Judiciário de Santa Catarina disse:



Fear of missing out ou medo de perder algo é o nome da síndrome que tem a ansiedade como um dos principais sintomas. A F.o.M.O pode ser definida como o medo de não conseguir acompanhar as atualizações e eventos, compelindo a pessoa a manter-se conectada às redes sociais.

A síndrome causada por uma evolução da nomofobia, a FoMo é um distúrbio que está mais relacionado às redes sociais do que com o medo de ficar sem seu aparelho eletrônico. A fobia de perder algo, traduzindo literalmente, causa ansiedade, estresse e até depressão.

Vídeos curtos e stories, devido à sua natureza fragmentada e estímulos rápidos, podem dificultar o foco devido às constantes mudanças de conteúdo, criando dependência neurológica e afetando a liberação de dopamina.



3 METODOLOGIA

Este projeto iniciou-se mediante a um cenário no qual nota-se um fenômeno resultante do uso deliberado, contínuo e excessivo das plataformas digitais, afetando de maneira prejudicial o aprendizado dos alunos e sua aprendizagem em si, devido a dificuldade e incapacidade de manter o foco nos estudos. No primeiro cenário nota-se o problema no qual o jovem em questão utiliza seu smartphone compulsivamente, deixando de lado e terceirizando as tarefas já pré-estabelecidas, passando por longos e extenuantes períodos de tempo de uso contínuo do aparelho para acessar e passar o tempo nas redes sociais.. No segundo cenário, o uso exagerado, com o acesso contínuo das redes sociais, leva o estudante a negligenciar as atividades passadas em aulas, sendo este incapaz de manter o foco e atenção na aula. Neste caso o indivíduo em questão aparenta desenvolver um déficit de atenção, desviando seu foco para as redes as quais ele interage.

Coletando informações através de formulários e em alguns artigos, pesquisas em sites e outras pesquisas de assuntos semelhantes, neste trabalho utilizou-se o método de pesquisa exploratória. Segundo Gil (2002) pesquisas exploratórias têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses, incluindo levantamento bibliográfico e entrevistas.

3.1 Formulário

Inicialmente, com intuito de levantar dados para embasar nossas hipóteses e argumentações, pensamos em usar como base justamente jovens estudantes tanto do ensino médio quanto do 9º ano do fundamental. Nossa pesquisa girava em questão de quanto o uso contínuo e desproporcional das mídias sociais poderiam ser prejudiciais, atrapalhando tanto na concentração quanto no foco do aluno durante o período escolar, em questão, na sala de aula. Tendo em vista e definido que o público alvo se tratava de jovens colegiais, a ideia inicial se tratou de utilizar-se da plataforma Google Forms, com objetivo de desenvolver um formulário com questões específicas e adquirir desta forma, uma concepção inicial, e com tais dados levantados, fazer um estudo, para, conseqüentemente termos uma melhor validação de nossas hipóteses e possibilitando assim uma formulação ou modificação tanto ideias novas quanto já pré-estabelecidas.



Pensamos então, quantos tempo os indivíduos passam utilizando o smartphone? Quais plataformas e redes sociais específicas são usadas? O indivíduo teria algumas noção de quanto tempo passam em cada uma delas? Qual delas seria a mais utilizada? O estudante em questão acredita ter algum tipo de dependência do uso contínuo do smartphone e destas mídias sociais?

O formulário foi aplicado aos estudantes do Centro Tecnológico Progresso, situado em Montenegro-RS. O objetivo com este formulário seria ter em dados, tanto informações específicas como a de duração de tempo percorrido nas redes sociais como também, mostrar se de fato nossas hipóteses eram validadas através de questões subjetivas de escolhas e opiniões individuais, fora outras questões do uso específico de quais plataformas usadas.

3.2 Redes sociais e suas revoluções

As redes sociais são plataformas online que permitem que pessoas se conectem, compartilhem conteúdo e interajam umas com as outras. Elas fornecem espaços virtuais onde os usuários podem criar perfis, adicionar amigos ou seguidores, compartilhar informações, fotos, vídeos e participar de comunidades temáticas. As redes sociais funcionam com base em uma arquitetura que permite aos usuários criar perfis pessoais ou de negócios. Esses perfis podem ser conectados através de solicitações de amizade ou seguidores, dependendo da plataforma específica. Os usuários podem então compartilhar postagens, fotos, vídeos e outros tipos de conteúdo em seus perfis. Eles também podem interagir com o conteúdo de outras pessoas, por meio de curtidas, comentários, compartilhamentos e mensagens diretas.

Junto com o advento delas, ocorreram diversas mudanças no mundo todo, em campos da sociedade como um todo, no campo político, no âmbito cultural e econômico. Dentre muitas dessas mudanças há por exemplo a conectividade global, a qual as redes sociais permitiram que pessoas de diferentes partes do mundo se comuniquem e interajam instantaneamente, transcendendo barreiras geográficas e culturais. Isso facilitou a comunicação e a troca de informações entre pessoas, independentemente da distância física.

O uso dessas redes se trata, basicamente, da troca de diversas informações e dados, algo que justamente as mesmas revolucionaram também. Compartilhamento de



informações em tempo real é justamente a maior e mais notável mudança, pois com as redes sociais, as informações podem ser compartilhadas instantaneamente. Isso possibilitou a disseminação rápida de notícias, eventos atuais, tendências e ideias, tornando as redes sociais uma poderosa ferramenta de informação e mobilização social.

3.3 Uso prolongado de redes sociais

Apesar de todos benefícios trazidos pela ascensão das redes sociais, como qualquer outra ferramenta que envolve uma interação social, junto traz uma série de problemas pelo uso contínuo e prolongado. Como de maior exemplo temos a dependência e vício... As redes sociais podem ser altamente viciantes devido à gratificação instantânea que oferecem. O uso constante e prolongado dessas plataformas pode levar a uma dependência, onde os usuários sentem a necessidade compulsiva de verificar constantemente suas contas e receber aprovação social por meio de curtidas e comentários, e tudo isso causado pelo componente químico presente em nossos cérebros, denominado dopamina. Como de exemplo o Instagram se mostrou uma das redes sociais bem problemáticas quando o assunto se trata da aprovação, e auto estima. Como dito por Kaynã de Oliveira, no site Jornal USP (2021)

O Instagram é uma das maiores plataformas de mídias sociais do mundo. Os jovens são os que mais utilizam. Segundo dados da Pew Research Center, 64% das pessoas entre 18 e 29 anos possuem um perfil na rede. São mais de 1 bilhão de usuários ativos por mês. Apesar da popularidade, o Instagram foi eleita a rede social mais tóxica para a saúde mental de seus usuários. É o que diz o estudo realizado em 2017 pela entidade de saúde pública do Reino Unido. Entre os principais problemas relatados no estudo pelos usuários estão ansiedade, depressão, solidão, baixa qualidade de sono, autoestima e dificuldade de relacionamento fora das redes.

As redes sociais acabam por nos deixar em um “mar de dopamina” e o nosso cérebro acaba por se viciar nessa sensação e se torna carente de dopamina, por isso muitas pessoas não conseguem parar de usar as redes sociais nem que seja por um curto período de tempo

De acordo com a psicóloga King (2021), as redes sociais se mostram uma



fonte fácil de dopamina, e acostumam mal o cérebro a não produzir o neurotransmissor em quantidades normais.

Por esse motivo, é importante lembrar que o impacto do uso prolongado das redes sociais pode variar de pessoa para pessoa, e nem todos os usuários enfrentarão os mesmos problemas. Portanto, é fundamental manter um equilíbrio saudável no uso das redes sociais, estabelecer limites e priorizar o bem-estar físico, mental e emocional.

3.4 Malefícios do uso exagerado no âmbito escolar

O uso contínuo e exagerado das redes sociais no ambiente escolar tem despertado preocupações sobre os impactos negativos que podem surgir, especialmente no que diz respeito à aprendizagem dos estudantes. A seguir, serão apresentados alguns dos principais malefícios identificados.

Essa lista fornece uma visão abrangente dos possíveis efeitos negativos e ajuda a compreender a importância de um uso equilibrado e consciente dessas plataformas:

- **Distração:** As redes sociais podem ser extremamente viciantes e facilmente distrair os alunos de suas tarefas acadêmicas, desviando sua atenção dos estudos e comprometendo o tempo dedicado às atividades educacionais.
- **Falta de concentração:** O uso excessivo das redes sociais pode levar a uma diminuição da capacidade de concentração dos estudantes. Isso pode afetar sua habilidade de se concentrar em tarefas mais complexas que exigem atenção prolongada, como leitura de textos acadêmicos, resolução de problemas matemáticos ou redação de trabalhos.
- **Queda no desempenho acadêmico:** O tempo gasto nas redes sociais pode interferir diretamente no tempo disponível para o estudo e a realização das tarefas escolares. Se os alunos dedicam um tempo excessivo às redes sociais, é provável que seus resultados acadêmicos sejam afetados negativamente, levando a um desempenho inferior.
- **Comprometimento do sono:** A exposição à luz azul emitida pelos dispositivos eletrônicos pode dificultar o adormecimento e resultar em



privação de sono. Isso, por sua vez, pode levar à fadiga e à dificuldade de concentração durante as atividades escolares.

É importante ressaltar que esses malefícios podem variar de acordo com o indivíduo e a intensidade do uso das redes sociais. É importante que os estudantes estabeleçam um equilíbrio saudável, estabeleçam limites no uso das redes sociais e priorizem o tempo dedicado aos estudos e às atividades acadêmicas.

3.5 Possíveis soluções

Diante dos desafios apresentados pelo uso prolongado e exagerado das redes sociais no ambiente escolar, é fundamental buscar soluções que promovam um equilíbrio saudável entre o uso dessas plataformas e o desenvolvimento acadêmico e social dos estudantes.

Em primeiro lugar, é essencial proporcionar aos estudantes uma educação abrangente sobre o uso responsável das redes sociais. Isso pode ser feito através de programas educacionais que abordem os riscos e consequências do uso excessivo. Além disso, é importante desenvolver habilidades digitais críticas, como a capacidade de identificar informações confiáveis e proteger a privacidade online.

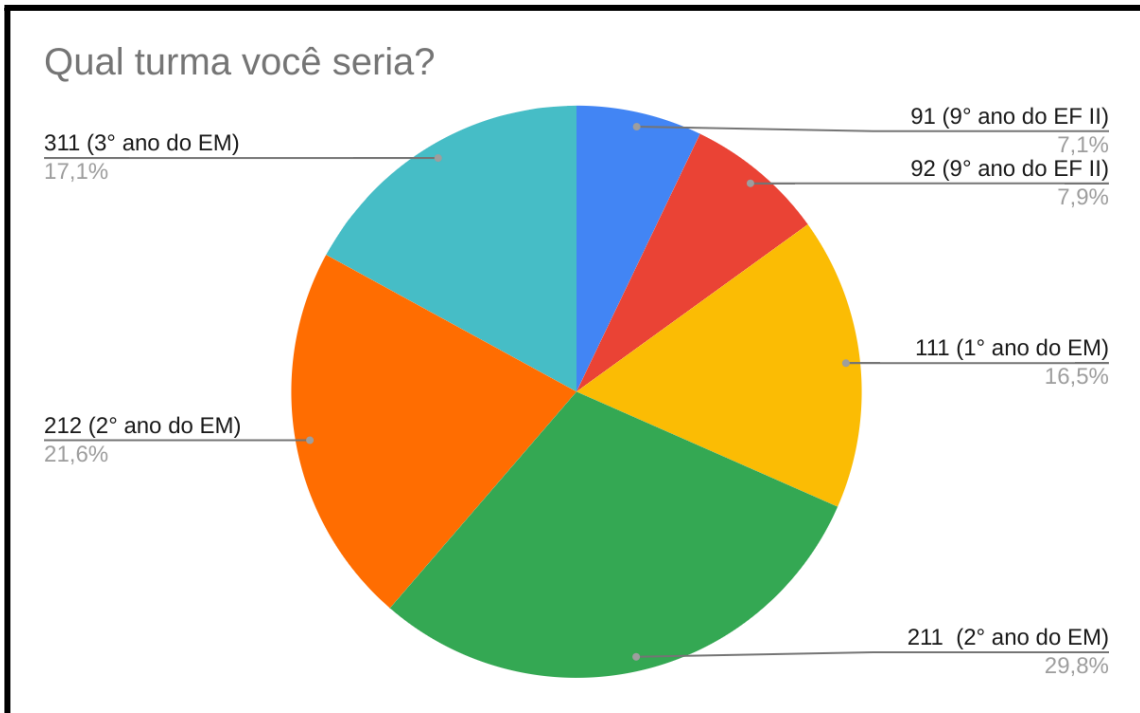
A implementação de políticas e diretrizes claras é outra medida crucial. As escolas devem estabelecer regras que regulamentem o uso das redes sociais dentro do ambiente escolar, como restrições de acesso durante as aulas, permitindo assim o seu uso apenas em períodos livres, como o de intervalo de exemplo, ou até mesmo utilizar de aplicativos externos os quais permitam os professores monitorar o uso ou não, e assim limitar, como de exemplo o Google Family Link. Essas políticas devem ser comunicadas de forma clara aos estudantes, pais e educadores, promovendo um ambiente propício ao aprendizado.

Ao adotar essas soluções, as escolas estarão no caminho certo para enfrentar os malefícios do uso prolongado e exagerado das redes sociais no âmbito escolar, promovendo uma educação equilibrada, saudável e adequada às necessidades dos estudantes.



4 ANÁLISES E RESULTADOS

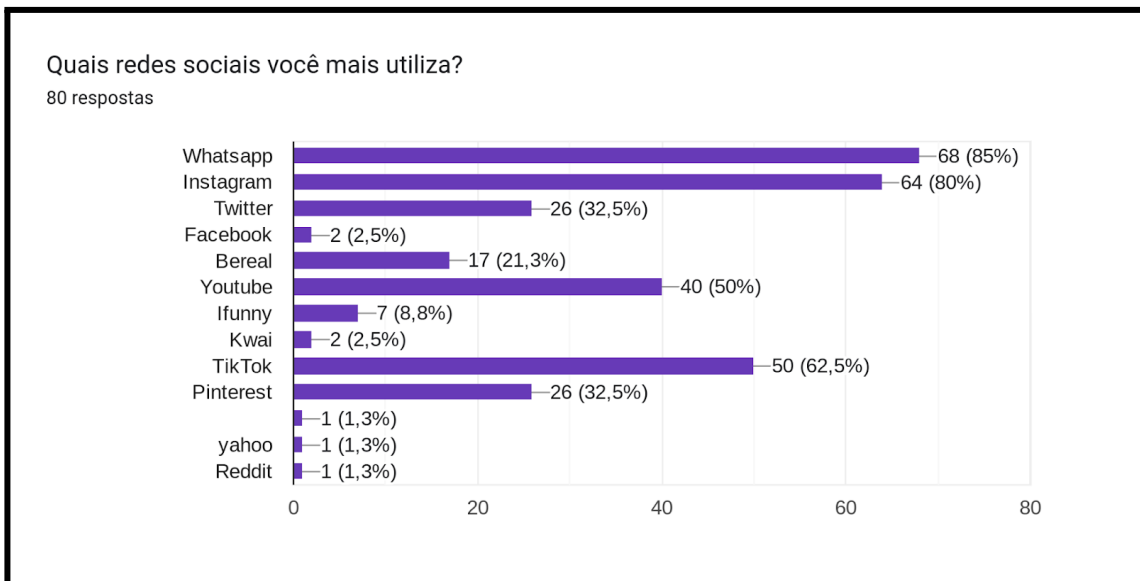
Figura 1 - gráfico do público estudado



Fonte: Elaborado pelo autor

78 respostas

Figura 2 - gráfico das redes



Fonte: Elaborado pelo autor

80 respostas



As duas últimas perguntas foram elaboradas para ver e entender com a idade e os gostos variam mesmo com entrevistados com uma diferença de idade de no mínimo 4 anos foi reparado que 80% dos tais utilizam whatsapp e instagram.

Após analisar, percebemos que exceto o whatsapp, a maioria dos apps mais utilizados são aplicativos de vídeos curtos. Como mostrado anteriormente, isso acaba sendo prejudicial ao sistema de dopamina no cérebro, que acaba por gerar uma fácil distração e uma grande diminuição na motivação nos estudos e na vida pessoal.

Figura 3 - gráfico da frequência de uso

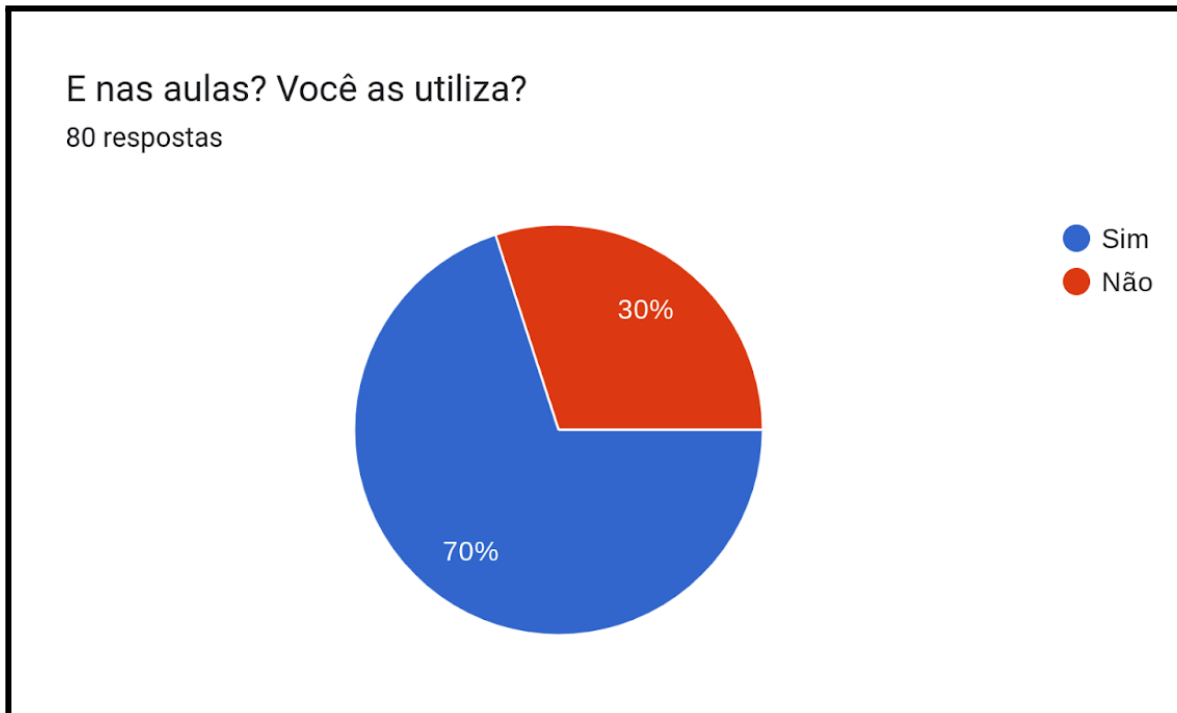


Fonte: Elaborado pelo autor

80 respostas



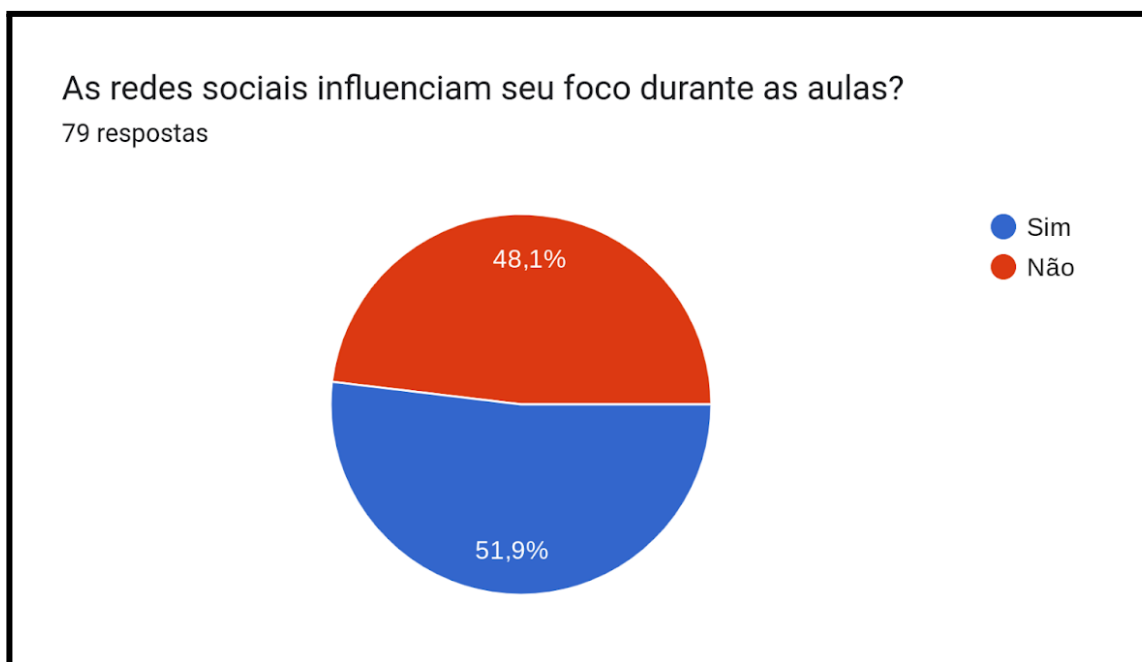
Figura 4 - o uso nas aulas



Fonte: Elaborado pelo autor

80 respostas

Figura 5 - gráfico do foco com o uso das redes

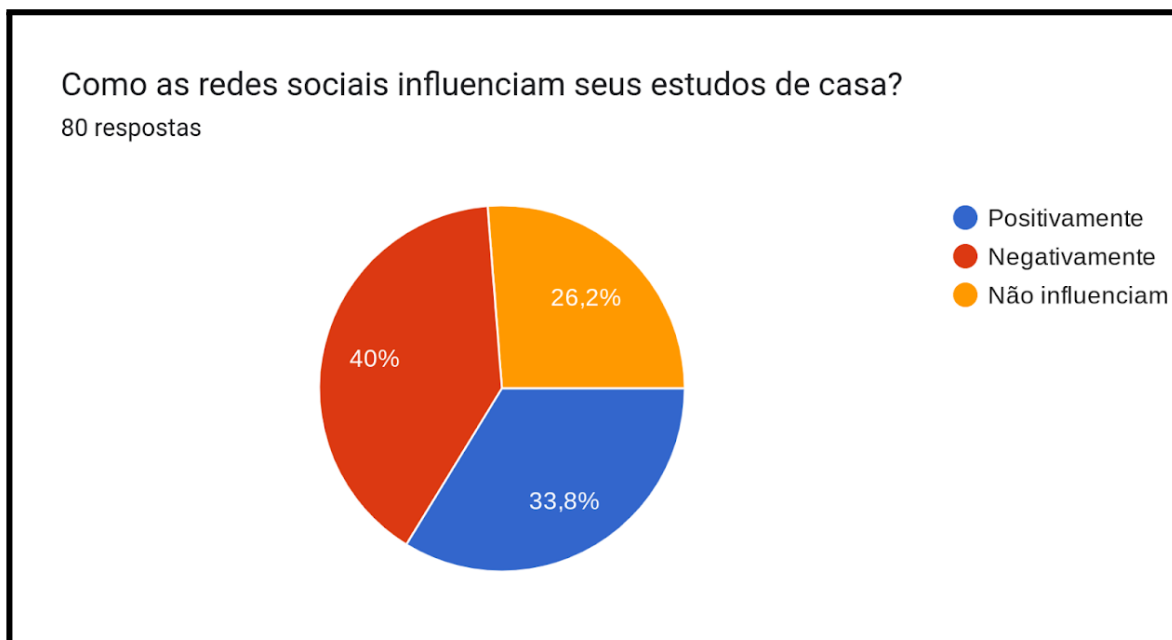


Fonte: Elaborado pelo autor

79 respostas



Figura 6 - gráfico do modo que as mídias influenciam



Fonte: Elaborado pelo autor

80 respostas

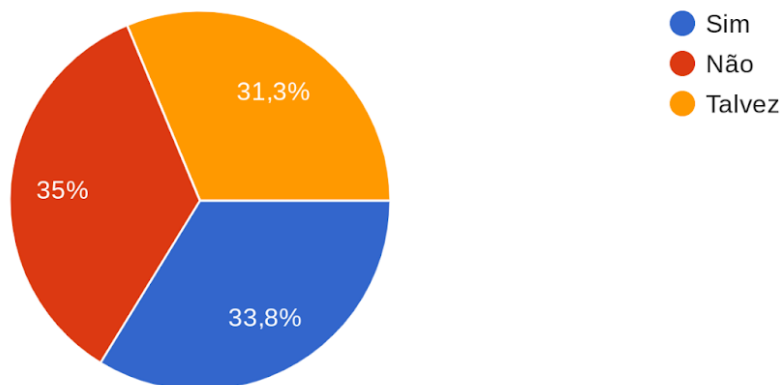
No referencial teórico (2.3 e 2.3.1) o estudo disse que as pessoas acreditavam que conseguiam focar em várias coisas ao mesmo tempo, a figura 3 e 4 reafirmam essa pesquisa. Além de demonstrar que por conta do uso excessivo, as pessoas perdem a concentração.

Figura 7 - gráfico da dependência no uso das redes



Você tem algum tipo de dependência com as redes sociais?

80 respostas

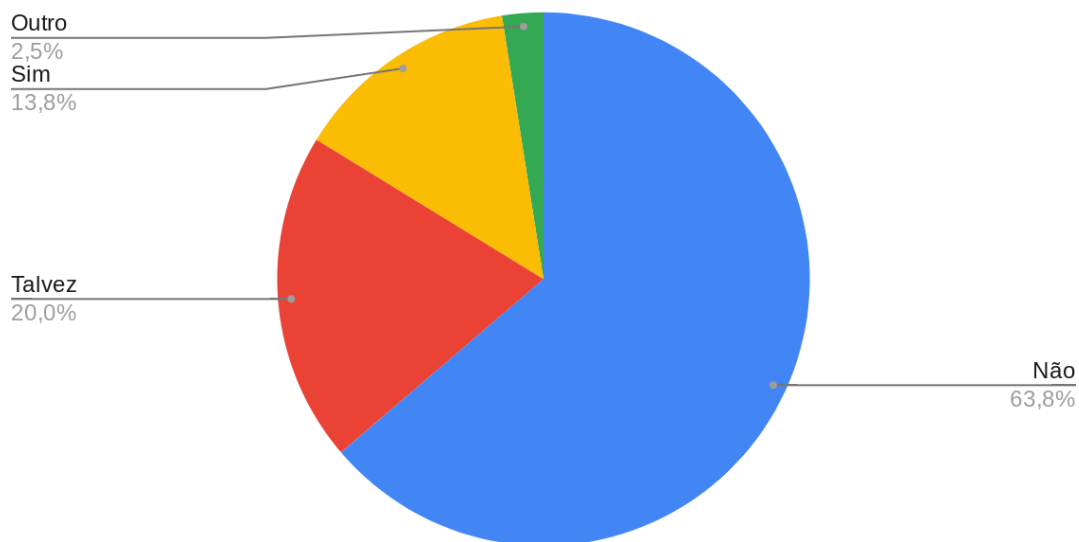


Fonte: Elaborado pelo autor

79 respostas

Figuras 8 - gráfico da essencialidade do uso das mídias

Contagem de É essencial usar as redes sociais tanto quanto você as utiliza?



Fonte: Elaborado pelo autor

80 respostas



As duas últimas perguntas propõem uma reflexão para o aluno respondente as questões, enquanto a figura 3 e 5 mostram que 71% dos alunos entre o 9º ano e o último ano do ensino médio utilizam as redes sociais durante a aula, mas apenas 51% deles acreditam que isso os influencia, isso demonstra e retoma na figura 9 que a crença da multitarefa é real e muda o rumo dos mesmos nos estudos.

A imagem 6 nos confirma que as redes sociais influenciam de todos os jeitos nos estudos, positivamente e negativamente, como já foi dito anteriormente, apesar disso é extremamente importante que seja ressaltado os malefícios do abuso das mídias por conta da distração e da dependência gerada ao longo prazo do uso das mídias.

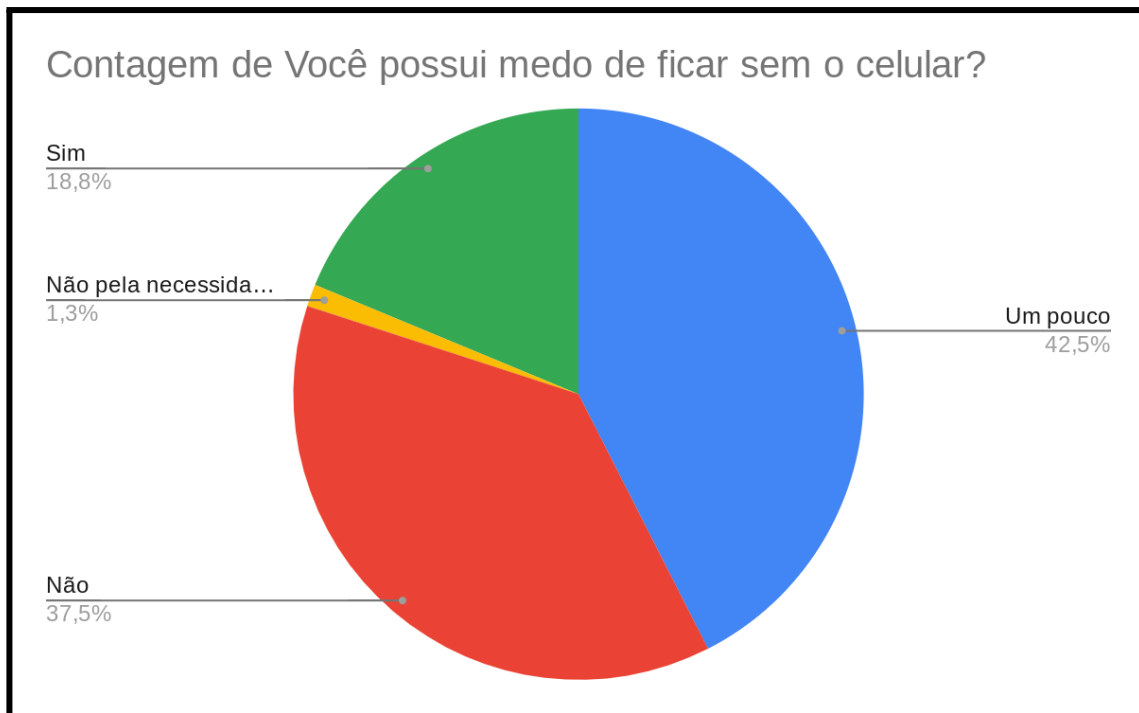
Figura 9 - gráfico da crença da multitarefa



Fonte: Elaborado pelo autor

80 respostas

Figura 10 - gráfico da FoMo



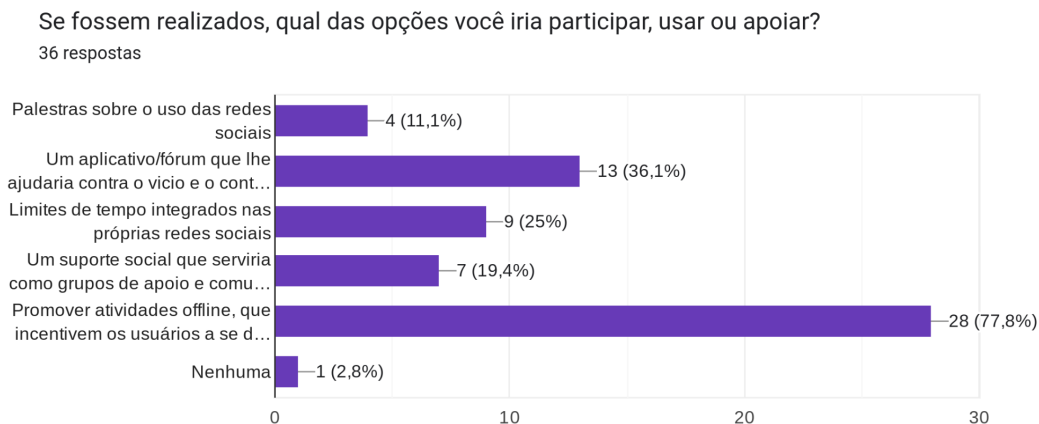
Fonte: Elaborado pelo autor

80 respostas

A síndrome de FOMO (fear of missing out) é agravada pelas duas últimas perguntas, que revelaram que aproximadamente 20% dos entrevistados têm medo de ficar sem o celular, pois isso poderia impedi-los de participar ativamente das redes sociais.

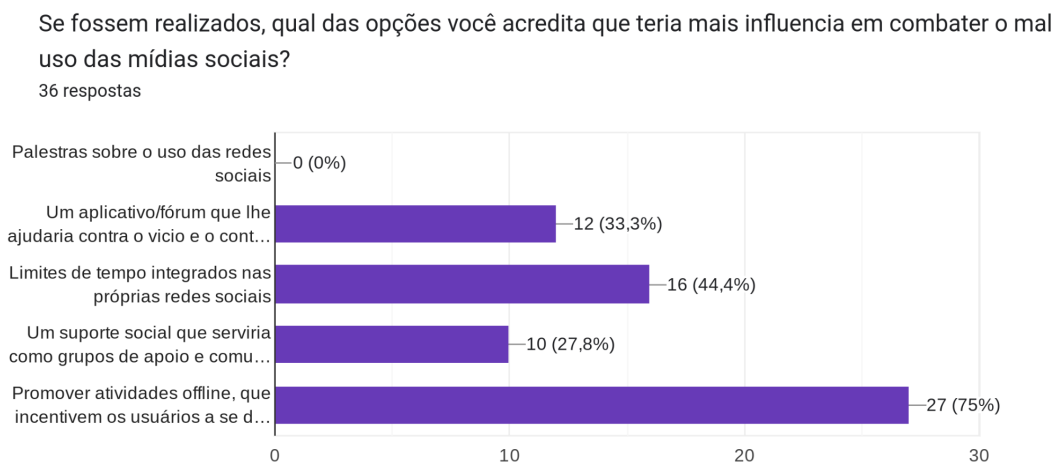


Figura 11 - gráfico da hipótese 1



Fonte: Elaborado pelo autor

Figura 11 - gráfico da hipótese 2



Fonte: elaborado pelo autor



Durante a formulação da hipótese, chegamos a diferentes ideias. Depois da análise, percebemos um grande conflito entre os dados. Concluimos que a hipótese mais viável e realista para o nosso grupo, dado os aspectos financeiros e técnicos, seria desenvolver um aplicativo como ferramenta de auxílio no combate ao vício em redes sociais.



5 CONCLUSÃO

Portanto se faz possível concluir com base nos dados e argumentações citadas que as redes sociais trazem de fato malefícios consideráveis, muitos deles ocasionados devido a liberação dopaminérgica resultante das diversas formas de interação, tanto quanto também as frustrações e dependências da falta delas, que ocasionalmente levam a outras problemas, desde privação do sono trazendo um menor desempenho do aluno como também dificuldade na concentração e foco durante as aulas. Contudo é possível observar que este fato não faz das redes sociais um inimigo, mas como um meio de aprimorar e melhorar a educação se implementado e usado de forma correta, através de orientação do uso correto e moderado.

Por meio das pesquisas e análises realizadas ao longo do projeto, foi possível concluir que os objetivos específicos inicialmente traçados foram adequadamente atingidos. Isso permitiu avançar para a resolução do problema central, que era determinar formas de ajudar a combater os malefícios das redes sociais sobre os estudos, atingindo assim o objetivo geral proposto.

Após reflexões e debates, optou-se por desenvolver um aplicativo como solução viável para esse desafio, ainda que tal decisão possa parecer contraditória com alguns dados coletados anteriormente na fase de pesquisa. No entanto, dentro das limitações e contexto do grupo, acredita-se que a criação de um aplicativo seja a abordagem mais adequada tanto em termos de custo quanto de exequibilidade prática.

O aplicativo em construção, batizado provisoriamente de "Asocia", tem como propósito principal auxiliar os estudantes no combate ao vício em redes sociais, ao mesmo tempo em que oferece uma comunidade online de suporte e acompanhamento mútuo. Ressalta-se que o projeto ainda está em estágio inicial de desenvolvimento, e pode passar por aprimoramentos e evoluções futuras.

Devido à falta de conhecimento em programação nativa de aplicativos, optou-se por utilizar a plataforma Thunkable, que permite o desenvolvimento visual de apps sem necessidade de codificação. Essa parecia ser a escolha mais acertada dado o contexto e habilidades do grupo.

Em suma, mesmo com desafios e limitações, o projeto conseguiu avançar e alcançar parcialmente seus objetivos, necessitando ainda de evoluções em seu estágio atual para a concretização completa da proposta.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRITO, Alexandre. Prevalência de adicção na internet e fatores associados em estudantes.

Scielo5 Brasil. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/pVwtcv7XLq9fqpwBcV3ZTTk/?lang=en>>. Acesso em 17 de maio de 2023.

BUGBUSTERS. Nomofobia: Redes Sociais. Disponível em:

<<https://bugbusters.com.br/2019/03/19/nomofobia-redes-sociais>> Acesso em: 21 de junho de 2023

CHRIS MARCUS. How to Grab Gen Z's Attention Span in 8 Seconds or Less. Disponível em:

<<https://www.colormatics.com/article/gen-z-attention-span/#:~:text=Gen%20Z%20vs.,even%20lower%20at%208%20seconds>> Acesso em: 29 de julho de 2023.

FERRARI, Fabricio. INTRODUÇÃO A ALGORITMOS E PROGRAMAÇÃO. Instituto de Física UFRGS, Campus Bagé, abril de 2018. Disponível em:

<<https://lief.if.ufrgs.br/pub/linguagens/FFerrari-CCechinel-Introducao-a-algoritmos.pdf>>. Acesso em: 27 de maio de 2023.

FERREIRA, Livia. Nuvemshop. Disponível em:

<<https://www.nuvemshop.com.br/blog/o-que-sao-redes-sociais/>>. Acesso em: 23 de maio de 2023.

NASCIMENTO, Weslei. REDES SOCIAIS na Escola? Isso é bom ou ruim?. Youtube, 31 de janeiro de 2020. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=akN-BdXYJKw&ab_channel=WesleiNascimento>. Acesso em: 23 de maio de 2023.

O GLOBO, Agência. Como o TikTok atua no cérebro e vicia jovens em seus vídeos curtos, 5 de abril de 2022. Disponível em:

<<https://exame.com/ciencia/como-o-tiktok-atua-no-cerebro-de-jovens-com-videos-curtos-e-personalizados/>> Acesso em 29 de julho de 2023.



OLÁ, CIÊNCIA!. CIENTISTAS DESCOBRIRAM os segredos do VÍCIO em REDES SOCIAIS. Youtube, 19 de fevereiro de 2022. Disponível em:
<<https://youtu.be/KTgTt4BTYjU>>. Acesso em: 24 maio de 2023.

OLIVEIRA, Kaynã. Uso excessivo das redes sociais pode levar a uma realidade ficcional. **Jornal da USP**, 13 de janeiro de 2021. Disponível em:
<<https://jornal.usp.br/atualidades/uso-excessivo-das-redes-sociais-pode-levar-a-uma-elaboracao-ficcional-da-realidade/#:~:text=Entre%20os%20principais%20problemas%20relatados,d,e%20relacionamento%20fora%20das%20redes>> Acesso em: 20 de maio de 2023.

SCIENCE DIRECT. Facebook® and academic performance. Disponível em:
<<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563210000646>> Acesso em: 23 mai. 2023.

TJSC - Tribunal de Justiça de Santa Catarina. Você tem F.O.M.O (Fear of Missing Out)? Disponível em:
<https://www.tjsc.jus.br/web/servidor/dicas-de-saude/-/asset_publisher/0rjJEBzj2Oes/content/voce-tem-f-o-m-o-fear-of-missing-out-#:~:text=A%20F.o.M.O%20pode%20ser%20definida,%20C%20comendo%20sentindo%20etc> Acesso em: 21 junho de 2023.

UFSM, Universidade Federal de Santa Maria. Como redes sociais hackeiam sua mente. **Revista Arco**, 28 de janeiro de 2021. Disponível em:
<<https://www.ufsm.br/midias/arco/como-redes-sociais-hackeiam-sua-mente>> Acesso em: 31 de maio de 2023.

USCS Pós-Graduação. O uso excessivo das redes sociais tem causado problemas na vida dos jovens. Postado 07 de dezembro de 2018. Disponível em:
<<https://www.posuscs.com.br/o-uso-excessivo-das-redes-sociais-tem-causado-problemas-na-vida-dos-jovens/noticia/1634#:~:text=Em%20estudos%20rec%3%A9m%20publicados%20foi,D%3%A9ficit%20de%20aten%3%A7%3%A3o%20e%20Hiperatividade>>. Acesso em: 24 de maio de 2023.

VARELLA, Dráuzio. A MEMÓRIA DO PRAZER. Abril, 2011. Disponível em:
<<https://drauziovarella.uol.com.br/drogas-licitas-e-ilicitas/a-memoria-do-prazer-artigo/>> Acesso em: 26 de maio de 2023.

VivaBem, São Paulo. Uso excessivo de mídias digitais pode aumentar déficit de atenção em jovens. 19 de julho de 2018. Disponível em:

Redes sociais e seus
malefícios na
aprendizagem escolas



<<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/07/19/uso-excessivo-de-midias-digitais-pode-aumentar-deficit-de-atencao-em-jovens.htm>> Acesso em: 24 de maio de 2023.