

ESCOLA PARK

**INFLUENCIADORES E INFLUENCIADOS:
A Construção do Pensamento Crítico na Era Digital**

Lauro de Freitas, BA

2025



Maria Luisa Paiva Costa Samões

Luiza Ferreira Sento Sé

Jonas Taishi Ribeiro de Freitas

Wagner Pereira Silva

Ícaro Santos Andrade

**INFLUENCIADORES E INFLUENCIADOS:
A Construção do Pensamento Crítico na Era Digital.**

Relatório apresentado à 9ª FEMIC - Feira
Mineira de Iniciação Científica.

Orientação do Prof. Wagner Pereira Silva e
coorientação do Prof. Ícaro Andrade.

Lauro de Freitas, BA

2025



RESUMO

As redes sociais ocupam cada vez mais espaço na vida dos jovens, que se inspiram em influenciadores para adotar conteúdos e estilos de vida. O uso excessivo do celular pode prejudicar a saúde, afetando principalmente o sono. Estudos apontam que o excesso de telas interfere no descanso, na concentração e nas interações sociais. Além disso, as redes incentivam a busca constante por curtidas. A pesquisa “Autoestima alimentada por likes”, publicada em 2019, destaca que meninas acessam com frequência perfis de moda, beleza e fitness, muitas vezes em busca de padrões estéticos idealizados. Diante disso, este estudo teve como objetivo investigar como a exposição constante a influenciadores digitais pode impactar o pensamento crítico e os impactos do uso excessivo de eletrônicos no sono. A coleta de dados ocorreu por meio de um questionário (Google Formulários) com 10 perguntas, aplicado a alunos do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental – Anos Finais de uma escola privada em Lauro de Freitas (BA). No total, 26 alunos responderam, sendo a maioria do gênero masculino (61,5%), com idades entre 11 e 14 anos. Cerca de 77% afirmaram não mudar hábitos por influência digital, enquanto 20% disseram seguir dicas de criadores em quem confiam, o que pode indicar algum nível de senso crítico. Aproximadamente 73% já se inspiraram em influenciadores, citando nomes como Manual do Mundo (ciência e tecnologia), Ana Castela (cantora sertaneja) e Cristiano Ronaldo (jogador de futebol). Além disso, 69% utilizam o celular antes de dormir, sendo que 22% relatam dificuldades para pegar no sono. O uso de celulares pode afetar a saúde mental de crianças e adolescentes, prejudicar o desenvolvimento do senso crítico e expô-los a riscos virtuais. Criadores digitais influenciam hábitos de maneiras diversas, nem sempre saudáveis. Assim, é essencial que pais acompanhem o conteúdo consumido pelos filhos e o tempo dedicado às telas.

Palavras-chave: Influenciadores digitais, redes sociais, uso de telas.



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 JUSTIFICATIVA	6
3 OBJETIVO GERAL	7
4 METODOLOGIA	8
5 RESULTADOS OBTIDOS	9
6 CONCLUSÕES	10
REFERÊNCIAS	11
APÊNDICE	12



1 INTRODUÇÃO

As redes sociais têm se tornado uma presença constante na rotina dos jovens, que frequentemente se inspiram em influenciadores digitais para moldar seus hábitos e estilos de vida. No entanto, o uso excessivo do celular pode comprometer a saúde, sobretudo ao interferir no sono e na qualidade do descanso. Pesquisas indicam que o tempo prolongado diante das telas prejudica a concentração e as interações sociais. Além disso, as plataformas digitais estimulam a busca incessante por aprovação por meio de curtidas e seguidores. O estudo “Autoestima alimentada por likes” (2019) evidencia que muitas adolescentes acessam com frequência perfis voltados à moda, beleza e fitness, o que reforça padrões estéticos idealizados e estimula comparações constantes com outras pessoas.

Atualmente, muitas situações vivenciadas pelos jovens estão relacionadas ao tempo excessivo que passam conectados à internet e aos aparelhos eletrônicos. A falta de limites no uso das redes sociais favorece a exposição constante a conteúdos inadequados ou prejudiciais, que, na maioria das vezes, afetam negativamente seu bem-estar e desenvolvimento.

Essa exposição contínua e muitas vezes desprovida de filtros adequados, aliada à vulnerabilidade característica da adolescência, amplia os riscos de cyberbullying, manipulação emocional e contato com informações distorcidas. Assim, o desafio atual vai além de simplesmente controlar o tempo diante das telas: exige compreender de forma mais profunda como o ambiente digital tem remodelado as formas de identidade, socialização e bem-estar psicológico entre os jovens.



2 JUSTIFICATIVA

Nosso projeto tem como propósito sensibilizar os jovens sobre os impactos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos no sono, na paciência e no desenvolvimento do pensamento crítico, destacando também a influência que os criadores de conteúdo exercem nas decisões e comportamentos do dia a dia.

Estudos recentes têm mostrado que o uso prolongado de telas, especialmente entre crianças e adolescentes, pode prejudicar o equilíbrio emocional, reduzir a autoestima e comprometer atividades cotidianas. A dinâmica das interações rápidas e imediatistas das redes sociais torna as relações presenciais menos atrativas e, muitas vezes, superficiais.

Vivemos em um contexto no qual “ser você mesmo” no ambiente virtual tornou-se cada vez mais raro, já que muitos influenciadores constroem imagens idealizadas para manter engajamento e visibilidade. Dessa forma, o uso exagerado do celular e das redes sociais representa um risco crescente à saúde física e mental dos adolescentes, afetando diretamente o sono, a concentração e o bem-estar geral.



3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Investigar de que forma a exposição a influenciadores digitais e o uso frequente das redes sociais impactam a autoestima, o pensamento crítico e os hábitos de estudantes do Ensino Fundamental – Anos Finais.

3.2 Objetivos específicos

- Analisar os hábitos de uso das redes sociais e do celular entre alunos de 11 a 15 anos;
- Identificar a influência de influenciadores digitais sobre os comportamentos, escolhas e inspirações dos estudantes;
- Verificar de que maneira o uso de telas, especialmente antes de dormir, afeta a saúde e o sono dos alunos;
- Avaliar a relação entre consumo de conteúdos digitais e o desenvolvimento do pensamento crítico;
- Discutir a importância da mediação dos pais no acompanhamento do tempo de tela e do conteúdo acessado pelos filhos.



4 METODOLOGIA

A pesquisa teve início com a realização de um levantamento bibliográfico por meio da consulta a literatura especializada, com ênfase em artigos científicos disponibilizados na plataforma Google Acadêmico. Contudo, vídeos e revistas eletrônicas de universidades estaduais e federais também foram considerados.

A coleta de dados ocorreu por meio de um questionário (Google Formulários) com 10 perguntas (Apêndice 1), aplicado a alunos do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental – Anos Finais de uma escola privada em Lauro de Freitas (BA).

Posteriormente, com o objetivo de aprofundar a compreensão dos dados coletados, foram realizados encontros no Núcleo de Produção Científica da referida instituição de ensino, contando com a participação ativa dos autores da pesquisa e seus orientadores. Por fim, os dados coletados foram tabulados no Microsoft Word e analisados.

É importante ressaltar que a participação dos estudantes nesta pesquisa ocorreu de forma inteiramente voluntária, mediante a autorização expressa de seus responsáveis legais e a assinatura do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), em conformidade com os preceitos éticos estabelecidos para pesquisas envolvendo seres humanos.

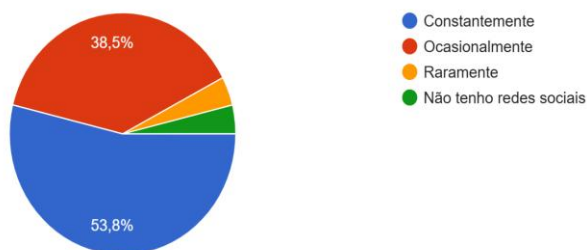


5 RESULTADOS OBTIDOS

No total, 26 alunos responderam, sendo a maioria do gênero masculino (61,5%), com idades entre 11 e 14 anos, com a maior parte (53,8%) afirmando fazer uso constante das redes sociais (Figura 1).

Figura 1 – Frequência de uso das redes sociais

Você passa muito tempo nas redes sociais?
26 respostas



Fonte: |Google Forms

Cerca de 77% afirmaram não mudar hábitos por influência digital, enquanto 20% disseram seguir dicas de criadores em quem confiam, o que pode indicar algum nível de senso crítico. Aproximadamente 73% já se inspiraram em influenciadores, citando nomes como Manual do Mundo (ciência e tecnologia), Ana Castela (cantora sertaneja) e Cristiano Ronaldo (jogador de futebol). Além disso, 69% utilizam o celular antes de dormir, sendo que 22% relatam dificuldades para pegar no sono.

O uso de celulares pode afetar a saúde mental de crianças e adolescentes, prejudicar o desenvolvimento do senso crítico e expô-los a riscos virtuais. Criadores digitais influenciam hábitos de maneiras diversas, nem sempre saudáveis. Assim, é essencial que pais acompanhem o conteúdo consumido pelos filhos e o tempo dedicado às telas.



6 CONCLUSÕES

Em conclusão, o uso de celulares e redes sociais, embora traga benefícios à comunicação e ao acesso à informação, também pode gerar problemas no cotidiano dos jovens, pois são ferramentas altamente distrativas.

O uso excessivo tende a reduzir a atenção, afetar a produtividade, aumentar a ansiedade e prejudicar o convívio social presencial. É fundamental promover a educação digital, estimulando o uso consciente da tecnologia, o desenvolvimento do pensamento crítico e o equilíbrio entre o mundo online e a vida real.

Por fim, mais do que limitar o tempo de tela, é necessário estimular a formação de uma geração capaz de compreender, questionar e transformar o modo como se relaciona com o mundo digital.



REFERÊNCIAS

BRUNELLI, P. B.; AMARAL, S. C. S.; SILVA, P. A. I. F. Autoestima alimentada por “likes”: uma análise sobre a influência da indústria cultural na busca pela beleza e o protagonismo da imagem nas redes sociais. *Revista Philologus*, v. 25, n. 53, p. 226-236, 2019.

CRUZ, L. A. da et al. O impacto da tecnologia na saúde mental dos adolescentes. *Revista de Psicologia Univag*, v. 2, n. 1, p. 34-47, 2024. Disponível em: <https://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/1965/1878>
Acesso em: 12 set. 2025.

FLORIANO, A. M.; SOUZA, P. H.; MENDES, C. R. Uso excessivo de telas e o impacto na saúde mental de adolescentes. *Cadernos de Pedagogia*, v. 17, n. 45, 2025. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/15603>
Acesso em: 18 set. 2025.

SOUZA, E. P.; CESAR, B. L.; ALVES, F. R. Uso do celular antes de dormir: um fator com maior risco para sonolência excessiva em adolescentes de escolas militares. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 69, n. 2, p. 131-137, abr-jun. 2020. DOI: 10.1590/0047-2085000000265. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/M37BPqzzTyjLbJNqMpWmLwq/?lang=pt>.



APÊNDICE 1

Perguntas do formulário disponibilizado aos estudantes do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental:

- 1) Você tem o costume de mudar de opinião muito rapidamente?
- 2) Em sua casa, tem algum produto vendido/divulgado por algum criador de conteúdo?
- 3) Você passa muito tempo nas redes sociais?
- 4) Você tem paciência para execução de atividades simples no seu dia a dia?
- 5) Você se sente inseguro ao tomar decisões no seu dia a dia?
- 6) Já fez algo em sua vida que não queria, pois estava na “moda”?
- 7) Tem alguma coisa na sua rotina que você faz ou deixa de fazer por conta do que viu nas redes sociais de algum influenciador? Se sim o que?
- 8) Você se sente influenciado pelas pessoas que você assiste nas redes sociais?
- 9) Você já se inspirou em algum criador de conteúdo que viu na internet? Se sim, qual?
- 10) Você costuma usar o celular antes de dormir? Isso geralmente atrapalha seu sono?