

**Seminário de investigação em ciências da comunicação**

**Redes Sociais**  
**A influência nos jovens**

**Docentes: Galvão Meirinhos**  
**Marlene Loureiro**

**Discentes: Luzineide Almeida - 78037**  
**Marcelle Souza - 79829**  
**Tânia Cruz - 79824**

## Índice

1- Introdução.....	3
2- Revisão da literatura.....	4
2.1 - Mídia social e Saúde Mental.....	4
2.1.1 - Impacto do uso excessivo de mídia social na saúde mental dos jovens.....	4
2.2- Vício em mídias sociais.....	6
2.2.1 Sinais de vício em mídias sociais.....	6
2.2.2 Efeitos do uso excessivo nas atividades diárias e na saúde mental.....	7
2.3 - Educação Digital.....	9
2.3.1- A necessidade de educação digital nas escolas.....	9
Consequências positivas.....	10
Consequências negativas.....	11
A importância de preparar os jovens de forma segura e consciente na utilização da internet..	12
2.3.2 - Estratégias para preparar os jovens de forma segura e consciente na utilização da internet.....	12
3- Parte Prática.....	13
3.1 Metodologia.....	13
3.2 Pergunta de partida.....	13
3.3- Objetivos gerais e específicos.....	13
3.4- Descrição da amostra.....	14
3.5- Dificuldades encontradas.....	15
3.6- Análise dos resultados.....	15
3.7- Discussão dos resultados.....	22
Conclusão.....	23
Bibliografia.....	24
Anexo.....	25

## **1- Introdução**

Nos dias atuais, a ubiquidade da Internet permeia a vida da maioria da população, integrando-se em várias esferas cotidianas. Observa-se, contudo, que alguns usuários se envolvem excessivamente, perdendo a noção do tempo e dedicando longas horas online, alterando o ciclo natural de dia e noite e negligenciando necessidades básicas como alimentação e sono. Quando o uso intenso da Internet interfere significativamente na rotina diária, surgem preocupações quanto aos impactos sérios na saúde, resultando em uma dependência virtual central na existência do indivíduo. Este fenômeno demanda análises, considerando suas implicações na saúde mental e física, bem como suas ramificações sociais. Ao longo do desenvolvimento encontramos dificuldades em encontrar pessoas dispostas a responder ao inquérito para que assim possamos obter dados para análise e chegar a uma conclusão mas felizmente conseguiu-se um número relevante de pessoas dispostas a responder ao inquérito realizado. Este artigo visa explorar criticamente o uso excessivo da Internet, destacando o impacto das redes nos jovens, os sinais e efeitos de vícios em mídias sociais assim como a necessidade da educação digital nas escolas para evitar que o vício se torne irreversível.

**Palavras chaves:** mídias sociais; usuários; dependência virtual

## **2- Revisão da literatura**

### **2.1 - Mídia social e Saúde Mental**

A Mídia Social refere-se a plataformas online e aplicativos que permitem a criação e compartilhamento de conteúdo gerado pelos usuários. Essas plataformas facilitam a interação e a comunicação entre as pessoas, permitindo que compartilhem informações, ideias, interesses e mídia, como fotos e vídeos. Algumas das plataformas de mídia social mais populares incluem Facebook, Instagram, Snapchat, Tik Tok, Twitter, LinkedIn, YouTube, entre outros.

As mídias sociais desempenham um papel significativo na comunicação contemporânea e têm impactos em vários aspectos da sociedade, não só na comunicação, mas também no marketing, na cultura, na política e em muitas outras áreas. Elas estão cada vez mais presentes na vida das pessoas, estando sempre incluídas nas rotinas.

A saúde mental é determinada por uma série de fatores, sejam eles socioeconômicos, profissionais, biológicos ou ambientais. Assim como mídias sociais oferecem oportunidades para conexão, compartilhamento de experiências e acesso a informações, também podem apresentar desafios e impactos negativos na saúde mental das pessoas, no entanto, pode-se concluir que existe uma influência das redes sociais sobre a saúde mental de uma pessoa.

#### **2.1.1 - Impacto do uso excessivo de mídia social na saúde mental dos jovens**

As mídias sociais, assim como trouxe muitas vantagens em diversos aspectos e diversas áreas, também trouxe muitas desvantagens, particularmente em relação a desinformação, aos vícios, principalmente nos mais jovens, o que faz com que afete a saúde mental dos mesmos. Apesar de se tornou algo tão natural que consideramos até uma ação necessária no dia. Contudo, não sabemos o impacto e a influência que este acesso frequente tem na nossa saúde mental.

De acordo com Sherry Turkle (2011) nos dias de hoje as normas culturais estão mudando rapidamente. “Nós costumávamos igualar a crescer com a capacidade de funcionar de forma independente. Estes dias sempre em conexão nos levam a reconsiderar as virtudes de um eu

mais colaborativo”, aqui a autora faz uma comparação das normas culturais de hoje em dia, com o que existia antigamente. Na sua obra “Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other” Turkle examina o impacto mais amplo da tecnologia digital na sociedade, incluindo as mídias sociais e argumenta que a conexão online constante pode levar à desconexão emocional e impactar negativamente a saúde mental.

(Turkle, S. 2011) os efeitos da rede nos jovens de hoje em dia são paradoxais. A rede torna mais fácil jogar com identidade (por exemplo, experimentando um avatar que é curiosamente diferente de você), mas é mais difícil deixar o passado, porque a internet é para sempre.

De acordo com um artigo da web, um estudo feito numa instituição de saúde pública do Reino Unido apontou que as redes sociais provocam efeitos positivos ou nocivos à saúde humana, dependendo de como são utilizadas. Na mesma pesquisa, concluiu-se que o compartilhamento de fotos pelo Instagram impacta negativamente no sono, na autoimagem e aumenta o medo dos jovens de não vivenciar os mesmos acontecimentos que os outros compartilham nas redes. Ainda na pesquisa, cerca de 70% dos jovens revelaram que a rede social Instagram fez com que eles se sentissem pior em relação à própria autoimagem.

Os impactos/efeitos que essas redes, em particular o Instagram causa nos jovens são grandes, “os transtornos mentais, especialmente a ansiedade e a depressão, constituem uma das principais causas de morbidade na sociedade atual” (Abjaude et al.,2020).

O uso de mídias sociais, como Instagram, Facebook, Twitter e YouTube, é um hábito relativamente recente, de modo que ainda tenta-se compreender os efeitos desta nova forma de interação social em diferentes populações. O aumento no tempo dispensado utilizando as redes sociais relaciona-se ao sentimento de isolamento do mundo real, o que pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais.

As redes sociais proporcionam oportunidades para conexão global, compartilhamento de informações instantâneo e engajamento com diversos conteúdos. No entanto, é importante estar ciente dos possíveis impactos negativos, como a disseminação de informações falsas, cyberbullying e efeitos na saúde mental. A questão dos fake news é um dos aspectos citados por Abjaude et al.,2020, na revista científica, onde diz que os mesmos impactam na saúde mental do usuário das redes sociais, uma vez que são projetadas com o intuito de provocar

uma forte resposta emocional do leitor que potencialize a possibilidade de compartilhamento da informação, como raiva, medo, ansiedade e tristeza.

Reconhecer uma notícia como "fake News" também pode provocar sentimentos de raiva e frustração, especialmente quando o usuário começa a se sentir impotente diante das frequentes investidas de manipulação da opinião pública por meio de notícias falsas (Abjaude et al.,2020).

## **2.2- Vício em mídias sociais**

### **2.2.1 Sinais de vício em mídias sociais**

As redes sociais, embora frequentemente associadas a potenciais malefícios, não se limitam apenas a aspectos negativos. Além de proporcionarem uma plataforma para interação e conexão global, elas têm o potencial de promover relacionamentos significativos, facilitar a troca de ideias e ampliar o acesso à informação. As redes sociais desempenham um papel crucial na construção de comunidades online, permitindo compartilhamento de experiências, suporte emocional e engajamento em causas importantes. Ao reconhecer tanto os desafios quanto os benefícios associados ao seu uso, é possível explorar maneiras de maximizar os aspectos positivos das redes sociais em prol de uma experiência mais equilibrada e enriquecedora. Porém algumas pessoas não conseguem manter uma relação saudável com as redes sociais e apresentam alguns sinais de vício tais como:

Preocupação - O dependente fica constantemente preocupado com a Internet quando está off-line e mal consegue pensar noutra coisa, ficando ansioso pela próxima oportunidade de usá-la.

Necessidade (tolerância) - A pessoa em causa tem a necessidade contínua e crescente de utilizar a Internet como forma de obter a excitação desejada, necessitando de estar online cada vez mais tempo para conseguir a mesma satisfação;

Irritabilidade - Quando tentam reduzir o tempo na Internet, o dependente apresenta reação de irritabilidade e grande dificuldade de aceitação;

Fuga - Utilização da Internet como forma de fugir a problemas, ou de aliviar sentimentos de culpa, ansiedade ou depressão.

Mentira - O dependente tem o hábito de mentir a familiares e pessoas próximas sobre o tempo que está online, com o intuito de ocultar a verdadeira extensão do seu envolvimento nas atividades online;

Prejuízos/Malefícios - Com o excesso de tempo na Internet, compromete a sua vida social e profissional, evitando compromissos off-line;

Lesões - O uso prolongado do computador causa problemas nas articulações motoras utilizadas na digitação, o que causa lesões por esforços repetitivos (LER);

Apatia - O viciado em Internet tem falta de interesse em atividades que sejam realizadas fora da rede ou longe do mundo digital;

Ilusão - Sensação de estar vivendo um sonho, durante um período prolongado na Internet, é comum no dia-a-dia da pessoa com compulsão ao acesso;

Tempo - Tempo exagerado de conexão, aliado à má qualidade do uso da Internet. A forma da utilização da Internet é o elemento determinante para definir se o indivíduo é viciado ou não;

Temas - Os temas abordados normalmente pelo indivíduo são relacionados, de forma direta ou indireta, com a própria Internet;

### **2.2.2 Efeitos do uso excessivo nas atividades diárias e na saúde mental**

A capacidade de criar uma sociedade virtual deixa para trás o mundo físico e as pessoas conhecidas, passando os utilizadores a viver numa sociedade baseada unicamente em textos.

Através da troca de mensagens pela Internet, os utilizadores compensam o que lhes falta na vida real (Caplan e High, 2007) como citado em (Alves, et al. 2014, pág.11)

Em situações de estresse no trabalho ou quando enfrentam sentimentos de depressão, os indivíduos dependentes têm maior propensão a utilizar a Internet, experimentando níveis mais elevados de solidão, humor deprimido e comportamentos compulsivos em comparação com outros grupos. De maneira geral, há uma associação entre depressão e uso excessivo da Internet. Embora não esteja claro se a depressão causa a dependência ou vice-versa, estudos indicam uma forte correlação entre essas duas síndromes, sugerindo uma influência mútua.

Quando a Internet é utilizada excessivamente e sem controlo, o seu uso começa a interferir na vida normal de uma pessoa podendo causar sérios problemas ao nível da sua saúde. Certos utilizadores permanecem online durante toda a noite e madrugada, perdendo a noção do tempo, podendo provocar graves alterações no seu padrão de sono. Com frequência bebem inclusivamente vários cafés para conseguir estar mais horas online. Assim, em termos de consequências elas podem ser imediatas ou a médio e longo prazo, como sejam, problemas em dormir, problemas em se concentrar, o que acarreta insucesso escolar e perda de rendimento académico. Para as pessoas que inclusivamente já trabalham pode resultar muitas vezes na perda de emprego, comprometendo assim a carreira profissional. Em termos de relacionamentos interpessoais, sejam eles de amizade ou mesmo relacionamentos conjugais, podem ficar comprometidos quando o uso de Internet se torna crónico, a ponto de se desenvolver uma obsessão compulsiva. Nesta fase, a vida torna-se incontrolável, pois todos os comportamentos giram em torno da Internet (Young, et al. 2010) como citado em (Alves, et al. 2014, pág.19)

Sintetizando, de um modo geral, as consequências negativas da dependência da Internet são:

- Enfraquecimento do sistema imunitário;
- Lesão por esforço repetitivo;
- Cansaço excessivo;
- Distúrbios do sono;
- Falta de exercício físico;
- Má alimentação;
- Obesidade;
- Dores de cabeça e de costas;

- Fadiga ocular;
- Troca da vida social pela vida virtual;
- Problemas psicológicos, familiares, pessoais e económicos. (Alves, et al. 2014, pág.22)

## **2.3 - Educação Digital**

### **2.3.1- A necessidade de educação digital nas escolas**

A educação digital nas escolas refere-se à integração consciente e estratégica das tecnologias digitais no ambiente educacional, com o objetivo de potencializar e enriquecer o processo de ensino-aprendizagem. Nesse contexto, a educação digital não se limita apenas ao uso de dispositivos eletrônicos, mas abrange a promoção de competências essenciais para que os estudantes possam compreender, utilizar e participar ativamente da sociedade digital. Isso envolve o desenvolvimento de habilidades como a alfabetização digital, o pensamento crítico em relação às informações online, a ética digital e a capacidade de colaborar de forma eficaz em ambientes virtuais. A educação digital busca não apenas acompanhar as transformações tecnológicas, mas também preparar os alunos para enfrentar os desafios e explorar as oportunidades que o mundo digital oferece. Essa abordagem visa, portanto, criar cidadãos capacitados e conscientes em uma era onde a tecnologia desempenha um papel central em diversos aspectos da vida cotidiana.

A necessidade da educação digital nas escolas é premente diante do cenário contemporâneo, onde as tecnologias digitais exercem uma influência significativa em todos os aspectos da sociedade. A integração eficaz dessas ferramentas no ambiente educacional não apenas acompanha a evolução tecnológica, mas também visa preparar os alunos para enfrentar os desafios e aproveitar as oportunidades que o mundo digital oferece. Ao promover a educação digital, as escolas capacitam os estudantes com habilidades fundamentais, como a capacidade de discernir informações online, a alfabetização digital e o desenvolvimento de competências colaborativas em ambientes virtuais, proporcionando-lhes as ferramentas necessárias para uma participação ativa e responsável na sociedade atual.

No entanto, a falta de uma educação digital adequada pode resultar em consequências negativas, principalmente no que diz respeito à má utilização das redes sociais. O uso indiscriminado dessas plataformas pode levar a problemas como a disseminação de informações falsas, o cyberbullying e a perda de privacidade. A exposição constante às redes sociais também pode impactar negativamente a saúde mental dos indivíduos, contribuindo para problemas como ansiedade, depressão e isolamento social. Portanto, a ausência de uma educação digital abrangente pode deixar os alunos vulneráveis a esses desafios, comprometendo não apenas seu bem-estar emocional, mas também seu desenvolvimento cognitivo e social.

Diante desse quadro, é imperativo que as escolas adotem estratégias eficazes para promover uma utilização saudável e responsável das tecnologias digitais. A implementação de programas educacionais que abordem não apenas as habilidades técnicas, mas também aspectos éticos e psicossociais da vida digital, é essencial. Além disso, fomentar a conscientização sobre os impactos das redes sociais e cultivar o pensamento crítico entre os alunos são medidas cruciais. Ao fazer isso, as instituições de ensino não apenas atendem à necessidade urgente da educação digital, mas também contribuem para a formação de cidadãos digitais responsáveis e capacitados a enfrentar os desafios do século XXI.

### **Consequências positivas**

A implementação efetiva da educação digital nas escolas desencadeia uma série de consequências positivas que transcendem os limites da sala de aula, preparando os alunos para os desafios e oportunidades do mundo contemporâneo. Segundo Michael Fullan, educador renomado, "a educação digital não apenas amplia as fronteiras do conhecimento, mas também fortalece a capacidade dos alunos de aprender de maneiras inovadoras, promovendo a autonomia e a resolução de problemas."

Em primeiro lugar, a educação digital proporciona aos estudantes uma expansão significativa no acesso à informação. Através da integração de recursos online, os alunos podem explorar uma variedade de fontes, aprofundando seus conhecimentos em diversas áreas. Isso não

apenas enriquece o processo de aprendizagem, mas também fomenta a curiosidade e a busca por conhecimento de forma autônoma.

Além disso, a colaboração e a comunicação são aprimoradas por meio da educação digital. Ferramentas como plataformas de compartilhamento de documentos e salas virtuais de aula possibilitam a interação entre alunos, professores e até mesmo especialistas externos, promovendo a troca de ideias e experiências. Como afirma Cathy N. Davidson, pesquisadora em educação, "a educação digital prepara os alunos não apenas para consumir informação, mas para serem participantes ativos e colaborativos na construção do conhecimento."

Por fim, a educação digital desenvolve habilidades práticas essenciais para o sucesso no século XXI, como a capacidade de resolver problemas complexos, pensamento crítico e adaptabilidade. Ao proporcionar experiências práticas e desafios autênticos, os alunos se tornam mais aptos a enfrentar as demandas de uma sociedade em constante evolução. Assim, a educação digital não apenas abre portas para o conhecimento, mas também capacita os indivíduos a prosperarem em um mundo digitalmente interconectado.

### **Consequências negativas**

A crescente presença da educação digital nas escolas, embora traga inúmeros benefícios, também acarreta desafios e consequências negativas que exigem atenção cuidadosa. Sherry Turkle, uma renomada pesquisadora em psicologia social, alerta para os riscos do excesso de tecnologia no ambiente educacional, destacando que "a conectividade constante pode levar à desconexão emocional, comprometendo as relações interpessoais e o desenvolvimento socioemocional dos alunos."

Um dos aspectos críticos é o potencial impacto na saúde mental dos estudantes. O uso excessivo de dispositivos eletrônicos e a exposição constante às redes sociais podem contribuir para problemas como ansiedade, depressão e isolamento social. A pressão para se adequar aos padrões estabelecidos online e a incessante busca por validação virtual podem gerar um ambiente tóxico que prejudica o bem-estar emocional dos alunos, como apontado por Jean Twenge, psicóloga e autora de "iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are

Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood."

Além disso, a dependência excessiva da tecnologia pode resultar na negligência de habilidades essenciais, como a comunicação face a face, a resolução de problemas de forma analógica e a capacidade de concentração profunda. A sociedade moderna exige uma ampla gama de competências, e a sobrevalorização da educação digital em detrimento de habilidades mais tradicionais pode comprometer a preparação abrangente dos alunos para os desafios do mundo real. Assim, é essencial equilibrar o uso da tecnologia na educação, considerando não apenas seus benefícios, mas também as potenciais repercussões negativas em termos de saúde mental e desenvolvimento de habilidades fundamentais.

### **A importância de preparar os jovens de forma segura e consciente na utilização da internet**

Preparar os jovens de forma segura e consciente para a utilização da internet é uma necessidade vital em uma era onde a tecnologia permeia todos os aspectos de suas vidas. Como defende danah boyd, pesquisadora em mídias sociais, "a educação digital não é apenas sobre como usar a tecnologia, mas sobre como participar de uma sociedade cada vez mais tecnológica de maneira ética e informada". Nesse sentido, a importância dessa preparação vai além do simples conhecimento técnico, abrangendo a construção de uma consciência crítica e ética em relação ao ambiente online.

Ao fornecer aos jovens ferramentas e conhecimentos para compreenderem os riscos e desafios da internet, os educadores desempenham um papel fundamental na promoção de práticas seguras. A conscientização sobre questões como privacidade digital, segurança cibernética e a identificação de fake news torna-se essencial para capacitá-los a tomar decisões informadas em um mundo virtual complexo e em constante mudança. Dessa forma, a educação digital não apenas os protege de possíveis ameaças online, mas também os empodera como cidadãos digitais responsáveis.

Além disso, a preparação segura na utilização da internet é crucial para maximizar as oportunidades educacionais e profissionais dos jovens. Ao desenvolver habilidades como a pesquisa crítica, avaliação de fontes e colaboração online, eles se tornam mais aptos a prosperar em um ambiente digital em constante evolução. A educação digital não é apenas um escudo contra os perigos da internet, mas uma chave que abre portas para um futuro onde os jovens possam aproveitar ao máximo os benefícios da era digital, contribuindo para uma sociedade mais informada e conectada.

### **2.3.2 - Estratégias para preparar os jovens de forma segura e consciente na utilização da internet**

A estratégia de preparar os jovens de forma segura e consciente na utilização da internet requer uma abordagem abrangente e proativa. Como defende Anne Collier, co-diretora da organização "ConnectSafely" e especialista em segurança online para jovens, "educar os jovens para a segurança online é prepará-los para navegar com confiança, sem medo, mas com respeito e discernimento." Uma maneira eficaz de implementar essa estratégia é integrar a educação digital nos currículos escolares, abordando temas como literacia digital, ética online e cidadania digital.

Promover a literacia digital pode ser realizado por meio de atividades práticas que desenvolvam a capacidade dos jovens de avaliar criticamente informações online. Incentivar projetos que envolvam pesquisa na internet, verificação de fontes e discussões sobre as implicações éticas das informações encontradas pode aprimorar suas habilidades de discernimento. Além disso, a criação de cenários simulados que abordem situações comuns de riscos online, como phishing ou cyberbullying, permite que os jovens pratiquem respostas seguras e conscientes.

A criação de programas de mentoria ou palestras envolvendo especialistas em segurança online é outra estratégia eficaz. Essas iniciativas podem proporcionar aos jovens a oportunidade de dialogar com profissionais experientes, esclarecer dúvidas e receber orientação prática sobre como manter uma presença segura na internet. Incorporar exemplos

reais de casos de segurança online e suas consequências também pode sensibilizar os jovens para os potenciais riscos e encorajá-los a adotar comportamentos responsáveis online.

Por fim, envolver os pais e responsáveis é essencial. Workshops ou reuniões que proporcionem orientações sobre como supervisionar e apoiar as atividades online de seus filhos, bem como promover uma comunicação aberta sobre experiências online, contribuem para a construção de um ambiente seguro. A colaboração entre escolas, famílias e comunidades é fundamental para implementar efetivamente estratégias de segurança online que prepararão os jovens para uma participação consciente e responsável na era digital.

### **3- Parte Prática**

#### **3.1 Metodologia**

O método empregado para conduzir esta pesquisa foi o método quantitativo, que envolveu a distribuição de questionários, visando obter perspectivas abrangentes sobre a relação dos jovens com as redes sociais. Recebemos um total de 53 respostas dos jovens participantes, oferecendo uma visão aprofundada de suas experiências e comportamentos online. Além disso, coletamos 21 respostas dos pais, permitindo uma análise comparativa entre as percepções dos jovens e a visão parental. A utilização de questionários como instrumento de pesquisa proporcionou uma abordagem sistemática para investigar as nuances dessa dinâmica, permitindo-nos explorar os diferentes pontos de vista entre as gerações e enriquecendo nossa compreensão sobre a influência das redes sociais nas vidas dos jovens.

#### **3.2- Pergunta de partida**

Como é a relação dos jovens e adolescentes com as redes sociais (Instagram e TikTok)?

#### **3.3- Objetivos gerais e específicos**

O propósito central desta pesquisa consistiu em investigar a relação dos jovens com as redes sociais e compreender como essa interação impactam suas vidas. De forma mais específica, buscou-se examinar o tipo de conteúdo consumido pelos jovens nesses espaços

virtuais, bem como analisar a quantidade de tempo dedicada às redes sociais. Além disso, o estudo explorou estratégias adotadas pelos jovens para reduzir o tempo gasto online, visando entender suas práticas de moderação e equilíbrio no uso dessas plataformas. O objetivo foi fornecer informações valiosas sobre o impacto das redes sociais na vida dos jovens e identificar abordagens eficazes para promover um uso mais saudável e consciente dessas plataformas digitais. Neste sentido, o presente trabalho tem definidas como objetivos geral e específico os seguintes pontos:

### **Objetivo Geral**

- Saber quais das duas redes sociais (Instagram e TikTok) são mais utilizadas hoje em dia pelos jovens e quais os impactos causam neles.

### **Objetivos específicos:**

- Identificar os aspectos negativos que os pais observam no comportamento dos filhos com o uso excessivo das redes sociais;;
- Saber como os pais identificam que os filhos estão tornando dependentes das redes sociais;
- Analisar a relação dos jovens com as redes sociais, com os estudos e outras atividades

### **3.4- Descrição da amostra**

O presente estudo adotou uma abordagem de amostragem do tipo conglomerado, dividindo-se em duas partes distintas. Inicialmente, coletamos dados de um grupo representativo de jovens com idades compreendidas entre 12 a 23 anos, que responderam a um questionário detalhado sobre sua interação com as redes sociais. Simultaneamente, aplicamos um questionário específico aos pais desses jovens, visando obter informações adicionais e uma perspectiva parental sobre o tema em questão. Após a coleta de respostas, realizamos uma análise abrangente dos dados, considerando as diferentes respostas dos dois pontos de vista. Os dados coletados fornecem uma base sólida de informações e recomendações pertinentes acerca da influência das redes sociais na vida dos jovens.

### 3.5- Dificuldades encontradas

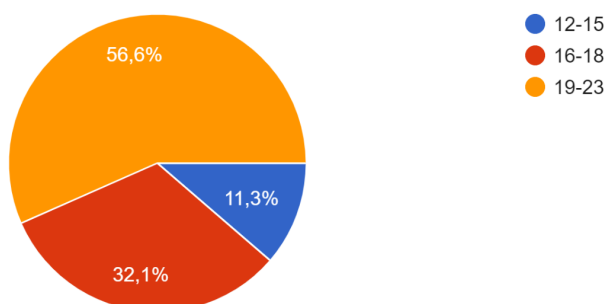
Durante o desenvolvimento do projeto, uma das principais dificuldades enfrentadas foi a busca por indivíduos dispostos a colaborar e responder às perguntas, a fim de garantir um conjunto adequado de dados para análise. Encontrar participantes comprometidos tornou-se um desafio, pois a eficácia da pesquisa dependia significativamente da contribuição e engajamento daqueles que foram solicitados a compartilhar suas experiências e opiniões. No fim conseguiu-se 53 respostas dos jovens e 21 dos pais/ encarregados de educação.

### 3.6- Análises dos resultados

#### Resposta dos filhos:

**Idade** - Um dos fatores considerados para desenvolver nossa pesquisa foi o fator da idade. Tal fator nos ajudou a escolher um público específico a ser estudado para ter melhores resultados.

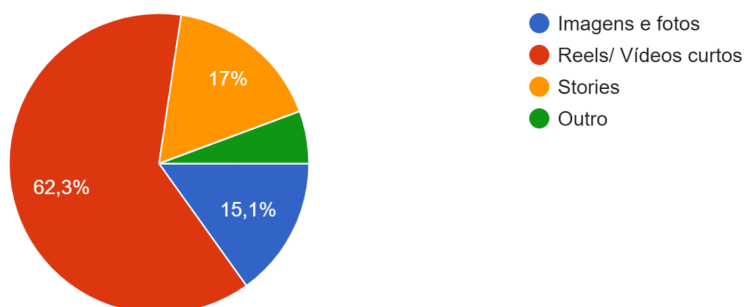
Idade  
53 respostas



Ao todos tivemos respostas de 53 inquéritos, sendo a maioria de 56,6% que corresponde a 30 pessoas têm idade compreendida entre 19 a 23 anos, de seguida 32,1% que corresponde a 17 pessoas têm idade compreendida entre 16 a 18 anos e 11,3% que corresponde a 6 pessoas têm idade compreendida entre 12 a 15 anos.

### 1 - Qual é o tipo de conteúdo que mais procuras nas redes sociais?

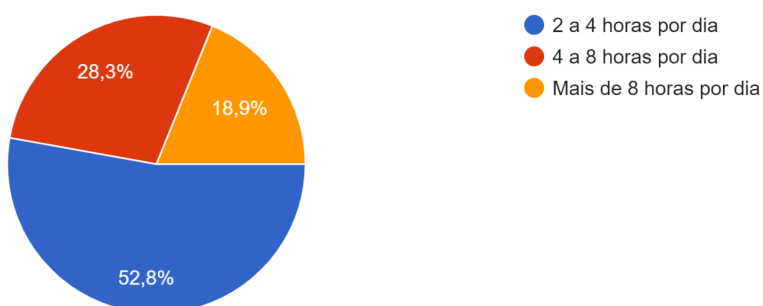
53 respostas



O tipo de conteúdos mais procurado pelos inquiridos nas redes sociais são os reels e vídeos curtos, com 62,3% que correspondem a 33 pessoas, dos restantes, 9 pessoas (17%) responderam que gostam de stories, 8 (15,1%) procuram imagens e fotos e apenas 3 pessoas (5,7%) responderam que gostam de outros tipos de conteúdos, e esses outros tipos de conteúdos inclui vídeos médios (10-30 min).

### Com que frequência utilizas as redes sociais no teu dia a dia?

53 respostas



28 pessoas que corresponde uma maioria de 52,8% responderam que passam de 2 a 4 horas por dia nas redes sociais, 15 (28,3%) passam 4 a 8 horas por dia e apenas 10 pessoas, que corresponde a 18,9% passam mais de 8 horas por dia nas redes sociais.

## **Entre TikTok e Instagram qual é a plataforma que mais utilizas no teu dia a dia e porquê?**

Analisando os dados do inquérito, é possível destacar algumas tendências e padrões nas respostas dos participantes, entretanto, o Instagram é a plataforma mais utilizada.

A maioria dos inquiridos indicam que entre TikTok e Instagram, utiliza o Instagram como sua principal plataforma e as razões para isso variam, por oferecer conteúdos interessantes de acordo com o gosto das pessoas, pela facilidade de comunicação com amigos, pelos contactos para partilhar informações, por gostar de estar atualizado, pelo receio de criar vícios no TikTok e pela sensação de que o TikTok é uma plataforma desnecessária.

No entanto, os que escolheram o TikTok como plataforma mais utilizada, apontaram razões como facilidade em encontrar coisas do interesse pessoal, maior dinamismo, e acesso a conteúdo não necessariamente seguido, o que pode trazer variedade. Ainda nesse aspecto, alguns participantes consideram o TikTok "muito lixo" e desinformação, "uma coisa desnecessária", enquanto que outros o veem como mais dinâmico, "vídeos interessantes", e que tem acesso a conteúdo que não está seguindo.

Entretanto, com base nesses dados, nota-se que os fatores decisivos para escolher o Instagram como a plataforma mais utilizada comparando com o TikTok, foi a familiaridade com o Instagram, porque de acordo com os participantes, uns ainda não se acostumaram com o TikTok, pois é uma plataforma mais recente, outros nunca instalaram e também não usam porque não veem necessidade, e porque sentem receio de criar um vício nessa rede. Por outro lado, há participantes que escolheram ambas as plataformas, por terem vídeos interessantes.

De um modo geral, conclui-se que a maioria dos participantes prefere o Instagram, citando diversas razões, e o TikTok apesar de ter um certo número de pessoas que o utiliza, foi a única plataforma que foram destacados aspectos negativos.

## **De que maneira as redes sociais influenciam nas tuas escolhas e interesses? Sentes pressão para te encaixar em determinados padrões ou seguir tendências online?**

Com base nas respostas fornecidas, é possível observar uma variedade de atitudes e percepções em relação ao impacto das redes sociais nas escolhas, interesses e estilo de vida. Alguns participantes mencionaram que as redes sociais os ajudam a encontrar gostos e aprender coisas novas, utilizam para comunicação com familiares e amigos. Outros relataram que as redes sociais têm um impacto negativo em suas vidas, houve pessoas que expressaram uma obsessão e dependência das redes sociais, causando ansiedade e pânico quando não as usa. ainda nos impactos negativos, notamos que alguns participantes admitiram sentir pressão para seguir tendências ou se encaixar em padrões, por outro lado outros afirmaram não sentir essa pressão.

Ainda nesta mesma questão, alguns participantes mencionaram a importância de estabelecer limites de tempo para o uso das redes sociais. Horários definidos foram destacados como uma estratégia para equilibrar a vida digital com outras atividades importantes, como estudos e atividades ao ar livre. Algumas pessoas afirmaram ter autocontrole sobre o uso das redes sociais, equilibrando-o com outras atividades, enquanto outros reconhecem o impacto das redes sociais em suas escolhas e estão conscientes de manter um equilíbrio saudável.

### **Como equilibra a vida digital com outras atividades importantes, como estudos e atividades ao ar livre?**

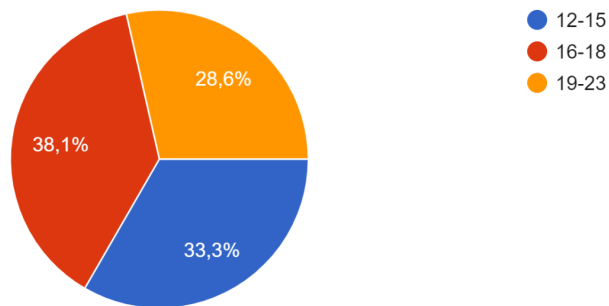
Sobre esta pergunta, houve uma variedade de respostas, onde uns admitiram adotar estratégia de definir horários específicos para o uso das redes sociais, reservando tempo para estudos e atividades ao ar livre, outros afirmaram que pôr limites diários no tempo dedicado às redes sociais é uma prática comum para manter um equilíbrio saudável. Ainda os participantes responderam que organizam suas agendas com horários específicos para estudos, atividades ao ar livre e vida digital e que dividem o tempo entre estudos, atividades sociais e lazer. Poucas foram as pessoas que responderam que desconectam do celular durante atividades importantes, como estudos, para minimizar distrações. em relação às dificuldades alguns admitiram ter dificuldades em equilibrar a vida digital, especialmente devido ao ensino online e ao vício em redes sociais.

De um modo geral, nota-se que alguns já começaram a desenvolver o vícios pelas redes sociais, uma vez que admitiram que hoje em dia não conseguem ficar muito tempo longe do telemóvel.

### Resposta dos pais:

Qual a idade do seu filho?

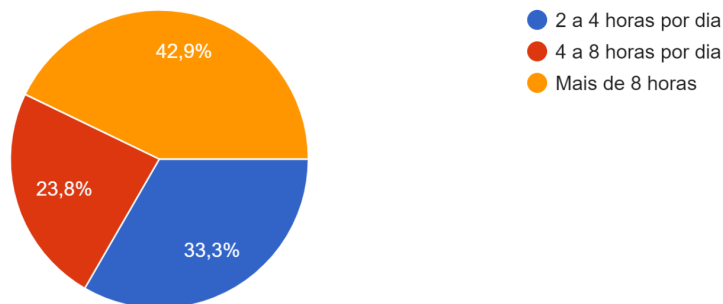
21 respostas



Ao todo foram 21 pais que responderam o questionário, no qual 8 que corresponde a 38,1% responderam que os seus filhos têm idade compreendida entre 16 a 18 anos, 7 (33,3%) têm idade entre 12 a 15 anos e 6 que corresponde a 28,6% têm filhos com idade compreendida entre 19 a 23 anos.

Quantas horas o seu filho costuma passar nas redes sociais

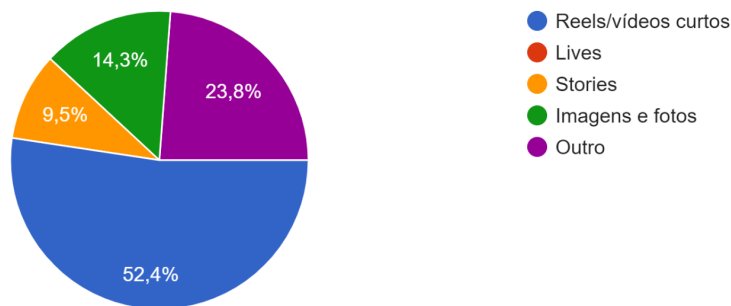
21 respostas



A maioria dos pais, 42,9 3% que corresponde a 9 pessoas responderam que os seus filhos passam mais de 8 horas por dia nas redes sociais, dos restantes, 33,3% que corresponde a 7 pessoas responderam que seus filhos passam de 2 a 4 horas nas redes sociais e 23,8% que corresponde a 5 pessoas responderam que seus filhos passam 4 a 8 horas por dia nas redes sociais.

Que tipo de conteúdo o seu filho costuma consumir nas redes sociais?

21 respostas



Com base nos dados do inquérito, podemos afirmar que a maioria dos filhos consomem conteúdos como reels ou vídeos curtos, com 52,4% das respostas dos pais que corresponde a 11 pessoas. 5 pessoas que corresponde a 23,8% responderam que seus filhos consomem outros tipos de conteúdos, 14, 3% (3) consomem conteúdos como imagens e fotos e apenas 9,5% que corresponde a 2 pessoas responderam que seus filhos consomem conteúdos como stories.

**De que forma percebe a influência das redes sociais no comportamento e nas interações sociais do seu filho? Existem aspetos positivos ou negativos que observa com mais frequência?**

Relativamente a como os pais percebem a influência das redes sociais no comportamento dos filhos, a resposta foi, através do seu isolamento, aceleração da fala, stress quando fica muito tempo sem o telemóvel, variação na linguagens e comportamentos, falta de interatividade com as pessoas ao redor e pelo tempo prolongado no telemóvel.

Por outro, foram indicados pontos positivos nesse aspecto, por exemplo, que os filhos buscam consumir sempre algo que enriqueça seu conhecimento, e que o usa com fins de estudo grupo

aulas, tirar dúvidas, mas, entretanto, há uma cautela sobre a possível influência na ansiedade pré-existente.

Em suma, o inquérito revela uma mistura de efeitos positivos e negativos das redes sociais no comportamento do filho. Enquanto há benefícios como a busca por conhecimento e a diversidade cultural, preocupações relacionadas à saúde mental e à interação familiar requerem atenção.

Recomenda-se uma abordagem equilibrada, incluindo monitoramento do tempo online, promoção de interações sociais offline e uma comunicação aberta sobre o impacto percebido das redes sociais na vida do filho. Além disso, a saúde mental deve ser priorizada, considerando possíveis sinais de estresse e ansiedade relacionados ao uso das redes sociais.

**Qual é a sua abordagem em relação ao tempo que seu filho passa nas redes sociais? Acha que o tempo que o seu filho passa nas redes sociais é saudável?**

“Procuro orientar, tirar o celular das horas de reunião familiar. O tempo diante das telas nem sempre é saudável e seguro, mas também auxilia no dia a dia como veículo de informações, lazer e cultura.”; “o tempo que ele gasta nas redes sociais é mais que o tempo que ele tira para estudar, esse tempo poderia servir para estudar, ler um livro etc. “Não considero que o tempo que o meu filho passa nas redes sociais seja saudável, visto que a tendência é só de aumentar ainda mais.”; é muito tempo e não é saudável porque gerou uma dependência”; “Sim é saudável uma vez que não interfere nos seus estudos e nem no seu comportamento social.”. essas foram as respostas que destacaram em relação ao que os pais acham sobre tempo que os filhos passam nas redes sociais, e a maioria considera que este tempo não é saudável.

**Como equilibra a necessidade de conectividade com outras atividades importantes, como estudos e atividades ao ar livre?**

A resposta dos pais em relação a esta questão foram, “estabelecendo prioridades”; “criando rotinas com diversas áreas”; outros responderam que não equilibram, e também que os filhos sabem das suas responsabilidades em relação aos estudos, sendo assim, estas respostas nos faz concluir que os pais não têm uma certa autoridade sobre os filhos, em relação quando se trata das redes sociais.

### **3.7- Discussão dos resultados**

De acordo com as análises desse inquérito, constatamos que sim, as redes sociais têm e muita influência sobre os jovens e que os pais nem sempre sabem controlar os filhos em relação a esse problema e nem tem colocam limites nos filhos para que o uso das redes sociais não gere um vício nos seus filhos. No entanto, respondendo a nossa pergunta de partida, “Como é a relação dos jovens e adolescentes com as redes sociais (Instagram e TikTok)”, essa relação é de proximidade e essa proximidade só aumenta a cada dia, embora alguns dos inquiridos responderam que conseguem passar muito tempo longe do telemóvel/das redes, o que já demonstra um certo equilíbrio, muitos afirmaram não ter um equilíbrio sob o uso das redes sociais, o que acaba por gerar vícios. o que constatamos também é que o tipo de conteúdo fornecido por essas duas plataformas , o TikTok e Instagram é que prende mais a atenção dos jovens, porque quanto mais consomem mais querem consumir.

De facto o uso das redes sociais tem os seus aspetos positivos e negativos, mas nas respostas do nosso questionário, destacam mais respostas negativas do que positivas, o que nos leva a concluir que é preciso uma chamada de atenção dos pais, porque também das respostas dos mesmos que obtemos, poucos são os que conseguem controlar os seus filhos em relação ao uso das redes sociais.

## **Conclusão**

Com base nas respostas obtidas no questionário e também nas pesquisas realizadas, concluímos que as redes sociais exercem uma influência significativa, tanto positiva quanto negativa, na vida das pessoas. Evidenciam-se aspectos positivos, como a oportunidade de interação social e a descoberta de novos interesses, assim como também, observamos impactos negativos, especialmente quando o uso excessivo torna-se um vício, apresentando potenciais prejuízos para a saúde física e mental. Nessa dualidade, é fundamental reconhecer a importância de um equilíbrio saudável no uso das redes sociais, promovendo interações positivas e conscientes para mitigar os possíveis efeitos adversos à qualidade de vida através de uma organização do tempo utilizado dedicado diariamente para as redes sociais. Através das respostas conseguimos analisar que os jovens utilizam as redes sociais para se divertir, conhecer novas pessoas, criar novos interesses porém é preciso uma orientação por parte dos encarregados de educação sobre os perigos que as redes sociais oferecem para evitar que estas afetem a saúde física e mental dos jovens.

## Bibliografia

Turkle, Sherry. (2011). **Alone together Why We Expect More from Technology and Less from Each Other**

Abjaude, Samir., Pereira, Lucas., Zanetti, Maria., Pereira, Leonardo.,(2020). **Como as mídias sociais influenciam na saúde mental?**. SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>

Cnx, Adm. (2022, abril 28). *Adm Cnx*. **Redes sociais e saúde mental: influência e impacto dessa relação**. Disponível em:  
<https://www.conexasaude.com.br/blog/redes-sociais-saude-mental/>

Estágio, P., André, P., Alves, B., Barbosa, J., Mestre, H., & Moura. (n.d.). *Mestrado em Sistemas e Tecnologias da Informação para a Saúde A Dependência da Internet Efeitos na Saúde*.

<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/14526/1/Pedro%20Andr%C3%A9%20Brites%20Alves.pdf>

Santos, L. (2023, November 7). **Privacidade e Segurança Online - Como proteger os alunos na era digital**. Happy Code Portugal.

<https://www.happycode.pt/blogs/news/privacidade-e-seguranca-online-como-proteger-os-alunos-na-era-digital>

Buckingham, D. (2010). **Cultura digital, educação midiática e o lugar da escolarização**. *Educação E Realidade*, 35(03), 37–58.

[http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S0100-31432010000300004&script=sci\\_abstract](http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S0100-31432010000300004&script=sci_abstract)

*Plano de Ação para a Educação Digital (2021-2027) | European Education Area*.

(n.d.). Education.ec.europa.eu.

<https://education.ec.europa.eu/pt-pt/focus-topics/digital-education/action-plan>

Morais, A. D. de, & Fagundes, L. da C. (2011). **A inclusão digital da Escola ou a inclusão da Escola na cultura digital?** *Diálogo*, 19, 97–113.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5113533>

*Educação digital: o que é, importância e como fazer.* (2023, November 7).

Educacional.com.br. <https://educacional.com.br/gestao-escolar/educacao-digital/#>

<https://www.danah.org/books/ItsComplicated.pdf>

## **Anexo**

Link para o questionário dos jovens: <https://forms.gle/MiPZ8R46mQfAY3dt9>

Link para o questionário dos pais: <https://forms.gle/uuSV9bud6uhzFZpP8>

