

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
GRADUAÇÃO EM PEDAGOGIA

Sara Regina Botelho da Silva

**PERCEPÇÃO DE JOVENS ESTUDANTES SOBRE OS IMPACTOS DAS MÍDIAS
SOCIAIS DIGITAIS EM SEUS ESTUDOS: UMA ANÁLISE DE VÍDEOS DO
YOUTUBE**

JUIZ DE FORA

2026

Sara Regina Botelho da Silva

**PERCEPÇÃO DE JOVENS ESTUDANTES SOBRE OS IMPACTOS DAS MÍDIAS
SOCIAIS DIGITAIS EM SEUS ESTUDOS: UMA ANÁLISE DE VÍDEOS DO
YOUTUBE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como parte das exigências para a obtenção do
título de Licenciada em Pedagogia, no âmbito da
Universidade Federal de Juiz de Fora, sob a
orientação da Profa. Dra. Eliane Medeiros Borges.

Juiz de Fora

2026

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Silva, Sara Regina Botelho da.

Percepção de jovens estudantes sobre os impactos das mídias sociais digitais em seus estudos : Uma análise de vídeos do Youtube / Sara Regina Botelho da Silva. -- 2026.

34 f. : il.

Orientadora: Eliane Medeiros Borges

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade de Educação, 2026.

1. Mídias sociais digitais. 2. Jovens estudantes. 3. Redes sociais. 4. Educação. I. Borges, Eliane Medeiros, orient. II. Título.

Sara Regina Botelho da Silva

**PERCEPÇÃO DE JOVENS ESTUDANTES SOBRE OS IMPACTOS DAS MÍDIAS
SOCIAIS DIGITAIS EM SEUS ESTUDOS: UMA ANÁLISE DE VÍDEOS DO
YOUTUBE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como parte das exigências para a obtenção do
título de Licenciada em Pedagogia, no âmbito da
Universidade Federal de Juiz de Fora, sob a
orientação da Profa. Dra. Eliane Medeiros Borges.

Juiz de Fora, 16 de julho de 2026.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Eliane Medeiros Borges
Universidade Federal de Juiz de Fora
Orientadora

Prof. Dr. Marcos Tanure Sanabio
Universidade Federal de Juiz de Fora
Avaliador

AGRADECIMENTOS

Pela realização deste trabalho, gostaria de agradecer primeiramente a Deus. Ele que me sustentou e guardou durante toda a graduação e me possibilitou chegar até a conclusão com muito mais maturidade do que entrei. Imprescindivelmente agradeço também aos meus pais, Ana Luiza e Gilmar, que fizeram de tudo para que eu tivesse uma educação de qualidade e me ajudaram e incentivaram em cada etapa da Faculdade. A eles, minha gratidão eterna e palavras jamais conseguirão exprimir os pais maravilhosos que eles são para mim.

Aqui deixo um destaque especial para minha irmã Sandy, por todo apoio prestado nos momentos difíceis e nos momentos felizes, por ser minha companheira de vida. Agradeço também aos meus primos e tios por serem a alegria da minha vida e juntamente com meu avô, Manoel Botelho, formarem a família mais amorosa que eu já conheci. À minha avó Hercília, *in memoriam*, que mesmo não estando mais entre nós, nos deixou um exemplo do que é ser forte, resiliente, do que é ser humano.

Aos amigos, que sempre acreditaram em mim e tiveram a certeza que eu brilharia mesmo quando nem eu mesma acreditava. A todos os amigos feitos pelo caminho percorrido de 2022 até aqui, que tornaram minha caminhada mais fácil, minhas manhãs mais alegres e a rotina mais leve. Agradeço o companheirismo e tudo o mais que pudemos viver ao longo desses 4 anos, vocês são especiais.

Não posso deixar de agradecer aos meus professores da Faculdade de Educação, que foram fundamentais nesse processo e me mudaram como pessoa. Minha gratidão eterna por ter descoberto mais do mundo através de vocês. Quero agradecer especialmente à professora e coordenadora Geruza Volpe, pela paciência ao longo do curso e pela sua excelência; à professora Yara Alvim; professora Tania Magalhães, professor Juliano Guerra e professora Suzana Vargas, pelo exemplo de profissionais que são para mim. Não posso deixar de agradecer também à Faculdade de Educação como um todo, que durante os quatro anos de graduação me acolheu como segunda casa, praticamente.

Agradeço imensamente a minha orientadora, professora Eliane Borges, que fez com que minhas ideias ganhassem vida e acreditou no projeto desse trabalho.

Por fim, agradeço a mim. Por não ter desistido e mesmo com os altos e baixos sempre ter encontrado forças para continuar e permanecer resiliente morando sozinha em outro estado por tanto tempo. Eu que, por muitas vezes, consolei a mim mesma nos momentos de solidão e

comemorei sozinha nos momentos de felicidade. Sei mais do que ninguém que essa jornada me marcou para sempre.

RESUMO

As mídias sociais digitais ocupam posição central na vida dos jovens e têm influenciado diferentes dimensões do cotidiano, incluindo os processos de ensino e aprendizagem. Diante desse contexto, esta pesquisa teve como objetivo compreender como jovens estudantes percebem os impactos das mídias sociais digitais em sua vida de estudos. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica e por análise de relatos pessoais publicados na plataforma *YouTube*. Inicialmente, foram selecionados dezenove vídeos sobre a temática, dos quais cinco compuseram o corpus de análise, considerando critérios de relevância e adequação ao objetivo da pesquisa. A análise foi fundamentada em autores que discutem mídias digitais, educação e cultura digital, como David Buckingham, Raquel Recuero, Maria da Graça Setton, Jonathan Haidt e Vani Kenski, além das reflexões apresentadas no documentário *O Dilema das Redes*. Os resultados evidenciam que os participantes associam o uso excessivo das mídias sociais à dificuldade de concentração, à fragmentação da atenção, à procrastinação, à perda da percepção do tempo, à redução do interesse por atividades que exigem maior esforço cognitivo, como leitura e escrita, e ao aumento da ansiedade decorrente da comparação social. Os relatos também indicam que os próprios estudantes reconhecem que esses efeitos estão relacionados ao funcionamento das plataformas digitais, estruturadas para maximizar o tempo de permanência dos usuários por meio de algoritmos e sistemas de recompensa. Conclui-se que compreender a percepção dos jovens acerca dessa problemática contribui para ampliar o debate sobre os desafios impostos pelas mídias sociais digitais à educação e pode subsidiar práticas pedagógicas e ações voltadas ao uso mais consciente dessas tecnologias.

Palavras-chave: mídias sociais digitais; jovens estudantes; redes sociais; educação.

ABSTRACT

Digital social media occupy a central position in young people's lives and have influenced different dimensions of everyday life, including teaching and learning processes. In this context, this study aimed to understand how young students perceive the impacts of digital social media on their academic lives. This is a qualitative study developed through a literature review and content analysis of personal accounts published on the YouTube platform. Initially, nineteen videos related to the topic were selected, of which five comprised the corpus of analysis based on relevance and suitability to the research objectives. The analysis was grounded in the works of authors who discuss digital media, education, and digital culture, such as David Buckingham, Raquel Recuero, Maria da Graça Setton, Jonathan Haidt, and Vani Kenski, as well as the reflections presented in the documentary *The Social Dilemma*. The findings indicate that participants associate excessive use of digital social media with difficulties in maintaining concentration, fragmented attention, procrastination, loss of time awareness, reduced interest in activities requiring greater cognitive effort, such as reading and writing, and increased anxiety resulting from social comparison. The participants' accounts also reveal that students themselves recognize that these effects are related to the way digital platforms are designed, using algorithms and reward systems to maximize users' engagement and time spent online. It is concluded that understanding young people's perceptions of this issue contributes to broadening the debate on the challenges posed by digital social media to education and may support the development of pedagogical practices and initiatives aimed at promoting a more conscious use of these technologies.

Keywords: digital social media; young students; social networks; education.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 MÍDIAS SOCIAIS E INTERAÇÕES VIRTUAIS	10
3 IMPLICAÇÕES EMOCIONAIS E SOCIAIS DO USO DAS REDES SOCIAIS.....	15
4 YOUTUBERS, O TEMPO NAS REDES E A EDUCAÇÃO	18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
REFERÊNCIAS.....	32

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, os avanços das tecnologias digitais transformaram profundamente a forma como as pessoas se comunicam e estabelecem relações sociais. Entre essas transformações, destacam-se as mídias sociais digitais, comumente chamadas de redes sociais que deixaram de ser apenas ferramentas de entretenimento e interação para se tornarem espaços centrais da vida cotidiana. A popularização dos smartphones e a ampliação do acesso à internet fizeram com que milhões de pessoas permanecessem conectadas durante grande parte do dia, especialmente os jovens, que representam um dos grupos que mais utilizam essas tecnologias.

Esse cenário também alcança o contexto educacional. As mídias sociais digitais oferecem inúmeras possibilidades para a aprendizagem, como o acesso rápido à informação, a comunicação entre estudantes e professores e o compartilhamento de conteúdos educativos. Entretanto, ao mesmo tempo em que ampliam as oportunidades de aprendizagem, essas plataformas também possibilitam discussões sobre seus possíveis efeitos na concentração, na administração do tempo e na forma como os estudantes se relacionam com os seus estudos.

Nesse contexto, estudos recentes apontam que o uso excessivo das tecnologias digitais pode influenciar funções cognitivas importantes para a aprendizagem. Murgel (2025), por exemplo, destaca que a hiperconectividade pode comprometer processos relacionados à atenção e à memória, repercutindo também na rotina de estudos dos jovens. Em sua pesquisa “Jovens Online: Impactos e percepções do uso de tecnologias digitais entre os adolescentes no Rio de Janeiro”, a autora evidencia que os adolescentes permanecem continuamente expostos a plataformas desenvolvidas para estimular sua permanência no ambiente digital, favorecendo comportamentos que podem interferir em suas atividades acadêmicas. Essas evidências mostram a necessidade de compreender como os próprios jovens percebem a influência das mídias sociais em sua vida.

O interesse por essa temática surgiu, inicialmente, a partir de reflexões sobre minha própria relação com as mídias sociais digitais durante a vida acadêmica. No período de definição do tema deste trabalho, procurei investigar uma problemática contemporânea que também estivesse presente em minha realidade. Ao observar meus hábitos de uso dessas plataformas, passei a questionar por que permanecia longos períodos navegando pelas mídias sociais com maior facilidade do que me dedicando aos estudos e porque, em diversas ocasiões, adiava tarefas importantes para continuar utilizando o celular. Esses questionamentos

despertaram a hipótese de que essa experiência poderia não ser exclusivamente individual, mas compartilhada por outros jovens estudantes. A partir dessa percepção, surgiu o interesse em investigar de que maneira a hiperconectividade pode influenciar a vida de estudos dos jovens.

Diante desse contexto, esta pesquisa parte do seguinte problema: Como jovens estudantes percebem os impactos das mídias sociais digitais em sua vida de estudos? A investigação fundamenta-se na compreensão de que conhecer a percepção dos próprios estudantes pode contribuir para ampliar as discussões sobre a relação entre tecnologias digitais e educação, oferecendo subsídios para professores, instituições de ensino, famílias e pesquisadores compreenderem os desafios e as possibilidades decorrentes da crescente presença das mídias sociais no cotidiano juvenil.

Assim, o objetivo geral desta pesquisa é compreender como jovens estudantes percebem os impactos das mídias sociais digitais em sua vida de estudos. Para alcançar esse propósito, foram definidos objetivos específicos que contemplam a investigação dos hábitos de uso dessas plataformas através da análise de relatos pessoais de jovens estudantes e uma pesquisa acerca da literatura recente existente sobre a temática.

Quanto aos procedimentos metodológicos, trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, fundamentada em revisão bibliográfica e na análise de vídeos da plataforma *Youtube*. A pesquisa busca compreender o fenômeno a partir das experiências relatadas pelos participantes, articulando essas percepções às contribuições do referencial teórico.

Este trabalho está organizado em três capítulos além desta introdução e das considerações finais. O primeiro capítulo apresenta o surgimento e a evolução das mídias sociais digitais, sua inserção na sociedade contemporânea e sua crescente presença no cotidiano dos jovens. Além disso, aborda os principais debates acerca da hiperconectividade, do funcionamento dessas plataformas e de seus possíveis impactos sobre os processos cognitivos, a vida escolar e a aprendizagem.

O segundo capítulo aprofunda a discussão teórica acerca das mídias sociais digitais como agentes de socialização na sociedade contemporânea, analisando sua influência na construção de comportamentos, valores e identidades. Além disso, discute as relações entre hiperconectividade, saúde mental e educação, articulando as contribuições de diferentes autores e do documentário *O Dilema das Redes* para compreender os mecanismos de funcionamento das plataformas digitais e seus possíveis impactos sobre a aprendizagem e a vida dos jovens.

O terceiro capítulo apresenta os procedimentos metodológicos adotados na pesquisa, descrevendo os critérios de seleção e análise dos vídeos publicados na plataforma YouTube. Em

seguida, desenvolve a análise dos relatos dos estudantes, estabelecendo relações entre suas percepções sobre o uso das mídias sociais digitais e as discussões presentes no referencial teórico e no documentário “O Dilema das Redes”, buscando compreender como essas plataformas influenciam a vida de estudos dos jovens. Por fim, nas considerações finais são retomados os principais resultados obtidos, evidenciando as contribuições da pesquisa para a compreensão da relação entre mídias sociais digitais e educação, bem como suas possibilidades para futuras investigações.

2 MÍDIAS SOCIAIS E INTERAÇÕES VIRTUAIS

As formas de mídia tradicionais como os jornais, a TV e os outdoors funcionam como um intermédio do conteúdo que se quer transmitir ao público consumidor, que está para elas de forma passiva e receptiva. Contudo, as chamadas Mídias Sociais, também denominadas Mídias Sociais Digitais – pela utilização da internet como meio de funcionamento – retiram as pessoas da posição de consumidores, que passam a ser chamadas de usuários, devido à participação da produção e distribuição de conteúdo para as plataformas.

As Mídias Sociais digitais representam mais do que espaços de comunicação e troca de informações entre as pessoas, conforme cita Buckingham (2023), “A mídia é uma dimensão central da vida contemporânea – da cultura, da política, da economia e das relações pessoais”. É necessário, no entanto, resgatar a origem dessas ferramentas para compreender sua atuação e influência nos dias atuais. Sendo assim, o surgimento da internet é decisivo para o advento das novas formas de mídias que conhecemos hoje.

A Internet surge na década de 1970 como um conjunto de redes de computadores interconectadas capaz de possibilitar o compartilhamento e a troca de informações para fins militares no contexto da Guerra Fria (Garcia, 2002). No entanto, foi na década de 1990 que a Internet se estruturou no formato que conhecemos hoje, com seu uso irrestrito pela sociedade e, consequentemente, abertura comercial para os negócios (Simões, 2009). A combinação desses fatores deu origem às primeiras formas de Mídias Sociais com a mudança da forma com que as pessoas se relacionam. Recuero (2011) aponta a relação entre o surgimento da Internet e as novas formas de relações sociais quando nos diz que

mídia social, assim, é social porque permite a apropriação para a sociabilidade, a partir da construção do espaço social e da interação de outros atores. Ela é diferente porque permite essas ações de forma individual e numa escala enorme. Ela é diretamente relacionada à Internet por conta da expressiva mudança que a rede proporcionou. (Formentin; Lemos, 2011 *apud* Recuero, 2011, p. 1)

Nesse contexto, observa-se que o ambiente virtual modificou significativamente a relação entre mídia e público, uma vez que as redes sociais deixaram de posicionar os indivíduos apenas como receptores de informação, permitindo-lhes também atuar como produtores e disseminadores de conteúdos. Nesse ambiente, coexistem publicações elaboradas

por usuários comuns, influenciadores digitais, empresas e organizações, cujos interesses podem ser comerciais, políticos, sociais ou culturais. A grande quantidade de informações e estímulos disponíveis nessas plataformas influencia diretamente os hábitos de consumo midiático dos jovens, levantando questionamentos sobre os possíveis impactos desse uso em sua atenção, concentração e processos de estudo.

Segundo Comm (2009), a publicação, que é a criação de conteúdo pelo usuário, se traduz em forma de participação no ambiente virtual. Somando-se ao fato de que os novos modelos de dispositivos tecnológicos são muito mais portáteis, de fácil aquisição e o acesso à Internet foi democratizado (Brasil, 2025a). Dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD TIC) indicam que a internet estava presente em 93,6% dos domicílios brasileiros em 2024, alcançando aproximadamente 74,9 milhões de residências. Além disso, o acesso à rede tem se expandido nos últimos anos, possibilitando que um número cada vez maior de pessoas utilize plataformas digitais. Assim, as Mídias Sociais tornaram-se cada vez mais presentes no cotidiano das pessoas.

Diante disso, as relações sociais baseadas no vínculo pessoal e na comunicação direta, foram sendo deslocadas para as interações virtuais, em plataformas ou aplicativos digitais. As plataformas de Mídias Social são muitas e diversas, porém, atualmente, são quatro plataformas que assumem a liderança mundial em número de usuários, segundo o site americano *Demand Sage* no último levantamento de maio de 2025.

O *Facebook* é a plataforma de mídia social mais acessada do mundo, com cerca de 3 bilhões de usuários mensais. A plataforma foi lançada em 2004, inicialmente com o intuito de ser uma comunidade de alunos recém chegados à universidade (Kumar, 2025). Posteriormente, ganhou mais popularidade e relevância com novos recursos como o feed de notícias e o compartilhamento de fotos e vídeos. A segunda maior mídia social em destaque é o *Youtube*, cuja proposta é que os usuários assistam e publiquem vídeos sobre diversos conteúdos. Criada em 2005, a plataforma possui 2,5 bilhões de usuários mensais e continua tendo relevância apesar da recém chegada do recurso dos vídeos curtos.

O *Instagram* figura entre as redes sociais mais recentes e de destaque entre os jovens. Criado em 2010, inicialmente voltado para a postagem de fotos, rapidamente atraiu usuários pelos seus recursos aprimorados que incluíam postagem e compartilhamento de vídeos, troca de mensagens privadas e visualizações de curtidas de diversos usuários. Com a implementação dos *stories*, recurso em que fotos e vídeos são postadas com a duração de 24h para a

visualização dos usuários, o Instagram se popularizou ainda mais e hoje é uma das plataformas mais acessadas entre adolescentes e jovens.

Em 2016 é criado o *TikTok*, a mídia social que une vários recursos das suas antecessoras e retém muito fortemente a atenção do usuário. Ela é focada na produção, edição e consumo de vídeos de até 1 minuto com *scroll infinito*, o recurso que permite que o conteúdo mostrado no aplicativo pela rolagem de tela seja contínuo. O aplicativo faz sucesso e tem atraído a atenção pois é desenhado para capturar a atenção do usuário pelo maior tempo possível por causa do baixo nível de esforço mental necessário para se navegar por ele.

Além de todas as características e recursos das plataformas citadas, existe, também, uma ferramenta comum a todas elas que influenciam diretamente o comportamento do usuário no ambiente virtual: o mercado digital. Através do algoritmo – um conjunto de instruções previamente programadas para recomendar conteúdos – as plataformas de mídias sociais conseguem identificar as preferências do usuário e mostram anúncios de produtos direcionados exclusivamente a eles. Cada algoritmo é único para cada pessoa, e esse fator está relacionado à aderência cada vez maior às Mídias Sociais pois “[...] as tecnologias atuais são, por vezes, deliberadamente projetadas para explorar as fraquezas humanas, buscando capturar e manter a atenção dos usuários o máximo possível, o que pode ter implicações para o tempo gasto online e a privacidade” (Murgel, 2025, p. 2).

Os efeitos da hiperconectividade proporcionada pelas tecnologias digitais têm despertado preocupações sociais, educacionais e governamentais. Entre os impactos mais frequentemente discutidos estão o aumento dos níveis de ansiedade, sintomas depressivos, dificuldades de concentração, distúrbios do sono e problemas relacionados ao uso excessivo das mídias sociais, especialmente entre adolescentes e jovens. Nesse contexto, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) destacam que aproximadamente um em cada sete adolescentes entre 10 e 19 anos é afetado por algum transtorno mental, sendo a ansiedade, a depressão e os transtornos comportamentais os mais comuns (WHO, 2024), evidenciando a relevância do debate sobre os fatores que podem influenciar a saúde mental dessa população.

Em sintonia com movimentos internacionais de controle de uso de recursos digitais, recentemente, no Brasil, foi criado o Estatuto Digital da Criança e do Adolescente (ECA Digital) com vistas à proteção de crianças e adolescentes no meio digital. A nova lei, que entrou em vigor no ano de 2025, propõe leis mais rígidas para regulamentar os serviços digitais e tecnológicos para crianças e adolescentes. Dentre as medidas implementadas estão as regras de

acesso por idade, a parceria com as famílias para a supervisão do conteúdo que os menores de idade consomem e a regulamentação do comércio digital (BRASIL, 2026).

Nas escolas brasileiras, foi adotada a proibição aparelho celular para os estudantes com o intuito do aumento do rendimento escolar e o cuidado da saúde mental dos alunos. A lei 15.100, de 2025, se apoia na prevenção do sofrimento psíquico dos jovens alunos e o aprofundamento do aprendizado. O governo brasileiro considerou os impactos do uso excessivo do celular conhecidos pelas pessoas e espera melhorias no sistema educacional (Brasil, 2025b).

Logo, os efeitos adversos das novas mídias digitais vêm sendo percebidos e combatidos em pelo menos três instâncias da sociedade – família, escola e Estado. Mediante a isso, levanta-se a hipótese do impacto na vida privada dos usuários, principalmente dos jovens. Pierre Lévy (2010), em seus estudos sobre a cultura digital, diz que o ciberespaço – local onde se desenvolve esse novo tipo de cultura – “amplifica, exterioriza e modifica funções cognitivas humanas como o raciocínio, a memória e a imaginação” (Kenski, 2018, p. 5). Essa perspectiva tem se demonstrado atual e dialoga com Haidt (2024), que argumenta que a ampla disseminação das mídias sociais alterou significativamente a experiência da infância e da adolescência, favorecendo a fragmentação da atenção, a redução das interações presenciais e impactos sobre processos relacionados à aprendizagem.

Considerando que funções cognitivas como atenção, memória, raciocínio e imaginação são fundamentais para o processo de ensino e aprendizagem, torna-se relevante investigar de que maneira o uso das mídias sociais pode influenciar os hábitos de estudo e a formação educacional dos jovens, que são os mais propensos ao uso das novas tecnologias.

Levando em consideração os aspectos citados e o público alvo das tecnologias digitais, a construção deste trabalho baseia-se na seguinte questão de pesquisa: “Como jovens estudantes percebem os impactos das mídias sociais digitais em seus estudos?”. A problemática surgiu da minha observação pessoal acerca do crescente número de relatos em que estudantes relacionam o uso das mídias sociais digitais com baixo desempenho na vida de estudos e com minha autopercepção como estudante de graduação do curso de Pedagogia de como essas tecnologias têm influenciado no meu processo educativo.

Logo no início da faculdade pude perceber como as “redes sociais” interferiam na minha vida de estudos. Essa interferência se deu, principalmente, pelo tempo gasto nas redes sociais sem que eu me desse conta em um primeiro momento e, aos poucos, as tarefas da vida acadêmica foram sendo adiadas por um tempo cada vez maior. Consoante a isso, a atenção e concentração para navegar pelas plataformas digitais e para realizar tarefas que exigiam mais

foco contrastavam entre si. Assim, a junção desses fatores despertou meu interesse em querer investigar os efeitos exercidos pelas Mídias Sociais em jovens estudantes.

O objetivo geral do presente trabalho é analisar as percepções dos estudantes acerca dos impactos das mídias sociais digitais em seus estudos a partir de relatos de estudantes presentes na plataforma *Youtube* e da análise de materiais teóricos existentes sobre a temática.

Para alcançar o objetivo proposto, alguns objetivos específicos foram estabelecidos, os quais são:

- Analisar artigos e livros que abordam a relação entre mídias sociais digitais e vida de estudos;
- Selecionar vídeos da Plataforma Youtube em que estudantes exponham sua relação com os estudos e o uso das mídias sociais digitais;
- Analisar os vídeos selecionados de acordo com o referencial teórico selecionado.

3 IMPLICAÇÕES EMOCIONAIS E SOCIAIS DO USO DAS REDES SOCIAIS

Na sociedade contemporânea, as mídias deixaram de ocupar apenas a função de instrumentos de comunicação para assumirem um papel central na produção de cultura, na circulação de informações e na formação de valores, comportamentos e identidades. Nesse contexto, compreender os impactos das mídias sociais digitais sobre a educação exige analisá-las não apenas como ferramentas tecnológicas, mas como instituições sociais capazes de influenciar diferentes dimensões da vida humana.

Segundo Setton (2002), a contemporaneidade caracteriza-se por um período em que a produção de bens culturais e a circulação de informações assumem papel de destaque na formação moral, psicológica e cognitiva dos indivíduos. Para a autora, família, escola e mídia constituem importantes instâncias de socialização, atuando de forma interdependente na construção das referências culturais e identitárias dos sujeitos. Nesse sentido, a influência exercida pelas mídias não ocorre de maneira isolada, mas em constante interação com os demais espaços de formação social, contribuindo para a difusão de valores, modos de pensar e padrões de comportamento. Como afirma Setton (2002, p. 109), "para o bem ou para o mal, a cultura de massa está presente em nossas vidas, transmitindo valores e padrões de conduta, socializando muitas gerações".

Essa perspectiva é ampliada por David Buckingham (2022), ao defender que as mídias devem ser compreendidas como parte integrante da cultura contemporânea e não apenas como recursos tecnológicos destinados ao entretenimento ou à transmissão de informações. Para o autor, compreender a mídia na atualidade implica reconhecer sua inserção nas complexas estruturas do capitalismo no mundo digital, nas quais grandes empresas de tecnologia exercem expressiva influência sobre a circulação de conteúdos, a organização das informações e as formas de interação social. Conforme afirma Buckingham (2022, p. 19), "entender a mídia hoje exige o reconhecimento da complexidade de formas modernas de capitalismo digital".

Nessa perspectiva, empresas como *Google*, *Apple*, *Meta* (*Facebook* e *Instagram*), *Amazon*, *Microsoft*, *Netflix* e outras plataformas digitais deixaram de atuar apenas como desenvolvedoras de tecnologias para se consolidarem como grandes empresas de mídia, responsáveis por mediar grande parte das experiências da sociedade atual. Buckingham (2022) destaca que compreender essas plataformas exige ultrapassar a visão de que elas apenas

oferecem serviços aos usuários, considerando também os interesses econômicos e políticos que orientam sua atuação.

Jonathan Haidt (2024), no livro “A Geração Ansiosa” destaca que os algoritmos das mídias sociais são desenvolvidos para maximizar o tempo de permanência dos usuários nas plataformas, utilizando sistemas de recompensas que estimulam o retorno frequente aos aplicativos. Esse modelo de funcionamento favorece comportamentos compulsivos e dificulta o estabelecimento de limites para o uso das tecnologias. Além disso, Gilmar, Peixoto, Soares, Sousa e Ferreira (2025) evidenciam que o uso excessivo das tecnologias digitais está associado ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão, estresse e problemas relacionados ao sono, além de afetar o bem-estar psicológico dos usuários. Os autores ressaltam que a intensidade e a forma de utilização das plataformas digitais desempenham papel importante nesses impactos, demonstrando que o uso prolongado e sem mediação adequada pode favorecer prejuízos à saúde mental e à qualidade de vida.

Considerando que a saúde mental influencia diretamente processos como atenção, memória, motivação e aprendizagem, compreender os efeitos do uso das tecnologias digitais torna-se fundamental para analisar os desafios enfrentados pelos jovens no contexto educacional. Dessa forma, discutir a relação entre mídias sociais e saúde mental não significa atribuir às tecnologias a responsabilidade exclusiva pelos problemas emocionais contemporâneos, mas reconhecer que seu uso intenso pode constituir um importante fator de risco quando associado a outros aspectos individuais.

Observa-se, também, que fatores como a idade de início do uso das mídias digitais e experiências de isolamento social também influenciam a relação dos estudantes com essas ferramentas. Em alguns casos, o contato precoce com a internet está relacionado à busca por interação social, especialmente em contextos de dificuldade de socialização presencial.

Ademais, destaca-se a percepção de que a diminuição do uso das redes sociais pode resultar em melhor aproveitamento do tempo, favorecendo o acesso a conteúdos mais relevantes e o engajamento em atividades acadêmicas de forma mais contínua e consistente.

A partir das reflexões apresentadas, torna-se pertinente relacionar os relatos presentes nos vídeos com as discussões apresentadas no documentário *O Dilema das Redes*, lançado em 2020 pela plataforma de streaming *Netflix* e dirigido pelo cineasta americano Jeff Orlowski. *O Dilema das Redes* é um material de grande importância para compreender como o comportamento humano é manipulado dentro das redes sociais, pois aborda como as grandes

empresas de mídia se utilizam do usuário para obterem lucro e, por isso, procuram mantê-los conectados pelo maior tempo possível a essas plataformas.

A produção foca nos relatos de pessoas que trabalharam para as maiores empresas de mídia e tecnologia do mundo e demonstra os mecanismos utilizados para que essas plataformas continuem crescendo, o que envolve venda de dados dos usuários. A principal ideia defendida é que as redes sociais não vendem apenas publicidade, elas transformam os usuários em produtos, através dessa venda dados para prever e influenciar comportamentos através da lógica do algoritmo.

A relevância do documentário *O Dilema das Redes* (2020) reside em sua capacidade de promover uma reflexão crítica sobre o papel das redes sociais na sociedade contemporânea. Conforme destaca Caria (2022), a obra apresenta uma análise dos impactos das plataformas digitais na vida social, enfatizando a forma como elas influenciam comportamentos individuais e, também, coletivos.

A produção contribui significativamente para compreender os impactos das mídias digitais na vida dos jovens. Ao demonstrar como os algoritmos são projetados para maximizar o engajamento e prolongar o tempo de permanência dos usuários nas plataformas, o documentário possibilita reflexões sobre questões como distração, dependência digital, redução da capacidade de concentração e influência no processo de aprendizagem. Dessa forma, esse documentário torna-se uma ferramenta importante para compreender os desafios enfrentados pelos estudantes em uma sociedade cada vez mais mediada pelas tecnologias digitais.

4 YOUTUBERS, O TEMPO NAS REDES E A EDUCAÇÃO

Nesse capítulo, apresento mais detalhadamente a metodologia utilizada no trabalho para o levantamento das informações e, em seguida, a análise dos vídeos a partir dos autores estudados. Trata-se de metodologia de caráter qualitativo e esta pesquisa analisa relatos pessoais publicados em vídeos do YouTube acerca dos impactos das mídias digitais na vida dos estudantes. Essa metodologia mostra-se adequada pois possibilita examinar de forma sistemática as falas dos participantes e a compreensão dos sentidos produzidos em suas experiências com as mídias digitais.

Esta pesquisa começou a se desenvolver, inicialmente, através da procura do maior número possível de vídeos da plataforma *Youtube* que abordassem os impactos das mídias sociais digitais por meio de relatos pessoais. Esse material foi utilizado para a elaboração de do quadro de vídeos assistidos para a seleção dos relatos que mais se encaixavam no recorte temático proposto para este trabalho. Mediante a esse critério, foram selecionados 19 vídeos que compreendem o período de 2022 a 2026.

Quadro 1 - Vídeos do Youtube de relatos pessoais sobre as mídias sociais digitais.

Título do vídeo	Canal	Link	Data de publicação	Número de visualizações	Número de comentários
Largue o vício em dopamina barata com esse vídeo - autoconhecimento e produtividade	Luna Machado	https://youtu.be/ELKlv52lFPc?si=Y2JFbEJj99ej-mZi	22 de maio de 2025	388.470 visualizações	592 comentários
Como eu tornei o aprendizado mais viciante que as redes sociais	Dyllan Johnny	https://youtu.be/r0zHLYwJwNo?si=ERBE2F2TTRhhQZYL	17 de novembro de 2025	376.756 visualizações	1,6 mil comentários
como apagar as redes sociais MUDOU minha vida (e por que fiz isso)	Letícia Costa	https://youtu.be/ofzqf6ld-SQ?si=Ui2H5nll3mRae5SD	9 de outubro de 2023	67.289 visualizações	394 comentários
A vida sem redes sociais	sarah marie	https://youtu.be/VIYFRaSGnb_o?si=U_oK0tvzWvdLmem	23 de setembro de 2025	96.640 visualizações	297 comentários

O seu cérebro já está no limite [o problema das redes sociais]	Laura Amorim	https://youtu.be/Yo70-zCTrIs?si=fhGGo5bJGe8myJoc	2 de janeiro de 2024	376.427 visualizações	1,2 mil comentários
Por que Todo Mundo Tá Abandonando as Redes Sociais?	Dudu Godinho	https://youtu.be/_UCpneW_EpA?si=1yEt_1h3bOkSTm9Z	9 de dezembro de 2025	18.769 visualizações	176 comentários
3 meses sem as redes sociais: o que mudou?	Ana Karolini M	https://youtu.be/MQu3AZI7y1o?si=y3NxgGXDddsX4TzP	22 de setembro de 2024	63.066 visualizações	649 comentários
Eu saí das redes sociais. E tudo mudou	Clarisse Scofield	https://youtu.be/MYha7ad2Ejk?si=fiPYwy8pBlrEWoKy	18 de março de 2025	107.658 visualizações	595 comentários
Rotina REAL de estudos para a faculdade dica de como lidar com motivação nos estudos	Renata Cascaval	https://youtu.be/U4ISaMMCS-c?si=A87Fj7oGGWQrCksl	22 de fevereiro de 2026	4.033 visualizações	28 comentários
90 dias para uma versão melhor de mim vlog 00/90	Jéssica Fiorin	https://youtu.be/FR2O4NL1P8g?si=a2iWBTA4SO6xA3ze	21 de maio de 2025	1.928 visualizações	35 comentários
buscando desapegar domeu vício em redes sociais... *mas ainda aqui*	Dyllan Johnny	https://youtu.be/ci_kleXUjtl?si=cPr7dW_B8K6Kh1Am	11 de maio de 2025	194.361 visualizações	918 comentários
não aguento mais ser viciada no meu celular.	bárbara	https://youtu.be/mx1FJ2hZ5hM?si=YyG9Njo63S9YUraE	19 de janeiro de 2026	32.562 visualizações	470 comentários
Por que saí do Instagram	Matheus Benites	https://youtu.be/WniMcm69hNE?si=OW_SA4kuktpmkhoq	4 de julho de 2025	12.944 visualizações	274 comentários

POR QUE EU SAÍ DO INSTAGRAM? O QUE ACONTECEU? UM PAPO SOBRE REDES SOCIAIS!	Vitória Pinheiro	https://youtu.be/2FK4x9IZJ0k?si=0u8hLVM4r-ZkcGOH	28 de novembro de 2024	3.508 visualizações	53 comentários
Como as REDES SOCIAIS estão AFETANDO a SUA VIDA	Giulia Barbieri	https://youtu.be/fsfopsEnets?si=hN5c_vRgh0kqpyCO	31 de julho de 2024	129.263 visualizações	1 mil comentários
estamos emburrecendo	ju beneduzi	https://youtu.be/u9MgOvQWMh0?si=tumEs99k5PpXtdzr	18 de fevereiro de 2026	115.145 visualizações	716 comentários
Instagram vs. Estudos: Como as redes sociais estão destruindo seu foco no ENEM	xequemat enem	https://youtu.be/mlVx3AqLyfg?si=QdYalbrYtQ9kbQSv	19 de fevereiro de 2026	3.879 visualizações	36 comentários
Eu parei de PROCRASTINAR depois de entender isso	Bruna Martioli	https://youtu.be/Z_TepAU9mJk?si=8AopUE2PDhNOaT-q	28 de maio de 2023	2.098.630 visualizações	3,9 mil comentários
Detox digital: o que mudou após 9 meses sem redes sociais	Renan Diegues	https://youtu.be/83NVGIG15Hw?si=q4iMkN-2-nGfTLJK	26 de fevereiro de 2022	136.916 visualizações	1,1 mil comentários
6 meses sem redes sociais (e por que não quero voltar)	Júlia Pacheco	https://youtu.be/FPGhbVA87dM?si=m4omGG6LLoeDk3An	14 de julho de 2023	294.000 visualizações	1.978 comentários

Fonte: elaborada pela autora (2026).

O critério considerado para a seleção dos vídeos nesta primeira etapa foi a relevância do conteúdo expressa através do número de visualizações e comentários. Desse modo, foram selecionados 5 vídeos para comporem as fontes de investigação, as quais se baseiam na seguinte questão de pesquisa: Como jovens estudantes percebem os impactos das mídias digitais sociais no seu processo educativo?

Após a etapa de seleção dos vídeos que seriam analisados, realizei uma análise descritiva dos conteúdos dos vídeos, a fim de compreender como os autores eram impactados pelas mídias sociais digitais em sua vida de estudos através de seus relatos pessoais apresentados a seguir.

Publicado em 2023 e com 294 mil visualizações até o momento da busca, o primeiro vídeo analisado pertence ao canal Júlia Pacheco e tem como título “6 meses sem redes sociais (e por que não quero voltar)”.

A autora do vídeo, Julia Pacheco, é criadora de conteúdo digital no YouTube, onde produz vídeos voltados principalmente para organização da rotina, planejamento doméstico e preparação de refeições práticas para o dia a dia. Seu canal, criado em 2019, possui mais de um milhão de inscritos e milhões de visualizações acumuladas, evidenciando seu alcance significativo no ambiente digital. Os conteúdos produzidos pela autora são direcionados, em sua maioria, a um público que busca otimizar o tempo e melhorar a organização da vida cotidiana, abordando temas como produtividade, hábitos e rotina familiar.

Durante os 20 minutos que seguem, a autora discorre sobre sua trajetória com as redes sociais e como ocorreu seu afastamento com essas plataformas. Júlia diz que por volta dos 8 anos entrou na internet através da criação de um e-mail e considerava não haver problemas na sua relação com a ferramenta. Aos 9, ela relata que já possuía contas abertas no *MSN* e *Orkut*, percebendo somente hoje que era muito jovem para usufruir de uma ferramenta tão complexa. Em contrapartida, Júlia (2023) justifica que essa entrada precoce nessas plataformas é devida ao fato de não ter muitos amigos e que as redes sociais começaram como um escape para essa questão. Ela relata que, posteriormente, migrou para o *Twitter* e depois para o *Facebook* e o *Instagram*, simultaneamente. Percebendo que o design das plataformas, atualmente, é projetado com o intuito de viciar o usuário, ela começou a apagar algumas redes sociais em 2021 por causa desses efeitos negativos, deixando claro que a rede social mais viciante, em sua opinião, era o *Instagram*.

No início de 2023, decidiu deixar o *Instagram* para se dedicar ao seu Trabalho de Conclusão de Curso pois, segundo Júlia, sentia que a plataforma poderia distraí-la, e que faz mais coisas quanto está ausente dessa rede social:

Esse ano, quando o ano começou, eu decidi que iria apagar o Instagram por motivos de TCC. Eu tinha uma coisa muito grande aí pela frente pra eu escrever e estudar e eu decidi que não iria usar Instagram nesse tempo porque eu sabia que ia me distrair. Eu percebo na minha vida como eu faço menos coisas quando eu to mexendo nas redes sociais. (Pacheco, 2023)

Em resposta à pergunta de um seguidor sobre sentir mais clareza e foco, Júlia responde sem exitar:

Tenho sentido mais clareza, menos ansiedade, mais calma. [...] Com certeza. Quando o Instagram e o Twitter existem no seu celular e seu celular está perto de você, você fica tentado a pegá-lo o tempo todo, sabe? Você quer ver o que de novo está acontecendo, o que as pessoas estão falando e isso atrapalha muito nos estudos, isso atrapalha muitos nos relacionamentos. (Pacheco, 2023)

Quando questionada sobre quanto tempo gastava com redes sociais e o que faz agora com o tempo livre, ela responde: “Eu estudo, eu leio, eu trabalho e eu cultivo amizades” (Pacheco, 2023).

Através da fala de Júlia, é possível perceber a relação existente entre as redes sociais e a dificuldade nos estudos. A autora do vídeo cita como elas impactam negativamente as atividades intelectuais que os estudos exigem, como a leitura, por exemplo, através do reconhecimento do alto poder de distração da ferramenta, da capacidade de gerar ansiedade e da perda de autocontrole em relação ao tempo gasto online. Sendo assim, para Júlia, a forma encontrada para não comprometer seu rendimento acadêmico foi apagar o aplicativo, evidenciando sua preocupação com seu Trabalho de Conclusão de Curso.

Com 115.145 visualizações, o segundo vídeo selecionado é intitulado “Estamos emburrecendo” e foi publicado em 2026 pelo canal *Ju Beneduzi*. A autora do vídeo analisado, Ju Beneduzi, apresenta-se como criadora de conteúdo digital na plataforma YouTube, produzindo vídeos voltados à reflexão sobre hábitos cotidianos, uso de redes sociais e seus impactos na rotina pessoal e acadêmica. Seu conteúdo se insere no campo dos vídeos de desenvolvimento pessoal, nos quais são compartilhadas experiências individuais, percepções e mudanças de comportamento ao longo do tempo.

A autora do vídeo começa expondo dados alarmantes acerca do analfabetismo funcional crescente no Brasil: 12% dos universitários são analfabetos funcionais. A dona do canal chama a atenção para a perda de capacidade dos estudantes de realizar tarefas mais complexas, como a leitura de um livro mais rebuscado – tarefa que exige paciência, raciocínio e concentração.

Ela relata que também se inclui nesse dado pois a última vez que fez uma leitura densa foi para a produção de um artigo acadêmico, a qual já havia 2 meses, não sabendo dizer a última vez que leu um livro para adquirir conhecimentos filosóficos, como é de seu interesse habitual. Em determinado momento, a youtuber sugere: “Eu, vocês, a gente poderia estar lendo muito mais se a gente deixasse de usar tanto o celular, e nem precisaria ser algo tão radical”. Embora não cite as fontes, ela faz uma comparação se utilizando de uma reportagem de 1976 em que a

pessoa entrevistada que menos lê livros consumia 2 livros por mês. A autora do canal argumenta que 53% da população não lê nem 1 livro por ano, atualmente e considera esses dados alarmantes, relacionando-os com sua própria experiência pessoal com as redes sociais ao dizer “eu sempre tento pensar enquanto eu tô descansando e eu sinto aquela vontade automática de pegar o celular eu tento me ‘brecar’ e falar: ao invés de você ficar 1 hora no instagram ou no tik tok, você pode ficar 1 hora lendo”. Ju Beneduzi ainda declara:

A sensação que dá é que a gente perdeu essa liberdade cognitiva. A gente não tem mais essa livre e espontânea vontade e desejo de escrever, ler, refletir, questionar, aprimorar ideias, desenvolver pensamentos. O comum, o normal agora é você ter preguiça de fazer isso. É muito mais fácil ficar maratonando uma série, ficar horas no celular, é muito menos cansativo, cognitivamente falando, porque exige, literalmente, 0% do seu cérebro. A gente só vai se deixando levar: vídeo após vídeo, post atrás de post. E é isso que as maiores empresas de tecnologia do mundo querem que a gente faça, deixar a gente grudado nos nossos celulares o máximo de tempo possível. (Beneduzi, 2026)

“*Instagram* vs. Estudos: Como as redes sociais estão destruindo seu foco no ENEM” é o terceiro título selecionado e foi publicado em fevereiro de 2026. O autor do vídeo analisado, Felipe Calaça, é criador de conteúdo digital na plataforma YouTube, além de possuir formação acadêmica nas áreas de Matemática e Estatística pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Com mais de oito anos de experiência na preparação de alunos para o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM), o autor também é criador do método “Xequemat Medicina”, voltado ao apoio de estudantes que buscam ingressar em cursos da área da saúde. Sua atuação se insere no campo da educação e do desenvolvimento pessoal, utilizando as mídias digitais como meio de compartilhamento de conhecimentos e estratégias relacionadas ao estudo.

No vídeo, que possui 3.879 visualizações no momento da pesquisa, ele alerta seus alunos através do relato de sua experiência pessoal com as redes sociais. Seu argumento é que, como professor, ele observa que os estudos se tornaram cada vez mais difíceis na geração atual pelo paradoxo existente entre o acesso às mais variadas formas de tecnologia e como elas estão atrapalhando os estudos ao invés de ajudar. Seu primeiro exemplo é a comparação gerada com as redes sociais:

Eu falo comparação em todos os sentidos, seja no seu estudo, você está estudando e aí aparece um anúncio que, cara, tem uma fórmula secreta para estudar melhor do que eu estou estudando. Aí tem outro método, tem outro professor, tem um outro aluno

que comenta tal coisa, tem outro aluno que fala que tem um outro resultado. Aí você começa por um caminho, você vai pro outro, você começa um cursinho presencial, você sai , vai pro outro, tem outro método x, y, z. É um excesso de informação que isso não te faz bem. (Calaça, 2026).

O dono do canal *xequemat enem* também faz uma comparação acerca do consumo de redes sociais em sua juventude e atualmente:

Tem outro aspecto também que além dessa comparação, dessa pressão social, uma série de distrações muito mais intensas do que na minha época. [...] Quinze anos atrás eu com 18 anos mais ou menos era Facebook. Quanto tempo eu gastava disso por dia? Hoje tem adolescentes, tem jovens gastando 6 horas na tela, no celular, seis, sete horas. (Calaça, 2026).

O fator da distração também apareceu em seu relato, ligando-se indiretamente ao consumo de redes sociais:

É um equilíbrio que é quase uma maestria um aluno que eu vejo, cara, você hoje focar um ano de cursinho pré-vestibular, mandar bem em um curso concorrido como medicina e não surtar. Por quê? Porque isso exige você ter um ambiente de pessoas ao seu redor, cara, com características, virtudes muito boas, que te apoiem, que te incentivem, te estimulem e abrir mão de várias distrações que hoje tem e que antes não tinha, isso é difícil, pode parecer bobo, mas é difícil. (Calaça, 2026).

Com 2.098.630 visualizações, o quarto vídeo analisado é intitulado “Eu parei de PROCRASTINAR depois de entender isso”, publicado em 2023 pelo canal *Bruna Martioli*. Bruna Martioli é uma youtuber brasileira no nicho dos estudos e professora na área de Letras, com formação voltada à literatura. Sua atuação nas mídias digitais está centrada na produção de conteúdos relacionados ao desenvolvimento pessoal, hábitos de estudo e organização da rotina acadêmica. Atualmente, realiza doutorado em Portugal e em seu canal ela compartilha sua trajetória acadêmica e as dificuldades enfrentadas no caminho. Ao longo do vídeo, Bruna reflete acerca de seu comportamento procrastinador, relacionando-o diretamente ao uso excessivo das redes sociais e aos impactos disso em sua rotina acadêmica e pessoal.

A youtuber inicia sua reflexão destacando que a procrastinação não deve ser compreendida como um comportamento aleatório, mas sim como algo que possui causas

implícitas. No vídeo, ela reconhece que suas ações repetitivas possuem um motivo e passa a questionar suas próprias atitudes e a forma como vinha lidando com suas responsabilidades:

Eu aprendi recentemente que nenhum comportamento que a gente tem é à toa tudo aquilo que a gente faz repetidamente tem um porquê. Então, se havia alguma possibilidade de eu estar procrastinando, de eu estar deixando para depois ou de estar realmente comprometendo coisas grandes da minha vida por conta de um agora preguiçoso – eu achava que era preguiçoso – algum problema tinha nisso aí. (Martiolli. 2023).

A autora evidencia que a dificuldade em iniciar ou concluir tarefas não se restringe à falta de disciplina, mas está relacionada a um padrão de comportamento reforçado por recompensas imediatas. Ao descrever o consumo prolongado de conteúdos em plataformas como o TikTok, Bruna destaca a sensação de perda de controle sobre o tempo, indicando que a exposição contínua a estímulos rápidos compromete a capacidade de autorregulação. A partir disso, Bruna Martiolli (2023) critica a ideia de que a procrastinação está relacionada apenas à preguiça, indicando que há outros fatores envolvidos, como o impacto das recompensas imediatas proporcionadas pelas redes sociais. Nesse sentido, ela evidencia como o consumo constante de conteúdos rápidos e fragmentados interfere na capacidade de concentração e na execução de tarefas mais longas:

[...] era gostoso ficar horas ali no tiktok porque o tiktok te dá muitas informações de uma vez né então ele me deixava com aquela sensação, né, de que: ‘ah é só um pouquinho’. E aí quando eu ia ver, eu tava horas ali. Eu não sabia que o nosso cérebro, ele não tem uma chavinha assim do tipo ‘olha não absorva isso, absorva só aquilo’, né? O nosso cérebro cansa. (Martiolli. 2023).

Observa-se, assim, que a autora reconhece os efeitos cognitivos do uso excessivo das redes sociais, destacando o cansaço mental decorrente do excesso de estímulos e informações. Tal aspecto se relaciona diretamente com a dificuldade em manter o foco em atividades acadêmicas, uma vez que o cérebro já se encontra sobrecarregado antes mesmo do início das tarefas. Outro ponto relevante apresentado no relato diz respeito ao papel do medo como fator que contribui para o adiamento de tarefas, especialmente aquelas consideradas mais complexas, como as atividades acadêmicas: “[...] eu também fui percebendo que o medo tomava um pouco de conta da minha existência porque eu ia deixando para depois algumas tarefas, as leituras difíceis da faculdade do mestrado, a escrita da dissertação [...]” (Martiolli. 2023).

O quinto vídeo selecionado para a análise, chamado “Detox digital: o que mudou após 9 meses sem redes sociais”, apresenta um relato pessoal sobre os impactos positivos da redução

do uso das mídias digitais sociais. O autor do vídeo analisado, Renan Diegues, é psicoterapeuta, educador socioemocional, ator e bacharelado em Psicologia. Sua atuação está voltada à promoção do bem-estar e da saúde mental. Nesse vídeo, publicado em 2022 e com 136.916 visualizações, ele descreve um processo de transformação gradual, envolvendo mudanças em diferentes aspectos de sua vida decorrentes do afastamento das redes sociais.

A partir dessas mudanças, a youtuber aponta uma alteração significativa em sua relação com o tempo e com o conhecimento, destacando que a redução do uso das redes sociais possibilitou maior dedicação aos estudos e ao desenvolvimento pessoal: “[...] eu troquei as informações efêmeras das redes sociais e muitas vezes inúteis por conhecimento, por informação de qualidade, por estudo comecei a estudar muito mais [...]” (Diegues, 2022)

Esse trecho evidencia uma substituição do consumo passivo de conteúdos digitais por atividades que exigem maior engajamento cognitivo, como o estudo e a leitura. O autor do vídeo também destaca a sensação de ampliação do tempo disponível, associando-a diretamente ao afastamento das redes sociais: “[...] eu brinco que meu dia agora tem 25 horas não tem mais 24 horas eu ganhei uma hora no meu dia sem as redes sociais” (Diegues, 2022).

A partir dessa fala, Renan destaca a presença de comportamentos automáticos no cotidiano, especialmente no que diz respeito ao uso das tecnologias digitais. Ao abordar a relação com o celular e com as redes sociais, Renan Diegues (2022) evidencia como determinadas ações são realizadas de forma repetitiva e, muitas vezes, sem reflexão, o que pode comprometer a organização do tempo e a qualidade das atividades intelectuais realizadas.

A partir do relato do primeiro vídeo, é possível estabelecer uma relação direta com as discussões apresentadas no documentário, especialmente no que se refere à forma como as plataformas digitais são estruturadas para capturar e manter a atenção do usuário. Ao afirmar que percebe que “faz menos coisas quando está mexendo nas redes sociais”, a autora evidencia, em sua experiência pessoal, um dos principais pontos abordados no documentário: o fato de que essas ferramentas são desenvolvidas para maximizar o tempo de permanência do usuário, utilizando mecanismos que dificultam o desligamento. Essa lógica se confirma também quando Júlia menciona a constante vontade de verificar o celular, indicando um comportamento que se aproxima do uso compulsivo, tal como discutido pelos ex-funcionários das empresas de tecnologia entrevistados no filme.

Além disso, a fala da autora ao reconhecer que o design das plataformas é projetado com o intuito de “viciar o usuário” dialoga diretamente com a ideia central apresentada no documentário de que, ao utilizar essas ferramentas gratuitamente, o próprio usuário se torna o

produto. Nesse sentido, o tempo, a atenção e o comportamento de Júlia passam a ser explorados pelas plataformas, que utilizam algoritmos para mantê-la engajada por mais tempo. Tal aspecto contribui para compreender por que, mesmo reconhecendo os prejuízos, a autora relata dificuldade em se afastar completamente dessas redes, evidenciando a força dos mecanismos de retenção utilizados.

Outro ponto de convergência refere-se aos impactos emocionais e cognitivos associados ao uso das redes sociais. Ao relatar que, após se afastar dessas plataformas, passou a sentir “mais clareza, menos ansiedade e mais calma”, Júlia evidencia mudanças significativas em seu estado emocional, o que se aproxima das discussões do documentário acerca do aumento de quadros de ansiedade.

O relato apresentado por Ju Beneduzi (2026) também permite estabelecer importantes aproximações com as discussões desenvolvidas no documentário *O Dilema das Redes*, especialmente no que se refere aos impactos das mídias digitais na capacidade cognitiva dos usuários. Ao destacar o aumento do analfabetismo funcional e a dificuldade crescente em realizar leituras mais densas, a autora evidencia, em sua experiência e nos dados apresentados, um fenômeno que dialoga com a ideia de que as redes sociais alteram a forma como o indivíduo processa informações.

Além disso, a noção apresentada pela autora de uma “perda de liberdade cognitiva” pode ser relacionada à forma como os algoritmos atuam na seleção de conteúdos, conforme discutido no documentário. Ao afirmar que o indivíduo passa a consumir conteúdos de maneira automática, “vídeo após vídeo, *post* atrás de *post*”, a autora evidencia um comportamento que não ocorre de forma totalmente consciente, mas que é influenciado pela lógica das plataformas digitais.

O relato apresentado por Felipe Calaça (2026) destaca o paradoxo entre o amplo acesso à informação e a dificuldade crescente nos estudos. O autor evidencia uma questão discutida no documentário: o fato de que o excesso de estímulos e conteúdos disponíveis nas plataformas digitais pode comprometer a capacidade de concentração e aprofundamento do conhecimento. Nesse sentido, o ambiente digital, que teoricamente ampliaria as possibilidades de aprendizagem, passa a funcionar para distração.

A questão da comparação, enfatizada pelo autor, também pode ser relacionada ao funcionamento das redes sociais apresentado no documentário. Ao mencionar o contato constante com diferentes métodos, resultados e discursos sobre estudo, Felipe Calaça (2026) evidencia como o fluxo contínuo de informações pode gerar insegurança e instabilidade no

processo de aprendizagem. Essa dinâmica se aproxima da lógica algorítmica descrita no documentário, na qual os usuários são constantemente expostos a conteúdos variados e personalizados, o que intensifica a sensação de que há sempre uma alternativa melhor, dificultando a permanência em um único caminho.

A fala de Bruna Martioli (2023) ao descrever a sensação de perda de controle sobre o tempo, especialmente ao utilizar plataformas como o TikTok, também se aproxima das discussões presentes no documentário acerca dos mecanismos de retenção de atenção. Ao afirmar que “era gostoso ficar horas ali” e que a percepção de tempo se torna distorcida, Bruna evidencia, em sua experiência, os efeitos de um ambiente digital projetado para prolongar o engajamento do usuário. Além disso, ao destacar o cansaço mental decorrente do excesso de informações, a autora evidencia impactos cognitivos que também são problematizados no documentário. Ele aponta que a constante exposição a estímulos rápidos e variados compromete a capacidade de concentração, dificultando o envolvimento em atividades que exigem maior esforço cognitivo. Tal aspecto se confirma no relato ao indicar que o cérebro já se encontra sobrecarregado antes mesmo do início das tarefas acadêmicas, o que contribui para a dificuldade de foco e para o adiamento das atividades.

No último vídeo analisado, do autor Renan Diegues estabelece uma relação com o documentário no que se refere à forma como o uso das plataformas digitais interfere na organização do tempo e nos hábitos cotidianos. Ao destacar que substituiu “informações efêmeras” por conteúdos de maior qualidade e aprofundamento, o autor demonstra um dos principais pontos discutidos no documentário, que é o fato de que as redes sociais priorizam conteúdos rápidos, superficiais e altamente estimulantes, com o objetivo de manter o usuário engajado pelo maior tempo possível.

O trecho em que Renan Diegues afirma ter substituído “informações efêmeras” por conteúdos voltados ao estudo e ao desenvolvimento pessoal nos permite ver a diferença entre dois tipos de consumo de informação, pois um marcado pela superficialidade e rapidez, característico das redes sociais, e outro que exige maior engajamento cognitivo, como a leitura e o estudo. O documentário aponta que as plataformas digitais priorizam conteúdos curtos, e altamente estimulantes, justamente por serem mais eficazes em manter a atenção do usuário.

A análise descritiva dos vídeos selecionados permite identificar semelhanças nos relatos de jovens estudantes acerca das interferências das mídias sociais digitais em seus estudos. De modo geral, nos vídeos analisados, os autores destacam a existência de mecanismos nas plataformas digitais que favorecem o uso prolongado, apontando para uma lógica de

funcionamento feita para captar a atenção extrema do usuário. Nesse sentido, os depoimentos indicam que esses ambientes virtuais são feitos para estimular uso contínuo, especialmente por meio da oferta de conteúdos curtos e que não demandam esforço, o que contribui para a formação de um padrão de comportamento baseado em recompensas imediatas. Em consequência disso, os usuários são impactados diretamente em sua capacidade de concentração para os estudos, uma vez que a constante disponibilidade de estímulos digitais tende a fragmentar o foco. Esses relatos evidenciam que a simples presença do celular já representa um fator de distração, interferindo na continuidade do pensamento e na realização de atividades que demandam maior esforço cognitivo, como a elaboração de trabalhos acadêmicos. Além disso, destaca-se que o contexto atual apresenta um volume de distrações bem mais intenso, o que exige dos estudantes maior controle para evitar interrupções frequentes.

Outro aspecto recorrente diz respeito à diminuição do interesse por atividades que exigem concentração prolongada, como a leitura de textos mais densos. Os participantes associam essa dificuldade à facilidade de acesso a conteúdos de baixa exigência cognitiva, o que torna tarefas intelectualmente mais complexas menos atrativas. Nesse contexto, surge a procrastinação, não sendo compreendida como simples desinteresse, mas como uma estratégia de fuga diante de atividades que demandam maior esforço cognitivo.

No que se refere ao emocional, os relatos também evidenciam a presença de sentimentos de ansiedade gerados por perspectivas de comparação social. A exposição constante a informações e à vida de outros indivíduos nas redes sociais contribui para a construção de um ambiente de pressão, no qual os estudantes tendem a comparar seus desempenhos e rotinas, o que pode impactar negativamente sua saúde mental. Em contrapartida, a redução do uso dessas plataformas é associada a uma maior sensação de tranquilidade e clareza mental.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como propósito compreender como jovens estudantes percebem os impactos das mídias sociais digitais em sua vida de estudos, considerando que essas tecnologias passaram a ocupar um espaço central no cotidiano da sociedade contemporânea, especialmente entre a população jovem. A escolha dessa temática surgiu da observação de experiências vivenciadas durante minha trajetória acadêmica, nas quais foi possível perceber que o uso constante das redes sociais influenciava diretamente a organização do tempo, a concentração e a realização das atividades relacionadas aos estudos. A partir dessa inquietação inicial, buscou-se investigar se essas percepções também estavam presentes na experiência de outros jovens.

Para responder ao problema de pesquisa, realizou-se inicialmente uma discussão teórica acerca das mídias sociais digitais, abordando seu surgimento, sua expansão e a forma como passaram a exercer influência sobre diferentes aspectos da vida social. Em seguida, buscou-se compreender os possíveis impactos da hiperconectividade sobre a saúde mental, a atenção e os processos de aprendizagem.

Posteriormente, por meio da análise de relatos publicados na plataforma YouTube, foi possível relacionar as discussões teóricas das experiências relatadas por estudantes e produtores de conteúdo que descreveram sua relação com as mídias sociais digitais e seus reflexos na vida de estudos. Os resultados obtidos permitiram identificar que os relatos analisados apresentam diversos pontos em comum. Entre eles, destacam-se a dificuldade em manter a concentração durante atividades acadêmicas, a constante interrupção dos estudos para verificar as redes sociais, a sensação de perda do controle sobre o tempo, a procrastinação e a preferência por conteúdos rápidos em detrimento de atividades que exigem maior esforço cognitivo, como a leitura e a escrita. Também foram recorrentes as percepções relacionadas ao aumento da ansiedade, da comparação social e da dificuldade em estabelecer limites para o uso dessas plataformas.

Outro aspecto que merece destaque refere-se ao fato de que os próprios participantes demonstraram compreender que essas dificuldades não estão relacionadas apenas à falta de disciplina individual, mas também ao modo como as plataformas digitais são desenvolvidas. Os relatos evidenciaram que mecanismos como o algoritmo, o fornecimento contínuo de conteúdos e os sistemas de recompensa contribuem para prolongar o tempo de permanência dos usuários nas redes sociais, tornando mais difícil interromper seu uso. Nesse sentido, as

experiências relatadas pelos participantes dialogam diretamente com as discussões apresentadas ao longo do referencial teórico e com as reflexões desenvolvidas no documentário *O Dilema das Redes*, reforçando que a lógica de funcionamento dessas plataformas influencia o comportamento dos usuários.

Ao mesmo tempo, a pesquisa também evidenciou que a redução do uso das mídias sociais foi associada pelos participantes a mudanças positivas na rotina. Em diferentes relatos, observou-se que o afastamento parcial ou temporário dessas plataformas possibilitou maior organização do tempo, aumento da concentração, melhora na qualidade dos estudos, maior dedicação à leitura e sensação de maior tranquilidade no cotidiano. Esses resultados demonstram que a relação entre os jovens e as mídias sociais não deve ser compreendida de forma simplista, como se a tecnologia fosse, por si só, responsável pelos problemas enfrentados na vida acadêmica. As análises feitas, indicam, entretanto, que o uso intenso e pouco consciente dessas plataformas pode interferir significativamente nos hábitos de estudo e nos processos de aprendizagem.

Dessa forma, considera-se que o objetivo geral desta pesquisa foi alcançado, uma vez que foi possível compreender como jovens estudantes percebem os impactos das mídias sociais digitais em sua vida de estudos. Os objetivos específicos também foram contemplados, pois a revisão bibliográfica permitiu compreender o funcionamento das mídias sociais digitais e sua influência na sociedade contemporânea, enquanto a análise dos relatos possibilitou identificar as principais percepções dos estudantes acerca dos efeitos dessas tecnologias sobre sua rotina acadêmica.

Por fim, espera-se que este trabalho contribua para ampliar as discussões acerca da relação entre mídias sociais digitais e educação, incentivando professores, estudantes, famílias e pesquisadores a refletirem criticamente sobre o uso dessas tecnologias no cotidiano escolar. Considerando o crescimento constante das plataformas digitais e sua presença cada vez mais intensa na vida dos jovens, torna-se fundamental desenvolver práticas educativas que promovam o uso consciente dessas ferramentas, potencializando seus benefícios e minimizando os impactos que possam comprometer a aprendizagem, a autonomia e o desenvolvimento dos estudantes.

REFERÊNCIAS

- BENEDUZI, Ju. Estamos emburrecendo. YouTube, 18 fev. 2026. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=u9MgOvQWMh0>. Acesso em: 10 jul. 2026.
- BRASIL. Agência Gov. IBGE: acesso à internet cresce e chega a 93,6% dos domicílios do país em 2024. Brasília, DF, 24 jul. 2025a. Disponível em: <https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202507/internet-chega-a-74-9-milhoes-de-domicilios-do-pais-em-2024>. Acesso em: 10 jul. 2026.
- BRASIL. Ministério da Justiça e Segurança Pública. Secretaria Nacional de Direitos Digitais. ECA Digital. Brasília, DF, 2026. Disponível em: <https://www.gov.br/mj/pt-br/assuntos/sua-protecao/sedigi/eca-digital/eca-digital-1>. Acesso em: 10 jul. 2026.
- BRASIL. Senado Federal. Sancionada lei que restringe uso de celular em escolas de todo o país. Senado Notícias, Brasília, DF, 14 jan. 2025b. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2025/01/14/sancionada-lei-que-restringe-uso-de-celular-em-escolas-de-todo-o-pais>. Acesso em: 10 jul. 2026.
- BUCKINGHAM, David. Manifesto pela educação midiática. São Paulo: Edições Sesc, 2023. 137 p. Disponível em: https://konektacommerce.nyc3.cdn.digitaloceanspaces.com/TEXT_SAMPLE_CONTENT/manifesto-pela-educacao-mediatica-192267-3.pdf. Acesso em: 10 jul. 2026.
- DIEGUES, Renan. Detox digital: o que mudou após 9 meses sem redes sociais? YouTube, 26 fev. 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=83NVGIG15Hw>. Acesso em: 10 jul. 2026.
- O DILEMA das redes. Direção: Jeff Orlowski. Produção: Larissa Rhodes. Estados Unidos: Exposure Labs; Netflix, 2020. 1 vídeo (94 min). Disponível em: <https://www.netflix.com/title/81254224>. Acesso em: 10 jul. 2026.
- GARCIA, Paulo Sérgio. A Internet como nova mídia na educação. 2002. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/71939262/NOVAMIDIA.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2026.
- HAIDT, Jonathan. A geração ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.
- KUMAR, Naveen. Facebook users statistics (2025): worldwide data. DemandSage, 1 jan. 2025. Disponível em: <https://www.demandsage.com/facebook-statistics/>. Acesso em: 10 jul. 2026.
- LÉVY, Pierre. Cibercultura. 3. ed. São Paulo: Editora 34, 2010. Disponível em: https://cursosextensao.usp.br/pluginfile.php/52266/mod_resource/content/1/Sociedade_Cibercultura.pdf. Acesso em: 10 jul. 2026.
- MARTIOLLI, Bruna. Eu parei de PROCRASTINAR depois de entender isso!!! YouTube, 28 maio 2023. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Z_TepAU9mJk. Acesso em: 10 jul. 2026.
- MENDES, Gabriel de Oliveira. O Dilema das Redes: uma análise jurídica das redes sociais na contemporaneidade. Revista Direito no Cinema, Salvador, v. 7, n. 1, 2025. Disponível em: <https://revistas.uneb.br/direitonocinema/article/view/14570>. Acesso em: 10 jul. 2026.

MOURA, Lucas Fernandes de; BONFIM, Cindy Emily Pinheiro; CÂMARA, Mayara Andria Carneiro; PONTES, Glycia Ruthênia Tomaz; BOGGIO, Tereza Marina Melo; MOREIRA, Jeanete Alves; ARAÚJO, Douglas; CHELLAPPA, Thiago. A história das redes sociais e seus impactos. RevistaFT, Ciências Humanas, v. 28, n. 131, fev. 2024. DOI: 10.5281/zenodo.10626254. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-historia-das-redes-sociais-e-seus-impactos/>. Acesso em: 10 jul. 2026.

MURGEL, Luciana Freire. Jovens on-line: impactos e percepções do uso de tecnologias digitais entre adolescentes no Rio de Janeiro. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE SOCIOLOGIA, 22., 2025, São Paulo. Anais do 22º Congresso Brasileiro de Sociologia. São Paulo: Sociedade Brasileira de Sociologia, 2025.

PACHECO, Júlia. 6 meses sem redes sociais (e porque não quero voltar). YouTube, 14 jul. 2023. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=FPGhbVA87dM>. Acesso em: 10 jul. 2026.

RECUERO, R. O que é mídia social? Disponível em: http://www.pontomidia.com.nr/Raquel/arquivos/o_que_e_midia_social.html. Acesso em: 10 jul. 2026.

SIMÕES, Isabella de Araújo Garcia. A sociedade em rede e a cibercultura: dialogando com o pensamento de Manuel Castells e de Pierre Lévy na era das novas tecnologias de comunicação. Revista Temática, João Pessoa, v. 5, n. 5, maio 2009. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/tematica/article/view/11072>. Acesso em: 10 jul. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). WHO and UNICEF launch guidance to improve access to mental health care for children and young people. Geneva: WHO, 9 out. 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/09-10-2024-who-and-unicef-launch-guidance-to-improve-access-to-mental-health-care-for-children-and-young-people>. Acesso em: 10 jul. 2026.

XEQUEMAT ENEM. Instagram vs. Estudos: como as redes sociais estão destruindo seu foco no ENEM. YouTube, 19 fev. 2026. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=mlVx3AqLyfg>. Acesso em: 10 jul. 2026.