**PROTÓTIPO DE METODOLOGIA PARA MINIMIZAR OS EFEITOS NEGATIVOS DO USO EXCESSIVO DE MÍDIAS DIGITAIS (TELAS)**

**Resumo Expandido**

*Ana Carolina Satim Rodrigues (Centro Universitário Teresa D’Ávila-UNIFATEA)  
Prof. Dr. Henrique Martins Galvão (Centro Universitário Teresa D’Ávila-UNIFATEA)  
Profa. Dra. Mariana Aranha de Souza (Centro Universitário Teresa D’Ávila-UNIFATEA)*

**RESUMO**

Observa-se, principalmente após a expansão do uso de *smartphones* com conexão à internet, grande parte das pessoas distraídas de suas atividades prioritárias, sejam essas profissionais, acadêmicas ou no âmbito pessoal, devido ao uso excessivo desses dispositivos para acesso às redes sociais e aplicativos, que primam em manter seus usuários imersos o máximo tempo possível por meio das ações dos algoritmos. Os prejuízos percebidos são problemas cognitivos, psicológicos e físicos, que impactam negativamente o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, ações rotineiras e sob uma ótica mais abrangente o processo de ensino-aprendizagem e o desenvolvimento socioeconômico, devido ao enfraquecimento de habilidades necessárias ao mercado de trabalho. O estudo tem como indagação: Como minimizar os efeitos do uso excessivo de dispositivos conectados à internet? O objetivo geral é desenvolver um protótipo de metodologia que apoie na minimização dos efeitos negativos do uso excessivo da internet. Nesse contexto, a revisão de literatura sistemática baseia-se em autores que trazem o estado da arte dessa temática, tais como, Abreu (2013), Buddemeier (2010), Haidt (2024), King (2023) e Young (2018). O estudo se apoia na metodologia projetual do Design Thinking e em métodos descritos por Kimberly Young, para tratamento de dependência digital.

**Palavras-chave:** Dependência de telas. Tecnologia. Desenvolvimento socioeconômico.

**INTRODUÇÃO**

A dificuldade em transitar no mundo real, por indivíduos que fazem um uso excessivo da internet, é percebida na redução de rendimento em empresas por falta de foco no trabalho, na redução de aproveitamento educacional resultado do Programa Internacional de Avaliação dos Estudantes (PISA) em 2023 (Mori, 2023), na redução do Quociente de Inteligência (QI) comparado à gerações anteriores (Desmurget, 2021), dentre outros estudos, que expõem o uso excessivo da internet como principal motivo. O uso constante de dispositivos conectados à internet, gerando prejuízo às atividades cotidianas, é popularmente chamado de vício em mídias digitais, em meados de 1999 foi definido como transtorno de dependência de internet (TDI), dentre médicos é também conhecido por PMIU traduzindo da sigla em inglês seria “uso problemático de mídias interativas” (Young, 2019), nesse estudo, seguindo a nomenclatura mais atual, será chamado de “vícios em telas”.

Essa pesquisa visa analisar os principais impactos do uso excessivo de telas sobre o desenvolvimento de *soft skills*, questões socioemocionais e habilidades sociais, através das obras selecionadas. Partindo do princípio de que essas habilidades que são consideradas cruciais nos dias de hoje, podem ter seu desenvolvimento impactado negativamente pelo uso excessivo e não orientado das telas.

Uma das grandes habilidades a serem desenvolvidas desde o início da infância e que será importante em toda a vida, é a interpretação de textos, percebe-se que está sendo prejudicada devido aos hábitos de leitura de frases curtas, excesso de vídeos, segundo Carr (2011, p. 17):

Minha concentração começa a se extraviar depois de uma ou duas páginas. Fico inquieto, perco o fio, começo a procurar alguma coisa a mais para fazer. ... A leitura profunda que costumava acontecer naturalmente tornou-se uma batalha. Eu acho que sei o que está acontecendo. Há mais de uma década, tenho passado muito tempo on-line, buscando e surfando ...

Dessa forma pode-se analisar as questões ligadas a pesquisa e desenvolvimento (P&D), no qual foco e concentração são essenciais, e a redução de pessoas dedicadas à essa área pode impactar diretamente questões de desenvolvimento socioeconômico. Pretende-se assim, levantar quais são os reais impactos na sociedade advindos desse uso excessivo das telas, principalmente por crianças e jovens e como minimizá-los.

O objetivo geral é desenvolver um protótipo metodológico que apoie na minimização dos impactos do uso excessivo da internet. Os objetivos específicos são: analisar impactos negativos do uso excessivo da internet no âmbito profissional, educacional e pessoal; pesquisar ferramentas e atividades que possam minimizar esse impacto ao facilitar maior interação social e desenvolvimento de capacidades cognitivas; e desenvolver um *e-book* com passos a serem seguidos por interessados em reduzir seu tempo de tela e aumentar a interação no mundo real.

Há vários aspectos que podem induzir à essa necessidade de uso excessivo, parte disso deve-se aos algoritmos utilizados pelas empresas de tecnologia para manter suas redes sociais com grande fluxo de usuários, faz com que a necessidade de estar conectados constante cresça.

A definição de algoritmo é um método computacional utilizado para resolver atividades em geral. Cormen (2014) explica-o com “um conjunto de etapas para executar uma tarefa”. Eles são empregados em mecanismos de pesquisas, gestão de mídia social, recomendações para usuários e possuem uma função específica na seleção de informação (Gouvea,2024). De acordo com Zuboff (2021) “os algoritmos também são reconhecidos por terem a capacidade de permitir a vigilância e manipulação de dados pessoais, ou seja, a partir de suas execuções, os algoritmos retornam informações precisas”.

Para apoiar a romper esse padrão observa-se a necessidade de pesquisas em vários campos e uma abordagem multidisciplinar, conforme Young (2017, p. 3). As ações para redução do tempo de uso desses dispositivos também devem abranger vários aspectos, que incluam atividades ligadas ao livre brincar, que favoreçam a interação humana, a observação da natureza e as vivências artísticas, onde a criatividade é amplamente estimulada. Segundo Young (2017, p. 3), “como a tecnologia é utilizada tão frequentemente nas brincadeiras infantis, a criatividade e a imaginação de nossos jovens são deixadas de lado”, dessa forma é necessário que a criatividade e outras habilidades sejam constantemente incentivadas.

Assim, com base em estudos de caso e com apoio das pesquisas das técnicas citadas, essa pesquisa propõe a produção de um e-book com o protótipo de uma metodologia que apoie jovens adultos que desejam reduzir seu tempo de uso de tela, através de técnicas simples que focam em ações a serem realizadas diariamente, que visam conduzi-lo a uma mudança de hábitos. Será incluído nesse material também constará uma escala avaliativa validada, que o ajudará o indivíduo entender se necessita de apoio médico ou psicológico, já que em alguns casos isso é de suma importância, além de seguir os passos propostos na metodologia.

**MÉTODO**

Realizou-se o presente estudo através de pesquisa de revisão bibliográfica sistemática narrativa, de caráter qualitativa. Essa é uma metodologia utilizada na maior parte dos trabalhos acadêmicos por permitir a fundamentação teórica, reunindo material referente ao estado da arte do objeto de pesquisa. Para Santos (2018), sua aplicação evita a replicação de erros e consolida soluções com maior probabilidade de acerto.

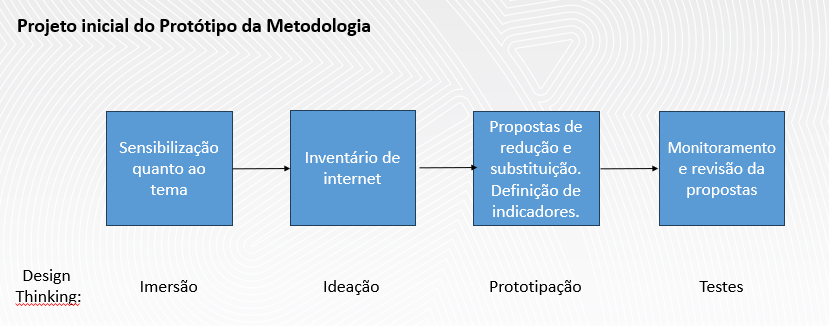
A pesquisa bibliográfica foi realizada a partir da análise de livros e artigos científicos previamente selecionados e analisados, levando em consideração sua relevância dentro da área.

De acordo com Ambrose (2011), o*Design Thinking* é uma abordagem focada no ser humano, que apoia processos de inovação, baseando-se na capacidade de integrar as necessidades das pessoas, as tecnologias e os requisitos para o sucesso dos negócios. Ele envolve um processo iterativo de cinco etapas: Empatia, Definição, Ideação, Prototipagem e Teste.

Essa metodologia é utilizada para resolver problemas complexos, de forma criativa e colaborativa, sendo o centro do processo as necessidades e experiências dos usuários.

A metodologia *Design Thinking,* no contexto dessa pesquisa é usada para apoiar o projeto e sua aplicação é de acordo com a Figura 1.

Figura 1 – Etapas do *Design Thinking* para criação do protótipo de metodologia



Fonte: Elaborado pelos autores

Na figura 1 observa-se os passos que serão desenvolvidos para a condução dessa pesquisa e elaboração do projeto final.

Para a etapa de Imersão foram realizadas pesquisas de campos, através de palestras com conteúdos que visam estimular nos participantes o pensamento crítico em relação ao uso excessivo das tecnologias, e aos reflexos negativos do uso de celulares, tablets e jogos de computador. Enfatizando a importância da atenção às questões prioritárias para um desenvolvimento saudável no âmbito profissional, físico, psicológico e emocional, assim como para a importância das relações humanas, do contato com a arte e com a natureza. Após essas ações os indivíduos, de uma Escola Técnica da cidade de Cruzeiro/SP e de um projeto social profissionalizante da cidade de Aparecida/SP, responderam à questionários elaborados na ferramenta *Google Forms.*

Na etapa de Ideação são analisadas obras e artigos de referência na área de pesquisa, para entender, com base na situação encontrada na fase de Imersão, quais são as técnicas e autores que melhor apoiam uma resposta quanto à técnicas para apoiar na redução do uso excessivo das telas.

A Prototipação é a etapa de elaboração dos passos a serem inseridos no e-book proposto como produto desse estudo, que serão testados e validados na etapa de testes. Os passos serão ações a serem executadas rotineiramente, com foco de apoiar a mudança de hábitos, enfatizando na necessidade de ter rotinas e atividades fora das telas.

No momento atual a pesquisa encontra-se na fase de análise dos dados coletados e pesquisa bibliográfica.

Os dados foram obtidos através de pesquisa de campo, em duas instituições a fim de entender a necessidade do público alvo e traçar, dentro das técnicas de sensibilização e redução de tempo de uso existentes, quais seriam as mais adequadas à faixa etária envolvida, que é o público de jovens adultos, e assim desenvolver as sequências de interação.

**RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Observou-se que os jovens participantes, de idade entre 14 e 17 anos, que em sua maioria possuem um entendimento quanto ao uso excessivo e expressam desejo de reduzir as horas frente às telas e têm clareza sobre qual atividade desejam fazer em substituição.

Esses jovens possuem um perfil de busca por novas oportunidades já que todos fazem parte de programas de capacitação/formação técnica e frequentam escolas de ensino médio ou fundamental.

Ao todo 138 jovens responderam à pesquisa de opinião, desses 73% têm consciência de áreas de sua vida onde sentem impactos negativos do uso excessivo das telas e já tentaram reduzir o tempo de uso.

As áreas impactadas são: estudos, família, trabalho, lazer e outros. Dentre essas áreas a mais impactada são os estudos, já que 64% assinalaram essa opção.

Com base nessas informações iniciais, que ainda demandam de serem analisadas em maior profundidade, entende-se que há necessidade de conectar jovens que possuem a demanda de redução do tempo de uso de telas, com técnicas viáveis e acessíveis para tanto. Já que o fazem sem metodologia e apoio e assim, perante insucessos em suas tentativas, tendem a desanimar de suas empreitas e seguem reféns de seus próprios maus hábitos e sofrendo os prejuízos advindos desses.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O levantamento de referencial teórico mostra que há vasta pesquisa e publicações na área, e alguns métodos já são aplicados para apoiar a redução do uso de telas, trazendo resultados positivos.

A pesquisa com os jovens foi de suma importância pois pode evidenciar que os jovens possuem ciência do uso excessivo que fazem das tecnologias e o desejo de reduzir esse uso. Assim ações para sensibilizar sobre os impactos negativos devem abranger informações sobre quais são as formas e locais onde podem obter apoio, dicas e sugestões de como iniciarem processos de redução de uso.

Observa-se uma necessidade de apoiar jovens adultos que possuem desejo de reduzir seu tempo de uso de telas e desconhecem onde buscar esse apoio, mesmo dentro de suas próprias famílias não recebem esse incentivo, já que alguns familiares encontram-se em situação análoga de uso excessivo ou não entendem os mecanismos profundos de atuação dos algoritmos e assim não sabem as melhores técnicas ou onde encontrar profissionais qualificados para apoiar os filhos.

Espera-se que com a continuidade dessa pesquisa seja possível delinear etapas para a elaboração do e-book, que contenha passos que possam ser aplicados de forma simples e consistente pelos jovens e traga resultados reais para suas necessidades.

Esse é um assunto novo e urgente, que tratá-lo com profundidade e atenção é de suma importância para o apoio aos jovens em um desenvolvimento saudável de habilidades socioemocionais, para sua vida pessoal, social e profissional.

**Referências**

AMBROSE, G.; HARRIS, P. **Design thinking**. Porto Alegre: Bookman, 2011.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023:** Informação e documentação: Referências – Elaboração. Rio de Janeiro, 2018.

CARR, Nicholas. **A geração superficial – o que a Internet está fazendo com nossos cérebros.** Trad. M.G.F. Friaça. 1. Ed. Rio de Janeiro: Agir, 2011

CORMEN, Thomas H. **Desmistificando algoritmos**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2014

DESMURGET, Michel. **A fábrica de cretinos digitais.** Autêntica Editora Ltda, 2021.

GOUVEA, Ana Laura Rios**. Os Algoritmos das Redes Sociais Como Dispositivos de Modulação Comportalmental**. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843 /67333/1/Disserta%c3%a7%c3%a3o%20final.pdf. Acesso em: 15 set. 2024

HAIDT, Jonathan. **The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness.** Londres: Penguin Press, 2024.

MORI, Letícia. Até alunos mais ricos no Brasil estão abaixo da média global em Matemática, aponta Pisa. [S.I., 2023]. Disponível em <https://www.bbc.com/portuguese/>articles/ cv2zx819rg4o acesso em 06 Jun 2024

SANTOS, Aguinaldo dos. **Seleção do método de pesquisa:**guia para pós-graduando em design e áreas afins. Curitiba, PR: Insight, 2018.

YOUNG, K.; ABREU, C. N. **Dependência de internet em crianças e adolescentes:** fatores de risco, intervenção e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2019

ZUBOFF, Shoshana. **A era do capitalismo de vigilância**. Editora Intrínseca, 2021.