

A ECONOMIA DA ATENÇÃO E O CONSUMO DE VÍDEOS CURTOS DAS MÍDIAS SOCIAIS E SEUS EFEITOS NA COGNIÇÃO

Rodrigo Sampaio Rodrigues

Pós-Graduando na Especialização em Neuropsicologia - Universidade de Fortaleza

rodrigospaio@outlook.it

Área Temática: Psicologia do Desenvolvimento.

Área de Conhecimento: Psicologia

Encontro Científico: XIV Encontro de Pós-Graduação.

RESUMO

Introdução: As mídias sociais e o consumo de vídeos curtos ou SFV (*short-form videos*) se inserem na economia da atenção, impactando as funções executivas, essenciais para o desempenho acadêmico, laboral e a saúde mental. **Objetivo:** O objetivo principal é compreender quais são os efeitos do consumo de vídeos curtos na cognição. **Metodologia:** Pesquisa exploratória de artigos acadêmicos (2023-2025) sobre SFV e funções executivas. Foram incluídos 6 artigos empíricos revisados por pares. **Resultados:** Estudos indicam associação negativa entre SFV e funções executivas, com déficits na memória prospectiva e foco atencional. O impacto na flexibilidade cognitiva é menos claro. Alterações no córtex pré-frontal e maior propensão ao risco foram observadas em viciados em SFV. O pensamento crítico atua como fator protetivo. **Considerações finais:** As plataformas de mídias sociais exploram funções cognitivas para lucro, causando prejuízos às funções executivas e interferindo na capacidade crítica dos usuários.

Palavras-chave: Cognição; Mídias Sociais; Saúde Mental.

INTRODUÇÃO

As mídias sociais, que se popularizaram na última década, se inserem no contexto geral da economia da atenção, que, segundo Noronha (2024), é uma gestão econômica e sociológica da atenção humana como um recurso escasso e valioso que deve ser disputado e capitalizado. Nesse cenário, o uso contínuo e intenso das mídias e telas pode interferir no funcionamento das funções executivas, que são as funções superiores da cognição, cujo funcionamento saudável é preditor de bom desempenho laboral e acadêmico, como também uma boa saúde mental (Santana *et al.*, 2020; Miyake *et al.*, 2000).

No Brasil, segundo o DataReportal (2025), o *YouTube* contava com aproximadamente 144 milhões de usuários no início de 2025, enquanto o *Instagram* registrava 141 milhões e o *TikTok*, 91,7 milhões. De acordo com um relatório mundial da consultoria de marketing digital DataReportal, usuários de TDICs (Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação) relataram dedicar, em média, 11 horas e 39 minutos por semana ao consumo de vídeos online em plataformas como *YouTube* e *TikTok*, sendo que cerca de 6 horas e 42 minutos

correspondem especificamente ao consumo de vídeos curtos (Kemp, 2025). Embora ainda não haja dados detalhados para o Brasil, é plausível supor que padrões semelhantes de consumo estejam presentes no país. Esses números reforçam a importância de investigar os efeitos colaterais de tantas horas de exposição a conteúdos digitais sobre a cognição, como também nos efeitos políticos e éticos dessa exposição.

As funções executivas constituem um conjunto de habilidades e competências cognitivas superiores que permitem o controle dos estímulos ambientais e a regulação do comportamento diante das contingências. De uma perspectiva funcional, elas capacitam o indivíduo a direcionar suas ações para metas, avaliar a eficácia de suas estratégias, adaptar-se a novas contingências e resolver problemas de forma eficaz e racional, mediada pela regulação emocional (Fuentes *et al.*, 2014). A base neurobiológica para essas habilidades reside na atividade de redes neurais distribuídas no cérebro, com o córtex pré-frontal atuando como o principal centro organizador, otimizado pelo auxílio do cerebelo, área importante para a regulação da aprendizagem, da coordenação motora e do processamento da memória (Lent, 2023).

De acordo com o modelo de Miyake *et al.* (2000), as três principais funções executivas são: a alternância de tarefas ou shifting, que é a capacidade de alternar entre múltiplas tarefas mantendo o rigor e qualidade da execução; a atualização e monitoramento ou updating, que se refere à capacidade de monitorar e reter dados e estímulos e atualizar continuamente por dados e estímulos mais recentes, para melhorar a eficiência da execução de uma ou mais tarefas; e a inibição de respostas prepotentes ou inhibition, que se refere à capacidade de inibir estímulos preponderantes, automáticos ou invasivos que interferem na execução da tarefa em prol de se manter o foco nos estímulos necessários.

Malloy-Diniz *et al.* (2018), usando o modelo de Diamond (2013), definem que as principais funções executivas são o controle inibitório, que se refere à capacidade de inibir estímulos e comportamentos distratores em prol do foco em estímulos essenciais para a execução de uma tarefa; a memória operacional, que se refere à capacidade de manter, sequenciar e manipular estímulos durante a execução de uma tarefa; a flexibilidade cognitiva, que se refere à capacidade de adaptação e alteração de comportamentos diante de novos estímulos, para a execução mais eficiente e interessante de uma tarefa; e o planejamento, que se refere à capacidade de traçar uma meta e elaborar um plano para melhor alcançá-la por meio da execução de tarefas coordenadas. A atenção seria uma função ou processo básico subjacente que permeia e proporciona o melhor funcionamento possível dessas funções.

Vídeos curtos ou *short-form videos* (SFV, na sigla em inglês) referem-se a conteúdos em vídeo com duração geralmente de alguns segundos até três minutos, otimizados para visualização em dispositivos móveis e em plataformas de mídia social como *TikTok*, *Instagram Reels* e *YouTube Shorts*. Esses vídeos curtos têm como objetivo capturar a atenção rapidamente, transmitir uma mensagem clara e engajar os espectadores em um curto período de tempo (Digital Marketing Creators, 2025).

O objetivo principal deste resumo é explorar as principais evidências disponíveis na literatura quanto aos prejuízos causados pelo consumo de SFV, e articular essas evidências com as reflexões propostas por Shoshana Zuboff e Giorgio Griziotti sobre a economia da atenção, que Noronha (2024, *apud* Crary, 2007) apontou como a economia do século 21.

METODOLOGIA

Realizou-se uma pesquisa exploratória por trabalhos acadêmicos de acesso gratuito e texto completo, utilizando o portal de buscas do *Google*, publicados em inglês entre 2023 e 2025. Foram selecionados 6 artigos empíricos revisados por pares, sobre plataformas de SFV, que mensuraram resultados cognitivos ou comportamentais ligados às funções executivas ou ao pensamento crítico, com participantes humanos. Também incluíram-se dados e informações de sites de consultorias de marketing digital que emprestam um contexto importante para a compreensão do fenômeno. Excluíram-se estudos não empíricos, sem foco específico em SFV, sem resultados cognitivos, não revisados por pares ou indisponíveis em texto completo e acesso aberto. Foram feitas leituras do conteúdo completo dos artigos e então uma revisão integrativa de seus principais achados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos selecionados indicam de forma consistente uma associação negativa entre o consumo de SFV e prejuízos ao funcionamento das funções executivas. As evidências mais robustas apontam para déficits significativos na memória prospectiva — a capacidade de recordar e executar uma ação planejada enquanto se está engajado em outra tarefa, que é um tipo de memória operacional segundo Malloy-Diniz *et al.* (2018). Chioffi *et al.* (2023) observaram que, após uma interrupção de 10 minutos assistindo a vídeos no *TikTok*, a acurácia dos participantes em uma tarefa de uso da memória prospectiva caiu drasticamente para perto de 50%, enquanto os grupos de controle (repouso, *Twitter*, *YouTube*) não apresentaram declínio significativo.

Confirmando e aprofundando esse achado, Barton e Smyth (2025) isolaram a variável da velocidade da troca de conteúdo e demonstraram que uma taxa de troca ilimitada e rápida

(*unlimited context-switching*) deteriorou significativamente o desempenho da memória prospectiva, enquanto uma taxa de troca limitada e lenta (um vídeo por minuto) resultou em uma melhora significativa no desempenho. Estes prejuízos são, portanto, diretamente atribuídos à combinação de estímulos audiovisuais intensos com a troca de contexto veloz e incessante, que sobrecarrega os recursos cognitivos e impacta o funcionamento da memória operacional. O uso excessivo dessas plataformas também está associado a um processamento de informações mais superficial, desencorajando o engajamento cognitivo profundo e a reflexão crítica, atividades intelectuais altamente dependentes do controle inibitório como descrito por Malloy-Diniz *et al.* (2018) e Miyake *et al.* (2000).

Entre os efeitos adversos detalhados, destacam-se os prejuízos ao foco atencional e à concentração, que impactam negativamente o desempenho em tarefas, sobretudo as acadêmicas. Essa dificuldade de manter a atenção está ligada a um déficit no controle inibitório e na capacidade de resistir a impulsos (Malloy-Diniz *et al.*, 2018; Miyake *et al.*, 2000). Outro comprometimento consistentemente apontado é o da memória operacional, que Xu *et al.* (2024) encontraram, em uma amostra de adolescentes, em que o vício em aplicativos de SFV era um preditor direto e negativo do desempenho em tarefas de memória operacional. No entanto, o impacto sobre a flexibilidade cognitiva — a capacidade de alternar entre tarefas distintas (*shifting*) — é menos claro. O mesmo estudo de Xu *et al.* (2024) não encontrou uma correlação significativa entre o vício em SFV e uma queda no desempenho em uma tarefa de alternância de tarefas (*shifting*) em nível comportamental, sugerindo que este componente específico das funções executivas pode não ser tão diretamente afetado quanto a memória operacional.

Estudos de neuroimagem funcional corroboram essas observações, revelando alterações na atividade do córtex pré-frontal. Zhang e Li (2025), utilizando espectroscopia funcional de infravermelho próximo (fNIRS), identificaram que indivíduos com vício em SFV, quando expostos a pistas visuais relacionadas aos vídeos, exibem uma ativação significativamente maior do córtex orbitofrontal direito e da área frontopolar direita, regiões ligadas ao processamento de recompensas, planejamento e resolução de conflitos, funções executivas superiores segundo Malloy-Diniz *et al.* (2018). Esses indivíduos também demonstraram maior sensibilidade neurológica a perdas, com o córtex orbitofrontal direito sendo ativado em cenários de perda, mas não de ganho.

Em situações de tomada de decisão arriscada, outra função executiva superior segundo Malloy-Diniz *et al.* (2018), os viciados em SFV apresentaram maior propensão ao risco e

ativação do córtex pré-frontal dorsolateral esquerdo ao enfrentar perdas, sugerindo um esforço cognitivo adicional para exercer o controle inibitório. Estes achados indicam uma interferência na função executiva de planejamento e um desequilíbrio entre a busca por gratificação imediata e a avaliação de consequências a longo prazo, habilidades de gestão de risco mediadas pelas funções executivas segundo Malloy-Diniz *et al.* (2018). Esses dados podem ser reveladores quanto aos efeitos do consumo de SFV durante a infância, a adolescência e a fase adulta inicial, períodos importantíssimos para o desenvolvimento pleno das funções executivas numa interface entre o cérebro, a educação e a sociedade e suas leis (Cosenza e Guerra, 2011).

Finalmente, a pesquisa de Fabio e Iaconis (2024) aponta para o pensamento crítico como um fator protetivo, mostrando que níveis mais altos desta habilidade estão negativamente correlacionados com o vício em mídias sociais. O estudo revelou que indivíduos com menor capacidade de pensamento crítico, que pode ser compreendida como uma função executiva superior articulada pelo exercício de várias das funções descritas no modelo proposto por Malloy-Diniz *et al.* (2018), são mais propensos a usar as plataformas como fuga da realidade, o que, por sua vez, aumenta o risco de dependência. Esse dado é importante para compreender o impacto e o apelo das mídias sociais no Brasil, um país marcado por desigualdades sociais violentas, uma realidade muito difícil para milhões de pessoas. Os SFV são uma ferramenta poderosa de captura da atenção e dados comportamentais dos usuários de redes sociais, enquanto causam prejuízos ao bom funcionamento das funções executivas, que são essenciais para uma vida saudável e uma boa relação na sociedade. Ainda se desconhece a amplitude dos impactos negativos de longo prazo do consumo de vídeos curtos, especialmente no que toca à saúde cognitiva e aos efeitos sobre a aprendizagem de crianças, adolescentes e jovens adultos.

Os achados neurocientíficos que indicam alterações no córtex pré-frontal associadas à propensão ao risco e déficits do controle inibitório fornecem uma base neuropsicológica para a tese de que a economia da atenção, como uma gestão econômica das funções executivas como recursos escassos e valiosos a serem explorados, não apenas captura nosso tempo, mas também reconfigura nossas capacidades cognitivas em prol do lucro e impacta o desenvolvimento de habilidades e ferramentas de reflexão crítica essenciais para o desenvolvimento e a aprendizagem em todas as fases da vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É preciso reconhecer a lacuna de pesquisas empíricas e longitudinais de natureza neuropsicológica deste fenômeno no Brasil, dada a facilidade de se encontrar estudos publicados em inglês, ou pesquisas brasileiras que abordam apenas as dimensões éticas, políticas, pedagógicas e sociológicas do fenômeno. Também é imprescindível refletir sobre este fenômeno dadas as condições socioeconômicas específicas que se apresentam no Brasil, marcadas pela desigualdade social no acesso ao entretenimento de qualidade, à educação, à cultura, e a serviços de saúde mental e aprimoramento da aprendizagem.

As plataformas de TDICs atuam dentro de uma lógica de expropriação capitalista da atenção, e segundo Griziotti (2019) exploram as funções cognitivas dos usuários para gerar lucro, enquanto Zuboff (2019) aponta para a extração de dados comportamentais sem o pleno consentimento dos usuários, frequentemente associado a disseminação de *fake news* e manipulação da opinião pública, interferindo diretamente na capacidade dos cidadãos de refletirem criticamente sobre a realidade. Os dados dos artigos e pesquisas selecionados corroboram em grande parte as ideias propostas por Griziotti e Zuboff e reforçaram a necessidade de uma reflexão crítica, porém não condenatória, das mídias sociais e de seus efeitos nas nossas vidas.

REFERÊNCIAS

BARTON, N.; SMYTH, M. Context-switching in short-form videos: what is the impact on prospective memory? *Memory*. Advance online publication, 2025. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/09658211.2025.2521076?needAccess=true>. Acesso em: 22 set. 2025.

CHIOSSI, F.; ALBUQUERQUE, P. B.; WŁOSZCZYŃSKA-SZCZEPANIAK, A. Short-form videos degrade our capacity to retain intentions: effect of context switching on prospective memory. In: *CHI '23: Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. Association for Computing Machinery, 2023. Disponível em: <https://arxiv.org/abs/2302.03714>. Acesso em: 22 set. 2025.

DIGITAL MARKETING CREATORS. *Short-form video: a powerful engine for business growth*. 19 maio 2024. Disponível em: <https://dmarketingcreators.com/short-form-video/>. Acesso em: 23 set. 2025.

DATAREPORTAL; WE ARE SOCIAL. *Digital 2025: Global Overview Report*. 2025. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report>. Acesso em: 23 set. 2025.

FABIO, Rosa Angela; IACONIS, Stella Maria. The role of critical thinking in mitigating social network addiction: a study of TikTok and Instagram users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, v. 21, n. 10, p. 1305, 30 set. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39457278/>. Acesso em: 22 set. 2025.

GRIZIOTTI, Giorgio. **Neurocapitalismo: mediações tecnológicas y líneas de fuga**. 1. ed. **Melusina**, 2017. 320 p. ISBN 9788415373377.

FUENTES, D.; MALLOY-DINIZ, L. F.; CAMARGO, C. H. P.; COSENZA, R. M. (orgs.). **Neuropsicologia: teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. 432 p. ISBN 978-85-82710-56-2.

KEMP, Simon. *Digital 2025 July Global Statshot Report*. We Are Social; Meltwater, 23 jul. 2025. Disponível em:
https://datareportal-com.translate.google.com/reports/digital-2025-july-global-statshot?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt&_x_tr_pto=tc. Acesso em: 23 set. 2025.

LENT, Roberto. **Neurociência da Mente e do Comportamento**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2023. 368 p. ISBN 978-85-277-3951-1.

LI, J.; LI, Y.; WANG, Q. Neural correlates of short-video application addiction and adolescents' executive functions. *ISLS Repository*, 2024. Disponível em:
https://repository.isls.org/bitstream/1/10727/1/ICLS2024_147-153.pdf. Acesso em: 22 set. 2025.

MIYAKE, A.; FRIEDMAN, N. P.; EMERSON, M. J.; WITZKI, A. H.; HOWERTER, A.; WAGER, T. D. The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks: a latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, v. 41, n. 1, p. 49-100, 2000. Disponível em:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S00100285990734X>. Acesso em: 22 set. 2025.

MALLOY-DINIZ, L. F.; FUENTES, D.; MATTOS, P.; ABREU, N. **Avaliação neuropsicológica**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018. 428 p. ISBN 978-85-8271-477-5.

NORONHA, A. C. C. Dispersos em tempos de economia da atenção: a tecnologia e nós. *Texto Livre, Belo Horizonte*, v. 17, e47843, 2024. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/tl/a/y4xRFwzJGfv3TW4TGhp9zrh/?lang=pt>. Acesso em: 22 set. 2025.

SANTANA, A. N. de; ROAZZI, A.; MELO, M. R. A. Os três componentes executivos básicos e o desempenho matemático escolar. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, v. 101, n. 259, p. 649-669, 2020. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbeped/a/ggLTy6LbGcwmQ4rjZVpf5YF/?lang=pt>. Acesso em: 22 set. 2025.

ZHANG, S.; LI, S. How short video addiction affects risk decision-making behavior in college students based on fNIRS technology. **Frontiers in Human Neuroscience**, Lausanne, v. 19, e1542271, 2025. DOI: 10.3389/fnhum.2025.1542271. Disponível em:
<https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2025.1542271/full>. Acesso em: 22 set. 2025.

ZUBOFF, Shoshana. **The age of surveillance capitalism: the fight for a human future at the new frontier of power**. PublicAffairs, 2019. 704 p. ISBN 9781610395694.