

IMPACTOS DO CONSUMO EXCESSIVO DE MÍDIAS DIGITAIS NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS

Alexsander Patry, Anna Clara Ribeiro Souta, Diego Goulart Munaro

Escola Maximu's, R. Isac Newton, 37 - Jardim Oriental, São José dos Campos, 12236-240 – SP, Brasil, alex_patry@outlook.com, annaclarasouta@gmail.com, diegomunarocomercial@gmail.com.

Resumo

Este estudo analisa os efeitos do consumo excessivo de mídias digitais, especialmente redes sociais como TikTok, Instagram e YouTube, sobre a saúde mental de adolescentes e jovens adultos, em idade escolar. A partir de referências acadêmicas e jornalísticas, são discutidas questões como a relação entre uso excessivo e aumento de transtornos mentais, baixa autoestima, bloqueio criativo, perdas cognitivas e falta de interesse por conteúdos audiovisuais mais longos. O estudo, de natureza descritiva e abordagem mista com aplicação survey, visa propor estratégias para minimizar os impactos negativos desse consumo. Em face dos dados coletados, conclui-se que o uso diário das mídias sociais apresenta reações negativas na vida dos jovens que tanto as consomem.

Palavras-chave: redes sociais. saúde mental. jovens. concentração. ansiedade.

Curso: Ensino Médio

Introdução

No contexto contemporâneo, observa-se um crescimento expressivo no uso de plataformas digitais como TikTok, Instagram e YouTube, sobretudo entre adolescentes e jovens adultos. Essas redes se destacam pela variedade de conteúdos dinâmicos em múltiplos formatos — vídeos curtos, imagens e textos — que capturam rapidamente a atenção dos usuários e se integram à rotina diária desse público.

Pesquisas recentes apontam que o consumo excessivo de redes sociais está associado à redução da capacidade de concentração e pressão psicológica para validação *online* tem mostrado que há um efeito direto na vida pessoal de jovens e adolescentes (CARVALHO, 2024), à diminuição do interesse por conteúdos mais longos e à interferência em processos criativos. Além disso, estudos evidenciam uma relação significativa entre o uso intensivo e o aumento de sintomas de ansiedade, depressão, estresse e baixa autoestima.

Diante desse cenário, este estudo busca analisar de forma crítica os impactos do uso excessivo dessas plataformas e propor estratégias para reduzir seus efeitos negativos sobre a saúde mental e cognitiva dos jovens, incluindo que a pesquisa foi realizada com jovens de 15 a 17 anos, sendo a Geração Z a primeira a nascer inteiramente na era das mídias digitais (DA SILVA, 2024)

Levando-se em consideração esses aspectos, foi elaborado um questionário (*Survey*) com adolescentes, e a partir das perguntas ali presentes entende-se que as redes sociais apresentam pontos negativos na vida dos jovens entrevistados.

Metodologia

Trata-se de um estudo aplicado, de natureza descritiva, realizado com alunos do ensino médio da Escola Maximu's (rede privada de ensino) situada no município de São José dos Campos, com idades variando de 15 a 18 anos. A abordagem utilizada foi mista, integrando métodos quantitativos e qualitativos, com aplicação de questionário (*Survey*).

O questionário foi iniciado no dia 12 de agosto, e feito por meio da ferramenta *Google Forms*, tendo nove perguntas, sendo elas 5 de múltipla escolha e 4 dissertativas. Seu compartilhamento se deu por meio de um *link*, compartilhado pelos representantes de cada sala do ensino médio em seus respectivos grupos do *whatsapp*. Foram apuradas 63 respostas em três semanas, sendo assim o questionário foi encerrado após essa data, as respectivas respostas foram analisadas de forma quantitativa observando primeiro o volume de informações e retirando padrões comportamentais de todas as idades, tais como tempo de uso de redes sociais, abandono de tarefas importantes para o desenvolvimento por redes sociais sendo que nas questões dissertativas respostas deixadas em branco ou com o uso somente de emojis, foram excluídas.

Posteriormente houve uma segunda rodada de análises qualitativas onde a idade e o nível de desenvolvimento foi levado em conta, para isso separou-se por faixa etária, mesmo em consideração

A Ciência do **NANO** e seu impacto transformador no **MACRO**

que todos sejam da Geração Z, e momentos atuais de aprendizagem, assim houve a montagem dos gráficos conforme disposto nas figuras 1 e figura 2 e a inferência do impacto das redes sociais, mesma metodologia aplicada por SIQUEIRA, 2024 e SANTOS, 2023

As perguntas desta pesquisa que geraram os gráficos da Figura 1 e da Figura 2 estão descritos na tabela a seguir:

Tabela 1. Informações gerais da pesquisa.

Aspecto Investigado	Respostas de maior índice	%
Em média, quantas horas por dia você passa em redes sociais?	De duas a quatro horas	28,6%
Qual tipo de conteúdo você mais consome?	Vídeos curtos (TikTok/Reels)	54,0%
Você sente dificuldade pra se concentrar após usar as redes sociais?	Às vezes	46,0%
Já deixou de fazer algo importante (estudar/dormir) por ficar nas redes sociais?	Às vezes sim	38,1%
O que você faz no tempo livre sem redes sociais?	Esporte/Atividade física (futebol, vôlei, etc.)	28,57%
Você já sentiu piora no humor ou ansiedade após ficar sem redes sociais?	Algumas vezes sim	44,4%
Quando você tenta criar algo original, o que mais te atrapalha	Falta de criatividade / bloqueio criativo	28,57%
Descreva um momento em que você percebeu que estava "viciado(a)" em alguma rede social.	Uso excessivo / perda de tempo	31,75%
O que mais te deixa insatisfeito(a) ao se comparar nas redes sociais?	Aparência / corpo	19,05%
O que mais te deixa insatisfeito(a) ao se comparar nas redes sociais?	Nada / não me comparo	28,57%

Fonte: elaborado pelos autores.

Resultados

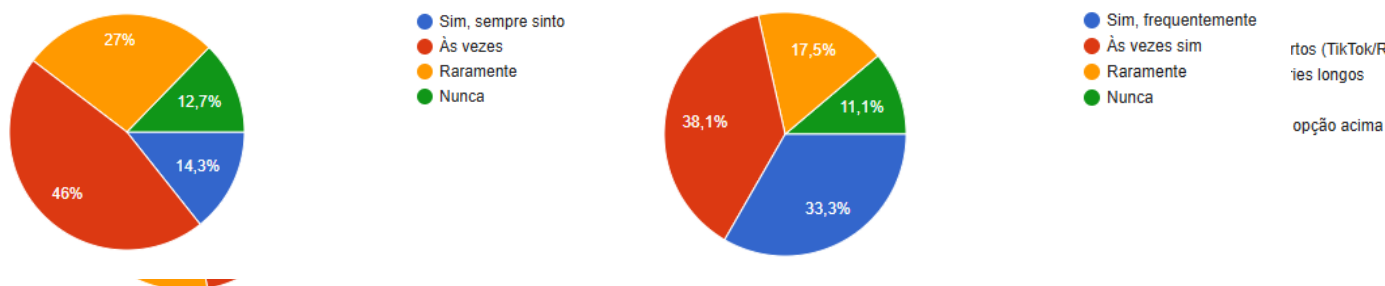
Os dados levantados na revisão indicam associação entre uso excessivo de redes e aumento de ansiedade, depressão e baixa autoestima. Observou-se também redução do interesse por conteúdos audiovisuais longos, substituídos por vídeos curtos e rápidos. Outro achado foi a queda na capacidade de concentração devido a notificações e interrupções constantes, levando até 25 minutos para retomar o foco. Além disso, identificou-se a redução do tempo de ócio criativo, resultando em bloqueio criativo.

Figura 1- Uso de redes sociais: tempo e tipo de conteúdo:

Fonte: Os autores, 2025

A pesquisa mostrou que o uso diário de redes sociais é elevado entre os participantes. A maior parte fica entre 2 e mais de 6 horas online: 28,6% passam de 2 a 4 horas, 23,8% de 4 a 6 horas e 25,4% mais de 6 horas. Apenas 20,6% acessam por 1 a 2 horas e uma pequena parcela menos de 1 hora, demonstrando que as redes sociais fazem parte da rotina diária da maioria. A maior parte dos participantes prefere consumir vídeos curtos, como TikTok e Reels, representando 54% das respostas. Uma parcela significativa, 31,7%, consome tanto vídeos curtos quanto filmes e séries longas, enquanto apenas 9,5% optam exclusivamente por filmes e séries longas. Isso indica uma preferência clara por conteúdos rápidos e dinâmicos.

Figura 2- Tipo de conteúdo consumido e impacto na concentração



Fonte: Os autores, 2025

A maior parte dos participantes prefere consumir vídeos curtos, como TikTok e Reels, representando 54% das respostas. Uma parcela significativa, 31,7%, consome tanto vídeos curtos

A Ciência do **NANO** e seu impacto transformador no **MACRO**

quanto filmes e séries longas, enquanto apenas 9,5% optam exclusivamente por filmes e séries longas. Isso indica uma preferência clara por conteúdos rápidos e dinâmicos. Quase metade dos participantes (46%) relatou sentir dificuldade de concentração às vezes após usar redes sociais, enquanto 14,3% afirmaram sentir sempre esse efeito. 27% raramente percebem impacto e 12,7% nunca têm dificuldades, indicando que o uso das redes pode influenciar a atenção em atividades que exigem foco.

Discussão

Jean Twenge aponta que a combinação de celulares e redes sociais molda o comportamento adolescente, potencializando dependência e vulnerabilidade emocional. O ciclo de dopamina presente no consumo de vídeos curtos intensifica o tempo de permanência online e reduz o interesse por conteúdos mais extensos. Além disso, o consumo constante de conteúdo pronto reduz a capacidade de imaginar e criar, pois o tempo livre, antes destinado à reflexão, é ocupado por estímulos imediatos.

Após analisar os resultados dos respondentes, é possível ver uma melhora no humor de indivíduos que praticam atividades ao ar livre, ou que não recorrem ao uso intensivo de redes sociais. Assim como os respondentes da pesquisa da Universidade de Essex, situada em Colchester, Inglaterra, que apresentaram melhora no humor e autoestima após praticarem atividades como caminhada, ciclismo, pesca, jardinagem, entre outros *hobbies* que envolviam o não uso de telas, e sim o contato com a natureza.

Como forma de refinar essa pesquisa para um futuro, será levado em consideração a renda familiar e o ambiente em que o adolescente está para que seja capaz de gerar uma análise mais aprofundada dos impactos socioculturais com as redes sociais.

Conclusão

O consumo excessivo de mídias digitais apresenta impactos significativos na saúde mental e cognitiva dos jovens, comprometendo a concentração, a criatividade e a autoestima. Torna-se essencial o desenvolvimento de políticas educacionais e estratégias individuais para um uso mais equilibrado e saudável das tecnologias.

Porém nem todos os aspectos são negativos, conforme demonstrado por (CARVALHO, 2024) a grande disponibilidade de informações e o aumento do acesso à educação tem gerado um impacto positivo na sociedade com o aprimoramento e o desenvolvimento de novos talentos. Essa conclusão acaba indo na contramão da maioria dos estudos que estigmatizam as redes sociais, porém tem-se levado em contato que redes sociais aproximaram muitas pessoas da educação.

Referências

CARVALHO, Emily Maria Barros; WITTITZ, Marilene. Consumo de mídias digitais por jovens universitários: Uma análise sobre subjetividade e sociedade. *Research, Society and Development*, v. 13, n. 3, p. e13313345382-e13313345382, 2024.

DA SILVA, Lenilla Carolina et al. O IMPACTO DAS MÍDIAS DIGITAIS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 1, p. 1773-1785, 2024.

SIQUEIRA, Lowhana Farias et al. O IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES E JOVENS ADULTOS. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 10, p. 1384-1390, 2024.

SANTOS, Isabela Vieira Pereira et al. A influência das mídias e redes sociais na saúde mental dos jovens. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 1, p. 3771-3784, 2023.