

UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO – UFOP
CENTRO DE EDUCAÇÃO ABERTA E A DISTÂNCIA – CEAD
CURSO DE PEDAGOGIA

POLO PRESENCIAL DE JOÃO MONLEVADE - MG

Alexandre de Assis Avelino – Matrícula 20.2.9498

CATIVEIRO DIGITAL:

**O Impacto das redes sociais no tempo de aprendizagem e as implicações
educacionais**

João Monlevade – MG

Novembro 2024

Alexandre de Assis Avelino – 20.2.9498

CATIVEIRO DIGITAL:

O Impacto das redes sociais no tempo de aprendizagem e as implicações educacionais

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Federal de Ouro Preto – CEAD

Orientador: Haroldo Luiz Bertoldo

JOÃO MONLEVADE- MG

Novembro/2024



FOLHA DE APROVAÇÃO

Alexandre de Assis Avelino

Cativeiro digital: o impacto das redes sociais no tempo de aprendizagem e as implicações educacionais

Monografia apresentada ao Curso de Pedagogia da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Graduação

Aprovada em 06 de dezembro de 2024

Membros da banca

Doutor - Haroldo Luiz Bertoldo - Orientador (Universidade Federal de Ouro Preto)
Doutora - Gláucia Jorge (Universidade Federal de Ouro Preto)

Haroldo Luiz Bertoldo, orientador do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 09/12/2024



Documento assinado eletronicamente por **Haroldo Luiz Bertoldo, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 09/12/2024, às 09:37, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0824093** e o código CRC **EFA38ED1**.

RESUMO

O uso excessivo de redes sociais entre jovens e adolescentes tornou-se uma preocupação crescente, principalmente em relação aos impactos psicológicos e sociais associados a essa prática. Em caráter de prioridade, este artigo teve como objetivo conhecer de que modo as RS manipulam os comportamentos ao utilizar as técnicas de psicologia comportamental, e demonstrar a importância de uma visão crítica acerca do uso das redes na educação. A pesquisa revelou que essas técnicas, ao aproveitarem vulnerabilidades psicológicas, não apenas geram dependência, mas também podem afetar diretamente o desempenho acadêmico e o bem-estar dos estudantes. A revisão bibliográfica evidenciou o funcionamento dessas técnicas de manipulação e, como consequência, expôs a necessidade de uma educação crítica e a promoção da alfabetização midiática como ferramentas essenciais para um uso mais equilibrado e saudável das tecnologias digitais. A pesquisa também destacou a ubiquidade das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDICs) na sociedade atual, reforçando a importância de integrar sua utilização de maneira crítica e responsável no ambiente educacional. Além dos riscos, o estudo enfatizou as possibilidades de uso positivo das tecnologias digitais na educação, desde que acompanhadas de uma abordagem pedagógica reflexiva e criativa. O estudo abre caminhos para pesquisas futuras que aprofundem o uso responsável das redes sociais e das TDICs no contexto educacional.

Palavras-chave: Redes sociais; psicologia comportamental; manipulação digital; dependência tecnológica; alfabetização midiática.

ABSTRACT

The excessive use of social media among young people and adolescents has become an increasing concern, particularly regarding the psychological and social impacts associated with this practice. As a priority, this article aimed to understand how social media manipulates behaviors through the use of behavioral psychology techniques and to highlight the importance of a critical perspective on the use of social networks in education. The research revealed that these techniques, by exploiting psychological vulnerabilities, not only create dependence but can also directly affect students' academic performance and well-being. The literature review highlighted the functioning of these manipulation techniques and, as a result, emphasized the need for critical education and the promotion of media literacy as essential tools for a more balanced and healthy use of digital technologies. The research also underscored the ubiquity of Digital Information and Communication Technologies (DICTs) in today's society, reinforcing the importance of integrating their use critically and responsibly in the educational environment. In addition to the risks, the study emphasized the potential for positive use of digital technologies in education, provided they are accompanied by a reflective and creative pedagogical approach. The study paves the way for future research on the responsible use of social media and DICTs in the educational context

Keywords: Social networks; behavioral psychology; digital manipulation; technological dependency; media literacy.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 DESENVOLVIMENTO	7
2.1 A Ubiquidade e os Avanços das Tecnologias Digitais na Educação	7
2.2 Estratégias de Engajamento e a Psicologia Comportamental nas Redes Sociais	10
2.3 O Cativo Digital	13
2.4 Alfabetização Midiática: Um Caminho para o Uso Consciente e Crítico das Redes Sociais.	15
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20

1 INTRODUÇÃO

As redes sociais(RS) – redes de relacionamento gerida por tecnologias e mídias digitais - nos últimos anos, consolidaram-se como um elemento central na vida cotidiana de milhões de pessoas em todo o mundo. De acordo com Lévy (2010), essas plataformas não apenas transformaram a maneira como nos comunicamos e compartilhamos informações, mas também passaram a influenciar de forma significativa os comportamentos e rotinas dos indivíduos, sobretudo entre jovens e adolescentes. Contudo, o uso excessivo dessas redes é preocupante devido ao tempo excessivo usado e também aos impactos psicológicos e sociais, especialmente no que tange à manipulação comportamental e à criação de dependência.

Neste trabalho, longe de *demonizar* (itálico meu) as redes sociais e/ou plataformas digitais, como fez Jaron Lanier em seu livro “Dez argumentos para você deletar agora suas redes sociais”, livro este que foi grande estímulo para a realização deste trabalho, o que pretende-se é trazer um pouco de luz às interessantes questões que o autor traz, contrastando com os modificações nos padrões culturais da humanidade, sobretudo no contexto educacional.

A presente pesquisa aborda a manipulação comportamental nas RS, explicitando de que modo as técnicas de psicologia comportamental, aplicadas pelos desenvolvedores dessas plataformas, estão sendo utilizadas para maximizar o tempo de uso dos usuários. Essas técnicas aproveitaram vulnerabilidades psicológicas, sob a análise da psicologia comportamental, para gerar um engajamento compulsivo, resultando em dependência. Tal manipulação não afeta apenas a saúde mental e o bem-estar dos indivíduos, mas também interfere de maneira direta ou indireta em seus processos de formação educacional. No ambiente escolar, os alunos têm visto seu tempo de estudo ser substituído pelo uso prolongado das RS, comprometendo a atenção, o rendimento acadêmico e, conseqüentemente, a qualidade do ensino-aprendizagem. De acordo com Oliveira et al. (2016), em artigo publicado na revista *Psicologia: Ciência e Profissão*, os alunos entrevistados nas oficinas realizadas apontaram as redes sociais como as principais responsáveis pela perda de tempo e procrastinação de atividades importantes.

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) teve como objetivo principal compreender sobre as técnicas de manipulação e os mecanismos que promovem o uso compulsivo das RS, e proporcionar uma reflexão crítica acerca de seus impactos no contexto educacional. O estudo visou também discutir como a educação crítica e a alfabetização midiática podem se converter em ferramentas essenciais para que educadores ajudem seus alunos a desenvolverem um uso mais equilibrado dessas plataformas. Ao mesmo tempo, pretendeu-se fomentar o debate sobre

a importância dessas ferramentas serem incluídas no currículo escolar, preparando os estudantes para uma interação mais saudável com as RS.

Os objetivos específicos incluem investigar o que se encontra por trás das redes e mídias sociais que provocam um engajamento exacerbado, bem como propor medidas de proteção para evitar a manipulação excessiva dos usuários. Além disso, será analisado como a alfabetização midiática pode ser uma ferramenta essencial para educadores ajudarem seus alunos a desenvolverem um uso mais equilibrado dessas plataformas. A relevância deste trabalho reside na urgência de abordar os impactos do uso desmedido das RS na vida cotidiana, drenando excessivamente o tempo dos estudantes—um recurso valioso que deve ser otimizado para promover uma educação de qualidade.

A metodologia adotada neste trabalho baseou-se em uma revisão bibliográfica, com o objetivo de analisar as técnicas de manipulação comportamental aplicadas nas RS, assim como, os processos que interferem diretamente nos comportamentos e na dependência psíquica das pessoas, trazendo consequências no ambiente educacional. A pesquisa abrangeu a consulta a artigos, periódicos online e materiais relevantes disponíveis na internet, além da análise do documentário “O Dilema das Redes”, que dramatiza a questão da dependência gerada pelo uso das RS. Essa abordagem permitiu uma análise crítica das práticas e estratégias utilizadas pelos desenvolvedores para maximizar o engajamento dos usuários, contribuindo para uma reflexão significativa sobre a necessidade de adaptações no contexto educacional e a incorporação das tecnologias digitais ao cotidiano da escola. Espera-se, com isso, contribuir para o desenvolvimento de uma educação mais crítica e informada, capaz de enfrentar os desafios impostos pelo uso excessivo das RS e promover uma utilização mais consciente e produtiva dessas plataformas por parte dos estudantes.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 A Ubiquidade e os Avanços das Tecnologias Digitais na Educação

A ubiquidade das tecnologias digitais é uma realidade observável que permeia diversos aspectos da vida contemporânea, inclusive no âmbito educacional. É imperativo que as instituições de ensino incorporem essas ferramentas de maneira crítica, alinhando-se aos padrões educacionais atuais. Na perspectiva de Paulo Freire sobre pesquisa em educação, ele retrata a necessidade de a educação ser pensada de forma contextualizada e continuada, de acordo as mudanças da sociedade e dos educandos e educadores.

Não há ensino sem pesquisa e pesquisa sem ensino. Esses que-fazer-se encontram um no corpo do outro. Enquanto ensino continuo buscando, reprocurando. Ensino porque busco, porque indaguei, porque indago e me indago. Pesquiso para constatar, constatando intervenho, intervindo educo e me educo. Pesquiso para conhecer o que ainda não conheço e comunicar ou anunciar a novidade. (Freire, 2011).

È preciso portanto indagar, pesquisar, constatar e intervir para mudar a educação. Segundo Freire (1987, p.68) “Ninguém educa ninguém, ninguém educa a si mesmo, os homens se educam entre si, mediados pelo mundo”.

Pode-se entender, portanto o compromisso de Freire com a adaptação da educação à realidade e à cultura dos alunos. A incorporação da cibercultura e das TDICs (Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação) nos processos educacionais não apenas enriquece o aprendizado, mas também responde à necessidade de se adequar ao contexto de uma geração já imersa no digital. Como Freire sugere, a educação é dinâmica e investigativa, adaptando-se para estar em sintonia com as vivências e o ambiente cultural dos educandos, o que reforça a importância de utilizar ferramentas que façam sentido na realidade de uma sociedade conectada.

A ubiquidade, no contexto das tecnologias digitais, refere-se à capacidade de estar conectado em qualquer lugar e a qualquer momento, propiciando um acesso praticamente contínuo à informação e à interação. Segundo Santos (2019, p. 34), "as tecnologias móveis, a exemplo dos smartphones e tablets, permitem que as fronteiras entre o que é *online* e *offline* se tornem cada vez mais fluidas, embaralhando essas duas esferas da vida humana". Essa característica permite que os indivíduos transitem facilmente entre o mundo físico e o digital ao longo do dia, promovendo o que a autora denomina “experiência ubíqua”. Nesse cenário, "o sujeito não precisa mais estar preso a um único lugar para aprender ou interagir, pois o aprendizado e a comunicação são processos que ocorrem em múltiplos tempos e espaços" (SANTOS, 2019, p. 48). A constante integração entre o presencial e o online transforma o cotidiano e, inevitavelmente, a educação. A escola, por sua vez, não pode mais ser concebida como uma instituição isolada do ambiente digital; deve incorporar essas práticas para manter-se atualizada e relevante na formação dos estudantes. Santos (2019, p. 45) destaca que "a ubiquidade tecnológica permite que os sujeitos estejam conectados em qualquer tempo e lugar, rompendo as fronteiras entre o que considerávamos *online* e *offline*".

As mudanças observadas na vida humana contemporânea são evidentes em nosso cotidiano, especialmente nas formas como interagimos com as tecnologias digitais. O modo como compramos, nos comunicamos e estabelecemos relações sofreu profundas transformações ao longo da história. Inicialmente, as transações comerciais baseavam-se na troca direta de mercadorias, depois evoluíram para o uso de dinheiro físico, seguido pela

introdução de cartões de crédito. Hoje, com a chegada de novas tecnologias como o PIX e outros métodos digitais, testemunhamos uma reconfiguração cultural significativa. No contexto da cibercultura, termo que se refere à convergência entre cultura e tecnologias digitais, essas transformações são ainda mais intensas e permeiam todos os aspectos da vida social. Essas questões são amplamente discutidas e aprofundadas por Edméa Santos no livro “Pesquisa-formação na cibercultura”, onde ela examina o impacto da ubiquidade digital no comportamento humano e nas práticas sociais.

A ubiquidade das tecnologias digitais se manifesta de maneira prática no dia a dia, evidenciada pela integração contínua entre o online e o presencial. Um exemplo claro disso é a utilização de aplicativos de transporte, como Uber ou 99, que permitem ao usuário solicitar um carro com apenas alguns cliques, verificando a localização do motorista e o tempo de espera em tempo real. Esse processo, que antes exigia telefonemas ou idas a pontos de táxi, é agora resolvido de maneira instantânea e digital. Outro exemplo comum são os aplicativos de entrega de comida, como iFood ou UberEats, que possibilitam a escolha de uma refeição para recebê-la no local desejado, acompanhando o preparo e a entrega pelo celular. Até mesmo as atividades cotidianas, como verificar o status de proximidade do ônibus por meio de aplicativos como Moovit ou CittaMobi, demonstram essa fusão entre o ambiente online e físico, uma vez que o usuário pode planejar seu deslocamento com base em informações obtidas em tempo real. Em ambientes comerciais, essa integração é visível nos pedidos automatizados em redes como McDonald's, onde o cliente realiza o pedido em um totem digital e recebe sua refeição logo depois, sem necessidade de interação direta com atendentes. Esses exemplos evidenciam como a ubiquidade permeia praticamente todos os aspectos da vida, facilitando e acelerando processos que antes exigiam mais tempo e esforço físico. Como ressalta Santos (2019), a experiência ubíqua está em "múltiplos tempos e espaços" e altera significativamente o comportamento humano, tornando a conectividade uma característica central da sociedade atual.

Um aspecto marcante da cibercultura é a associação imediata que fazemos ao nos referirmos a redes sociais: automaticamente pensamos em plataformas digitais de interação. Embora o conceito de 'redes sociais' possa se aplicar a grupos de pessoas que se reúnem presencialmente, o uso do termo hoje está tão vinculado ao ambiente digital que, no âmbito popular e do senso comum, nem se faz necessário especificar que são redes digitais de comunicação. Esse entendimento já está subentendido, refletindo as mudanças culturais trazidas pela era digital. No entanto, Recuero (2009) explica que, enquanto redes sociais se referem aos vínculos e interações entre indivíduos ou grupos em qualquer espaço social, redes

sociais digitais são plataformas específicas que facilitam e mediam essas interações no ambiente online, mediado por tecnologias digitais.

As RS, um dos elementos presentes na Cibercultura, nos últimos anos, consolidaram-se como sendo algo central na vida cotidiana de milhões de pessoas em todo o mundo. Essas plataformas não apenas transformaram a maneira como nos comunicamos e compartilhamos informações, mas também passaram a influenciar, de forma significativa, os comportamentos e rotinas dos indivíduos, especialmente entre jovens e adolescentes. Contudo, o uso excessivo dessas redes tem gerado preocupações crescentes quanto aos impactos psicológicos e sociais, especialmente no que tange à manipulação comportamental e à criação de dependência.

2.2 Estratégias de Engajamento e a Psicologia Comportamental nas Redes Sociais

A fusão entre o digital e o presencial tem gerado adaptações nos comportamentos humanos, refletindo também no campo da educação. Zuboff (2021) adverte, em seu livro “A era do capitalismo de vigilância”, que é preciso estar atento às questões emocionais no âmbito da cultura digital, pois plataformas de redes sociais, como o Facebook, detectam sentimentos e estabelecem possibilidades de emoções à partir de usuários, objetivando sugestões publicitárias com grandes possibilidades de resultado positivo.

Entretanto, a exposição prolongada às RS levanta preocupações sobre a manipulação dos comportamentos dos usuários. Essa manipulação se dá de maneira sutil, através de técnicas fundamentadas na psicologia comportamental, que têm como objetivo prolongar o tempo de engajamento nas plataformas digitais. Nesse sentido, a educação deve observar não apenas a inserção das tecnologias, mas também o impacto das arquiteturas digitais no comportamento dos estudantes.

A razão pela qual a psicologia comportamental é abordada em nosso trabalho, justifica-se porque, ao contrário de outras abordagens mais complexas como a psicanálise, apresenta-se de maneira mais acessível e observável, o que facilita a compreensão de suas aplicações nas RS. Enquanto a psicanálise envolve conceitos como o id, ego e superego, e uma análise mais profunda dos desejos inconscientes, a psicologia comportamental permite uma reflexão direta sobre o comportamento humano a partir das próprias experiências cotidianas. Assim, os estímulos e respostas gerados pelas RS podem ser facilmente reconhecidos e relacionados com as práticas que moldam nossos hábitos de consumo e interação online.

A psicologia comportamental, que estuda os mecanismos de condicionamento e reforço, portanto pode ser notada como um técnica que é amplamente aplicada nas RS para capturar e

manter a atenção dos usuários. Algoritmos são projetados para entregar conteúdos que maximizem a probabilidade de interações contínuas, utilizando recompensas rápidas e constantes que condicionam os usuários a permanecerem conectados. Plataformas como TikTok e YouTube, por exemplo, adotam estratégias de reforço variável, semelhantes aos experimentos de John B. Watson, B. F. Skinner, que se mostram altamente eficazes na geração de ciclos de uso compulsivo. Este ambiente não apenas consome o tempo dedicado à educação, mas também prejudica a capacidade de concentração e foco dos estudantes.

Em diversos contextos educacionais e formativos, observa-se a aplicação de princípios de condicionamento e modelagem comportamental, frequentemente utilizados para influenciar o comportamento de alunos e consumidores. Uma ilustração disso pode ser vista em uma reunião na qual o foco do orador estava em persuadir os pais a investirem em cursos para seus filhos, argumentando com base em oportunidades de emprego. O orador adotou uma postura autoritária, desconsiderando a importância do reconhecimento e da motivação intrínseca para o aprendizado. Ele enfatizou que os alunos deveriam buscar recompensas materiais, como salários, em vez de elogios ou reconhecimento.

Esse discurso ignora as contribuições de teóricos da psicologia comportamental, como John B. Watson, B. F. Skinner e Ivan Pavlov, cujas pesquisas destacaram a relevância dos reforços e condicionamentos no processo de aprendizado e na formação de comportamentos. A partir de suas investigações, ficou evidente que os estímulos e recompensas podem ser empregados para moldar comportamentos não só em animais, mas também em seres humanos. A psicologia comportamental, com suas diversas vertentes, tem influenciado amplamente contextos educacionais e comerciais, abrangendo desde o ensino até o consumo.

O behaviorismo fundamenta-se nas mudanças de comportamentos promovidas por reforços e punições, o que sugere que o conceito de livre-arbítrio é, de fato, uma ilusão, segundo a perspectiva de Skinner. Skinner (2003) argumenta que, em um ambiente social, a comunidade atua como um ambiente reforçador, onde certos comportamentos são reforçados e outros são punidos. Ou seja, para promover a repetição de um comportamento desejado, aplica-se o reforço positivo, enquanto a extinção de um comportamento envolve reforço negativo ou punição.

A psicologia comportamental teve suas origens nos experimentos de Ivan Pavlov, que começou sua pesquisa com animais. Ele observou que os cães salivavam naturalmente ao serem alimentados — um estímulo não condicionado. Com o tempo, Pavlov associou um estímulo sonoro à alimentação, e os cães passaram a salivar não apenas em resposta à comida, mas também ao som que a precedia, demonstrando a formação de um estímulo condicionado.

As técnicas de psicologia comportamental que Jaron Lanier relaciona às estratégias dos desenvolvedores das RS, aplicadas aproveitando as vulnerabilidades psíquicas presentes nos seres humanos, são exemplificadas em sua citação sobre Skinner, sucessor de Pavlov:

Havia um behaviorista famoso chamado B. F. Skinner. Ele montou um sistema metódico, conhecido como caixa de Skinner, em que animais engaiolados recebiam agrados quando faziam algo específico. Não havia ninguém acariciando o animal ou sussurrando para ele, era apenas uma ação mecânica isolada — um novo tipo de treinamento para tempos modernos. Vários behavioristas, que com frequência tinham uma aura um tanto sinistra, aplicaram esse método em pessoas. As estratégias behavioristas muitas vezes funcionavam, o que deixou todo mundo maluco e acabou justificando uma penca de roteiros de filmes de terror e ficção científica assustadores sobre 'controle da mente'. (LANIER, 2018).

As técnicas de psicologia comportamental mencionadas por Jaron Lanier, aplicadas pelos desenvolvedores de RS para explorar as vulnerabilidades psíquicas humanas, podem ser explicadas através da teoria do condicionamento operante de B.F. Skinner, como vimos na citação anterior. Esses princípios behavioristas foram posteriormente adaptados para o comportamento humano, e hoje são aplicados em diversas áreas, inclusive no desenvolvimento de RS (LANIER, 2018). Um exemplo disso é o uso de 'likes' e 'dislikes', que operam como reforços positivos e negativos, moldando comportamentos de acordo com a psicologia comportamental.

O *like* ou curtida é um reforçador positivo clássico e um *dislike* punição ou reforçador negativo. Quando um usuário recebe *likes* em suas postagens, essa ação reforça o comportamento de compartilhar conteúdo, incentivando-o a repetir a ação para obter novas curtidas. Skinner (1953) descreveu que o reforço positivo aumenta a probabilidade de um comportamento se repetir, e os *likes*, por sua vez, geram uma resposta de satisfação que leva o usuário a buscar mais recompensas. Esta estrutura de reforço intermitente, onde o usuário não sabe ao certo quantas curtidas ou reações receberá, cria um ciclo de expectativa que aumenta a frequência de uso.

Os comentários, menções e respostas às postagens servem como reforço social, uma recompensa que vem da interação e da validação social. Na psicologia comportamental, essa forma de reforço é poderosa porque reforça a sensação de pertencimento e aprovação. Bandura (1977) sugere que as interações sociais e a observação do comportamento dos outros moldam o comportamento humano. Com isso, quando um usuário recebe um comentário ou uma interação positiva, ele tende a associar a plataforma com sentimentos de aceitação e apoio, incentivando o retorno à rede social.

As notificações e atualizações de feed operam com base no princípio do reforço intermitente, que Skinner (1953) observou ser eficaz em manter comportamentos, uma vez que a recompensa é imprevisível. Esse princípio é o mesmo usado em jogos de azar, onde o jogador não sabe quando receberá uma recompensa, o que aumenta o engajamento. No caso das redes sociais, as notificações são projetadas para atrair o usuário de volta à plataforma, estimulando-o a verificar constantemente se há novas interações ou atualizações.

A psicologia é constituída à partir dos princípios humanos de sociabilidade, de desejos, em fim de elementos que constitui a alma, portanto o ser humano não necessita apenas de alimento, mas também a busca por afetividade, poder, status e reconhecimento, que são também fundamentais. A canção gravada pela banda Titãs ilustra, de certa forma os desejos humanos:

"Bebida é água, comida é pasto
 Você tem sede de que, você tem fome de quê?
 A gente não quer só comida,
 A gente quer comida, diversão e arte.
 A gente não quer só comida,
 A gente quer saída para qualquer parte.
 A gente não quer só comida,
 A gente quer bebida, diversão, balé.
 A gente não quer só comida,
 A gente quer a vida como a vida quer." (ANTUNES, 1987)

A música gravada pela banda Titãs expressa, de certa forma, a tradução do que são os desejos humanos, vão muito além do que pode se considerar uma necessidade. Estes desejos constituem também vulnerabilidades às quais os sujeitos sociais estão pré-dispostos.

Essas dinâmicas, fundamentadas em técnicas de psicologia comportamental, visam aumentar o tempo de engajamento, mas, como efeito colateral, comprometem o tempo que poderia ser destinado à aprendizagem e ao desenvolvimento pessoal.

2.3 O Cativo Digital

A manipulação por meio da "psicologia comportamental" nas tecnologias de comunicação e informação tem levado os indivíduos a permanecerem conectados por longas horas. De acordo com a We Are Social, agência mundial de marketing digital global, em 2023, o tempo médio diário de uso da internet pelos brasileiros era de impressionantes 9 horas e 32 minutos. Embora muitos utilizem a internet para o trabalho, é evidente que o tempo gasto online ultrapassa a jornada de trabalho diária. Mesmo com uma leve queda no tempo de conexão atribuída ao fim da pandemia de COVID-19, os números ainda permanecem alarmantes.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (Brasil, 2019) através do PNAD contínua (pesquisa nacional de análise de dados contínua), 78,3% de pessoas de mais de 10 anos de idade, usaram internet nos 3 últimos meses e destes 98,6% através de dispositivos móveis.

Assim, a análise das implicações dessas tecnologias revela um cenário em que, por trás do *hedonismo virtual* — ou seja, da busca constante pelo prazer imediato que as RS prometem ao oferecer validação rápida por meio de curtidas, comentários e compartilhamentos — existe uma forte dimensão comercial, é isso que Zuboff(2021) chama de capitalismo da vigilância. As técnicas comportamentais incorporadas nas plataformas digitais são projetadas para manter os usuários conectados, proporcionando inicialmente sensações de prazer e recompensa. Contudo, essa busca incessante por estímulos positivos pode se transformar em um ciclo vicioso que, em vez de promover o prazer contínuo, gera sentimentos de ansiedade e depressão, especialmente quando o acesso às recompensas virtuais é interrompido ou não atende às expectativas. Nesse contexto, as RS funcionam por meio de um sistema de reforços e punições que não apenas moldam o comportamento dos usuários, mas também contribuem para o adoecimento psíquico.

É crucial destacar que esses fenômenos afetam uma ampla faixa etária, incluindo adultos, idosos e, especialmente, jovens e adolescentes, ou seja os alunos do ensino fundamental, médio e universitários. Estar conectado atualmente não se limita a atividades profissionais ou acadêmicas; envolve namoro, compras e interações sociais. Entretanto, será que nossos jovens têm consciência dessa realidade?

Dockhorn (2019), psicóloga e neuropsicóloga, alerta que a linha entre hábito e adoecimento psíquico é tênue, de modo que uma pessoa pode acreditar estar no controle, quando, na verdade, já apresenta comportamentos de dependência. Essa dependência manifesta-se em sintomas como ansiedade, estresse e descontrole emocional diante da dificuldade de acessar a internet. O documentário '*O Dilema das Redes*' ilustra essa questão através de uma cena familiar: uma mãe propõe que todos deixem seus celulares em uma caixa durante o jantar, gerando um clima de tensão que culmina com a filha quebrando a caixa para pegar seu celular, evidenciando a gravidade da dependência. Embora dramatizada, essa cena suscita uma reflexão imediata no espectador: '*Será que eu também sou dependente? Onde está meu celular? Será que há algo importante acontecendo agora?*' (itálico meu). O documentário instiga uma auto indagação pertinente e nos leva a questionar nosso próprio comportamento em relação à tecnologia.

Dockhorn (2019) também discute como a química cerebral está diretamente relacionada a essas dinâmicas. A cada "curtida" ou comentário positivo, uma descarga de dopamina ocorre,

incentivando a busca incessante por essa validação. Esse sistema de recompensas é explorado pelas RS para viciar os usuários.

A psicóloga apresenta, em seu blog, sete dicas para combater o vício em RS, que incluem:

1. **Mudança de Hábitos:** Alterar rotinas que possam substituir as recompensas cerebrais associadas às RS.
2. **Escolher Horários para Conectar-se:** Limitar o acesso em horários específicos.
3. **Atividades Físicas:** Promover a produção de neurotransmissores do prazer.
4. **Programas em Família:** Incentivar momentos sem o uso do celular.
5. **Diversificar Atividades:** Explorar novas experiências.
6. **Desligar Notificações:** Reduzir distrações.
7. **Terapia:** Buscar apoio profissional.

Embora essas orientações possam ser vistas como autoajuda, o reconhecimento do vício é o primeiro passo crucial. Esta reflexão e orientações visam, acima de tudo, conscientizar sobre o tempo precioso que está sendo desperdiçado nas RS, aprisionando os indivíduos em um verdadeiro "cativeiro digital". Sem essa consciência, qualquer esforço para recuperar o controle sobre o vício de uso dessas tecnologias será em vão.

Assim, é essencial que a educação compreenda esses fatores: o prazer de rolar as telas, as curtidas, comentários e o hedonismo trazido no geral são mecanismos usados para manter o engajamento, o que chamamos de cativeiro digital. Portanto é importante equilibrar o uso das tecnologias digitais com práticas pedagógicas que incentivem o consumo mais consciente dos conteúdos dessas plataformas. Como professores, sobretudo é preciso conhecer um pouco mais o contexto das TDICs, da Cibercultura, para ser também facilitador do processo de ensino e aprendizagem sobre alfabetização midiática.

2.4 Alfabetização Midiática: Um Caminho para o Uso Consciente e Crítico das Redes Sociais.

À cerca do que foi apresentado até aqui, seja como função preventiva sobre questões não tão éticas que alimentam o mercado das redes sociais, mídias sociais, TDICs e Cibercultura, seja como instrumento de inserção consciente e crítica na Cibercultura, e, porque não dizer no mundo digital é emergente a necessidade de que a educação promova a alfabetização midiática no ensino desde cedo. A alfabetização midiática é complexa e envolvem inúmeros fatores e

questões que, certamente não será possível se esgotar neste trabalho, tão somente o que se propõe é dialogar com o tema principal do trabalho que é o cuidado com o tempo exacerbado perdido nas RS.

A nível nacional pode ser observada a preocupação trazida pela BNCC, à cerca de compreender com criticidade o que acontece ante às tecnologias digitais da informação e comunicação, comungando de certa forma com a proposta deste trabalho. Como competência Geral 5 da BNCC é apontada sobre a cultura digital:

"Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais [...] para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva." (BRASIL, 2017, p. 9).

E ainda como respaldo deste trabalho a BNCC aponta que “[...] é essencial desenvolver no estudante habilidades que o capacitem a compreender e a utilizar as tecnologias de forma ética, criativa e crítica, reconhecendo tanto as potencialidades quanto os riscos de seu uso.” (BRASIL, 2017, p. 63)

Diante do avanço das tecnologias digitais e a crescente presença das redes sociais na vida cotidiana, surge portanto, a necessidade de promover uma educação que inclua a alfabetização midiática como meio de formar cidadãos críticos e conscientes de seu papel nas plataformas digitais. No documento de WILSON, Carolyn et al (2013, p.33), “Alfabetização midiática e informacional: currículo para formação de professores”, promovido pela UNESCO cita, dentre tantas outras, como competência de AMI 6: “situar o contexto sociocultural dos conteúdos midiáticos analisar e explicar como as regras e as expectativas que regem os gêneros de mídia podem ser manipuladas para provocar efeitos e resultados específicos”, trata-se, portanto da importância de compreender a manipulação existentes nos conteúdos midiáticos, voltadas normalmente para fins capitalistas.

À utilização tanto das tecnologias digitais no geral, ou redes sociais e mídias sociais, pode-se atribuir positivação ou negativação do seu uso, de acordo com a forma como está sendo usada, suas finalidades, em fim o uso crítico e consciente. O You Tube, por exemplo, é um grande repositório de vídeos que podem ser usados para fins pedagógicos como nos aponta Oliveira (2016). A plataforma se encaixa nos padrões de interface da *web 2.0*, como expressa Santos(2019), pois pode-se tanto consumir vídeos através de *download* quanto produzir vídeos e salvar na plataforma através de *upload*. Neste sentido, a produção cultural é mais democrática, ou seja, qualquer sujeito pode produzir conteúdo, no caso do you tube vídeos.

No entanto, mesmo diante de tantos avanços e modificações trazidas na sociedade, Oliveira(2016) ressalta, à respeito das plataformas digitais que “Os benefícios ou malefícios causados advêm exclusivamente da forma como são utilizadas, o que deve ser observado para favorecer uma expansão adequada e responsável.”, neste sentido as pesquisas e trabalhos são importantes para trazer esclarecimentos sobretudo no contexto educacional.

Segundo Moran (2013) não serão as novas tecnologias que irão resolver os problemas da educação no Brasil, elas poderão ser importantes e colaborar neste processo se usadas adequadamente. Por exemplo, contrapondo o que foi exposto anteriormente, se o aluno ficar rolando os vídeos curtos, os *shorts* do mesmo you tube, de um lado para outro poderão ver seu tempo ser consumido e passar horas e horas engajado sem quaisquer finalidades didáticas.

A pesar de possíveis positivações no que tange a educação e oportunidades de interação, conhecimento e engajamento social, o uso excessivo das RS também trazem riscos à saúde mental e ao desenvolvimento psíquico e social dos usuários, especialmente jovens e adolescentes. Segundo Souza e Cunha (2019), os impactos dessas redes sobre a saúde mental são alarmantes e apontam para uma necessidade urgente de orientação quanto ao seu uso. No contexto educacional, esse desafio se traduz na importância de preparar estudantes para compreenderem e avaliarem criticamente os conteúdos e dinâmicas que encontram online.

A alfabetização midiática, nesse sentido, assume um papel fundamental ao desenvolver competências para que os educandos compreendam as estruturas das redes sociais e os processos de manipulação comportamental que influenciam suas práticas e escolhas. Ao abordar os usos éticos e responsáveis das tecnologias, a BNCC destaca, em componentes curriculares, a necessidade de "preparar os estudantes para identificar e evitar situações de exposição, manipulação e riscos decorrentes do uso das tecnologias digitais." (BRASIL, 2017, p. 64). Para o ambiente educacional, isso implica a necessidade de conscientizar os alunos sobre como essas plataformas operam e quais são os mecanismos usados para gerar engajamento contínuo. A partir de uma alfabetização midiática robusta, os alunos podem identificar as intenções comerciais por trás de certas funcionalidades e assim adotar uma postura mais crítica e consciente.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi destacado neste trabalho a profunda influência das redes sociais (RS) na vida de jovens e adolescentes, com ênfase nos mecanismos de manipulação comportamental que promovem o uso excessivo e, por vezes, compulsivo dessas plataformas. Ao longo do estudo, constatou-se que as técnicas de psicologia comportamental aplicadas pelos desenvolvedores das RS não apenas prolongam o tempo de engajamento dos usuários, mas também têm impactos significativos na saúde mental e no desempenho educacional. Como alerta Lanier (2018), "as redes sociais criam um ambiente onde a atenção dos usuários é o principal produto", o que evidencia a exploração das vulnerabilidades humanas para fins comerciais.

No contexto educacional, a conscientização sobre os efeitos prejudiciais do uso desmedido das RS torna-se uma necessidade urgente. É fundamental que educadores e alunos compreendam as armadilhas inerentes a essas plataformas, desenvolvendo uma visão crítica que permita uma interação mais equilibrada e saudável com a tecnologia. Nesse sentido, a alfabetização midiática desponta como uma ferramenta indispensável, capacitando os estudantes a discernir as estratégias de manipulação e a resistir a elas, promovendo um uso consciente das mídias sociais.

Adicionalmente, a cibercultura já está intrinsecamente integrada à sociedade contemporânea. Como ressalta Santos (2019), não há mais distinção clara entre o espaço online e o offline, já que as tecnologias digitais de informação e comunicação (TDICs) permeiam praticamente todos os momentos e lugares, caracterizando a ubiquidade. Essa realidade demanda que a educação acompanhe essa transformação, incorporando as tecnologias digitais de forma responsável e significativa no processo de ensino e aprendizagem.

Com base na revisão bibliográfica e na análise de materiais relevantes, como o documentário *O dilema das redes*, este estudo apontou as estratégias de engajamento compulsivo empregadas pelas RS, mas também enfatizou a necessidade de uma abordagem educativa que integre as TDICs de maneira crítica e reflexiva. Nesse contexto, Dockhorn (2019) adverte que "a linha entre hábito e adoecimento psíquico é tênue", o que reforça a importância de discutir essas questões no ambiente escolar.

Além disso, a pesquisa destaca que, por meio da alfabetização midiática, é possível explorar as TDICs para fins educativos, validando-as como ferramentas no processo de ensino e aprendizagem. A alfabetização midiática não apenas alerta sobre os riscos associados à dependência e manipulação, mas também potencializa o uso das plataformas digitais para

objetivos pedagógicos, promovendo uma interação mais produtiva e consciente com a tecnologia.

Em síntese, este trabalho buscou contribuir para uma compreensão mais ampla da relação entre jovens, redes sociais e educação, incentivando um debate voltado à formação de cidadãos críticos e conscientes de seu papel como usuários das tecnologias digitais. Espera-se que futuras pesquisas aprofundem essa discussão, explorando mais detalhadamente o potencial das TDICs e da ubiquidade tecnológica no contexto educacional. Consideramos, entretanto, que este estudo seja apenas um ponto de partida, e reconhecemos a necessidade de novos estudos que possam enriquecer o debate sobre o uso responsável das RS e das TDICs, bem como suas implicações no desenvolvimento educacional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, Arnaldo et al. Comida. Intérprete: Titãs. In: TITÃS. Jesus não Tem Dentes no País dos Banguelas. Rio de Janeiro: WEA, 1987. 1 LP. Faixa 2

ARRUDA FILHO, JOSÉ MONTERO Emílio; **DOS SANTOS MIRANDA**, Juliana Cristina. Conectados por Prazer: Redes Sociais Virtuais Móveis Versus Valores de Uso Convergentes. *Revista de Negócios*, v. 25, n. 3, p. 45-58, 2020.

BRASIL. IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. Acesso à Internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2019. 2019 Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101794_informativo.pdf> Acesso em: 24 out. 2024>

DOCKHORN, Vanessa. Como se livrar do vício em redes sociais? Conheça 7 formas!.1919. Disponível em <<https://psicologiadockhorn.com/blog/vicio-em-redes-sociais/>>. Acesso em: 29 Jun. 2024.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 43. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2011.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia do oprimido*. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

LANIER, Jaron. **Dez argumentos para você deletar agora suas redes sociais**. Editora Intrínseca, 2018.

LÉVY, Pierre. As tecnologias da inteligência: o futuro do pensamento na era da informática. Editora 34, 2010.

LIPOVETSKY. G. & SERROY, J. *A estetização do mundo: viver na era do capitalismo artista*. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

MORAN, José Manuel. **Ensino e aprendizagem inovadores com apoio de novas tecnologias**. In: MORAN, José Manuel; BEHRENS, Marilda Aparecida; MASETTO, Marcos T. *Novas tecnologias e mediação pedagógica*. Campinas: Papirus, 2013.

NEILPATEL, Push Notification: O Que é, Como Aplicar e 3 Ferramentas Para Usar. 2024. Disponível em: [” pdf/](#). Acesso em 01 Jun. 2024.

O DILEMA das redes. Direção: Jeff Orlowski. Netflix. Estados Unidos: Netflix, 2020

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de et al. Oficinas de gestão do tempo com estudantes universitários. **Psicologia: Ciência e profissão**, v. 36, p. 224-233, 2016.

RODRIGUES, Mariane. Economia comportamental e redes sociais: como os conceitos de economia comportamental são utilizados pelas plataformas de redes sociais. 2019.

RUFY, Entenda o que é *nudge* e qual seu impacto nas empresas. 2022. Disponível em <<https://rufy.com.br/blog/o-que-e-nudge/>>. Acesso em: 01 Jun. 2024.

SANTOS, Edméa. Pesquisa-formação na cibercultura / Edméa Santos. – Teresina: EDUFPI, 2019.

SKINNER, Burrhus Frederic. Science and Human Behavior. New York: Macmillan, 1953.

SKINNER, Burrhus Frederic. Ciência e comportamento humano. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

SOUZA, Karlla; **DA CUNHA**, Mônica Ximenes Carneiro. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. Revista Educação, Psicologia e Interfaces, v. 3, n. 3, p. 204-2017, 2019.

WILSON, Carolyn et al. Alfabetização midiática e informacional: currículo para formação de professores. Tradução de Luís Carlos da Silva. Paris: UNESCO, 2013. Disponível em: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000221075_por. Acesso em: 14 nov. 2024.

WIS. Redes Sociais ou Mídias Sociais: Como chamar as plataformas digitais?. [SI,2023]. Disponível em < <https://www.wis.digital/blog/redes-sociais-ou-midias-sociais-como-chamar-as-plataformasdigitais#:~:text=O%20fato%20%C3%A9%20que%20M%3ADdias,voc%C3%AA%20faz%20e%20cultiva%20amigos>.>

WE ARE SOCIAL (2023). Global Digital Report 2023. Disponível em < <https://wearesocial.com/uk/blog/2023/01/the-changing-world-of-digital-in-2023/>>. Acesso em: 01/06/2024.

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