

IMPACTO DO CONSUMO DE REELS NO INSTAGRAM NA VIDA ACADÊMICA EM UM GRUPO DE ALUNOS DO CENTRO UNIVERSITÁRIO GOVERNADOR OZANAM COELHO - UNIFAGOC

FRANCISCO, Suzyelle Rayssa de Souza¹; BERNARDO, Geovanna Ferreira Gomes²; OLIVEIRA, Cláudia Alexandre de Freitas³



suzyellerayssa@gmail.com
geovannafr04@gmail.com
claudia.oliveira@unifagoc.edu.br

¹ Discente do curso de Pedagogia do UNIFAGOC.

² Discente do curso de Pedagogia do UNIFAGOC.

³ Mestre pela UFV, Psicopedagoga e Neuropsicopedagoga Clínica e Institucional, Especialista em Dificuldades de Aprendizagem, Docente do Curso de Pedagogia UNIFAGOC.

RESUMO

Com o crescimento do consumo de vídeos curtos durante a pandemia, redes sociais como o Instagram passaram a investir nesse formato, criando os reels em resposta ao sucesso do TikTok. O uso intensivo dessas plataformas transformou o mundo virtual em espaço de convivência, pesquisa e inspiração, especialmente por meio dos influenciadores digitais. Diante disso, este projeto de pesquisa, vinculado ao curso de Pedagogia do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho – UNIFAGOC, busca investigar como o consumo excessivo de vídeos curtos, em especial os reels, afeta a vida acadêmica dos estudantes da instituição. A pesquisa tem como objetivo geral mapear e analisar os impactos desse consumo nos hábitos de estudo, atenção e formação intelectual dos universitários. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa básica com abordagem quantitativa. O percurso incluiu levantamento bibliográfico sobre os efeitos do uso de vídeos curtos e aplicação de um questionário estruturado, via Google Forms, com alunos do 2º período dos cursos de Educação Física, Ciências da Computação e Pedagogia. Os resultados apontam aumento no uso das mídias sociais após a pandemia. Os estudantes reconhecem impactos positivos, como flexibilidade nos estudos e acesso rápido a conteúdos, mas também negativos, como distrações, perda de foco e redução do tempo dedicado às tarefas acadêmicas. Muitos relataram deixar de realizar outras atividades para permanecerem na plataforma. Conclui-se que plataformas como o Instagram se tornaram parte do cotidiano das pessoas e são ferramentas que moldam e moldaram as culturas das próximas gerações. O que se espera da sociedade é estabelecer meios de utilizá-las de maneira a não prejudicar os principais pilares da humanidade, a capacidade de raciocinar e a vida em comunidade.

Palavras-Chave: Tecnologia e aprendizagem. Dependência do uso de telas. Impactos das mídias sociais. Instagram.

1 INTRODUÇÃO

Após a virada do século XX para o séc. XXI, houve uma grande preocupação acerca do assunto tecnologia por parte da grande massa. Revistas como Conjuntura Econômica, da Fundação Getúlio Vargas, lançavam manchetes como “O Bug do Milênio é, sem dúvidas, um fenômeno grave, com consequências abrangentes e que merece a devida atenção em todos os setores[...]” (Opice, 1998, p.3). Popularmente conhecido como o “Bug do milênio”, foi um evento cercado de hipóteses que

especulava sobre uma possível *pane* geral nos sistemas eletrônicos da época após a virada do século.

O grande temor consistia na possível dificuldade que os aparelhos tecnológicos teriam de se adaptar à alteração da classificação de datas com quatro (4) dígitos, a preocupação infundada e com poucas argumentações gerou uma histeria coletiva e se tornou marco tecnológico comentado até os dias atuais.

Dessa forma, a preocupação estava relacionada ao fato de os aparelhos tecnológicos não se adaptarem à alteração da classificação das datas para o formato de quatro dígitos. Essa preocupação, embora pouco fundamentada e sustentada por argumentos frágeis, acabou gerando uma comoção geral na população que se tornou um marco tecnológico, ainda lembrado e comentado atualmente.

Segundo Ramos e Carmo (2019), todas as evoluções das tecnologias trouxeram mudanças para a vida das gerações e, por esse advento, diversas ações cotidianas e culturais foram se modificando com ela.

Diante de tantas possibilidades tecnológicas e aparelhos cada vez mais diversificados e acessíveis à população, é notório que a evolução da tecnologia possibilitou que a grande massa tivesse acesso às diversas ferramentas desse meio. Sendo assim, segundo Gugik (2009), a melhoria desses mecanismos tornou possível que aparelhos que antes eram necessários estarem ligados à diversas estruturas físicas, ficassem a palma da mão dos usuários, facilitando o acesso a softwares de entretenimento, comunicação entre milhares de funções. O autor afirma:

A primeira geração de computadores modernos tinha como principal característica o uso de válvulas eletrônicas, possuindo dimensões enormes. Eles utilizavam quilômetros de fios, chegando a atingir temperaturas muito elevadas, o que frequentemente causava problemas de funcionamento. [...] a principal tendência do futuro, que já está ocorrendo agora é a união de muitas funcionalidades em um mesmo aparelho. Por isso, após alguns anos, vai ser muito comum que as pessoas tenham somente um único dispositivo portátil, que irá executar todas as tarefas desejadas. (Gugik, 2009, p. 5/9).

Com isso, a evolução dos novos meios tecnológicos nas redes sociais passou a se estabelecer como uma nova forma de entretenimento, utilizados para além dos meios de comunicação. Os grandes veículos de informação, chamados de redes sociais, são também formadores de opinião em massa, onde ocorrem relações interpessoais e os usuários compartilham suas vidas, deixando de ser apenas expectadores das informações e tornando-se protagonistas dos conteúdos gerados na plataforma. Empresas como a Meta são responsáveis pela criação de aplicativos que permitem a comunicação quase simultânea dos usuários.

Entre os empreendimentos da empresa, destaca-se o *Instagram*. O aplicativo surgiu em 2010, por Kevin Systrom e o brasileiro Mike Krieger, com o objetivo de compartilhar fotos dos outros usuários com filtros. O aplicativo estava disponível apenas para celulares com programa do tipo IOs¹ até o ano de 2012. A partir desse ano, a nova mídia passou a ser utilizada também por aparelhos que continham o programa

¹ O iOS é o sistema operacional móvel da Apple. O software é utilizado no iPhone, com a variante iPadOS no iPad, além de fazer integração com outros sistemas da marca, como o MacOS, do Mac, e o TVOS, da Apple TV.

Android². Em busca de se manter sempre atualizado, incorporou diversas ferramentas com o intuito de atrair novos usuários, no caso, demonstrações do momento ou do dia a dia através dos *Stories* e com possibilidades de transmissão ao vivo.

A partir do crescimento da cultura dos vídeos curtos durante a pandemia, o *TikTok* surge como entretenimento rápido e de fácil consumo não correlacionado com a indústria massiva de aplicativos dos Estados Unidos da América (EUA). Buscando alternativas para concorrer com o aplicativo chinês, o *Instagram* adiciona a função de criar vídeos de até 15 segundos, com a possibilidade de acrescentar músicas e sons, a chamada aba “*Reels*” se torna uma possibilidade de consumo para os usuários, onde é possível na mesma rede ter acesso a vídeos curtos, fotos e *stories* de outras pessoas.

Com o aumento contínuo do uso das tecnologias de informações com foco no *Instagram* e no consumo de *reels*, as pessoas começaram a migrar suas relações para as redes sociais, tornando o mundo virtual um campo para divulgação do cotidiano, fonte de pesquisa de produtos e até mesmo de inspiração de vida, por meio dos *influencers digitais*. Santos e Cypriano (p. 66, 2014) afirmam que “[...] novidades tecnológicas que contribuem decisivamente para a construção de novos quadros de referência para as ações individuais e/ou coletivas, as dinâmicas que se encontram em operação nesses quadros são primordialmente sociais e culturais”. Por outro lado, o consumo contínuo dos vídeos curtos, sem um aprofundamento dos assuntos vistos, tornou-se um vício para parte da população. E essa utilização massiva da internet faz pensar sobre os impactos que ela pode trazer para vida dos jovens da geração Z e Alpha, que estão imersos desde a infância nesse processo.

Nesse sentido, Bottalo e Menon (2023), comentam que o uso excessivo de internet pode levar ao aumento do individualismo e da dependência digital, com a necessidade de estar sempre olhando/mexendo no celular.

Analisando esse contexto, em 2024, a “*brain rot*” foi escolhida por *Oxford* como a palavra do ano. Esse termo está relacionado a um possível apodrecimento das funções mentais de alguém por consumir algo pouco desafiador

[...] a suposta deterioração do estado mental ou intelectual de uma pessoa, especialmente vista como resultado do consumo excessivo de material (agora particularmente conteúdo online) considerado trivial ou pouco desafiador. Também: algo caracterizado como suscetível de levar a tal deterioração. (Oxford, 2024, site).

Diante do exposto, questiona-se: de que maneira o consumo excessivo de vídeos curtos, especialmente os *reels* do *Instagram*, impacta a vida acadêmica de um grupo de universitários do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho - UNIFAGOC, influenciando seus hábitos de estudo, sua atenção e sua formação intelectual no contexto atual de crescente dependência digital?

Para a realização deste estudo, tem-se como objetivo geral mapear e analisar o impacto do consumo de *reels*, do *Instagram*, na vida acadêmica de universitários do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho - UNIFAGOC, identificando possíveis reflexos desse hábito no tempo de estudo e no desempenho acadêmico.

O iOS é o sistema operacional móvel da Apple. O software é utilizado no iPhone, com a variante iPadOS no iPad, além de fazer integração com outros sistemas da marca, como o MacOS, do Mac, e o TVOS, da Apple TV, orola e LG, Smart TVs - como a Android TV e a Google TV-, câmeras fotográficas e até mesmo videogames), é um dos mais utilizados no mundo atualmente.

Como objetivos específicos, busca-se investigar a frequência e os padrões de uso do *Instagram*, com foco no consumo de *reels*, entre os universitários e compreender os efeitos do uso excessivo de vídeos curtos no tempo dedicado aos estudos e na concentração dos estudantes.

2 METODOLOGIA

O objetivo geral desta pesquisa é mapear e analisar o impacto do consumo de *reels* na vida acadêmica dos universitários do UNIFAGOC. Em termos metodológicos, a pesquisa se configura de caráter básico adotando uma abordagem quantitativa, que possibilita ouvir as vozes de estudantes que estudam na instituição ubaense. Reconhece-se que essa abordagem nas pesquisas em educação permite melhor contribuição para a compreensão da vivência acadêmica dos universitários em relação ao fenômeno investigado: o impacto dos vídeos curtos no campo acadêmico. Para Souza e Kerbaux (2017, p. 40), permite “compreender toda a realidade investigada”, ou seja, não somente um retrato, mas toda uma trajetória e contexto do objeto de pesquisa.

Portanto, o percurso metodológico da pesquisa consiste na realização do mapeamento de um grupo de estudantes universitários da instituição e a relação da vida virtual e acadêmica. Busca-se através de pesquisa bibliográfica verificar quais foram os possíveis impactos já encontrados pelo consumo desse tipo de conteúdo. Posteriormente, após o mapeamento, buscou-se realizar um questionário online, pelo *Google Forms*, de caráter estruturado com a população – estudantes universitários do 2º período dos cursos de Educação Física, Ciência da Computação e Pedagogia do UNIFAGOC, selecionada a partir de um agrupamento dos cursos por áreas, e de cada área foi sorteado um curso. Por fim, foi feita uma análise de discurso na perspectiva de Santos (2012), categorizando impactos positivos e negativos na vida deles.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Tecnologia e Aprendizagem

3.1.1 Influências positivas do uso da tecnologia

Definidas como TICs, as Tecnologias da Informação e Comunicação são instrumentos utilizados para a disseminação de informações, entretenimento e apoio à educação, entre outros aspectos utilizados no mundo globalizado. Silveira *et al.* (2016, p. 137) destacam que a necessidade de incorporar o uso das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) no cotidiano do século XXI evidencia as potencialidades que essas ferramentas oferecem tanto em ambientes escolares quanto não escolares, favorecendo a criação de novos espaços de aprendizagem e ampliando o acesso à informação e ao conhecimento, conforme destaca a autora.

Embora seja visto muitas vezes de maneira negativa, o uso de tecnologias dentro do ambiente educacional fornece o acesso à informação e torna a educação cada vez mais dinâmica e acessível. A tecnologia está inserida de maneira significativa no contexto educacional, abandonando a ideia obsoleta de dominação dos meios de comunicação. Diante do exposto, Kenski (2012, p. 17) relata o que parece ser a maior insegurança com o termo “tecnologia”, pois algumas pessoas temem a possibilidade

de as máquinas substituírem os humanos, além da realização de tramas ficcionais referentes a era de dominação tecnológica.

Para Kenski (2012), a grande problemática em volta do uso de tecnologias em ambientes escolares é a dificuldade de encontrar alternativas que viabilizem o uso em sala de aula. Durante o processo educacional, a utilização de alternativas para atrair e tornar o fazer pedagógico diversificado e inclusivo cabe ao professor, utilizando-se de alternativas para a consolidação de informações e conteúdo. Moran (2015, p. 31) afirma que cada professor é responsável pelo seu projeto educacional e administra a sua aula da maneira mais adequada, porém a utilização de projetos inovadores, como o uso de aparelhos digitais, estimula a criatividade e propicia transformações nos alunos, sendo aliados do processo educacional.

Com o avanço da tecnologia, o acesso a informações se torna fácil, rápido e acessível, contribuindo para momentos significativos de aprendizagem. Batistello (2020) destaca que a utilização de tecnologia em ambientes educacionais é benéfica, pois a utilização de tecnologias inova os meios metodológicos, criando assim espaços para o desenvolvimento de novas habilidades e experiências, o que incentiva e apresenta bons resultados nas etapas finais. O incentivo ao conhecimento de outras culturas e realidades distintas também são pontos positivos destacados para o uso de novas tecnologias.

3.1.2 Tecnologia em sala de aula

Apesar de ser vista como desafio, a inserção de recursos tecnológicos em ambientes escolares deve ser vista como benéfica pois auxilia na disseminação de informação, divulgação científica e conteúdos escolares, além de se tornar aliada em processos inclusivos. Para Silveira *et al.* (2016), a atuação das tecnologias da informação em ambiente escolar ocorre de maneira colaborativa com os conhecimentos dos alunos, criando assim oportunidades de exercer a criatividade, amplia as possibilidades de comunicação e conhecimentos acadêmicos.

Para que as TICs em ambientes escolares sejam utilizadas da melhor maneira, faz-se necessária a formação continuada de professores, propiciando através de meios tecnológicos maior engajamento digital em ambiente escolar. Ordorica e Gonzáles (2020) consideram que a melhor alternativa para explorar de maneira satisfatória o engajamento dos professores sobre os diversos ambientes digitais acontece através de treinamentos e formações.

A partir do letramento digital do corpo docente é possível a inserção positiva de diversas tecnologias que antes não eram bem-vindas na escola. Para Ordorica e González (2020), a formação sobre o uso das TICs é necessária para fortalecer as competências escolares e melhorar o desempenho acadêmico dos seus alunos, utilizando-se de metodologias alinhadas às expectativas que buscam um ambiente escolar inclusivo e inovador.

Com o objetivo de promover a cultura de inovação e novas alternativas educacionais, o uso de tecnologias por parte dos educandos surge como alternativa metodológica contra o sistema tradicional de ensino, em que o professor é visto como detentor do saber e transfere seu conhecimento aos alunos, que assimilam e acomodam os conteúdos. A utilização das TICs, nesse sentido, transfere o poder do conhecimento aos alunos, os quais são responsáveis por construir o próprio aprendizado junto aos

professores e à comunidade escolar, com apoio das novas tecnologias, propiciando o surgimento de alternativas para resolução de problemas e aquisição do saber, como destaca Cunha (2017).

No que se refere ao uso da tecnologia em processos inclusivos, é válido destacar a sua importância e necessidade no cenário escolar, pois, através (de seu) do uso adequado, se torna responsável por facilitar o acesso à informação e à adequação de atividades a fim de melhorar as suas habilidades tornando os processos inclusivos efetivos. Apesar das barreiras sociais e econômicas, da estrutura inadequada e do pouco incentivo monetário, o uso de diferentes tecnologias, como comunicadores, leitores de tela, aparelhos de luz entre outros, quando utilizadas para tornar a educação inclusiva, é de grande valia, pois torna o ambiente seguro, inovador e acessível. Lazar, Goldstein e Taylor (2015) destacam que o uso da tecnologia é crucial para que barreiras no processo inclusivo sejam quebradas, a fim de que oportunidades para pessoas com deficiência ou necessidades especiais sejam criadas.

3.2 IMPACTOS DO CONSUMO DE TECNOLOGIA

3.2.1 *Consumo excessivo de redes sociais*

O desenvolvimento dos meios tecnológicos proporcionou que as dinâmicas da sociedade se tornassem imersas a eles, fazendo o ser humano depender cada vez mais das máquinas para realizar suas atividades cotidianas. Segundo Teixeira (2006, p. 9), “[...] o homem começa a ser verdadeiramente o produto dessas tecnologias, as quais, partindo do prelo³, avançaram para a máquina e reduziram a existência do homem a algo equivalente a uma de suas máquinas, criando-se organizações com tal força de dominação de sua vida material [...]”. Com isso, analisa-se que a tecnologia como instrumento facilitador do processo de evolução da espécie, quando utilizada de modo descontrolado, traz prejuízos à vida das pessoas, e ao meio social que ela vive. Sendo assim, o momento da história em que este estudo é realizado merece atenção em relação ao consumo dessas ferramentas, uma vez que as novas gerações já começam a ter contato com elas desde o início da primeira infância, momento crucial para o desenvolvimento cerebral, que deve receber os estímulos mais adequados para a concepção das funções cognitivas, psicológicas, físicas e sociais.

Em uma entrevista para Secretaria de Saúde do Ceará em 2022, Letícia Coelho Cavalcante, psiquiatra da infância e da adolescência do Hospital de Saúde Mental Professor Frota Pinto (HSM-CE, 2022), afirma que o isolamento social causado pela pandemia da Covid-19 acentuou um sério problema sobre o uso exacerbado de tecnologia, uma vez que crianças e adolescentes ficaram expostas por mais tempo as telas dos computadores, smartphones e tablets. Estudos comprovam que o alto consumo dos meios tecnológicos causa prejuízos neuropsicológicos às pessoas. Segundo Zhu *et al.* (2017), foi identificado em pesquisas com neuroimagens que a região do córtex pré-frontal tem suas conexões neurais e espessura cortical reduzidas por causa do vício em telas, interferindo nos processos de concentração, impulsividade e menor capacidade de adiar gratificações. Tais atrasos ocorrem tanto em adultos como

³ Aparelho manual ou mecânico que serve para imprimir, inventado em 1450, por Johann Gutenberg (Fonte: Wikipedia).

na população jovem, sendo alerta dos prejuízos para a mente de uma vida conectada (Zhu *et al.*, 2017). Assim sendo, é válido ressaltar que a etapa da vida também é um fator determinante para análise da relação da tecnologia e sujeito, uma vez que cada fase necessita de novos aprendizados para autoconhecimento e construção como ser social. Desse modo, o estudo tende a focar no processo de transição da adolescência para a vida adulta e no período posterior, uma vez que é um momento de grandes transformações pessoais e sociais, em que há uma mudança do papel dentro da família e na construção profissional (Andrade, 2010), e é perceptível que a tecnologia tem modificado como essas responsabilidades são vistas pelos indivíduos.

A era da internet trouxe as redes sociais como forma de entretenimento (Felícia; Peres, 2023). As funcionalidades dessas ferramentas como compartilhar fotos, vídeos, informações, seguir tendências, interagir com pessoas, em tempo real, independente da localidade, são caminhos que essas mídias proporcionam aos seus usuários para estarem conectados. Essa nova forma de interação tem criado nas pessoas a necessidade de estarem conectadas, e plataformas como Instagram têm aproveitado esse momento e utilizado do ambiente de interação constante, com mecanismos de *likes*⁴ que geram um prazer e uma necessidade de validação dos usuários que compartilham conteúdo esperando outras pessoas “aprovarem” por meio de curtidas, *views*⁵ e são moldadas pelo sistema para prender a atenção dos usuários e assim conseguir mais consumidores para a mídia. Portugal e Souza(2020, p. 282) trazem:

Muitas das ferramentas tecnológicas está atrelada ao cotidiano de adolescentes, que podem influenciar na “moldura” de comportamentos, posicionamentos e estilo de vidas, visto que estas contribuem para formação de ideias e informações e tornam-se parte dos pensamentos e das discussões entre os indivíduos.

Uma pesquisa realizada no ano de 2023, apurada pelo jornal USP, trouxe que o brasileiro gasta em média 9 horas diárias utilizando smartphones, tablets, computadores, entre outros aparelhos conectados à internet. Esse estudo realizado por uma instituição internacional⁶, com 45 nações, identificou o Brasil como segundo país com maior tempo de tela entre seus habitantes, evidenciando um fator preocupante, considerando que a média de tempo acordado é 16 horas. Ou seja, a tecnologia tornou-se parte da vida das pessoas, sendo utilizada não só em um momento de lazer, mas também durante seus afazeres diários, como no tempo de qualidade com a família, autocuidado, trabalho, estudos, entre outras atividades. Um estudo complementar realizado pela *Bain & Company* identificou que, dessa média, cerca de 3 horas são gastas em redes sociais, sinal da hiper conexão que a população tem vivido.

⁴ É uma interação digital que indica a aprovação ou apreciação de um usuário em relação a um determinado conteúdo em plataformas online, de acordo com site Samy.

⁵ Número de vezes que um determinado conteúdo – seja um vídeo no feed, um Reels ou um Story – foi visualizado por usuários da plataforma. (Fonte: Reportei.com)

⁶ Segundo levantamento da Electronics Hub com base na pesquisa Digital 2023: Global Overview Report da Data Report, brasileiros dedicam mais da metade das 16 horas acordadas ao uso de smartphones e computadores.

Analisando a crescente dos dados, uma pesquisa⁷ da App Magic, que monitora o mercado de aplicativos móveis, no banco de dados da *App Store* e da *Play Store*, identificou os 20 aplicativos mais baixados em 2024 no Brasil. O Instagram e o Tik Tok, que utilizam esses mecanismos, estão no topo da lista, liderando com 65,2 milhões e ocupando terceiro lugar com 49,1 milhões, respectivamente. Isso reafirma a crítica feita por Honneth (2015) segundo o qual as pessoas estão migrando suas relações para redes sociais para se sentirem pertencentes à sociedade.

Em suma, as mídias sociais trazem ferramentas que prendem a atenção de seus usuários por meio de uma oferta de “produtos” que são mais atrelados ao que eles consomem, funcionando como uma acumulação de dados – quanto mais o usuário consome, mais as plataformas fornecem conteúdos similares para tornar a experiência mais prazerosa. Leite (2025, p. 48) complementa essa premissa enfatizando:

[...] o capitalismo tecnológico se apropria, por meio de plataformas e de algoritmos, das vidas humanas, de seus dados e de suas subjetividades, conectando pessoas, instituições e organizações às infraestruturas digitais. [...] é apenas um processo para melhor aprimoramento e conforto dos usuários, esses insumos em massa são economicamente lucrativos para o mercado de jogos, redes sociais e comércio digital.

Nesse viés, os sujeitos, agora conhecidos como usuários, são levados a acreditar que é necessário estar conectado para existir. Honneth (2015, p. 75) situa que “cada inovação tecnológica, investe com força em estratégias para fazer crer que a aceitação, a adaptação e a assimilação correspondem à única forma de existência social dos usuários, tornando-os sujeitos consumidores”.

3.2.2 Dependência do uso de redes sociais

Freitas *et al.* (2021) destacam que o uso problemático das tecnologias, principalmente as redes sociais entre o público jovem, tem gerado preocupação na sociedade. Essas mídias criam um mecanismo que basta um “deslizar de dedo” pelo *feed*⁸ para estar em contato com o mundo. Isso cria a necessidade das pessoas de estarem conectadas e postarem uma vida perfeita, em busca de validação da massa (Leite, 2025). O autor afirma ainda:

Plataformas como Instagram, TikTok e Facebook criam um ambiente de interação constante, onde a busca por likes e validação social pode levar a comportamentos compulsivos. Muitos passam horas rolando feeds, comparando-se a outros e sentindo-se pressionados a manter uma imagem idealizada. Esse ciclo não só consome tempo precioso, mas também pode minar a autoestima e aumentar a ansiedade. (Leite, 2025, p. 1388).

Em síntese, essas mídias têm gerado uma nova forma de se viver a juventude, denominada “a conectada”, em que as pessoas vivem a vida virtual como uma extensão da própria vida ou assimilam os avatares com o seu “verdadeiro eu”.

⁷ Dados de download de aplicativos no Brasil em 2024, segundo levantamento da AppMagic, que considera as lojas App Store e Google Play, segundo o site Mobile Time.

⁸ É uma seção do aplicativo que reúne as atualizações de fotos e vídeos publicados por usuários que você segue na rede social. (Fonte: Tecnoblog.net)

Fortim e Araújo (2013) destacam a visão de profissionais da área da psicologia clínica que revela o pensamento de alguns jovens que sentem uma desconexão do corpo real ou que sua presença física se expande por meio da internet. Tal comportamento pode levar à dependência digital manifestada através dos sinais de irritabilidade quando desconectado, diminuição do rendimento acadêmico e isolamento social (Moromizato *et al.*, 2017).

No Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), não existe um critério específico para a avaliação para dependência digital. O que se encontra relacionada a isso é o *vício em jogos eletrônicos*, caracterizado por uma preocupação excessiva com jogos, sintomas de abstinência quando não se joga e necessidade crescente de tempo para satisfazer o desejo. A pessoa pode abandonar outras atividades, mentir sobre o tempo gasto jogando e continuar mesmo diante de prejuízos pessoais. Além disso, o jogo é usado como fuga emocional, podendo comprometer relações e trabalho, segundo a *American Psychiatric Association* (2023).

Em contrapartida, faz-se necessário um olhar atento da comunidade médica em relação à dependência dos jovens, em especial, às redes sociais, uma vez que isso pode acarretar diversos prejuízos para vida desses usuários. Spritzer *et al.* (2016, p. 27) afirmam: “Dependentes descrevem que vão navegando de uma rede para outra constantemente, mesmo que tenham visitado seu perfil em determinada plataforma há apenas alguns minutos”. Young (2011) aborda que as dependências relacionadas a internet, jogos de azar, comida, sexo, entre outras, estão relacionadas diretamente aos processos dopaminérgicos da via mesolímbicas e do centro de recompensa do cérebro. Nesse âmbito, a estimulação excessiva, ou seja, o uso abusivo de tecnologias digitais produz uma dessensibilização dos receptores de dopamina, gerando, assim, uma maior exposição para obtenção de prazer, o que provocaria um reforço do comportamento e a sustentação da dependência.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Resultados

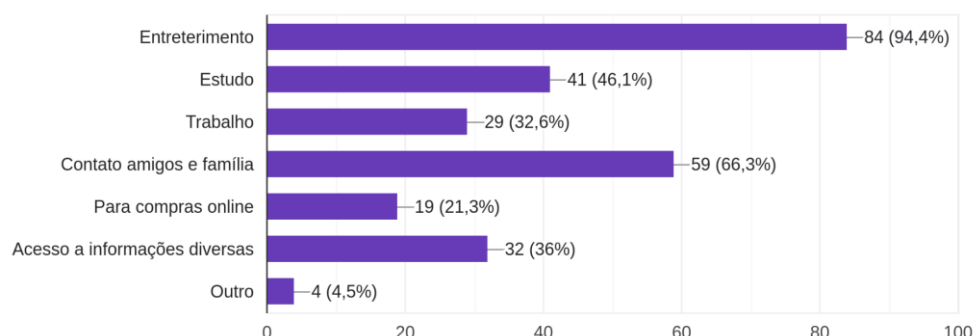
A população analisada foi em torno de 157 alunos. A amostra foi composta por 89 alunos (45 do sexo masculino e 44 do sexo feminino), dos quais 88,8% tinham entre 18 e 25 anos de idade. Quanto ao curso, 43,8% eram alunos do curso de Educação Física, 39,3% do curso de Pedagogia e 16,9% de Ciências da Computação. Todos os alunos estavam matriculados no segundo período do curso correspondente.

Sobre o uso das mídias sociais, é válido ressaltar que todos os universitários fazem uso de redes sociais. As 3 mais escolhidas foram: Instagram (72 votos), WhatsApp (64 votos) e Tik Tok (50 votos). Foi dada a opção de múltipla escolha para os usuários. Além disso, mais de 94% dos alunos consideraram as redes sociais como fonte de entretenimento (Gráfico 1).

Gráfico 1 - Principais motivos do uso das redes sociais pelos alunos

Quais opções abaixo resumem o principal motivo para seu uso das redes sociais? (escolha até 3 opções)

89 respostas



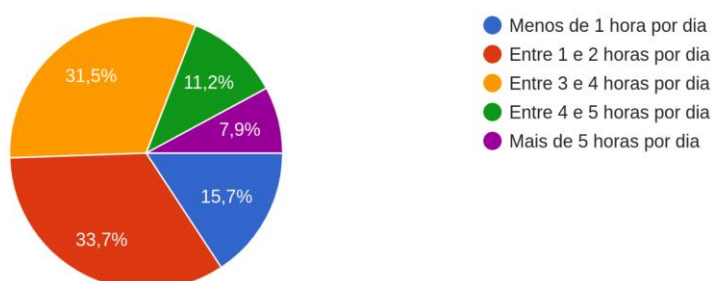
Fonte: dados da pesquisa, 2025.

Quando questionados sobre o tempo de uso do Instagram, mais de 31% alegaram utilizar cerca de 3 horas a 4 horas por dia, e, de forma geral, quase 20% dos alunos utilizam mais de 4 horas do Instagram por dia, como mostra o Gráfico 2.

Gráfico 2 - Tempo diário do uso do Instagram

Quanto tempo diário você utiliza no Instagram?

89 respostas



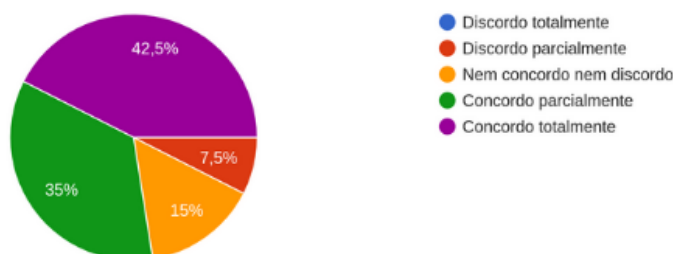
Fonte: dados da pesquisa, 2025.

Os dados também revelaram que 77,6% dos estudantes consideram que as redes sociais afetam seus estudos. Aprofundando na temática do consumo dos reels, mais de 42% concordam que o uso frequente de vídeos curtos prejudica a concentração e reduz o tempo que dedicam aos estudos (Gráfico 3).

Gráfico 3 - Percepção do prejuízo do consumo de vídeos curtos nos estudos

Em que medida você concorda com a seguinte afirmação: "O uso frequente de vídeos curtos prejudica minha concentração e reduz o tempo que dedico aos estudos."

89 respostas



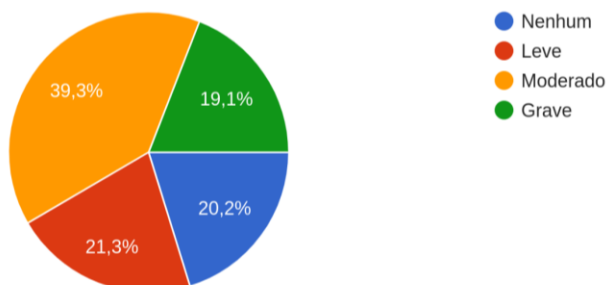
Fonte: dados da pesquisa, 2025.

Segundo os participantes, mais de 70% já deixaram de realizar alguma atividade do cotidiano, para usar o Instagram. A maior parte dos discentes, ao serem questionada sobre sua percepção de dependência do uso do aplicativo de rede social, admitiu sentir uma certa dependência da rede (Gráfico 4).

Gráfico 4 - Dependência do uso do Instagram

A seu ver, qual seu nível de dependência ao uso do Instagram?

89 respostas



Fonte: dados da pesquisa, 2025.

Em contrapartida, mais de 60% acrescentaram que não sentiriam falta de acessar a plataforma se necessário e que, caso isso acontecesse, conseguiriam se adaptar.

4.2 Discussão

Por meio deste estudo, objetivou-se mapear e analisar os impactos do consumo de reels por um grupo de alunos universitários. Os resultados trazem que a amostra na categoria gênero apresenta uma variação entre feminino e masculino, em que o número de respondentes do sexo masculino é maior. Além disso, a variação entre os números de participantes é menor que 1,5%, tornando a variável inconceptível para consideração das análises de dados, indo de encontro aos estudos de Fermann *et al.* (2021), em que a amostra é majoritariamente feminina (71,3% de 143 universitários amostrais).

A pesquisa revelou que 50% da amostra considera que o consumo de reels impacta no tempo de concentração e estudo. Além disso, cerca de 36% também disseram que o consumo de reels afeta negativamente seu tempo de estudo. O estudo de Rangel e Miranda (2016) trazem um dado que corrobora essa informação, quando apresentam a comparação entre o tempo diário gasto por 322 universitários em internet e estudando: 50% passam mais de 6 horas utilizando a Internet e navegando pelas mídias sociais, mas o tempo gasto em horas de estudo por 60% da população é menos de 4 horas. Percebe-se, assim, que as redes sociais, com seus mecanismos de dopamina rápida, levam os estudantes a migrarem para essa fonte de entretenimento, dedicando menos tempo aos estudos e impactando assim em sua vida acadêmica.

Cabe destacar que mais de 70% dos respondentes trouxeram que já deixaram de estudar e ter momentos de lazer e família para navegarem pelo *reels* do Instagram. Tal dado corrobora estudo de Fermann *et al.* (2021) em que ficou perceptível que o grupo entrevistado relatou uma busca recorrente das redes sociais durante o desenvolvimento de outras atividades, inclusive no momento de interação entre pares, dando prioridade ao espaço *online* em detrimento das relações de contato físico. Um estudo na Universidade Federal de Viçosa em 2023 traz uma fala dos alunos relacionada às desvantagens do uso do celular em momento de estudo que vai ao encontro das informações obtidas: “As distrações, podemos perder horas navegando e deixar de fazer atividades que são mais importantes” (Faria, 2023, p. 39).

Acerca da dependência relacionada ao consumo do Instagram, com foco na ferramenta reels, quase 20% da amostra relataram estar em nível grave, indo de encontro ao estudo de Fermann *et al.* (2021), em que menos de 2% dos universitários corroboraram essa afirmação, o que pode estar relacionado ao período da realização dos estudos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As redes sociais se estabeleceram como novo meio de entretenimento, interação e acesso à informação, e a plataforma do Instagram e a ferramenta do *reels* se tornaram uma das principais fontes de busca para saberes diversos entre os jovens. Estudiosos alertam que tais plataformas usam seu algoritmo para filtrarem as demandas dos usuários e apresentarem conteúdos relacionados ao seu gosto para satisfazer os clientes. Além do mais, os mecanismos de dopamina rápida gerados pelos números de curtidas e *views* têm feito as pessoas estarem cada vez mais logadas e presas dentro do espaço online para se sentirem pertencentes.

Nessa vertente, este estudo buscou mapear os impactos perceptíveis por universitários relacionados ao consumo de reels em seu desempenho acadêmico. Os resultados constatados trouxeram que os estudantes notam efeitos negativos do uso frequente dos vídeos curtos, principalmente relacionado a fatores de concentração e tempo dedicado aos estudos. É válido destacar que as consequências perpassam a esfera acadêmica, quando os alunos relatam que deixaram de realizar outras atividades para navegar pela plataforma.

Um fator importante a ser destacado é o número de educandos que sentem um certo nível de dependência do uso do Instagram, indo de encontro a um estudo de menos de 5 anos de diferença, evidenciando que fatores – como o período pandêmico e as mudanças das estruturas das prestações de serviços, como ensino online, compras

em plataformas digitais, migração das relações sociais para as mídias sociais – mudaram a estrutura de funcionamento da sociedade.

Sugere-se, então, que seja analisado o nível do impacto do consumo de reels durante a formação acadêmica dos alunos, a fim de elaborar estratégias eficientes relacionadas a conscientização dos estudantes e novas formas de trabalhar as redes sociais como meios de construção do aprendizado. Além disso, indica-se que se realizem estudos futuros para que se tenha mais variáveis e sejam considerados outros pontos para intervenções mais eficazes.

Conclui-se, então, que plataformas como o Instagram se tornaram parte do cotidiano das pessoas e são ferramentas que moldam a cultura e moldarão as próximas gerações. O que se espera da sociedade é estabelecer meios de utilizá-las de maneira a não prejudicar os principais pilares da humanidade, a capacidade de raciocinar e a vida em comunidade. Mais estudos como este ajudariam a compreender os impactos que as novas formas de entretenimento e informação geram nas pessoas e a refletir sobre alternativas para possíveis problemas futuros.

REFERÊNCIAS

ABORDAGEM quanti-qualitativa: superação da dicotomia quantitativa-qualitativa na pesquisa em educação. **Educação e Filosofia**, Uberlândia, v. 31, n. 61, p. 21-44, 2017. DOI: 10.14393/REVEDFIL.issn.0102-6801.v31n61a2017-p21a44. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/EducacaoFilosofia/article/view/29099>. Acesso em: 11 ago. 2025.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Internet gaming**. Disponível em: <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>. Acesso em: 22 set. 2025.

ANDRADE, C. Transição para a idade adulta: das condições sociais às implicações psicológicas. **Análise Psicológica**, Lisboa, v. 28, n. 2, 2010. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312010000200002. Acesso em: 14. set, 2025.

BATISTELLO, Kariane. Tecnologias digitais de informação e comunicação (TDICS): influências positivas e negativas no contexto escolar. **Anais CIET**, Horizonte, 2020.

BLUM, Renato Müller da Silva Opice. Bug do milênio: quem é o culpado? **Revista Conjuntura Econômica**, v. 52, n. 12, p. 56-57, 1998.

BOTTALLO, Ana; MENON, Isabella. **É vício?** Entenda os diferentes graus de dependência das redes sociais. Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2023/05/e-vicio-entenda-os-diferentes-bnh-de-dependencia-das-redes-sociais.shtml>. 2023. Acesso em: 16 ago. 2025.

CEARÁ. Secretaria da Saúde. Especialistas do HSM alertam sobre os perigos do uso excessivo de telas por crianças e adolescentes. **Portal da Saúde do Ceará**, 6 jun. 2022. Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/2022/06/06/especialistas-do-hsm-alertam-sobre-os-perigos-do-uso-excessivo-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/>(<https://www.saude.ce.gov.br/2022/06/06/especialistas-do-hsm-alertam-sobre-os-perigos-do-uso-excessivo-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/>). Acesso em: 14 set. 2025.

CUNHA, Alessandra Maria Araújo. Benefícios da tecnologia na prática e no ambiente educacional. In: Congresso Nacional de Educação, IV, **Anais [...]**, Campina Grande, 2017.

FARIA, Sílvia Gabrielle Fernandes da Silva. **A perspectiva discente sobre o uso das mídias sociais como ferramenta complementar aos estudos**. Viçosa: Universidade Federal de Viçosa, 2023.

FELICIA, Luísa; PERES, Paula. O impacto da rede social TikTok na viralização da indústria de entretenimento - o caso das séries Netflix. **JDMI**, Aveiro, v. 6, n. 14, p. 52-70, jun. 2023. Disponível em: http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2184-31202023000100052&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 24 set. 2025. Epub 30-Jul-2023. <https://doi.org/10.34624/jdmi.v6i14.32159>.

FERMANN, Ilana Luiz; LEDUR, Bianca; BENETON, Emanuelli Ribeiro; SCHMIT, Marina; CHAVES, Juliana Goulart; ANDRETTA, Ilana. Uso de internet e mídias sociais por estudantes universitários: um campo de estudo emergencial. **Ciencias Psicológicas**, Montevideu, v. 15, n. 1, e2389, jan./jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2389>.

FORTIM, I.; ARAUJO, C. A. Aspectos psicológicos do uso patológico de Internet. **Boletim da Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 33, n. 85, p. 292-311, 2013.

GUGIK, Gabriel. A história dos computadores e da computação. **TecMundo**, Curitiba, 2009. Disponível em: https://iow.unirg.edu.br/public/profarqs/2804/0272700/1.A_Historia_dos_computadores_e_da_computacao_-_imprimir.pdf. Acesso em: 27 ago. 2025.

HONNETH, A. **O direito da liberdade**. Martins Fontes: São Paulo, 2015.

KENSKI, Vani Moreira. **Tecnologias e ensino presencial e a distância**. 7. ed. Campinas: Papirus, 2012.

LAZAR, Jonathan; GOLDSTEIN, Daniel F.; TAYLOR, Anne. **Ensuring digital accessibility through process and policy**. Morgan Kaufmann, 2015.

LEITE, Miguel Rodrigues. **A crise intelectual e comportamental do estudante causadas pelo consumo excessivo das novas tecnologias da informação a partir da reificação em Axel Honneth**. Dissertação (Mestrado) - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano, Campus Petrolina Zona Rural, Petrolina, PE, 153 f., 2025.

MOBILE TIME. **Apps mais baixados no Brasil**. Publicado em 13 jan. 2025. Disponível em: <https://www.mobiletime.com.br/noticias/13/01/2025/apps-mais-baixados-no-brasil>. Acesso em: 22 set. 2025.

MORAN, José Manuel. **A educação que desejamos: novos desafios e como chegar lá**. Campinas: Papirus, 2015.

MOROMIZATO, M. S. *et al.* O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 41, n. 4, p. 497-504, 2017.

OXFORD UNIVERSITY PRESS. Brain Rot é eleita a Palavra do Ano de 2024 pela Oxford University Press. Disponível em <https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/>. Acesso em: 16 ago. 2025.

PORTUGAL, A. F.; SOUZA, J. C. P. de. Uso das redes sociais na internet pelos adolescentes: uma revisão de literatura. **Revista Ensino de Ciências e Humanidades**, v. 4, n. 2, p. 262-291, 2020.

RAMOS, Francisca Aparecida; CARMO, Patrícia Edí Ramos. As tecnologias da informação e comunicação no contexto escolar. **Monografias Brasil Escola**, [s.d.]. Disponível em: <https://monografias.brasilecola.uol.com.br/educacao/as-tecnologias-informacao-comunicacao-tics-no-contexto-escolar.htm>. Acesso em: 27 ago. 2025.

RANGEL, Jéssica Ribeiro; MIRANDA, Gilberto José. Desempenho acadêmico e o uso de redes sociais. **Sociedade, Contabilidade e Gestão**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 139-156, maio/ago. 2016.

SANTOS, Fernanda Marsaro dos. Análise de conteúdo: a visão de Laurence Bardin. **Revista Eletrônica de Educação**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 383-387, 2012. DOI: 10.14244/%19827199291. Disponível em: <https://www.reveduc.ufscar.br/index.php/reveduc/article/view/291>. Acesso em: 11 ago. 2025

SANTOS, Francisco Coelho dos; CYPRIANO, Cristina Petersen. Redes sociais, redes de sociabilidade. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 29, p. 63-78, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-69092014000200005>. Acesso em: 16 ago. 2025.

SILVEIRA SARTORI, Ademilde; SAID-HUNG, Elias; JUSTO MOREIRA, Patricia. Uso das TICs como ferramentas de ensino e aprendizagem. **Contexto & Educação**, v. 31, n. 98, p. 133-152, 2016.

SPRITZER, Daniel Tornaim; RESTANO, Aline; BREDAS, Vitor; PICON, Felipe. Dependência de tecnologia: avaliação e diagnóstico. **Revista Debates em Psiquiatria**, Porto Alegre, v. 6, n. 1, p. 246-255, jan./fev. 2016. Disponível em: <https://share.google/FhEwngKZuMX6695L2>. Acesso em: 22 set. 2025.

TECHTUDO. **Android**: sistema, celular Android, atualizações, dicas. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/android/>. Acesso em: 27 ago. 2025.

TECHTUDO. **IOS**: conheça o sistema operacional do iPhone. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/ios>. Acesso em: 27 ago. 2025.

TEIXEIRA, Anísio. O manifesto dos pioneiros da educação nova. **Revista HISTEDBR**, Campinas, n. especial, ago. 2006. p. 9. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php> Acesso em: 19 abr. 2024.

USP. Brasileiros passam em média 56% do dia em frente às telas de smartphones, computadores. **Jornal da USP**, 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/brasileiros-passam-em-media-56-do-dia-em-frente-as-telas-de-smartfones-computadores>. Acesso em: 22 set. 2025

VARELA-ORDORICA, Sandra Araceli; VALENZUELA-GONZÁLEZ, Jaime Ricardo. Uso das tecnologias da informação e comunicação como competência transversal na formação inicial de docentes. **Revista Electrónica Educare**, v. 24, n. 1, p. 172-191, 2020.

YOUNG, Kimberly.. **Dependência de Internet**: manual e guia de avaliação e tratamento. Porto Alegre, 2011. Artmed

ZHU, Y. *et al.* Molecular and functional imaging of internet addiction. **Biomedical Research International**, v. 2017, p. 7156797, 2017