

O USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS E SUAS REPERCUSSÕES NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO DO ADOLESCENTE

DOI: 10.5281/zenodo.17967358

Gabriel Resende Fernandes¹
Dyullia Moreira de Sousa²

RESUMO

O objetivo deste trabalho é analisar as repercussões do uso excessivo das redes sociais no desenvolvimento cognitivo de adolescentes. Por meio de uma pesquisa bibliográfica, qualitativa e exploratória, foram analisados estudos publicados nos últimos dez anos que abordam os impactos do tempo de tela e da exposição contínua a plataformas digitais sobre funções cognitivas como atenção, memória e aprendizado. A investigação revelou que o uso desmedido das redes está associado à fragmentação da atenção, à sobrecarga da memória operacional e à redução da capacidade de concentração e retenção de informações, comprometendo o processo de aprendizagem. Observa-se que a arquitetura das plataformas digitais, projetada para estimular o engajamento constante e a alternância rápida entre estímulos, potencializa esses efeitos e favorece o desenvolvimento de comportamentos de dependência digital. Além dos prejuízos cognitivos, também foram identificadas repercussões socioemocionais, como ansiedade e queda no desempenho escolar, demonstrando que os impactos vão além do campo individual, refletindo-se nas relações sociais e educacionais. Conclui-se que a mediação familiar e escolar é essencial para o uso consciente da tecnologia, promovendo a literacia digital e o equilíbrio entre os benefícios e riscos do ambiente virtual. O estudo reforça a importância de políticas e práticas educativas que estimulem o uso responsável das redes sociais, mitigando seus efeitos negativos e potencializando as possibilidades de aprendizado e desenvolvimento cognitivo.

Palavras-chave: Redes Sociais, Desenvolvimento Cognitivo, Adolescência.

INTRODUÇÃO

As redes sociais transformaram-se, nas últimas décadas, em um dos principais meios de comunicação e interação entre indivíduos, sobretudo entre adolescentes e jovens adultos. O avanço tecnológico e a popularização dos dispositivos móveis fizeram com que essas plataformas passassem a ocupar um espaço central na vida cotidiana, alterando não apenas a

forma de se relacionar, mas também a maneira como se acessa e compartilha informações. Essa presença constante influencia diretamente a construção das identidades e impacta hábitos sociais, emocionais e cognitivos.

Embora ofereçam inúmeros benefícios, como acesso rápido a informações, possibilidade de interação em tempo real e oportunidades de aprendizado, o uso excessivo das redes sociais tem

¹ Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá-UNIPORÁ, GO. Email: gabrielzimrf@gmail.com

² Orientadora do TCC e professora em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá-UNIPORÁ, GO. Email: psi.dyullia@gmail.com

gerado preocupações crescentes. O tempo prolongado diante das telas pode comprometer a qualidade do sono, reduzir a concentração, fragmentar a atenção e prejudicar a memória. Além disso, a alternância constante entre múltiplos estímulos digitais podem interferir na capacidade de manter o foco em atividades mais complexas, afetando diretamente processos de aprendizagem e desenvolvimento intelectual.

A preocupação se intensifica quando se observa que a maioria dos usuários assíduos dessas plataformas encontra-se em fase de formação cognitiva. Crianças e adolescentes, em especial, estão expostos a conteúdos que tanto podem estimular o aprendizado quanto provocar dificuldades de assimilação, memorização e raciocínio crítico. Dessa forma, o uso excessivo das redes sociais transcende o campo do entretenimento, constituindo-se em um fator que pode repercutir negativamente no desenvolvimento de longo prazo.

Outro aspecto relevante é o design das próprias plataformas, programadas para estimular o engajamento contínuo. Recursos como notificações, algoritmos personalizados e interações instantâneas criam uma relação de dependência que favorece a permanência prolongada do usuário conectado. Essa lógica de funcionamento pode trazer prejuízos cognitivos, emocionais e sociais, intensificando a necessidade de refletir sobre os limites entre o uso saudável e o uso nocivo da tecnologia.

Diante desse cenário, torna-se essencial levantar o seguinte problema de pesquisa: de que forma o uso excessivo das redes sociais repercute no desenvolvimento cognitivo, sobretudo de adolescentes, afetando funções como atenção, memória e

aprendizado? A resposta a essa questão é central para compreender os impactos que a exposição prolongada pode gerar em uma etapa de vida marcada por intensos processos de formação e desenvolvimento.

Assim, este trabalho busca analisar as repercussões do uso excessivo das redes sociais no desenvolvimento cognitivo de adolescentes. Pretende-se apresentar como funciona o desenvolvimento das funções cognitivas (atenção e memória) na adolescência; compreender o uso das redes sociais na contemporaneidade, identificando os benefícios e pontuando as críticas relacionadas aos impactos na vida dos indivíduos e por fim investigar dados sobre o impacto do uso excessivo da internet na aprendizagem dos adolescentes.

METODOLOGIA

A pesquisa é de natureza bibliográfica, com abordagem qualitativa e caráter exploratório. Esse tipo de investigação busca proporcionar maior familiaridade com o problema, tornando-o mais explícito e permitindo o aprofundamento na compreensão do fenômeno analisado (GIL, 2007). A pesquisa bibliográfica é adequada por se fundamentar em materiais já publicados, como livros, artigos científicos e trabalhos acadêmicos, permitindo examinar o fenômeno do uso excessivo das redes sociais e suas repercussões no desenvolvimento cognitivo (BREVIÁRIO, 2021).

O procedimento adotado consistiu em um levantamento sistemático da literatura, realizado em bases de dados acadêmicas como SciELO, Google Acadêmico e periódicos especializados nas áreas de Psicologia e Educação. Foram

incluídas publicações dos últimos dez anos que abordem diretamente os temas redes sociais, tempo de tela e desenvolvimento cognitivo, de modo a garantir a atualidade e a relevância das fontes.

A análise dos dados foi organizada em categorias previamente definidas, tais como atenção, memória, aprendizado e estratégias de uso consciente das redes sociais. A abordagem qualitativa permitiu uma interpretação aprofundada dos significados atribuídos ao fenômeno, priorizando a compreensão dos impactos cognitivos decorrentes do uso excessivo das redes.

Por fim, a natureza exploratória da pesquisa justifica-se pelo objetivo de compreender e esclarecer as possíveis relações entre o comportamento digital e o desenvolvimento cognitivo de adolescentes, sem a pretensão de testar hipóteses, mas de ampliar o conhecimento sobre o tema e subsidiar estudos futuros de caráter descritivo ou explicativo.

REFERENCIAL TEÓRICO

A adolescência representa um período muito importante no desenvolvimento das funções cognitivas, caracterizado por transformações neurobiológicas significativas que moldam as capacidades de atenção, memória e aprendizado. As funções executivas constituem um conjunto de habilidades cognitivas que permitem ao sujeito engajar-se em comportamentos orientados a objetivos, realizando ações voluntárias, independentes, auto-organizadas e direcionadas a metas, sendo especialmente importantes diante de situações novas ou que exigem ajustamento e flexibilidade do comportamento (JENSEN; NUTT, 2016). Durante esta fase, o cérebro exibe uma

plasticidade elevada, tornando-se particularmente receptivo às experiências de aprendizagem e ao desenvolvimento de habilidades cognitivas complexas.

A inter-relação entre atenção e memória operacional é essencial para o processo de aprendizagem na adolescência, a memória operacional aumenta com a idade, sendo que entre os 5 e 11 anos de idade esta capacidade duplica, atingindo um nível próximo às habilidades do adulto, e espera-se que, na adolescência, a utilização dos mecanismos atencionais e sua sustentação para concluir tarefas estejam mais evoluídas, apesar de ainda estarem em desenvolvimento (GUADAGNINI; SIMÃO, 2016).

Portanto, o contexto social contemporâneo apresenta desafios específicos para o desenvolvimento adolescente, particularmente relacionados à integração das tecnologias digitais no cotidiano. A exposição constante a estímulos tecnológicos durante este período crítico de desenvolvimento cerebral pode influenciar significativamente os processos de maturação neural (SILVA; SILVA, 2017).

O avanço tecnológico e a crescente popularização das redes sociais transformaram a maneira como as pessoas se comunicam e interagem, especialmente entre os jovens. A facilidade de acesso a dispositivos móveis e a constante conexão com a internet tornaram as plataformas digitais um elemento central na vida cotidiana, influenciando a construção de identidades e a forma como os indivíduos consomem informações. Essa imersão no mundo digital, no entanto, levanta preocupações sobre os possíveis impactos no desenvolvimento cognitivo, principalmente em adolescentes (LORENZON *et al.*, 2021).

A pandemia da COVID-19 acelerou a imersão de crianças e adolescentes no universo digital, tornando a tecnologia uma ferramenta essencial para a educação, o entretenimento e a socialização. O isolamento social impôs a comunicação remota como principal meio de interação, o que, por um lado, permitiu a continuidade de muitas atividades, mas, por outro, intensificou a exposição às telas e os riscos associados a ela. Essa mudança de paradigma evidenciou a necessidade de um debate aprofundado sobre o equilíbrio entre o uso da tecnologia e a saúde mental dos jovens (MEGIANI *et al.*, 2023).

O uso excessivo das mídias digitais e das redes sociais por crianças e adolescentes é uma preocupação crescente, com estudos apontando para os possíveis impactos negativos no desenvolvimento cognitivo e social. A exposição precoce e prolongada a telas pode afetar a qualidade do sono, a capacidade de atenção e a interação social, entre outros aspectos. Nesse contexto, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) publicou um manual com orientações sobre o uso consciente da tecnologia, como destaca o trecho a seguir:

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) em 2019 lançou um manual de orientação chamado “Menos telas, mais saúde” que possui informações acerca do uso responsável das tecnologias digitais. De acordo com esse documento, a indicação para o uso de telas e mídias digitais são: crianças menores de dois anos é tempo zero, 2 anos a 5 anos completos 1h diária, 6 anos aos 10 anos entre 1 e 2h por dia e dos 11 anos aos 18 anos o tempo máximo permitido é de 3h por dia. Além disso, a SBP aponta que esse acesso deve ser monitorado pelos cuidadores (SILVA *et al.*, 2024, p. 7).

Apesar dos riscos associados ao uso excessivo, as tecnologias digitais também

podem oferecer benefícios para o desenvolvimento infantil, quando utilizadas de forma adequada e supervisionada. O segredo está em encontrar um equilíbrio, utilizando a tecnologia como uma ferramenta complementar ao aprendizado e à socialização, e não como um substituto para as experiências do mundo real (GUEDES *et al.*, 2019).

Diante desse panorama, observa-se que o uso das redes sociais e das tecnologias digitais está intrinsecamente ligado ao cotidiano de crianças e adolescentes, apresentando tanto riscos quanto oportunidades. A literatura evidencia que os efeitos negativos aparecem principalmente quando há excesso e ausência de limites, comprometendo aspectos cognitivos, emocionais e sociais, enquanto os benefícios emergem quando o uso é equilibrado e orientado.

O uso intensivo da internet pode levar a uma baixa autonomia na busca por informações e conhecimento, especialmente em relação a conteúdos trabalhados na escola. Embora os jovens utilizem a internet de forma constante, muitos apresentam dificuldades em aprofundar seus conhecimentos e em utilizar a rede como uma ferramenta de aprendizado eficaz. Esse cenário evidencia a necessidade de se desenvolverem habilidades de pesquisa e de análise crítica da informação, para que a internet possa ser utilizada de forma mais produtiva e enriquecedora (BERRIBILI; MILL, 2018).

As pesquisas indicam que o uso excessivo de redes sociais compromete especificamente as funções cognitivas relacionadas à atenção, memória e capacidade de concentração. A constante alternância entre diferentes estímulos digitais fragmenta os processos atencionais, dificultando a manutenção do foco em

atividades que exigem concentração prolongada (LORENZON; SEIXAS; LANGE, 2021).

Sendo assim, o impacto do uso excessivo de tecnologias digitais na aprendizagem manifesta-se através de déficits específicos na capacidade de processamento profundo de informações. A constante exposição a estímulos digitais fragmentados compromete a habilidade de análise crítica e síntese de conhecimentos complexos (SILVA *et al.*, 2024).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O desenvolvimento das funções cognitivas é contínuo e se faz presente de diferentes formas ao longo da vida. Na infância, o cérebro está em desenvolvimento e habilidades como atenção e memória são bastante evocadas. Na adolescência, com as funções de atenção e memória já melhor desenvolvidas, inicia-se o aprimoramento do aprendizado.

A análise da literatura científica revela que o uso excessivo de redes sociais por adolescentes é um fenômeno complexo com repercussões diretas no desenvolvimento cognitivo. Os estudos convergem ao apontar que a exposição prolongada e desregulada a essas plataformas digitais interfere em funções executivas essenciais, como a atenção, a memória e a capacidade de aprendizado. A imersão constante em um ambiente digital multitarefa, caracterizado por um fluxo incessante de informações e notificações, sobrecarrega o sistema cognitivo em maturação, gerando prejuízos que podem se estender para além da vida acadêmica, afetando a formação intelectual e social do indivíduo.

No que tange à atenção, a literatura é enfática ao associar o uso desmedido das

redes sociais à fragmentação do foco e à dificuldade de concentração sustentada. Conforme apontado por Guadagnini e Simão (2016), a maturação do lobo frontal durante a adolescência é crucial para o desenvolvimento do controle inibitório, habilidade que permite ignorar estímulos irrelevantes. O design das redes sociais, que recompensa a alternância rápida entre conteúdos, atua em direção oposta a esse desenvolvimento, treinando o cérebro para uma atenção superficial e dividida. Isso resulta em uma menor capacidade de engajamento em tarefas que exigem profundidade e reflexão, como a leitura de textos longos ou a resolução de problemas complexos, comprometendo o desempenho escolar e a aquisição de conhecimento.

O impacto sobre a memória, especialmente a memória operacional, é outra consequência significativa. Esta função, responsável por manter e manipular informações temporariamente, é fundamental para o raciocínio e a aprendizagem. Autores como Siquara, Dazzani e Abreu (2014) destacam que a sobrecarga de estímulos proveniente do uso multitarefa das redes sociais excede a capacidade da memória operacional, dificultando a consolidação de novas informações. O cérebro, ao tentar processar múltiplos fluxos de dados simultaneamente, perde eficiência na codificação e armazenamento de memórias, o que pode levar a dificuldades de aprendizado e a uma sensação constante de esquecimento.

Consequentemente, o processo de aprendizagem como um todo é afetado. A interdependência entre atenção e memória é a base para a construção do conhecimento, como sugerido por Silveira, Silva e Monteiro (2020). Quando essas funções são prejudicadas, a capacidade do adolescente de conectar novas informações a

conhecimentos prévios, analisar criticamente e sintetizar ideias fica comprometida. O hábito de consumir informações de forma passiva e fragmentada nas redes sociais não estimula as habilidades de pensamento crítico e de resolução de problemas, essenciais para uma aprendizagem significativa e para a autonomia intelectual.

Além dos prejuízos estritamente cognitivos, a discussão deve abranger os impactos socioemocionais que se entrelaçam com essas questões. A dependência digital, mencionada por Andrade *et al.* (2023), e a ansiedade gerada pela comparação social constante (Lorenzon *et al.*, 2021) consomem recursos cognitivos que poderiam ser direcionados para o aprendizado e o desenvolvimento pessoal. O ciclo vicioso de busca por validação online e a exposição a uma realidade idealizada podem levar a problemas de saúde mental, como depressão e isolamento, que, por sua vez, agravam as dificuldades de atenção e memória, criando uma barreira adicional ao desenvolvimento saudável.

Por fim, é relevante discutir o papel do design das plataformas, que são intencionalmente projetadas para maximizar o engajamento através de sistemas de recompensa variável, similares aos de jogos de azar. Essa arquitetura da persuasão explora vulnerabilidades neurobiológicas da adolescência, fomentando o uso compulsivo. Diante disso, a discussão aponta para a necessidade urgente de uma mediação ativa por parte de pais e educadores, conforme recomendado pela Sociedade Brasileira de Pediatria (Silva *et al.*, 2024). Promover a literacia digital e o uso consciente das tecnologias torna-se uma estratégia indispensável para mitigar os riscos e equilibrar os inegáveis

benefícios da conectividade com a proteção do desenvolvimento cognitivo dos jovens.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo permitiu concluir que o objetivo proposto foi alcançado, uma vez que a análise da literatura confirmou a existência de repercussões significativas do uso excessivo de redes sociais no desenvolvimento cognitivo de adolescentes. A pesquisa demonstrou que a exposição contínua a um ambiente digital hiperestimulante compromete funções executivas essenciais, como a atenção seletiva e sustentada, a memória operacional e, conseqüentemente, a capacidade de aprendizado complexo. O padrão de multitarefa e o consumo de informações fragmentadas, inerentes a essas plataformas, modelam um funcionamento cognitivo mais superficial, em detrimento do pensamento crítico e da reflexão aprofundada, essenciais para a formação intelectual.

As evidências apontam que os prejuízos não são apenas uma consequência do tempo de tela, mas também do design persuasivo das plataformas, que exploram vulnerabilidades neuropsicológicas da adolescência para maximizar o engajamento. Nesse sentido, o trabalho reforça a tese de que a questão transcende a responsabilidade individual do adolescente, configurando-se como um desafio coletivo que demanda atenção de pais, educadores e formuladores de políticas públicas. A dependência digital e os impactos na saúde mental, como ansiedade e depressão, emergem como fatores que agravam o quadro, consumindo recursos cognitivos e dificultando ainda mais o desenvolvimento saudável.

Diante do exposto, ressalta-se a

urgência da implementação de estratégias de mediação e educação digital. É imperativo que a família e a escola atuem em conjunto para promover a literacia midiática, ensinando os jovens a utilizarem as tecnologias de forma consciente, crítica e equilibrada. A limitação deste estudo, por se tratar de uma revisão bibliográfica, reside na impossibilidade de estabelecer uma relação causal direta e generalizável para todas as populações, mas os resultados consolidados na literatura servem como um alerta robusto sobre os riscos envolvidos.

Por fim, sugere-se que futuras pesquisas se dediquem a investigações longitudinais para acompanhar os efeitos do uso de redes sociais ao longo do desenvolvimento adolescente até a vida adulta, permitindo uma compreensão mais clara das relações de causa e efeito. Estudos comparativos entre diferentes plataformas e a avaliação da eficácia de programas de intervenção psicoeducativa também representam campos promissores para aprofundar o conhecimento sobre o tema e desenvolver estratégias preventivas e terapêuticas mais eficazes para proteger a saúde cognitiva das novas gerações.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, K. A. et al. **Uso excessivo da tecnologia e suas implicações para a capacidade cognitiva de crianças e adolescentes.** Humanidades (Montes Claros), v. 12, n. 2, p. 205-213, 2023.
- BERRIBILI, E. G. R.; MILL, D. **Impacto cognitivo do uso intensivo da internet: a autonomia dos estudos com dispositivos na adolescência.** Educação Formação, v. 3, n. 9, p. 177–188, dez. 2018.
- GUEDES, S. C. et al. **A utilização de mídias interativas por crianças na primeira infância: um estudo epidemiológico.** Revista Paulista de Pediatria, v. 37, n. 3, p. 340-346, 2019.
- GUADAGNINI, M. F.; SIMÃO, A. N. P. **Investigação da atenção de adolescentes que apresentam mau desempenho escolar.** Revista Psicopedagogia, v. 33, n. 102, p. 256-265, 2016
- JENSEN, FRANCES; NUTT, AMY ELLIS. **O cérebro adolescente: guia de sobrevivência para criar adolescentes e jovens adultos.** Editora Intrínseca, 2016.
- LORENZON, A. J. G.; SEIXAS, L. C.; LANGE, N. S. **Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica.** Disciplinarum Scientia, v. 22, n. 1, p. 75-89, 2021.
- LORENZON, A. J. G. et al. **Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica.** Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde, v. 22, n. 3, p. 71-82, 2021.
- MEGIANI, I. N. et al. **O impacto das telas na cognição.** Ulakes Journal of Medicine, v. 3, n. 4, 2023.
- SILVA, T. O.; SILVA, L. T. G. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais.** Revista Psicopedagogia, v. 34, n. 103, p. 40-65, 2017.
- SILVA, L. C. et al. **O impacto das mídias digitais em crianças e adolescentes.** Brazilian Journal of Health Sciences, v. 6, n. 2, p. 150-165, 2024.
- SILVEIRA, STELA APARECIDA DAMAS; SILVA, JACI LIMA; MONTEIRO, MARCELA MARQUES. **Adolescência & as novas tecnologias de informação e comunicação do século XXI: desenvolvimento do interesse cognitivo.** Boa Vista: UERR Edições,

2020.

SIQUARA, G. M.; DAZZANI, M. V. M.;
ABREU, N. **Tarefas que avaliam a
memória operacional na infância e
adolescência: uma revisão sistemática da
literatura.** Estudos de Psicologia (Natal),
v. 19, n. 4, p. 271-285, 2014.