revec
Revista de Estudos de Cultura
https://periodicos.ufs.br/revec/index
REVISTA DE ESTUDOS DE CULTURA
São Cristóvão (SE) | v. 12 | n. 29 | Jan. Jun./2026 | p. 11-26
Submetido em 30 junho 2025. Aprovado em 24/09/2025
https://doi.org/10.32748/revec.v12i29.24317

PERCEPÇÕES DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO SOBRE OS IMPACTOS DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS

Xane Luiza Mahoski Gadelha*
Marly Krüger de Pesce**

RESUMO

O uso das tecnologias digitais tem afetado a forma de interagir e aprender, modificando práticas de comunicação, bem como o acesso e a produção do conhecimento, especialmente entre os jovens. Este artigo tem como objetivo analisar a percepção de estudantes do Ensino Médio sobre o impacto das tecnologias digitais no processo educativo e na saúde mental. A pesquisa, de abordagem qualitativa, utilizou o grupo de discussão para a produção de dados, técnica que possibilita aos participantes elaborar coletivamente sentidos sobre suas experiências com as tecnologias. Participaram do estudo 12 estudantes do Ensino Médio de um colégio localizado em Joinville/SC.Os resultados indicam que os estudantes utilizam plataformas digitais tanto para estudos quanto para atividades pessoais, reconhecendo nesses recursos apoio à aprendizagem e à interação. Contudo, o ambiente digital, marcado por estímulos constantes, também favorece distração e estresse quando utilizado de forma excessiva. Os jovens relacionam a hiperconexão à ansiedade, à dificuldade de concentração, a alterações do sono e à sensação de sobrecarga.

Palavras-chave: Dispositivos digitais. Ensino Médio. Saúde Mental. Processo educativo.

* Graduada em Psicologia pela Faculdade Unisociesc e em Administração pela Anhanguera Joinville. Mestre em Educação pela Fundação Educacional da Região de Joinville, Furj/Univille.
E-mail: xane.luiza@hotmail.com ORCID: https://orcid.org/0009-0007-7546-8344.

** Doutorado em Educação (Psicologia da Educação) pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Professor titular da Universidade da Região de Joinville E-mail: Marly.kruger@univille.br ORCID: https://orcid.org/0000-0002-8195-7634.

HIGH SCHOOL STUDENTS' PERCEPTIONS OF THE IMPACTS OF DIGITAL TECHNOLOGIES

ABSTRACT
The use of digital technologies has affected the ways of interacting and learning, modifying communication practices as well as access to and production of knowledge, especially among young people. This article aims to analyze high school students' perceptions of the impact of digital technologies on the educational process and on mental health. The study adopted a qualitative approach and used a discussion group for data production, a technique that enables participants to collectively elaborate meanings about their experiences with technologies.The study involved 12 high school students from a private school located in Joinville, Santa Catarina, Brazil. The results indicate that students frequently use digital platforms both for studying and for personal activities, recognizing these resources as supportive of learning and interaction. However, the digital environment, characterized by constant stimuli, also favors distraction and stress when used excessively. Young people associate hyperconnectivity with anxiety, difficulty concentrating, sleep disturbances, and feelings of overload.
Keywords: Digital devices. High school. Mental health. Educational process.

PERCEPCIONES DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA SOBRE LOS IMPACTOS DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES

RESUMEN
El uso de las tecnologías digitales ha afectado las formas de interactuar y aprender, modificando las prácticas de comunicación, así como el acceso y la producción del conocimiento, especialmente entre los jóvenes. Este artículo tiene como objetivo analizar la percepción de estudiantes de Educación Media sobre el impacto de las tecnologías digitales en el proceso educativo y en la salud mental. La investigación, de enfoque cualitativo, utilizó el grupo de discusión para la producción de datos, técnica que permite a los participantes elaborar colectivamente sentidos acerca de sus experiencias con las tecnologías. Participaron en el estudio 12 estudiantes de Educación Media de un colegio ubicado en Joinville, Santa Catarina, Brasil. Los resultados indican que los estudiantes utilizan plataformas digitales tanto para los estudios como para actividades personales, reconociendo en estos recursos un apoyo para el aprendizaje y la interacción. Sin embargo, el entorno digital, marcado por estímulos constantes, también favorece la distracción y el estrés cuando se utiliza de manera excesiva. Los jóvenes relacionan la hiperconectividad con la ansiedad, la dificultad de concentración, las alteraciones del sueño y la sensación de sobrecarga.
Palabras clave: Dispositivos digitales. Educación secundaria. Salud mental. Proceso educativo.

1 INTRODUÇÃO

A educação, mais do que um conjunto de práticas escolares, constitui-se como um processo social no qual se produzem sentidos, valores e formas de pertencimento (Sacristán, 2000). Nesse sentido, compreende-se que a escola deve considerar os estudantes como sujeitos históricos e sociais, inseridos em uma cultura digital.

Os jovens, imersos na cultura digital, estão constantemente conectados, tornando-se suscetíveis aos efeitos produzidos por essas mediações tecnológicas, que se refletem na constituição de suas identidades e relações sociais. Portanto, a juventude pode ser compreendida como uma condição vivida, situada histórica e socialmente, marcada por transições entre espaços normativos e momentos de sociabilidade e liberdade, que estruturam trajetórias identitárias e cognitivas (Dayrell; Carrano, 2014).

Diante desse cenário em movimento, marcado pelas rápidas transformações tecnológicas e culturais, a escola assume papel central, demandando novos olhares para práticas pedagógicas que reconheçam a presença tecnológica dos estudantes, promovam formas significativas de interação e estimulem a construção do conhecimento alinhada às demandas contemporâneas de forma ética e responsável.

Historicamente, as tecnologias propiciaram facilidades, resultando, progressivamente, em melhor aproveitamento do tempo, embora não necessariamente no tempo destinado ao lazer, à cultura e à educação, mas no aproveitamento voltado à lógica produtiva, atendendo a determinados interesses econômicos. "Não devemos cair no encantamento ingênuo de dar por certo que o progresso técnico traz necessariamente o humano e o social (compreendido o da cultura e o da educação), como difunde a ideologia que vende a tecnologia" (Sacristán, 2002, p. 66).

A presença crescente das tecnologias digitais na vida cotidiana tem produzido efeitos nos modos de ser, de aprender e de se relacionar. Segundo Voigt e Pesce (2024), o uso das tecnologias digitais se intensificou a partir da pandemia da Covid-19, o que afetou as relações sociais e teve implicações para a aprendizagem e a saúde dos estudantes. No contexto pós-pandemia, esses dispositivos se fazem cada vez mais presentes, tornando necessário investigar seus impactos tanto no processo educativo quanto na saúde mental dos jovens que frequentam o Ensino Médio.

Assim, esta pesquisa tem como objetivo analisar as percepções de estudantes do Ensino Médio sobre os impactos das tecnologias digitais no processo educativo e na saúde mental. De abordagem qualitativa, utilizou-se o grupo de discussão com os estudantes participantes para produção dos dados. Foi utilizada a Análise de Conteúdo de Bardin (2014) para interpretação dos dados, dos quais emergiram as categorias discutidas.

Este artigo se estrutura pela apresentação da introdução, de um breve aporte teórico sobre cultura digital e seus impactos nos jovens do Ensino Médio, do percurso metodológico e da discussão dos resultados e das considerações finais.

2 CULTURA DIGITAL E JOVENS DO ENSINO MÉDIO

Pensar em cultura implica reconhecer um campo constituído por elementos materiais e simbólicos historicamente produzidos, os quais conferem identidade a determinados grupos sociais ou sociedades, em uma construção coletiva que orienta comportamentos, valores, modos de vida e formas de expressão. Sendo assim, compreende-se que não há uma única cultura universal e hegemônica, mas uma infinidade cultural, que reflete a diversidade das experiências humanas e dos modos de existência dos sujeitos. Essa compreensão busca contemplar as especificidades dos diferentes grupos sociais, reconhecendo suas formas de ser, viver, agir e interpretar o mundo.

Martins e Rabatini (2011) discorrem sobre a concepção de cultura para Vygotsky, que é compreendida não apenas como um conjunto de elementos externos aos sujeitos, mas como produto dos processos históricos determinados pelas condições concretas da existência social, que transforma o desenvolvimento humano. O universo social é, ao mesmo tempo, condição e resultado do surgimento da cultura, por ser uma produção construída coletivamente. Nesse sentido, os indivíduos produzem cultura e, ao mesmo tempo, constituem-se nas relações sociais que internalizam, processo que se manifesta no desenvolvimento de suas funções psíquicas.

Nesta concepção, a escola é parte integrante deste meio cultural em constante transformação. Ao preservar saberes históricos e, simultaneamente, construir novos sentidos culturais, o ambiente escolar torna-se espaço de elaboração coletiva, onde experiências são compartilhadas e ressignificadas, atribuindo novos contornos e inovações. Assim, percebe-se a ampla presença das tecnologias digitais no cotidiano escolar, como traço marcante desta cultura em movimento e, que se faz necessário repensar os modos como a educação se organiza e se relaciona, diante dos avanços tecnológicos.

A cultura digital, nesse contexto, pode ser compreendida como o entrelaçamento de práticas sociais mediadas pelos dispositivos tecnológicos. Essa relação, geralmente, é acompanhada por discursos que destacam os potenciais das tecnologias digitais para ampliar o campo educacional, produzindo novas formas de conhecimento.

A juventude é a etapa da vida marcada pelas experimentações das possibilidades, no contínuo movimento de constituição da identidade, quando a mediação social e a necessidade de pertencimento de grupo estão fortemente presentes nessa transição entre as fases de desenvolvimento infantil e adulta. Este período intermediário é repleto de conflitos internos e dúvidas, pois ao mesmo tempo em que este jovem não é mais uma criança, que tende a se relacionar com o mundo de forma livre e espontânea, também não é um adulto, independente, condutor de suas próprias vontades e escolhas. São jovens que, muitas vezes, ainda dependem da aprovação dos seus responsáveis, e ao mesmo tempo, são empurrados para um mundo que exige maior autonomia e responsabilidades.

Os jovens que frequentam o Ensino Médio possuem trajetórias diversas, entrelaçadas por contextos sociais e experiências singulares, atravessados pelos desafios do cotidiano. Nesse período da vida, muitos jovens estão em busca de construir um projeto de vida, o que envolve tomar decisões importantes sobre o futuro, como continuar os estudos, procurar trabalho, contribuir com a renda familiar, e dar

conta de integrar as diversas áreas da vida à intensa rotina, além das vulnerabilidades emocionais implicadas num aparato biológico em desenvolvimento (Dayrell; Carrano, 2014).

É também neste momento que os jovens começam a se perceberem e se questionarem, descobrindo um mundo interno e externo. A convivência com colegas, a participação em grupos, o contato com diferentes ideias e culturas contribuem para que desenvolvam sentimentos de pertencimento e construam suas identidades. Esse processo não acontece de forma isolada, mas é resultado das interações sociais que os jovens mantêm na escola, no bairro, nas redes sociais, no trabalho e em outros espaços de convivência. As experiências que atravessam as suas vivências, os valores e referências que permeiam esse jovem, também as oportunidades, ou a falta delas, moldam a visão que constroem sobre si mesmos, sobre os outros e sobre o mundo.

As diversas transformações que ocorrem no mundo vêm proporcionando experiências que constituem um novo olhar sobre o modo como compreendemos, atribuímos significados, interagimos e nos relacionamos, além de impactar em novos métodos de ensino e aprendizagem (Voigt *et al*., 2022).

Nesse cenário, os jovens do Ensino Médio, usuários das tecnologias digitais, têm suas formas de se comunicar, conviver e aprender atravessadas por essas ferramentas, formando uma relação simbiótica com os dispositivos que acompanham o seu cotidiano. A familiaridade com os dispositivos digitais reconfigura sua relação com o conhecimento, impactando os modos como acessam, processam e compartilham informações. Conforme argumenta Sales (2014), as Tecnologias Digitais levaram os jovens a assumirem um perfil que pode ser descrito como "híbrido tecnocultural". Nessa condição, eles "operam o próprio pensamento e conduzem suas ações numa constituição simbiótica com as tecnologias" (Sales, 2014, p.234).

Os jovens do Ensino Médio estão cada vez mais imersos no estilo de vida marcado pela hiperconectividade digital, configurados em espaços digitalmente personalizados, reforçados por algoritmos que filtram o que será visto, curtido e compartilhado, de acordo com seu ponto de vista e interesse evidentes. Esse comportamento digital, segundo Castells (2003), é marcado pelo uso contínuo e personalizado das redes, o que vem contribuindo para o fortalecimento de bolhas informacionais, nas quais os indivíduos se veem cercados por conteúdos e opiniões semelhantes às suas, limitando o contato com a diversidade de perspectivas.

Nesse cenário, ao considerarmos a saúde física e psicológica, os autores Young e Abreu (2019), indicam que o tempo destinado na frente às telas podem trazer vastos impactos no humor, como o agravamento de condições depressivas e ansiosas, e o aumento do risco ao suicídio e dependência tecnológica. Ancorados ao mundo digital, os jovens camuflam-se por trás das telas, buscando aliviar e fugir de desafios emocionais por meio da obtenção de apoio, validação social, pertencimento e companheirismo, como forma de não lidar com implicações reais, onde a rejeição, conflitos e fracasso nos relacionamentos podem ser inevitáveis (Young e Abreu, 2019). Contudo, essa prática acaba por reforçar um ciclo de isolamento, fragilidades e inseguranças, visto que o não enfrentamento às experiências sociais presenciais não os tornam impermeáveis às frustrações dentro e fora do ambiente digital, do qual, em algum momento da vida, os jovens precisarão ser capazes de lidar com esses desconfortos.

Essa homogeneização de referências limita a convivência com a diferença e compromete o desenvolvimento de habilidades socioemocionais essenciais para o enfrentamento da vida real, onde o desconforto, o conflito e a divergência são inevitáveis. Segundo Young e Abreu (2019), é muito importante que os jovens estabeleçam vínculos com pessoas de diferentes idades, experiências e níveis de conhecimento, como pais, professores, familiares e outras figuras de referência, que possam confrontar seus pensamentos e ideias. É por meio dessas diferenças que os jovens poderão construir a maturidade pessoal e coletiva, pois são os encontros com a alteridade que desafiam nossas certezas, despertam a reflexão e promovem o desenvolvimento.

Diante das transformações por meio da relação com as tecnologias digitais, em que processos cognitivos vêm sendo cada vez mais terceirizados aos dispositivos digitais, torna-se urgente refletir sobre os possíveis efeitos que o estilo de vida hiperconectado pode gerar para esses jovens.

3 PERCURSO METODOLÓGICO

Para alcançar os objetivos desta pesquisa, optou-se pela abordagem qualitativa, a qual possibilita a compreensão e a interpretação do fenômeno a ser analisado, buscando compreender os sentidos atribuídos pelos sujeitos às suas vivências cotidianas. A escolha por essa abordagem mostra-se adequada, pois permite abarcar a complexidade dos fenômenos humanos e sociais, especialmente daqueles permeados pelas interações mediadas pela cultura digital, que escapam à objetividade e à linearidade de modelos quantitativos tradicionais.

Gatti e André (2011) argumentam que as pesquisas qualitativas visam explorar os elementos que afetam o indivíduo, suas formas de interação e os sentidos construídos no entrelaçamento simbólico das relações sociais e culturais, em níveis individuais e em processos coletivos, permitindo identificar como os sujeitos se posicionam, elaboram estratégias e atribuem significados em contextos marcados por diversas transformações socioculturais.

Com o propósito de criar um espaço de escuta dos jovens, a técnica de produção de dados utilizada foi o grupo de discussão, por possibilitar o acesso a percepções coletivas que ultrapassam opiniões individuais. Conforme argumenta Weller (2011), essa estratégia permite compreender como os sujeitos constroem sentidos a partir de suas vivências, revelando ideias, visões de mundo e representações simbólicas que orientam suas práticas cotidianas. Segundo Weller (2011), o grupo de discussão não se configura como um questionário rígido, embora haja critérios estruturados para a condução das perguntas. Estas são formuladas de maneira aberta, favorecendo a interação espontânea entre os participantes. Nesse processo, o pesquisador assume uma postura de escuta ativa, intervindo apenas quando necessário para manter a dinâmica da interação e esclarecer eventuais dúvidas.

O *locus* desta pesquisa ocorreu em uma instituição da rede privada de ensino localizada na cidade de Joinville/SC. A pesquisa foi realizada com doze estudantes do segundo ano do Ensino Médio do período vespertino, com idades entre 15 e 16 anos, sendo oito estudantes do sexo feminino e quatro do sexo masculino. A coleta de dados ocorreu após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa, conforme parecer nº 7.125.849.

Por meio de conversa presencial com a orientadora educacional responsável pelo Ensino Médio da instituição, expliquei-lhe a proposta da pesquisa, e as etapas envolvidas nesse processo. Por sugestão da direção, a mediação inicial ficou sob responsabilidade da orientadora pedagógica da escola, que se encarregou de divulgar os objetivos da pesquisa e mobilizar os estudantes interessados.

Durante sua visita às salas de aula, a orientadora pedagógica explicou os propósitos do estudo, esclarecendo que a participação estaria condicionada à anuência dos responsáveis legais, por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e do Termo de Assentimento dos estudantes. Ficou acordado, então, que, na semana seguinte, a orientadora retornaria às turmas para recolher os termos assinados e confirmar a composição do grupo. Na data estipulada, verificou-se que doze estudantes entregaram os documentos autorizando a participação na pesquisa.

Posteriormente, a orientadora, juntamente com a direção escolar, autorizou a realização de apenas um encontro e não três como estava proposto no projeto. Foi acolhida a indicação da escola e o encontro teve duração aproximada de uma hora e ocorreu nas dependências da própria instituição, durante o horário regular de aulas, em espaço previamente reservado pela equipe pedagógica, o que garantiu a segurança dos estudantes e evitou deslocamentos externos.

O encontro foi gravado e posteriormente transcrito. Para garantir o anonimato dos participantes, os sujeitos desta pesquisa foram identificados, na seção de análise dos dados e discussão dos resultados, como "Estudante", seguidos por letras do alfabeto (A, B, C, D...), utilizadas para diferenciá-los ao longo do texto.

A transcrição das falas dos participantes foi analisada com base nos procedimentos metodológicos da análise de conteúdo, que, segundo Bardin (2011, p. 31), representam um "conjunto de técnicas de análise das comunicações". Dessa forma, esse tipo de análise permite uma abordagem sistemática e objetiva para descrever e interpretar o conteúdo das mensagens, visando à compreensão das representações, dos significados e dos sentidos atribuídos pelos sujeitos.

Os procedimentos metodológicos adotados nesta pesquisa seguiram as seguintes etapas:

a) pré-análise; b) exploração do material; c) tratamento dos resultados e interpretação (Bardin, 2011).

Após uma leitura flutuante do material transcrito, foram destacados padrões e tendências significativas relacionadas às falas dos doze participantes, que resultaram nos seguintes indicadores: uso frequente de aplicativos como auxílio aos estudos e para o entretenimento; facilidade de aprendizagem por meio de aplicativos e plataformas; dificuldade de estabelecer limites quanto ao uso dos dispositivos; prejuízos à saúde mental.

Ao definir os indicadores, foi possível agrupá-los em categorias que emergiram *a posteriori*, a partir dos dados, sendo elas: relação dos estudantes com os dispositivos digitais e impactos na saúde mental.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das reflexões teóricas sobre a cultura digital e suas implicações no desenvolvimento dos jovens, apresentam-se os resultados e discussão dos dados produzidos com os estudantes participantes da pesquisa. As narrativas compartilhadas no grupo de discussão foram examinadas com o objetivo de compreender como os jovens percebem e vivenciam sua relação com os dispositivos digitais no cotidiano. Os dados foram organizados em **categorias** construídas a partir das falas dos participantes, possibilitando interpretar os sentidos atribuídos ao uso das tecnologias digitais e seus desdobramentos nas experiências escolares, nas interações sociais e na saúde mental dos estudantes. Nesse sentido, a discussão aborda duas categorias principais: a relação dos estudantes com os dispositivos digitais e os impactos desse uso na saúde mental.

4.1 Relação dos estudantes com os dispositivos digitais

A relação com os dispositivos digitais móveis pelos jovens é intensa e contínua integrada às suas práticas sociais. Os celulares, tablets e outros dispositivos afetam a forma de estar no mundo, de interagir com o outro e de acessar o conhecimento. Os estudantes participantes desta pesquisa mencionaram os seguintes aplicativos e ferramentas digitais para realizar seus estudos: Descomplica, YouTube, Google, WhatsApp e ChatGPT. Os participantes apontam que esses recursos permitem maior praticidade, organização e rapidez na execução das tarefas escolares, além de oferecerem acesso a conteúdo diversificado, como resumos, tutoriais e vídeoaulas. Conforme afirma o estudante (A): "*Youtube para explicação é o primordial*", a estudante (B) "e o Google também", estudante (C) "o Meta, o chat GPT", Estudante (E) "*tem um aplicativo que, inclusive a professora de matemática indicou no início que é o Descomplica, além de questões, e tem muitos resumos dos conteúdos que dá de entender de outra forma*".

Essas narrativas revelam que os estudantes se apropriam de diferentes tecnologias digitais como forma de apoio às atividades escolares. A utilização desses recursos tecnológicos ocorre de forma espontânea e estratégica, seja por iniciativa própria ou por recomendação dos professores, como no caso do aplicativo "Descomplica", citado pelo estudante (E). Percebe-se, assim, que os aplicativos são acionados principalmente com o intuito de revisar, complementar ou reforçar os conteúdos abordados em sala de aula, permitindo o acesso a explicações alternativas, que auxiliam na compreensão do conteúdo e favorecem a autonomia no processo de aprendizagem.

De acordo com Young e Abreu (2019), a integração adequada das tecnologias digitais no ambiente escolar fornece o acesso a diferentes estilos de aprendizagem e conteúdos atualizados, favorecendo o engajamento dos estudantes no processo de aprendizagem, além de fortalecer a relação entre aluno/professor, ao possibilitar que os professores atuem mais próximos da realidade e dos interesses dos jovens, o que contribui para um ambiente mais interativo e significativo.

A maioria dos estudantes, participantes do grupo, compreende que a presença das tecnologias digitais, amplia as possibilidades de aprendizado, tornando sua aprendizagem mais dinâmica e proporcionando acesso rápido a informações e formas de organização para atividades pessoal e escolar do cotidiano. Como menciona o estudante (Y) sobre os benefícios da utilização dessas ferramentas "*é muito mais*

simples e rápido", e a estudante (C) "*acho também para organização, porque eu uso o aplicativo (planner) pra saber o que tenho que fazer no dia, aí anoto coisas da escola, em casa, e aí faz com que eu não esqueça*". Essas falas indicam a autonomia dos estudantes na escolha dos recursos que melhor se adequam ao seu estilo de aprendizagem e gestão das tarefas de estudo. Quando utilizadas de forma estratégica, as tecnologias digitais podem otimizar a aprendizagem e facilitar o processo de compreensão dos conteúdos.

Contudo, ao serem questionados sobre a confiabilidade dos conteúdos disponibilizados em sites e aplicativos de rápida reprodução para finalidade de estudos, os participantes demonstram certa desconfiança da sua veracidade, conforme afirma o estudante (A) "*tipo assim, eu pesquiso umas coisinhas lá, mas tenho medo de confiar totalmente [...] não é totalmente acreditável pra mim*", estudante (B), "*geralmente quando é de escola eu pesquiso no google, porque tiktok não dá para confiar, não*", estudante (G) "*tipo, tiktok é mais rolê de trabalhos, ou tipo, quando tem uma dúvida, aí o vídeo é mais curto*". Nesse sentido, os participantes concordam que os aplicativos de rápida reprodução podem trazer informações vagas e distorcidas, assim, ponderam as informações e recorrem a outras fontes de pesquisas que acreditam possuir maior confiabilidade.

A presença constante dos dispositivos digitais tem impactos significativos na constituição da identidade juvenil e nos modos de aprender, pois "os dispositivos móveis não são apenas ferramentas de acesso, mas extensões do corpo e da mente conectada dos jovens" (Santaella, 2013, p. 56). Assim, a forma como os estudantes percebem sua relação com o digital manifesta-se nos discursos dos participantes da pesquisa.

> [...]acho que a gente agora é muito imediatista, tudo a gente quer o mais rápido possível pra não perder tempo. Então, nessa questão dos vídeos curtos tem um investimento milionário para que seja personalizado para a gente ficar lá, gastando o nosso tempo alí. As grandes empresas investem muito dinheiro justamente pra gente perder o nosso tempo alí, horas, e dando dinheiro para eles (Estudante Y, 2024).

A fala da estudante sugere que sua forma de se relacionar com o tempo e com as atividades cotidianas vem sendo influenciada pela cultura digital, na qual tudo se apresenta como rápido, acessível e imediatamente disponível. Santos (2022) aponta que o ambiente digital gera notificações constantes e um fluxo acelerado de informações, intensificando esse modo de ser e de perceber o tempo.

A estudante também se percebe como um elemento inserido na lógica do capital, na qual, em uma relação de consumo, seu tempo torna-se um recurso explorado e convertido em valor pelo sistema.

Essa visão crítica, também é compartilhada por outros participantes ao concordarem com a fala do colega, revelando que os jovens percebem como as empresas de tecnologias influenciam o comportamento dos usuários e direcionam a atenção para o consumo de conteúdos digitais.

Nessa perspectiva, Vygotsky (2001) já nos alertava que a constituição da subjetividade é um processo mediado historicamente pela cultura e pelas ferramentas simbólicas disponíveis em cada tempo. Assim, ao considerar a cultura digital como um novo ambiente simbólico, especialmente para os jovens, é pos-

sível reconhecer como as tecnologias digitais afetam as interações sociais e influenciam a subjetividade dos indivíduos, passando a ser impactadas pelas experiências vividas em redes digitais.

Essas transformações tecnológicas relacionadas à temporalidade e aos espaços são percebidas nas narrativas dos jovens conforme se pode verificar nos excertos a seguir:

> [...] teve uma época que, tipo quando eu tava muito no celular, parecia que olhar a séries mais compridas estava perdendo a graça do que ficar no celular e olhando vídeos (Estudante C)
>
> [...] quando a gente fica passando vídeo curto lá, o nosso cérebro não processa a informação só vai passando, a gente vai perdendo o nosso tempo (Estudante J)
>
> [...] eu tava passando tanto tempo no celular que deixava de fazer umas coisas importantes e da escola, ou outras coisas que precisava, e teve uma época que não tava conseguindo focar na escola daí as notas vão baixando, e você também vai ficando preocupado (Estudante A).
>
> [...] é meio que, decepcionante quando você vê quanto tempo passou no celular e poderia ter feito outras coisas (Estudante D).

Compreende-se, portanto, que a relação dos estudantes com os dispositivos digitais revela-se como um fator estruturante das vivências cotidianas, afetando diretamente a forma como percebem o tempo e organizam suas rotinas escolares e pessoais. A lógica de fragmentação dos conteúdos, como exemplo citado dos vídeos de curta duração, interfere diretamente na capacidade de concentração e na realização de tarefas cotidianas que exigem um contínuo esforço cognitivo. Tais impactos são também reflexos de sentimentos de preocupação e decepção dos estudantes, ao perceberem a quantidade de tempo destinados às telas e as possíveis atividades que ficaram pendentes, como, por exemplo, o tempo que poderia ter sido dedicado aos estudos, cuja ausência acaba comprometendo o desempenho escolar e gerando frustração diante das tarefas não realizadas.

4.2 Impactos das tecnologias digitais na saúde mental

A saúde mental e o bem-estar dos jovens são aspectos fundamentais para o desenvolvimento integral, como sendo o processo que envolve simultaneamente aspectos cognitivos, emocionais, sociais, físicos e éticos da formação humana. De tal forma que o jovem possa ter a capacidade de estabelecer vínculos, interagir socialmente, enfrentar os desafios do mundo contemporâneo e lidar com frustrações.

No entanto, a cultura digital, na qual os jovens estão imersos, tem levado à exposição prolongada às telas, numa lógica da hiperconectividade, ao excesso de estímulos e da velocidade da informação, o que tem refletido diretamente nos processos subjetivos, cognitivos e emocionais dos jovens. Nesse cenário, observa-se um aumento significativo de sintomas como ansiedade, irritabilidade, dificuldade de concentração e distúrbios do sono, que, em muitos casos, estão associados à exposição às telas e à dinâmica acelerada de interação digital (Silva, 2023). Além disso, a dificuldade de desconectar-se, mesmo em momentos que deveriam ser de descanso ou de convivência, revela uma certa dependência

comportamental, na qual o uso da tecnologia deixa de ser um instrumento benéfico e facilitador, para assumir um papel preocupante para a desregulação emocional dos estudantes.

Os dados produzidos nesta pesquisa confirmam esse fenômeno, pois as falas dos estudantes indicam que há um misto de sentimentos causados pelo uso excessivo dos dispositivos digitais como impaciência, culpa, arrependimento, aceleração, procrastinação e dispersão. A Estudante N menciona que "*eu perco muito a paciência rápido*", já a Estudante A diz se sentir "*culpada, nossa, mas por que estou fazendo isso?*", sendo confirmado pelo Estudante C *"é, a gente meio que perde a noção do tempo, a gente deixa tudo para depois e quando tu vê já passou mais duas horas e poderia ter feito um monte de coisas"*. Esses sentimentos indicam um quadro de desgaste emocional, o que pode afetar o bem-estar subjetivo dos estudantes, o que demonstra que o uso excessivo de dispositivos digitais pode comprometer funções cognitivas essenciais, além de gerar diversos impactos emocionais, intensificando estados de ansiedade e frustração, contribuindo, dessa forma, para um ciclo vicioso e de sofrimento.

O comportamento automático de permanecerem conectados altera a noção e a relação com o tempo, surge a dependência. Nesse sentido, o estudante (S) reflete que há momentos em que se sente preso às telas, "*é como se fosse um vazio, porque você está alí, viciado em passar o dedinho para cima [...] então, sei lá, é como se tivesse algo faltando*". O comportamento de deslizar a tela do celular pode representar uma prática automática do modo de viver marcado pela urgência de estar ocupado, como tentativa imediata de preencher à sensação de vazio existencial por meio de estímulos que geram alívio momentâneo, e encobrem o desconforto interno. Porém, na desconexão, o deparar-se com o silêncio, a espera e a ausência de rápidos estímulos, pode gerar inquietações difíceis de serem compreendidas pelos jovens, que, ao permanecerem constantemente ocupados pelo fluxo de conteúdos digitais, tende a enfraquecer o contato com sua interioridade, comprometendo processos subjetivos essenciais.

Essa situação afeta a aprendizagem escolar dos estudantes como fica evidente em suas falas: *"acaba que tu fica com zero vontade de estudar, aí o negócio ali é mais motivador"* (Estudante L); *"é bem mais fácil jogar um freefly"* (Estudante R); *"eu acho que assim, estudar acaba sendo a atividade mais difícil porque é a atividade mais lenta"* estudante (T); "é, e exige muito" (Estudante B); *"ainda mais se for um assunto que não for tão interessante*" (Estudante (Y); *"percebo também que, tipo, cinco minutos estudando e cinco horas jogando é diferente*" (Estudante D). Esses excertos do diálogo entre os estudantes deixam claro a dificuldade que eles têm para se dedicar aos estudos, pois a permanência prolongada em ambientes digitais de entretenimento reduz a capacidade de concentração, diminui a motivação para tarefas consideradas menos atrativas e intensifica a tendência à procrastinação dos estudos. A Estudante A sintetiza a problemática vivida pelos jovens do Ensino Médio inseridos na cultura digital:

> [...] depois que começou a ter mais [...] vídeos curtos do tiktok, fica mais difícil se concentrar em alguma coisa que vai demorar mais, tipo, ler um livro da escola ou fazer resumo, essas coisas, parece que vai demorar muito mais tempo, 25 minutos estudando parece que vai demorar bem mais que 25 minutos no celular, porque, não é assim, as informações não são tão rápidas.

Segundo Young e Abreu (2019), "Isso cria problemas com as habilidades que exigem concentração em uma única tarefa, como ler livros, que é uma atividade linear, sendo mais linha por linha e página por

página" (p.196). Percebe-se, nas falas dos participantes, o quanto essa questão reflete na dificuldade de os jovens manterem a atenção para que consigam aprender os conteúdos escolares.

Nesse sentido, a escola e os professores precisam pensar em metodologias de ensino que possam engajar os estudantes com um perfil constituído pelas tecnologias digitais, rompendo com uma abordagem tradicional que priorize a simples exposição do conteúdo, como se pode observar na seguinte narrativa:

> [...] esses dias numa aula de química, tava tão chata a aula, que eu peguei e comecei a desenhar no meu braço, desenhar no caderno, então por mais que não tenha o celular, arranja outro jeito de se distrair, porque se fosse para prestar atenção total então tinha que tirar tudo, e ficar só a pessoa sentada olhando e ainda sim é capaz da gente dormir" (Estudante B), "ou de achar alguma coisa na parede e ficar olhando, assim (Estudante V).

Por outro lado, durante o encontro, os estudantes indicaram que é necessário que o professor possibilite a interação como se pode perceber nas seguintes falas: Estudante B "[...] *parece que quanto menos interativa a aula, mais difícil fica pra gente prestar atenção nele, quando mais descontrai, fica mais fácil",* e Estudante R *"tipo assim, eu acho que é mais legal quando os professores fazem uma pausa, interagem com a gente".* Se por um lado os jovens estão hiperconectados, parecem ter a necessidade de interagir de forma presencial, o que pode fortalecer vínculos sociais, compartilhar experiências reais e construir relações mais profundas que vão além do ambiente virtual. Essas interações são fundamentais para o processo de aprendizagem dos estudantes.

Nesse sentido, embora a dispersão e o desinteresse não sejam fenômenos exclusivos da era digital, observa-se que a hiperconectividade tem potencializado tais comportamentos, alterando a forma como os estudantes percebem e vivenciam o processo de aprendizagem. Permanecer sentado e manter a atenção nas aulas, parece ser um desafio significativo aos jovens, que relatam incômodos diante da necessidade de manter o corpo e a mente em estado de espera. Há uma urgência em ocupar o tempo, ainda que com comportamentos repetitivos, como rabiscar o caderno, numa tentativa de amenizar a inquietação provocada pela falta de estímulos imediatos.

Ao se considerar as consequências expressas pelos jovens no uso das tecnologias digitais no corpo e na mente, pode-se entender, numa perspectiva da Psicologia socio-histórica, que corpo e mente são concebidos como instâncias integradas do desenvolvimento humano e não separadas. Alterações na atenção, na postura, nos ritmos de interação e nas formas de percepção são parte de um processo mais amplo de mediação cultural, no qual práticas sociais mediadas pela tecnologia contribuem para a constituição da subjetividade e das formas de experiência dos sujeitos. Dessa forma, os dispositivos digitais não atuam apenas como ferramentas externas, mas integram-se à organização das atividades humanas. Assim, os efeitos no indivíduo/estudante com uso tecnológico indicam a unidade dialética entre corpo, mente e cultura digital contemporânea.

Ao final do encontro com o grupo de discussão, foi solicitado aos estudantes que indicassem sugestões para os professores e pais, com o propósito de contribuir para a redução dos impactos ocasionados pelo uso excessivo das tecnologias digitais. Vale salientar que o encontro ocorreu em 2024, quando o celular ainda não tinha sido proibido na escola pela lei **nº 15.100/2025.**

No ambiente escolar, os estudantes destacaram a importância de uma abordagem mais equilibrada por parte dos professores sobre o uso do celular, que não se baseie apenas na proibição, mas em acordos coletivos baseados no respeito mútuo e na confiança. Conforme sugere a estudante (A) *"então acho que não ser tão rígido nessa questão, acaba dando liberdade para os alunos cumprirem com o combinado [...] se proíbe, todo mundo vai usar escondido. Impor o respeito com os alunos, é o essencial, fazer combinados"*. A proibição rígida do uso do celular, segundo eles, tende a gerar comportamentos contraditórios aos acordos, como o uso escondido, enquanto uma postura mais flexível favorece o uso consciente e a autorresponsabilidade, estimulando a autonomia. Esse dado ainda é valido mesmo com a legislação proibindo o celular no âmbito escolar, pois como os próprios estudantes disseram, eles podem burlar e utilizá-lo sem consentimento.

No âmbito familiar, os estudantes também propõem práticas que favorecem a convivência e o fortalecimento de vínculos com os pais, como a criação de momentos sem tecnologia durante as refeições, passeios ou assistindo a filmes. Conforme destacou o Estudante (J)

> [...] acho que temos que ter momento, como, tipo, na hora da janta, do almoço, assim, eu acho que tem que ser um momento alí da família, esquecer qualquer tipo de celular e essas coisaradas pra focar alí mesmo [...] se for sentar para assistir um filme, não pega o celular, não fica na rede social, assiste o filme, fica com a tua família.

Porém, pode-se fazer um contraponto já que os adultos também estão intensamente conectados e, por vezes, não conseguem perceber a necessidades de criar espaços de convivência com os filhos. Infere-se que os participantes podem estar vivenciando essa situação. Na fala do Estudante (J), a recomendação também é feita para os próprios jovens ao afirmar que deve ocorrer momentos com a família sem o uso do celular.

A relação familiar exerce um papel fundamental para equilíbrio emocional dos jovens, segundo Silva e Silva (2017), à medida que contribui para a formação da identidade, regula aspectos afetivos e sociais e oferece uma rede de apoio essencial diante dos desafios característicos dessa fase do desenvolvimento. O cotidiano familiar é afetado pela cultura digital, numa perspectiva vigotskiana, as interações sociais são fundamentais para o desenvolvimento humano, e, nesse sentido, as tecnologias digitais passam a mediar essas interações, transformando as práticas comunicativas, os vínculos afetivos e os processos de aprendizagem no ambiente familiar.

Outra dimensão relevante para o equilíbrio e bem-estar mental diz respeito ao **autogerenciamento do tempo de uso das redes sociais**. Os estudantes relataram diversas práticas a fim de ficarem desconectados, como, por exemplo: Estudante A disse que *"tem vezes que eu pego um livro também, eu gosto de sair de vez em quando com os meus amigos, mas tem semanas que eu tento ignorar tudo que acontece"*, já a Estudante B *afirmou que "quando eu vejo que tô muito tempo no celular, eu normalmente desinstalo o instagram, e eu tento ler um livro também, porque, parece que meu cérebro desacelera e eu consigo focar mais nas coisas"*, da mesma forma a Estudante C indicou outras atividades que o ajudam a desconectar *"eu acho muito bom, quando tipo, a gente pega e sai para fazer um exercício ou pega para sair com os amigos, tipo, fazendo nada, assim, por mais que não vai estar fazendo nada com alguém, você vai estar se divertindo e sem estar no celular, tipo, ficar fofocando"*.

Nessas falas, pode-se identificar que os jovens buscam alternativas para conexão com o mundo real e desaceleração dos diversos estímulos expostos. Essas estratégias revelam um certo nível de **autorregulação** e consciência dos jovens. As sugestões apresentadas evidenciam que os próprios estudantes são capazes de refletir criticamente sobre os limites e os excessos da cultura digital, mesmo que por outro lado, revelam-se incapazes de ter o controle necessário, sobretudo, motivam-se a participar de uma construção coletiva de soluções.

A constituição da subjetividade do jovem na cultura digital, numa perspectiva da psicologia socio-histórica, é afetada pelas mediações tecnológicas, considerando que o sujeito se constituí ao internalizar signos, valores e modos de agir próprios do contexto sociocultural em que está inserido. Pode-se compreender pelas falas dos participantes que as tecnologias digitais afetam os processos de aprendizagem, formação de identidade e construção do pensamento. A escola e a família, nesse cenário, precisam considerar essas mediações digitais como parte do contexto sociocultural em que os jovens habitam.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa, fundamentada em pressupostos da Psicologia socio-histórica, teve como objetivo analisar as percepções de estudantes do Ensino Médio sobre os impactos das tecnologias digitais no processo educativo e na saúde mental. A abordagem qualitativa, por meio do grupo de discussão, possibilitou acessar diferentes sentidos construídos coletivamente pelos jovens a partir de suas experiências cotidianas com as tecnologias digitais.

Os resultados da análise indicam que os estudantes utilizam plataformas e recursos tecnológicos digitais, tanto de forma pessoal como por indicação dos professores, para fins de estudo durante as aulas e fora da escola. Durante as aulas, foram mencionados aplicativos que são utilizados a fim de auxiliar a aprendizagem do conteúdo proposto.

A relação dos estudantes participantes da pesquisa com as tecnologias digitais se mostrou intensa e diversificada, ao afirmarem que as tecnologias tendem a auxiliar no processo de aprendizagem e na interação pessoal. O ambiente digital, sempre ativo e repleto de estímulos recompensadores, leva os jovens a desenvolverem novas formas de interagir e processar as informações advindas das transformações tecnológicas. Porém, ao mesmo tempo, estar imerso no ciberespaço ocasiona distração e estresse por seu uso excessivo.

No que se refere aos impactos na saúde mental dos estudantes com o uso das tecnologias digitais, foi possível entender que a hiperconexão é um fato reconhecido por eles como sendo um problema, pois está associada à ansiedade, dificuldade de concentração, distúrbios do sono e à sensação constante de sobrecarga, o que compromete tanto o bem-estar emocional quanto o desempenho escolar. Nesse sentido, as tecnologias digitais, por estarem mediando constantemente as práticas individuais e coletivas, podem impactar os jovens de forma negativa, principalmente quando seu uso excessivo interfere na regulação emocional, no tempo de descanso e nos estudos. Esses impactos são reconhecidos pelos estudantes, o que pode significar que refletem criticamente sobre o papel das tecnologias digitais em suas vidas.

Portanto, os jovens imersos na cultura digital são sujeitos plurais marcados por contradições e atravessados por múltiplas experiências que afetam suas subjetividades. Ao mesmo tempo em que produzem sentidos sobre as tecnologias digitais, são por elas influenciados num processo dialético de ressignificações. Para compreender os jovens, é necessário reconhecer suas práticas e experiências no mundo digital com suas assimetrias e ambivalências.

No momento desta pesquisa, várias transformações ocorrem a fim de promover o uso consciente e equilibrado das Tecnologias Digitais tanto no âmbito educacional quanto na esfera social mais ampla. Políticas públicas, como a Lei Federal nº 15.100/2025, surgem como tentativa de regular o uso dos dispositivos eletrônicos em ambientes escolares, visando preservar aspectos fundamentais do desenvolvimento físico, psíquico e social de crianças e adolescentes. Ao mesmo tempo, observa-se um movimento crescente dentro das instituições escolares voltado à construção de práticas pedagógicas que integrem os recursos tecnológicos ao currículo, estimulando o protagonismo juvenil, a autorregulação do tempo de uso e a mediação por parte dos educadores.

Dessa forma, compreender as percepções dos estudantes torna-se essencial para repensar o lugar das tecnologias no ambiente escolar. Mais do que proibir ou incentivar seu uso, é preciso criar espaços de diálogo e orientação que permitam o desenvolvimento de um uso consciente e significativo desses recursos. Espera-se que esta pesquisa contribua para o desenvolvimento de práticas educativas que utilizem a tecnologia de forma responsável e voltada para o aprendizado, o bem-estar e o fortalecimento das relações humanas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.

BRASIL**.** Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025. Dispõe sobre o uso de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais por estudantes nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica. **Diário Oficial da União: seção 1**, Brasília, DF, 14 jan. 2025. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2025/lei/l15100.htm Acesso em: 8 mar. 2025.

CASTELLS, Manuel. **A sociedade em rede: do conhecimento à ação política.** *Debates*, Brasília, ano 7, n. 2, p. 18–28, 2003.

DAYRELL, Juarez; CARRANO, Paulo; MAIA, Carla Linhares (org.). Juventude e Ensino Médio: quem é este aluno que chega à escola In. DAYRELL, Juarez; CARRANO, Paulo; MAIA, Carla Linhares (orgs.). **Juventude e Ensino Médio**: sujeitos e currículos em diálogo. Belo Horizonte: UFMG, 2014.

GATTI, Bernadete; ANDRÉ, Marli. A relevância dos métodos de pesquisa qualitativa em Educação no Brasil. *In*: WELLER, Wivian; PFAFF, Nicolle. **Metodologia da pesquisa qualitativa em educação**: teoria e prática. Petrópolis: Vozes, 2011. p. 29- 38.

MARTINS, Lígia Márcia; RABATINI, Vanessa Gertrudes. A concepção de cultura em Vigotski: contribuições para a educação escolar. **Rev. psicol. polít**., São Paulo, v. 11, n. 22, p. 345-3358, dez. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-549X2011000200011&lng=pt&nrm=isso . acessos em 13 fev. 2025.

SACRISTÁN, José Gimeno. **Educar e Conviver na Cultura Global**: as exigências da cidadania. Porto Alegre: Artmed, 2002.

SACRISTÁN, J. Gimeno. **O currículo**: uma reflexão sobre a prática. Porto Alegre: Artmed, 2000.

SALES, Andrea Moreira. Juventude, tecnologias digitais e cultura contemporânea. In: DAYRELL, Juarez; CARRANO, Paulo; MAIA, Carla Linhares (orgs.). **Juventude e Ensino Médio: sujeitos e currículos em diálogo**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2014.

SANTAELLA, Lúcia. **Comunicação ubíqua: repercussões na cultura e na educação.** São Paulo: Paulus, 2013.

SANTOS, Rodrigo Otávio dos. Algoritmos, engajamento, redes sociais e educação. **Acta Scientiarum Education**, vol.44, n.1. Maringá, 2022. Disponível em: https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciEduc/article/view/52736 Acesso em: 10 mar. 2025.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiam Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. Psicopedag**., São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87, 2017. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009 Acesso em: 10 mar. 2025.

SILVA, Carla Leitão da. **Ensino remoto e saúde mental**: vivência de estudantes do Ensino médio. 2023. 119 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Programa de Pós-graduação em Educação, Universidade Federal de São Carlos, Sorocaba, SP, 2023.

VYGOTSKY, Lev Semionovitch. **Pensamento e palavra**. A construção do pensamento e da linguagem. São Paulo. Martins Fontes, 2001.

VOIGT, Jane Mery Richter; PESCE; Marly Krüger de. Impactos da pandemia nas práticas educativas currículo e tecnologias digitais numa perspectiva socio-histórica. **Revista E- curriculum**, São Paulo, v. 22, p. 1-22, 2024. Disponível em: https://revistas.pucsp.br/index.php/curriculum/article/view/61504 Acesso em: 20 maio 2025.

VOIGT, Jane Mery Richter; PESCE, Marly Krüger de; XAVIER, Dhuan Luiz. Tecnologias digitais de informação e comunicação e os currículos educacionais numa perspectiva socio-histórica. *In:* BOCK, Ana M. B.; ROSA, Elisa Z.; GONÇALVES, M. Graça M. ; AGUIAR, Wanda M. J. **Psicologia Socio-histórica**: contribuições à leitura de questões sociais. (orgs.) São Paulo: EDUC: PIPEq, 2022. p. 183- 196.

WELLER, Wivian. Grupos de discussão: aportes teóricos e metodológicos. In. WELLER, Wivian; PFAFF Nicolle. **Metodologias da pesquisa qualitativa em Educação**. Petrópolis: Vozes, 2011.

YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano N. **Dependência de internet em crianças e adolescentes**: fatores de risco, avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artemed, 2019.