

## REDES SOCIAIS DIGITAIS: USO COMPULSIVO, DEPENDÊNCIA E VÍCIO EM JOVENS ADULTOS DA GRANDE VITÓRIA/ES

Autor: Iraí Mendes de Souza Filho <sup>1</sup>

Orientador do trabalho: Emerson Campos Gonçalves <sup>2</sup>

### RESUMO

Vinte anos atrás, em 4 de fevereiro de 2004, o Facebook foi criado. Apesar de não ser a primeira rede social da internet, a plataforma se tornou uma das maiores e a mais valiosa do planeta. A empresa de Mark Zuckerberg revolucionou o Vale do Silício e o mundo, além de ser uma das responsáveis por transformar nossos hábitos digitais de consumo e comportamento. No entanto, o que surgiu com o propósito de reunir os amigos e familiares conectando digitalmente as pessoas, se tornou a maior representante do chamado “capitalismo de vigilância” mundial. Segundo Zuboff (2021), há o surgimento de uma nova ordem econômica, que explora a experiência humana, como uma matéria-prima gerada de forma gratuita, e o desenvolvimento de práticas comerciais veladas de “extração, previsão e vendas”. A partir da análise dessa nova e sombria realidade, veremos se as Redes Sociais hoje podem ser consideradas uma das drogas viciantes mais poderosas já criadas para a modificação e manutenção do comportamento humano, visando única e exclusivamente o lucro. A base lógica de investigação seguirá o método dialético - materialismo dialético, para análise das teorias e hipóteses formuladas, confirmando ou refutando-as. Quanto as técnicas de investigação serão utilizados métodos comparativos e o estatístico (teoria estatística da probabilidade), ambas com a finalidade de pesquisa aplicada. O delineamento da pesquisa será um Estudo Descritivo - descrição de fenômenos e estabelecimento de relações entre as variáveis: uso das redes sociais digitais e saúde mental.

**Palavras-chave:** redes sociais digitais, capitalismo de vigilância, dopamina, droga, vício em redes sociais.

### INTRODUÇÃO

A dependência das redes sociais digitais se tornou algo compulsivo e fora do controle? Esse fenômeno desperta uma preocupação de onde chegaremos, se não encontrarmos limites significativos, que atenuem e atuem na contenção dos seus efeitos devido ao uso excessivo no dia a dia. Estudiosos (LEMBKE, MARK) sugerem o uso moderado, e acreditam que podem alcançar benefícios sociais e emocionais, já outros (LANIER, ZUBOFF), alertam para o perigo

<sup>1</sup> Mestrando do Curso de Pós Graduação em Comunicação e Territorialidades da Universidade Federal do Espírito Santo - UFES, irai.souza@edu.ufes.br;

<sup>2</sup> Professor Permanente no PósCom/Ufes e professor titular na Faculdade de Música do Espírito Santo (FAMES), emerson.goncalves@fames.es.gov.br.

disfarçado de descontração, no caso do uso excessivo, incluindo isolamento do ciclo social, ansiedade, depressão e diminuição da autoestima.

Diante desse contexto, vem a seguinte pergunta: qual será o resultado da dependência das mídias sociais digitais? Tentando responder essa pergunta, esse estudo buscará investigar os padrões de usuários nas mídias sociais, analisar seus comportamentos, diante desse possível vício e os efeitos que ele tem sobre o emocional e o psicológico, causado pela dependência, tendo como prioridade fornecer subsídios para prevenção e compreensão desse fenômeno, aplicado as mídias sociais digitais, que alteraram nosso modo como nos comunicamos e interagimos.

O marco teórico integrativo desse projeto de pesquisa tem como base a análise do modelo de negócio das redes sociais digitais e como ele se tornou prejudicial ao ser humano a ponto de inviabilizar uma experiência saudável e produtiva, tema defendido pelo autor do livro *Dez argumentos para você deletar agora suas redes sociais*, Jaron Lanier (2018).

Buscando a interdisciplinaridade do campo de nossa área com a psicologia, sociologia e neurociência, entre outras, serão utilizadas teorias já levantadas como a do Capitalismo de Vigilância, da psicóloga americana Gloria Mark (2023), autora do livro *Capacidade de atenção: a nova ciência para encontrar o foco e combater a distração na era digital*, da estimulação exacerbada de produção do neurotransmissor dopamina, da autora Anna Lembke (2022), que, na obra *Nação dopamina*, discute por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar, e, por fim, a obra de Shoshana Zuboff: *A Era do Capitalismo de Vigilância. A luta por um futuro humano na nova fronteira de poder* (2021).

Vivenciamos um condicionamento de opiniões e comportamentos na comunicação midiática avassalador. Percebemos, na relação entre as redes sociais e os usuários, o uso da ferramenta para criar e manter uma dependência.

Foi a partir do filme documentário *O dilema das Redes*, que pode-se acessar a obra de Jaron Lanier, *Dez argumentos para você deletar agora as suas redes sociais* (2018). Jaron Lanier não tem conta em nenhuma rede social e deixa bem claro o porquê: “Evito as redes sociais pela mesma razão que evito as drogas” (2017, [bbc.com](https://www.bbc.com)).

A razão da escolha do problema a ser pesquisado é sua primordial relevância para o uso da comunicação por meio das tecnologias a favor do bem-estar, da saúde física e mental da sociedade.

“O Brasil é vice campeão em tempo de permanência online, com 5,3 horas diárias, no ranking da Data.AI”. O vício no sistema de recompensa gera dependência causando vários

transtornos, segundo afirmam especialistas da área de psicologia e psiquiatria. Isso gera vários efeitos negativos, pois afeta nosso sistema de atenção e concentração, julgamento, tomada de decisões, controle do comportamento e emoções, gerando aumento do nível de estresse, impaciência, dificuldade de concentração, autoalienação, afetando a nossa motivação negativamente.

O objetivo geral é analisar os impactos de um possível uso excessivo das redes sociais digitais por jovens adultos da grande Vitória/ES, investigando seu perfil, padrões de uso, motivações, identificando se existe dependência e potencial vício.

O delineamento da pesquisa será um Estudo descritivo - descrição de fenômenos e estabelecimento de relações entre as variáveis: uso das redes sociais digitais e saúde mental. “As pesquisas deste tipo têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis.” (GIL, 2008).

## DESENVOLVIMENTO

Procedimentos técnicos de coleta de dados:

### a) Pesquisa Bibliográfica

- Levantamento do histórico das mídias sociais digitais, crescimento e impacto nas esferas econômica, política e social.
- Contextualização do desenvolvimento da tecnologia e dos algoritmos e sua influência na mudança da forma de comunicar e de propagar ideias e produtos. Como se deu o crescimento e dominação das redes sociais digitais sobre a comunicação de massa.
- Levantamento de estudos de psicologia, sociologia e neurociência que apontam para os inúmeros malefícios causados pelas redes sociais digitais.
- Comparação de estudos e pesquisas atuais, que identificam os problemas atribuídos as redes sociais digitais, com pesquisas anteriores sobre os mesmos problemas.
- Pesquisa da relação entre as drogas químicas viciantes, seus mecanismos de ação e sua equiparação com as redes sociais digitais.

### b) Pesquisa de campo (survey):

- Análise/inquérito junto ao público-alvo, jovens residentes na grande Vitória/ES (Vitória, Vila Velha, Serra, Cariacica e Viana). Estudo quantitativo entre usuários de redes sociais digitais de ambos os sexos, na faixa etária de 20 a 24 anos, de classes sociais

diversas, para levantamento de hábitos de uso das redes sociais digitais e seus possíveis impactos na saúde mental e comportamental.

- O processo de amostragem será probabilístico, estratificado por idade e proporcional por sexo. “A amostragem estratificada caracteriza-se pela seleção de uma amostra de cada subgrupo da população considerada. O fundamento para delimitar os subgrupos ou estratos pode ser encontrado em propriedades como sexo, idade ou classe social.” (GIL, 2008).
- O tamanho do universo a ser pesquisado é de 128.203 pessoas (infinito: maior que 100.000 pessoas), sendo 64.121 homens e 64.082 mulheres, índice de 50% para ambos os sexos, segundo dados do IBGE de 2022. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/es/> Acesso em: 05/10/2024. O nível de confiança deverá ser de 95,5% com desvio padrão 2 e margem de erro de 5% para mais ou para menos. A amostra será, pelo cálculo amostral de 400 indivíduos, sendo 200 homens e 200 mulheres, na faixa etária de 20 a 24 anos, residentes nas cidades citadas.

A técnica para coleta de dados deverá ser através da aplicação de questionários estruturados digitais.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÃO

O projeto pretende analisar e compreender como as redes sociais digitais, concentradas nas mãos de poucas e poderosas organizações, pode controlar nossas vidas, através de um sistema computacional de condicionamento, baseado em recompensa e gratificação. O objeto de pesquisa será a investigação do uso das redes sociais digitais, por jovens adultos da grande Vitória/ES, buscando a compreensão da relação entre o uso excessivo, dependência e constituição de vício. Espera-se, com esta pesquisa, contribuir teoricamente para o avanço das discussões sobre um tema que já povoa os debates cotidianos de nossa sociedade, mas muitas vezes segue circunscrito dentro de uma Doxa que carece de dados que corroborem a aparente urgência da questão.

## REFERÊNCIAS

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – Cidades. Brasil/ES/Panorama/Vitória. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/es/> Acesso em: 05/10/2024.

GIL, Antonio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

LANIER, Jaron. *Dez argumentos para você deletar agora suas redes sociais*. Tradução: Bruno Casotti. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Intrínseca, 2018.

LEMBKE, Anna. *Nação dopamina: por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar*. Tradução: Elisa Nazarian. 1. ed. São Paulo: Vestígio, 2022.

MARK, Gloria. *Attention Span: The New Science of Finding Focus and Fighting Distraction in the Digital Age*. 1. ed. Waterville: Thorndike Press, 2023.

ORLOWSKI, Jeff (Direção). *O dilema das Redes* [The social dilemma]. EUA: Netflix, 2020.

SOUZA, Gisele. *Qual a rede social mais usada em 2023? A resposta vai te surpreender*. São Paulo: TechTudo, 2023. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/listas/2023/07/qual-a-rede-social-mais-usada-em-2023-a-resposta-vai-te-surpreender-edapps.ghtml>. Acesso em: 11 abril 2024.

UNODC - United Nations Office on Drugs and Crime - Relatório Mundial sobre Drogas 2023 – Anexo Estatístico. Disponível em: [https://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/wdr2023\\_annex.html](https://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/wdr2023_annex.html). Acesso em: 10 abril 2024.

ZUBOFF, Shoshana. *A Era do Capitalismo de Vigilância. A luta por um futuro humano na nova fronteira de poder*. Tradução: George Schlesinger. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Intrínseca, 2021.