

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE ENGENHARIA DE SÃO CARLOS

IGOR GABRIEL DELFINO DE CAMPOS

Análise dos efeitos do consumo intensivo de vídeos curtos: Estudo de caso com
jovens do Projeto Pescar da Citrosuco

São Carlos

2023

IGOR GABRIEL DELFINO DE CAMPOS

Análise dos efeitos do consumo intensivo de vídeos curtos: Estudo de caso com
jovens do Projeto Pescar da Citrosuco

Monografia apresentada ao Curso de
Engenharia de Produção, da Escola de
Engenharia de São Carlos da Universidade de
São Paulo, como parte dos requisitos para
obtenção do título de Engenheiro de Produção.

Orientador: Prof. Dr. Fernando César Almada
Santos

Coorientador: Prof. Carlos Goldenberg

São Carlos
2023

AUTORIZO A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE TRABALHO, POR QUALQUER MEIO CONVENCIONAL OU ELETRÔNICO, PARA FINS DE ESTUDO E PESQUISA, DESDE QUE CITADA A FONTE.

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Prof. Dr. Sérgio Rodrigues Fontes da EESC/USP com os dados inseridos pelo(a) autor(a).

C198a Campos, Igor Gabriel Delfino de
Análise dos Efeitos do Consumo Intensivo de Vídeos Curtos: Estudo de Caso com Jovens do Projeto Pescar da CitroSuco / Igor Gabriel Delfino de Campos; orientador Fernando César Almada Santos; coorientador Carlos Goldenberg. São Carlos, 2023.

Monografia (Graduação em Engenharia de Produção) -- Escola de Engenharia de São Carlos da Universidade de São Paulo, 2023.

1. Mídias sociais. 2. Vídeos curtos. 3. Comportamento. 4. Vício. I. Título.

FOLHA DE APROVAÇÃO

Candidato: Igor Gabriel Delfino de Campos
Título do TCC: Análise dos efeitos do consumo intensivo de vídeos curtos: Estudo de caso com jovens do Projeto Pescar da Citrosuco
Data de defesa: 21/12/2023

Comissão Julgadora	Resultado
Professor Associado Fernando César Almada Santos (orientador)	Aprovado
Instituição: EESC - SEP	
Professor Assistente Carlos Goldenberg (coorientador)	Aprovado
Instituição: EESC - SEL	
Professora Margareth Ribeiro da Silva	Aprovado
Instituições: Citrosuco S/A - Especialista em Responsabilidade Social da área de Desenvolvimento Humano Organizacional e Anhanguera Educacional – Docente universitária	

Presidente da Banca: **Professor Associado Fernando César Almada Santos**

DEDICATÓRIA

*Aos meus pais e meu irmão, por todo
o apoio e por serem os melhores que
eu poderia ter.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço de coração a toda minha família, pelo incondicional amor e compreensão que sempre me guiaram.

Expresso minha gratidão a todos os meus amigos de Matão, cujo apoio foi a sólida base que sustentou toda a minha trajetória.

Aos meus queridos amigos de São Carlos, em especial ao Ribeiro, Ciro, Dudu, Luís, Lara, Caio, João e Hugo, dedico um agradecimento especial pela parceria e pelos preciosos momentos compartilhados ao longo desta jornada.

Ao coorientador Professor Goldenberg, que além de um dedicado educador, tornou-se um grande amigo, agradeço pela inspiração e pelo constante incentivo.

À orientação valiosa do meu orientador Almada e aos conhecimentos transmitidos por todos os docentes ao longo da minha jornada na USP, meu sincero reconhecimento.

À Margô e toda a equipe da Citrosuco, meu profundo agradecimento pelo apoio e colaboração fundamentais para o desenvolvimento do nosso trabalho.

E a todos que de alguma maneira cruzaram meu caminho, um muito obrigado.

Cada um de vocês teve um papel significativo nessa conquista e, por isso, expresso minha profunda gratidão.

EPÍGRAFE

“O capitão saiu para o almoço e os
marinheiros tomaram conta do navio”

Charles Bukowski (1998)

RESUMO

CAMPOS, I. G. D. **Análise dos Efeitos do Consumo Intensivo de Vídeos Curtos: Estudo de Caso com Jovens do Projeto Pescar da Citrosuco.** 2023. 41 p. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Escola de Engenharia de São Carlos, Universidade de São Paulo, São Carlos, 2023.

A pesquisa realizada neste Trabalho de Conclusão de Curso visa analisar os impactos da crescente tendência de vídeos curtos, exemplificados pelo aplicativo TikTok, nas pessoas, concentrando-se nos problemas associados ao vício. Para compreender essa dinâmica, buscou-se compreender o funcionamento do vício a partir de uma perspectiva neurocientífica, destacando semelhanças entre vício em substâncias e comportamentos. A literatura aponta que a disseminação desses vídeos curtos está contribuindo para um aumento significativo nos níveis de depressão, ansiedade e perda de atenção nas pessoas. O objetivo principal deste estudo é conscientizar a sociedade, especialmente os gestores, sobre a gravidade desse fenômeno, destacando que não é apenas um problema individual, mas sim um fenômeno social com impactos significativos na coletividade. A amostra consiste em 32 jovens de 16 a 19 anos participantes do Projeto Pescar de Matão, na Citrosuco, um programa social que auxilia jovens de baixa renda no desenvolvimento profissional, aplicamos um questionário subjetivo para compreender como esses vídeos curtos impactam suas vidas. A análise desses dados revelou *insights* essenciais, que serão explorados nas áreas temáticas de cultura organizacional, ética, novas tecnologias, *marketing* e neurociência. Constata-se que o uso intensivo dessas plataformas está associado a distúrbios comportamentais, alertando para a necessidade urgente de atenção e intervenção. Em suma, é fundamental que estudos comportamentais adicionais para preencher as lacunas existentes e fornecer orientações mais sólidas. Adendo aos fatores já ratificados, a pesquisa destaca a urgência de se aprofundar na compreensão dos efeitos desses vídeos curtos, com a esperança de que futuros estudos possam oferecer perspectivas mais claras e estratégias eficazes para mitigar os impactos negativos desse fenômeno na sociedade.

Palavras-chave: Mídias sociais. Vídeos curtos. Comportamento. Vício.

ABSTRACT

CAMPOS, I. G. D. **Analysis of the Effects of Intensive Consumption of Short Videos: A Case Study with Youth from the Projeto Pescar at Citrosuco.** 2023. 41 p. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Escola de Engenharia de São Carlos, Universidade de São Paulo, São Carlos, 2023.

The research conducted in this Undergraduate Thesis aims to evaluate the impacts of the growing trend of short videos on individuals focusing on issues associated with addiction. This can be exemplified by the large consumption of TikTok application. To understand this dynamic, we sought to comprehend the mechanics of addiction from a neuroscientific perspective, highlighting similarities between substance and behavioral addiction. Literature indicates that the proliferation of these short videos is contributing to a significant increase in levels of depression, anxiety, and attention loss in individuals. The main objective of this study is to raise awareness in society, especially among managers, about the severity of this phenomenon, emphasizing that it is not just an individual problem but a social phenomenon with significant impacts on collectivity. The sample consists of 32 young individuals aged 16 to 19, participants in the Projeto Pescar program at Citrosuco in Matão, a social program that assists low-income youth with professional development. We administered a standard questionnaire to understand how these short videos have impacted their lives. The analysis of the collected data revealed essential insights, which will be explored in the thematic areas of organizational culture, ethics, new technologies, marketing, and neuroscience. It is evident that the intensive use of these platforms is associated with behavioral disorders, emphasizing the urgent need for attention and intervention. In summary, it is crucial for additional behavioral studies to fill existing gaps and provide more solid guidance. In addition to the factors already ratified, the research highlights the urgency of delving into the understanding of the effects of these short videos, with the hope that future studies can offer clearer perspectives and effective strategies to mitigate the negative impacts of this phenomenon on society.

Keywords: Social media. Short videos. Behavior. Addiction.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Aumento de celulares no mundo a cada 100 pessoas com base na renda.....	17
Figura 2 – Dado global de tempo gasto em mídias sociais por ano.....	18
Figura 3 – Rede social preferida.....	27
Figura 4 – Uso diário de redes sociais por gênero.....	27
Figura 5 – Percepção de Esforço para leitura: à esquerda 5, centro 10 e a direita 20 páginas de um livro.....	28
Figura 6 – Percepção de Esforço: Realizar uma tarefa doméstica por 30 minutos.....	28
Figura 7 – Percepção de Esforço: Fazer exercícios físicos por 1h.....	29
Figura 8 – Percepção de Esforço: Conversar por 30 minutos sem pegar o celular.....	29
Figura 9 – Percepção de Esforço: Realizar uma atividade criativa por 30 minutos.....	30
Figura 10 – Percepção de Esforço: Concentrar-se em um projeto ou trabalho por 1 hora.....	30
Figura 11 – Percepção de Esforço: Ter controle sobre seu tempo.....	31
Figura 12 – Percepção de atenção e concentração afetada em outras atividades decorrente dos vídeos curtos.....	32
Figura 13 – Percepção de aumento do sentimento de tristeza decorrente dos vídeos curtos...	32
Figura 14 – Percepção de aumento de ansiedade decorrente dos vídeos curtos.....	33
Figura 15 – Percepção de aumento de sentimentos negativos decorrente dos vídeos curtos...	33
Figura 16 – Relação entre problema de saúde mental e uso diário de redes sociais.....	34
Figura 17 – Relato opcional de problema de saúde mental.....	34
Figura 18 – Relação entre percepção de esforço por atividade e problema de saúde mental...	35
Figura 19 – Intenção de redução do consumo de vídeos curtos.....	36
Figura 20 – Relação entre frequência utilização de redes sociais e intenção de redução do consumo de vídeos curtos.....	37
Figura 21 – Reconhecimento de benefício em plataformas de vídeos curtos.....	38

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	12
2.1 Vício.....	12
2.1.1 Neurociência do vício.....	12
2.1.2 Vício em substâncias <i>versus</i> Vício comportamental.....	13
2.1.3 Associação social <i>versus</i> vícios	13
2.1.4 Uso de redes sociais: um vício comportamental.....	13
2.2 A problemática da nova tendência de redes sociais: os vídeos curtos.....	14
2.2.1 Redes sociais: um debate ético.....	14
2.2.2 <i>Tiktokização</i>	14
2.2.3 Aumento no uso de celulares nos últimos anos.....	16
2.2.4 Vídeos curtos e pandemia.....	18
2.2.5 Ciclo vicioso.....	19
2.2.6 Uso de redes sociais e problemas de saúde mental.....	21
2.2.7 Cultura organizacional.....	21
3 METODOLOGIA.....	23
4 ESTUDO DE CASO.....	24
4.1 Projeto Pescar.....	24
4.2 Elaboração de um Formulário de Percepção Subjetiva para Coleta de Dados.....	24
4.3 Visita ao Projeto Pescar em Matão - SP.....	25
4.4 Desafio dos colaboradores do Projeto Pescar.....	26
4.5 Análise de Dados.....	26
4.5.1 Uso de Mídias Sociais.....	26
4.5.2 Uso de mídias sociais e percepção de esforço.....	28
4.5.3 Saúde mental e uso de redes sociais.....	31
4.5.4 Percepção de esforço e saúde mental.....	35
4.5.5 Tempo gasto em vídeos curtos e intenção de redução.....	36
4.5.6 Benefícios percebidos do Consumo de Vídeos Curtos.....	37
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	39
5.1 Trabalhos Futuros.....	39
REFERÊNCIAS.....	40

1 INTRODUÇÃO

Na era contemporânea, caracterizada pela rápida evolução tecnológica e transformações sociais, a interseção entre gestão e comportamento humano emerge como um campo de estudo essencial. Este trabalho busca explorar e compreender os desafios e dinâmicas que permeiam essa convergência, analisando o impacto das tendências digitais, em particular a ascendente popularidade dos vídeos curtos, exemplificados pelo aplicativo TikTok, sobre o comportamento humano e as práticas de gestão nas organizações.

A importância desta investigação reside na percepção de que a influência dessas plataformas vai além do entretenimento superficial, permeando a psicologia individual e coletiva, bem como o cenário organizacional. Nosso argumento central é ancorado na premissa de que compreender a relação entre a disseminação desses vídeos curtos e os efeitos psicossociais é fundamental para a gestão contemporânea, considerando a relevância crescente das interações digitais na vida cotidiana e no ambiente de trabalho.

Planejamos abordar esse tópico por meio de uma análise multifacetada, incorporando perspectivas da neurociência, ética organizacional, cultura e *marketing*. Os capítulos subsequentes explorarão os fundamentos teóricos que delineiam o vício digital, examinando paralelos entre vícios comportamentais e substâncias. Além disso, são analisados os resultados de uma pesquisa empírica realizada com jovens participantes do Projeto Pescar de Matão e de Catanduva, da Citrosuco, proporcionando *insights* cruciais sobre como esses vídeos afetam a percepção e o comportamento dos jovens.

A cultura organizacional e a ética *são* abordadas para contextualizar as implicações no ambiente de trabalho, enquanto a neurociência fornecerá uma base científica para entender os mecanismos subjacentes. Concluimos esta introdução com a declaração do objetivo do trabalho: buscar conscientizar a sociedade, especialmente gestores, sobre os impactos sociais dos vídeos curtos, destacando a necessidade de estratégias de gestão mais informadas e éticas diante dessa nova realidade digital. Nossas questões de pesquisa buscarão compreender a extensão dos efeitos psicossociais dos vídeos curtos, identificar possíveis estratégias de intervenção e explorar implicações éticas na gestão contemporânea.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Parte principal do texto que contém a exposição ordenada do assunto, varia em função da abordagem do tema e do método.

2.1 Vício

Neste segmento, apresentaremos de forma sucinta conceitos básicos essenciais relacionados ao fenômeno do vício, sem nos aprofundarmos em detalhes, uma vez que isso não está dentro do escopo do presente estudo. Esses conceitos servirão como uma base fundamental para a conscientização no âmbito desta pesquisa.

2.1.1 Neurociência do vício

O vício em internet foi primeiramente debatido e usado em 1996, onde se usaram critérios de vício da quarta edição do Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, do inglês *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-IV) e comparados ao álcool (ARISOY, 2009, p. 56).

A estrutura de pensamento encontrado normalmente é a extensão dos problemas de autoimagem associadas a *internet*, onde o indivíduo se dissocia e avalia a sua importância no mundo real e virtual. O sistema de validação atual gera vícios biológicos e psicológicos similares ao consumo de álcool, cigarro e vício em drogas; os sintomas mais comuns aliados ao vício são baixa autoestima, depressão, tendências suicidas, solidão e isolamento social (MACİT; MACIT; GÜNGÖR, 2018).

Há estudos que correlacionam o vício em redes sociais com sistema de validação interna, ocasionando um sistema retroalimentado de dopamina (MACİT; MACIT; GÜNGÖR, 2018). O mecanismo da dopamina sob atuação das redes sociais distorce nossas funções mais importantes como pensar, dormir, bem-estar, motivação, recompensa e atenção. Em suma, a retroalimentação causada por drogas é análoga ao vício em dopamina causada pelas drogas (MACİT; MACIT; GÜNGÖR, 2018).

Situações de isolamento podem levar à hipodopaminergia, uma condição caracterizada por níveis baixos de dopamina, aumentando o risco de comportamentos aditivos, como o uso de drogas, álcool e jogos de azar (MACİT; MACIT; GÜNGÖR, 2018), a exemplo do isolamento no período da pandemia de COVID-19.

2.1.2 Vício em substâncias *versus* Vício comportamental

Na questão dos vícios, o principal ponto de diferenciação entre vício em substâncias e vício comportamental é o objeto do vício. Por definição o vício em substâncias, o objeto do vício é uma substância química, como álcool, drogas, tabaco ou medicamentos. No vício comportamental, o objeto do vício é um comportamento, como jogos de azar, compras, sexo, internet, comida ou exercícios. Petry (2009) realizou um estudo contendo vício comportamental em jogos, onde utilizou o tratamento da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) para retirar o vício, obtendo êxito. Nesses casos afastar a pessoa do comportamento é quebrar o ciclo retroalimentado de dopamina e redirecionar os esforços para outras atividades, bem como o afastamento do ambiente.

Pessoas com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) tendem a sofrer mais com o vício em dopamina, devido ao uso da memória de curto prazo ou memória de trabalho de forma mais ineficiente, ampliando os sintomas mais brandos e criando janelas de dopamina com maior facilidade (DEKKERS; VAN HOORN, 2022).

2.1.3 Associação social *versus* vícios

No contexto abordado por Hari (2019), em seu artigo publicado no *Huffington Post*, a associação entre o ambiente social e o desenvolvimento de vícios é evidenciada. Ao analisar paralelos com situações que envolveram seres humanos, um exemplo destacado é o período da Guerra do Vietnã, no qual 20% dos soldados americanos foram identificados como dependentes de heroína. Em meio a um cenário marcado por tensão, morte e destruição, a revista Time reportou que, surpreendentemente, ao retornarem aos Estados Unidos, 95% desses indivíduos que faziam uso de drogas cessaram espontaneamente o consumo. A constatação aponta para a influência significativa do ambiente, indicando que, uma vez reintegrados a um contexto saudável e provido de opções recreativas, a motivação para o consumo de substâncias viciantes diminuiu drasticamente (HARI, 2019). Esse fenômeno ressalta a interação complexa entre fatores ambientais e comportamentais na manifestação e superação de vícios.

2.1.4 Uso de redes sociais: um vício comportamental

Segundo a quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2015), o uso compulsivo da internet pode ser considerado como uma adicção. De acordo com essa referência, o termo "adicção" é aplicado

para descrever um comportamento compulsivo e descontrolado em relação ao uso da internet, que pode incluir as redes sociais.

2.2 A problemática da nova tendência de redes sociais: os vídeos curtos

Neste segmento, abordaremos a problemática emergente associada à ascensão das redes sociais baseadas em vídeos curtos, como TikTok, Reels e Shorts. O advento dessa nova tendência tem suscitado preocupações relevantes, tanto do ponto de vista social quanto psicológico. A disseminação acelerada de conteúdos audiovisuais em formatos concisos, muitas vezes não ultrapassando alguns segundos, apresenta desafios significativos no que diz respeito à saúde mental, comportamento viciante e seus impactos em diversos contextos, incluindo o ambiente de trabalho e relações sociais. Esta análise introdutória visa contextualizar as complexidades associadas a essa forma de interação digital, fornecendo uma base para aprofundamento ao longo deste trabalho.

2.2.1 Redes sociais: um debate ético

No livro "Dez argumentos para deletar agora mesmo suas redes sociais", Lanier (2018) expressou crescente preocupação com os impactos psicológicos e sociais das redes sociais, destacando um alerta à individualidade e ao livre arbítrio. Ele alertou sobre os riscos do vício em redes sociais, discutindo abertamente questões neurocientíficas, como os ciclos de *feedback* de curto prazo impulsionados pelo sistema de dopamina. Desde então, houve uma otimização contínua, especialmente através do neuromarketing, pelas empresas líderes como Facebook, Google e TikTok, visando maximizar seus lucros retendo a atenção dos usuários. A pergunta ética que permanece é: Até onde esse cenário evoluirá?

2.2.2 Tiktokização

O termo Tiktokização refere-se ao fenômeno social e cultural influenciado pela ascensão meteórica do aplicativo TikTok e plataformas semelhantes de vídeos curtos. Essa expressão denota a proliferação de conteúdos de curta duração, geralmente com uma abordagem criativa e envolvente, que caracteriza não apenas a forma como as pessoas consomem entretenimento digital, mas também influencia comportamentos, normas sociais e até mesmo a maneira como as organizações abordam o marketing e a comunicação.

O TikTok, lançado em 2016 pela empresa chinesa ByteDance, ganhou popularidade global a partir de 2018, especialmente entre o público jovem. Sua interface intuitiva e a capacidade de criar vídeos curtos com música de fundo, efeitos especiais e desafios virais

tornaram-no uma sensação instantânea. A abordagem única de algoritmos de recomendação personalizada contribuiu para a rápida disseminação de conteúdo e a criação de tendências globais (BICUDO, 2019).

O contexto histórico revela uma transição notável no consumo de mídia, com uma mudança de formatos mais longos para conteúdos mais curtos e envolventes. Essa transição pode ser vinculada ao crescente acesso à internet móvel, tecnologias avançadas de câmeras em smartphones e uma sociedade cada vez mais orientada para o imediatismo e a gratificação instantânea.

Do ponto de vista científico, estudos na área de neurociência e psicologia explicam a popularidade da Tiktokização. Vídeos curtos são altamente eficazes em capturar a atenção e estimular a liberação de dopamina, um neurotransmissor associado ao prazer e à recompensa. A combinação de elementos visuais, sonoros e desafios interativos ativa áreas do cérebro ligadas à criatividade e à socialização, resultando em uma experiência envolvente e viciante para os usuários.

No entanto, o aumento do uso de plataformas de vídeos curtos, como Reels (Instagram) e Shorts (YouTube), também suscita preocupações científicas e sociais. Estudos indicam que o consumo excessivo desses conteúdos pode contribuir para distúrbios de atenção, ansiedade e até mesmo depressão, especialmente entre os jovens, destacando a necessidade de uma compreensão mais aprofundada dos impactos psicossociais dessas tecnologias.

Assim, a Tiktokização não é apenas um fenômeno cultural, mas também um campo de estudo relevante que demanda análises interdisciplinares para compreender completamente seu impacto na sociedade, no comportamento humano e na gestão contemporânea. Essa compreensão é crucial para desenvolver estratégias éticas e informadas que promovam uma relação saudável e equilibrada com essas plataformas digitais.

O fenômeno Tiktokização e a difusão do aplicativo TikTok no Brasil ocorreram de maneira significativa nos últimos anos, consolidando-se como uma plataforma de mídia social de grande impacto no Brasil. O TikTok começou a ganhar notoriedade no cenário digital brasileiro a partir de meados de 2019, quando a plataforma começou a atrair a atenção de usuários jovens e entusiastas de redes sociais (PIMPÃO, 2021).

O rápido crescimento do TikTok no Brasil pode ser atribuído a vários fatores. Em primeiro lugar, a interface amigável e a proposta inovadora de criar vídeos curtos, muitas vezes com elementos musicais e desafios virais, ressoaram especialmente entre os jovens brasileiros, que encontraram na plataforma uma maneira criativa e envolvente de se expressar. A dinâmica

de criação de conteúdo do TikTok proporcionou uma experiência interativa, estimulando a participação ativa da comunidade de usuários.

Além disso, a disseminação do acesso à *internet*, principalmente por meio de dispositivos móveis, contribuiu para a rápida adoção do TikTok no Brasil. A plataforma tornou-se uma forma popular de entretenimento digital, competindo com outras redes sociais consolidadas.

A Tiktokização não se limita apenas ao TikTok, mas também influenciou outras plataformas de mídia social no Brasil. O Instagram introduziu o recurso Reels em agosto de 2020, seguindo a tendência de vídeos curtos e interativos (INSTAGRAM, 2020). O YouTube também lançou a funcionalidade Shorts em 2021, buscando atender à crescente demanda por conteúdo nesse formato (WIKIPEDIA, 2023).

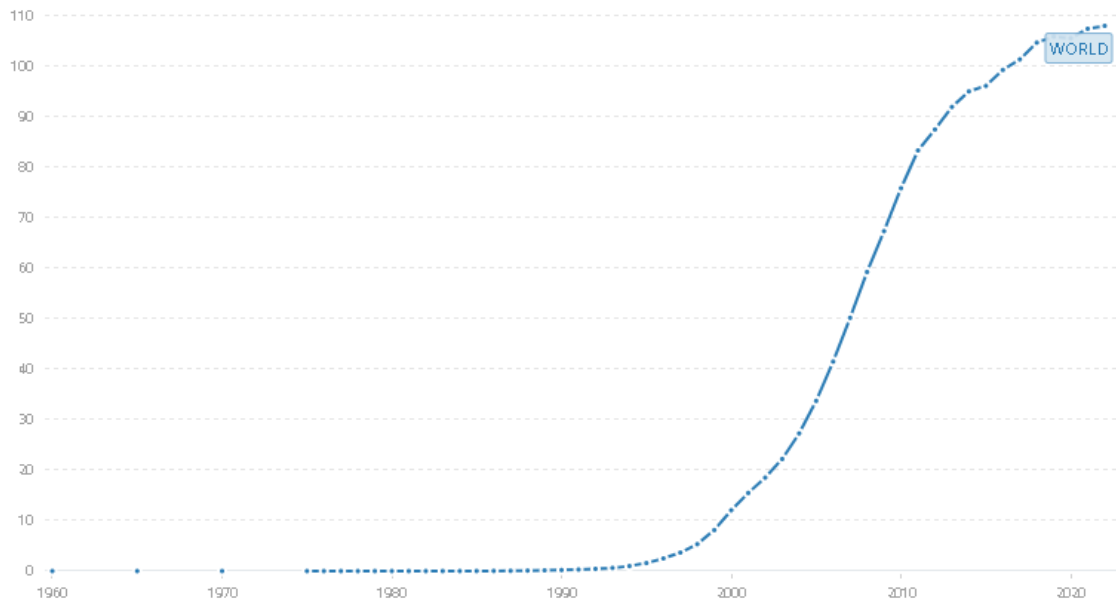
Do ponto de vista cultural, a Tiktokização impactou não apenas o modo como as pessoas consomem mídia, mas também influenciou a música, as tendências de dança e a criação de memes digitais. A presença do TikTok nas vidas cotidianas dos brasileiros é notável, refletindo não apenas uma mudança nas preferências de entretenimento, mas também uma transformação na maneira como as pessoas se comunicam e se conectam digitalmente.

Essa difusão do TikTok no Brasil traz consigo desafios e oportunidades. Enquanto a plataforma oferece uma nova forma de expressão e interação, também levanta questões sobre o impacto na saúde mental, na privacidade e na autenticidade online. Assim, o estudo da Tiktokização no contexto brasileiro não apenas reflete uma mudança na paisagem digital, mas também destaca a necessidade de uma análise crítica e reflexiva sobre as implicações sociais e comportamentais desse fenômeno emergente.

2.2.3 Aumento no uso de celulares nos últimos anos

O aumento do acesso a celulares devido a expansão do mercado no final do século XX, conforme Figura 1, ampliou o mercado nos últimos anos. A indústria em ascensão permitiu o crescimento de serviços atrelados aos aparelhos e atingiu mais classes sociais, sendo o mais comum redes sociais.

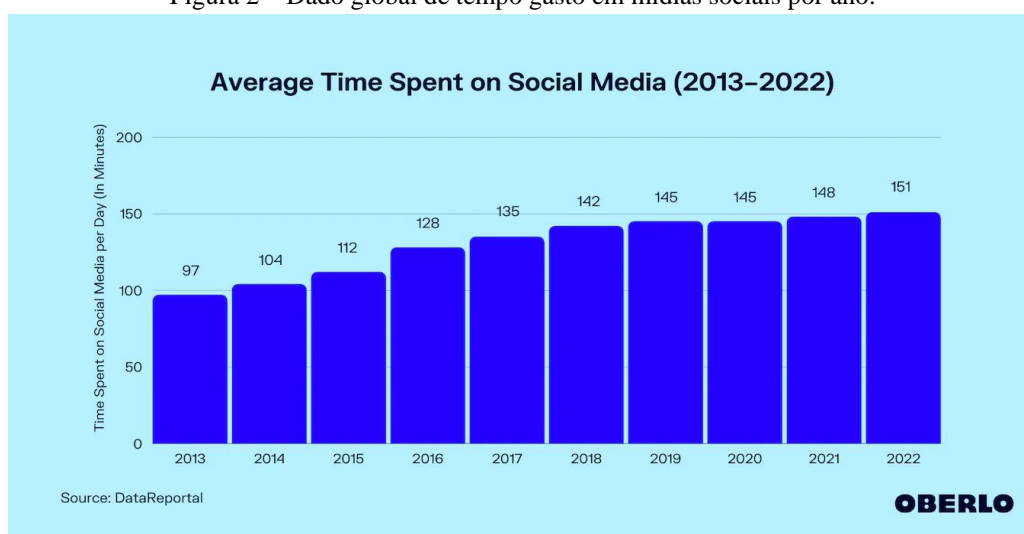
Figura 1 – Aumento de celulares no mundo a cada 100 pessoas com base na renda.



Fonte: The World Bank (2023).

A evolução das mídias sociais, marketing e a maior globalização da internet elevou o interesse financeiro na área, sendo a atenção do usuário um mercado promissor. Os mecanismos de atenção tornaram-se mais comuns, onde o tempo de visualização se torna essencial para a venda de produtos. Na Figura mostra-se o aumento do tempo gasto em mídias sociais no mundo, revelando que o mercado da atenção cresce anualmente.

Figura 2 – Dado global de tempo gasto em mídias sociais por ano.



Fonte: Moshin (2023).

Inerentemente o crescimento deste mercado leva consequências devido ao método de marketing e onera parte do tempo do usuário durante sua rotina diária.

2.2.4 Vídeos curtos e pandemia

A interseção entre vídeos curtos e a pandemia, notadamente exemplificada por plataformas como TikTok, representa um fenômeno de relevância sociocultural e comportamental digno de análise científica. No contexto da pandemia global, observou-se uma intensificação do consumo de vídeos curtos como uma resposta adaptativa às mudanças nas dinâmicas sociais, restrições de mobilidade e busca por entretenimento e conexão virtual.

Sob a perspectiva neurocientífica, o fenômeno da Tiktokização durante a pandemia pode ser compreendido à luz da teoria do cérebro social, que destaca a importância da interação social na regulação neurobiológica. Vídeos curtos, caracterizados por sua brevidade e potencial de estimular risos, desencadeiam a liberação de neurotransmissores como dopamina e ocitocina, contribuindo para a mitigação do estresse e fortalecimento do vínculo social, especialmente em um período de isolamento físico.

No âmbito comportamental, a análise da relação entre vídeos curtos e pandemia revela mudanças nas preferências de conteúdo e nas práticas de comunicação digital. A rápida disseminação de desafios virais e tendências específicas da plataforma TikTok, por exemplo, serve como indicador do desejo humano intrínseco por conexão e expressão criativa, mesmo em contextos de restrição física.

A cultura organizacional, por sua vez, também é afetada pela disseminação de vídeos curtos durante a pandemia. Empresas adaptaram suas estratégias de marketing e comunicação

para incorporar elementos característicos dessas plataformas, reconhecendo a necessidade de se conectar com um público adaptado a novas formas de consumo de conteúdo.

Todavia, a Tiktokização durante a pandemia não está isenta de desafios. Estudos indicam que o uso excessivo de plataformas de vídeos curtos pode contribuir para distúrbios de atenção, ansiedade e, em alguns casos, exacerbamento de sentimentos de isolamento. As dimensões éticas dessa transformação digital também são destacadas, particularmente no que diz respeito à privacidade e ao impacto na saúde mental, requerendo uma abordagem equilibrada e consciente no uso dessas tecnologias.

Em suma, a interseção entre vídeos curtos e a pandemia, analisada sob uma lente científica, revela uma complexa interação entre fatores neurobiológicos, comportamentais e culturais. Esta análise contribui para a compreensão mais profunda das dinâmicas sociais em um contexto de crise global, enfatizando a importância de estratégias éticas e informadas para lidar com os impactos dessas transformações na sociedade contemporânea.

2.2.5 Ciclo vicioso

Volkow et al. (2011), no artigo *Addiction: Beyond dopamine reward circuitry*, oferecem uma visão profunda dos efeitos das substâncias viciantes, como a cocaína e a metanfetamina, no sistema dopaminérgico e seus impactos no cérebro.

O estudo aborda a observação de Volkow et al. (2011) sobre o núcleo *accumbens*, uma região cerebral central no processo de recompensa e reforço de comportamentos. Ela percebeu que usuários de cocaína apresentavam uma redução nos receptores de dopamina nessa área, indicando uma resposta adaptativa do cérebro à exposição crônica a substâncias que aumentam a dopamina de maneira intensiva (VOLKOW et al., 2011). Esse fenômeno é caracterizado como *down-regulation*, uma regulação para baixo dos receptores de dopamina.

A *down-regulation* resulta na necessidade crescente de dopamina para ativar os receptores, levando a um ciclo vicioso em que o usuário busca compulsivamente a substância para compensar a diminuição da sensibilidade dos receptores (ATKINSON; HALFON, 2014). Esse processo é acompanhado por um estreitamento da atenção e foco, onde o indivíduo, na ausência da droga, concentra-se intensamente na busca pela substância, experimentando *craving* constante.

Além disso, a *down-regulation* tem implicações significativas na capacidade do indivíduo de experimentar prazer em atividades cotidianas. Com a diminuição da sensibilidade dos receptores de dopamina, comportamentos que normalmente proporcionam prazer, como atividades sociais, exercícios ou *hobbies*, tornam-se menos gratificantes. O cérebro, tendo sido

exposto a um aumento drástico de dopamina pela substância viciante, torna-se menos responsivo a estímulos que liberam dopamina em menor quantidade.

Esse fenômeno pode levar a uma diminuição na qualidade de vida do usuário, uma vez que o prazer derivado de atividades normais é percebido como insuficiente em comparação ao reforço intenso proporcionado pela droga. Isso pode resultar em um ciclo no qual o indivíduo se torna cada vez mais focado na busca pela substância, ignorando outras áreas importantes de sua vida.

A conclusão de Volkow et al. (2011) destaca a natureza crônica do vício, ressaltando que o cérebro, uma vez exposto a um ambiente neuroquímico tão agressivo e desproporcional, pode continuar a manifestar comportamentos compulsivos e disfuncionais, mesmo após a cessação do uso da substância. Essa perspectiva reforça a compreensão do vício como uma doença complexa que requer abordagens de tratamento a longo prazo e uma consideração cuidadosa das implicações neuroquímicas envolvidas.

Volkow et al. (2011) também investigaram a relação entre a quantidade de receptores de dopamina no estriado e a função do córtex pré-frontal, destacando a importância dessa interação na compreensão do vício. Ela observou que, à medida que a quantidade de receptores de dopamina no estriado diminui, a função do córtex pré-frontal se torna disfuncional. O córtex pré-frontal é uma região crucial do cérebro associada ao controle inibitório, tomada de decisões e modulação de impulsos.

Em casos de vícios mais intensos, como aqueles relacionados a substâncias altamente viciantes, a atividade reduzida do córtex pré-frontal pode levar a uma diminuição no controle inibitório. Isso significa que a capacidade do cérebro de controlar impulsos e comportamentos compulsivos é comprometida. O usuário, portanto, torna-se mais propenso a agir impulsivamente, buscando a substância viciante de maneira descontrolada.

Esse processo cria um ciclo vicioso em que a diminuição dos receptores de dopamina no estriado contribui para a disfunção do córtex pré-frontal, e essa disfunção, por sua vez, amplifica a compulsividade do comportamento viciante. É uma interação complexa entre as áreas cerebrais envolvidas no sistema de recompensa e no controle cognitivo.

Além disso, Volkow et al. (2011) destacam que o vício não está restrito apenas a substâncias químicas, como drogas ilícitas. Comportamentos, como jogos de azar, pornografia, videogames e uso excessivo da internet, também podem desencadear padrões viciantes. Mesmo sem a introdução direta de substâncias no cérebro, esses comportamentos podem ser tão recompensadores que levam a mudanças plásticas no sistema de recompensa, resultando em dependência.

Essa plasticidade do sistema de recompensa destaca a capacidade do cérebro de se adaptar aos estímulos que recebe. O reforço constante de certos comportamentos pode levar à reconfiguração do circuito de recompensa, contribuindo para a formação e manutenção de vícios, independentemente de serem relacionados a substâncias químicas ou comportamentos específicos.

2.2.6 Uso de redes sociais e problemas de saúde mental

Andrade et al. (2023, p. CIT. LITERAL) correlacionaram os distúrbios emocionais a internet e as redes sociais, dedicada à avaliação da prevalência da dependência de internet entre estudantes de psicologia e psicólogos, os resultados revelaram que "todos os participantes com uso excessivo de internet apresentaram uma frequência significativamente maior de sintomas de depressão, ansiedade e estresse". Essa correlação entre o uso exacerbado da internet e a manifestação mais acentuada de sintomas psicológicos destaca a relevância de investigações que buscam compreender a interação entre o comportamento online e o bem-estar mental.

2.2.7 Cultura organizacional

A cultura organizacional desempenha um papel preponderante na moldagem do comportamento e nas práticas diárias dos membros de uma organização. No contexto de promover bons hábitos, há uma interseção crítica entre a cultura organizacional e o bem-estar dos colaboradores.

Estudos em psicologia organizacional destacam que a cultura de uma organização exerce influência direta sobre o comportamento dos indivíduos que a compõem. A promoção de hábitos saudáveis, como parte integrante dessa cultura, pode ser uma estratégia eficaz para aprimorar o desempenho individual e coletivo. Uma cultura que valoriza o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, incentivando práticas saudáveis, cria um ambiente propício para o florescimento do bem-estar.

A implementação bem-sucedida de uma cultura que incentiva bons hábitos requer estratégias cuidadosamente delineadas. Programas de bem-estar, acesso a instalações de exercícios, políticas de flexibilidade de horários e iniciativas que promovam a conscientização sobre saúde são exemplos de medidas que podem ser incorporadas. Essas estratégias não apenas evidenciam o comprometimento da organização com o bem-estar, mas também estabelecem uma base sólida para a formação e sustentação de hábitos saudáveis.

A relação entre hábitos saudáveis e produtividade é amplamente respaldada por evidências científicas. Indivíduos que adotam práticas de vida saudáveis, como exercícios

regulares e uma dieta equilibrada, demonstram melhorias em diversos aspectos, desde a cognição até a resistência ao estresse. Ao promover uma cultura que valoriza esses hábitos, as organizações não apenas investem no bem-estar de seus colaboradores, mas também alavancam a produtividade e a eficácia operacional.

É crucial reconhecer que a promoção de bons hábitos deve ser conduzida com sensibilidade ética. Respeitar a diversidade de escolhas de estilo de vida e oferecer opções inclusivas são elementos essenciais. Além disso, é imperativo evitar abordagens punitivas, focando, em vez disso, na educação, suporte e criação de um ambiente que capacite os colaboradores a fazerem escolhas informadas e saudáveis.

3 METODOLOGIA

A metodologia adotada neste estudo baseou-se nos conhecimentos adquiridos ao longo da formação em Engenharia de Produção, integrando princípios multidisciplinares para uma abordagem abrangente.

O embasamento teórico e inspiração para este estudo foram extraídos das aulas proferidas pelo destacado neurocientista Eslen Delanogare (2022). Suas instruções desempenharam um papel fundamental na obtenção de uma compreensão mais aprofundada dos fenômenos neuro comportamentais associados ao tema. Este é particularmente relevante, dado que o campo de estudo é relativamente recente, e Eslen contribuiu de maneira acessível e inclusiva para disseminar o conhecimento sobre o assunto à população em geral.

A pesquisa fundamentou-se em uma revisão bibliográfica consistente, abrangendo artigos científicos cuidadosamente selecionados e referenciados ao longo do trabalho. Essa abordagem permitiu a contextualização do estudo no cenário científico atual e a incorporação de descobertas relevantes à temática em questão.

Para enriquecer a pesquisa, foi realizada uma visita técnica à empresa Citrosuco de Matão em 21 de dezembro de 2023, proporcionando uma imersão prática no ambiente corporativo e fornecendo *insights* valiosos para a análise do caso em estudo.

A coleta de dados foi realizada por meio de um formulário customizado no *Google Forms*, sendo disponibilizado individualmente para cada jovem participante do Projeto Pescar. Essa abordagem assegurou a confidencialidade das respostas e facilitou o acesso e engajamento dos respondentes. A amostra selecionada não considera patologias intrínsecas às pessoas, portanto não foi utilizada nenhuma análise pregressa ao estudo.

A análise estatística e visualização dos dados foram conduzidas utilizando o Excel, Google Planilhas e as bibliotecas Pandas e Seaborn da linguagem de programação Python. Essa escolha metodológica permitiu uma abordagem analítica avançada, contribuindo para a precisão e clareza na apresentação dos resultados.

Dessa forma, a metodologia adotada neste estudo integra elementos práticos e teóricos, alinhando a formação em Engenharia de Produção, conhecimentos de psicologia e técnicas avançadas de análise de dados para uma abordagem holística e fundamentada cientificamente.

4 ESTUDO DE CASO

4.1 Projeto Pescar

O Projeto Pescar é uma iniciativa da Fundação Projeto Pescar, uma instituição de assistência social sem fins lucrativos, dedicada a fornecer formações sócio profissionalizantes em todo o Brasil. Seus cursos, direcionados a jovens entre 16 e 19 anos em situação de vulnerabilidade social, oferecem uma abordagem integrada que engloba aspectos profissionais, sociais e cidadãos. A essência do projeto vai além de simplesmente ampliar as oportunidades de inserção no mercado de trabalho; ele busca preparar os participantes para trilhar um caminho de autonomia, ética, respeito e solidariedade.

Os cursos oferecidos pelo Projeto Pescar são inteiramente gratuitos e têm como público-alvo jovens em situação de vulnerabilidade social. Essa abordagem visa não apenas capacitar profissionalmente, mas também promover o desenvolvimento social e cidadão dos participantes. A interseção entre esses aspectos é central para a missão do projeto, refletindo uma compreensão holística das necessidades dos jovens na atual sociedade.

É digno de nota que o Projeto Pescar não caminha sozinho nessa empreitada. A colaboração com diversas empresas e organizações é um elemento fundamental. Essas parcerias não apenas fortalecem a capacidade do projeto de oferecer oportunidades concretas, mas também refletem o compromisso conjunto de criar um futuro melhor para a juventude. Os resultados positivos do Projeto Pescar já ultrapassaram fronteiras, inspirando iniciativas semelhantes em outros países, como Argentina, Paraguai e Angola.

Em resumo, o Projeto Pescar é muito mais do que uma instituição de formação profissional; é uma força motriz de mudança. Por meio de atitudes transformadoras, o projeto já beneficiou mais de 36 mil jovens, destacando-se como um exemplo de como iniciativas sócio profissionalizantes podem impactar positivamente as vidas de indivíduos em situação de vulnerabilidade, proporcionando-lhes não apenas habilidades profissionais, mas também um caminho para um futuro mais promissor.

4.2 Elaboração de um Formulário de Percepção Subjetiva para Coleta de Dados

O desenvolvimento do formulário de percepção subjetiva para a coleta de dados representa uma etapa crucial no processo de investigação, visando compreender de maneira aprofundada como os vídeos curtos influenciam os jovens participantes do estudo. Este instrumento foi meticulosamente elaborado para abranger diversas facetas, desde o impacto nas

interações nas redes sociais até implicações na saúde mental e na percepção do esforço dedicado a diferentes atividades.

O questionário foi concebido com base em fundamentos teóricos relacionados ao comportamento humano e à psicologia, buscando captar nuances subtis que podem escapar a métodos de pesquisa mais convencionais. A estrutura do formulário foi desenhada para fornecer uma abordagem abrangente e, ao mesmo tempo, permitir uma análise detalhada das respostas.

Na seção dedicada ao uso de redes sociais, são exploradas questões que visam entender a frequência, a duração e o propósito do consumo de vídeos curtos. Além disso, buscou-se compreender as percepções dos participantes sobre como essa exposição afeta suas relações online e offline, bem como o tempo dedicado a outras atividades sociais.

A dimensão da saúde mental é abordada de maneira sensível e cuidadosa. Perguntas específicas foram incluídas para avaliar se os jovens percebem algum impacto emocional ou psicológico relacionado ao consumo excessivo de vídeos curtos. Essa seção visa capturar sentimentos de ansiedade, tristeza ou outros efeitos negativos que podem ser associados a esse comportamento.

A percepção de esforço para atividades cotidianas é um aspecto crucial para entender o equilíbrio entre o tempo dedicado aos vídeos curtos e outras responsabilidades. O formulário aborda questões que indagam sobre a percepção dos participantes em relação ao esforço necessário para realizar atividades acadêmicas, profissionais e de autocuidado.

A elaboração do formulário buscou, acima de tudo, garantir a confiabilidade e validade dos dados coletados. Para isso, foram conduzidos testes-piloto para ajustar e aprimorar as perguntas, garantindo que o instrumento seja sensível o suficiente para captar a diversidade de experiências dos jovens participantes. A análise dos dados provenientes deste questionário será essencial para agregar uma perspectiva subjetiva e qualitativa às conclusões deste estudo, enriquecendo a compreensão sobre os impactos dos vídeos curtos na vida dos jovens.

4.3 Visita ao Projeto Pescar em Matão - SP

No dia 21 de dezembro de 2023, realizou-se uma visita à Citrosuco de Matão - SP com duração de 1h30, com o propósito de interagir com os jovens participantes do Projeto Pescar. Durante este período, os jovens brevemente explanaram sobre suas funções no projeto, compartilharam informações sobre o cotidiano e proporcionaram uma visão geral da cultura organizacional. Notavelmente, o ambiente revelou-se plural, amigável, receptivo, disciplinado e bem-educado. Destaca-se também que o uso de celulares não é permitido durante as atividades.

Além disso, foi promovida uma conversa direcionada à temática do estudo sobre vídeos curtos, visando conscientizar os jovens sobre os possíveis impactos. Ao término da interação, foi aplicado um formulário através do Google Forms, buscando compreender a relação dos participantes com o uso de redes sociais, oferecendo uma abordagem mais específica para a coleta de dados referentes ao objeto de estudo. Este formulário foi também replicado no Projeto Pescar de Catanduva - SP.

4.4 Desafio dos colaboradores do Projeto Pescar

Ao término da interação, a gestora Margareth e o orientador Murillo compartilharam observações relevantes sobre o desafio enfrentado pelos colaboradores do Projeto Pescar. Em particular, destacaram a percepção de que o uso de celulares emergiu como um ponto crítico de atenção, tanto em âmbitos pessoais quanto organizacionais.

No contexto organizacional, salientaram que, anteriormente, era permitido o uso de celulares durante as atividades. No entanto, notaram que essa prática resultava em distrações significativas entre os jovens. Em resposta a essa dinâmica, optaram por restringir o uso dos celulares. Surpreendentemente, observaram por um período uma reação similar à de abstinência entre os participantes, revelando um indicativo potencial de um comportamento viciante associado ao uso excessivo de dispositivos móveis. Essa percepção lança luz sobre a complexidade do desafio enfrentado pelos colaboradores do Projeto Pescar no manejo do equilíbrio entre a conectividade digital e o foco nas atividades propostas.

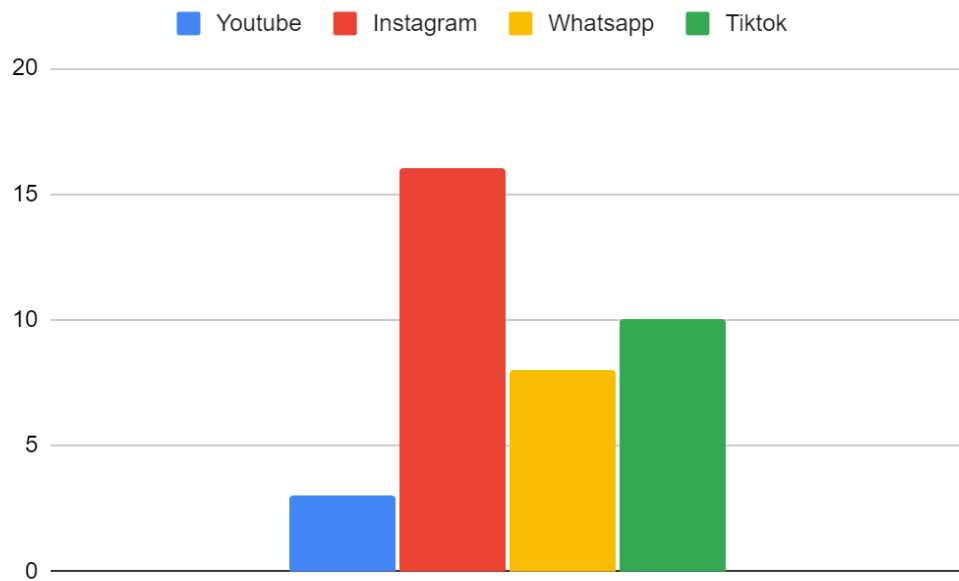
4.5 Análise de Dados

Nesta seção, serão expostos de maneira concisa os resultados primordiais provenientes da análise de dados do estudo de caso obtidas através do formulário aplicado nos 32 jovens de 16 a 19 anos do Projeto Pescar da Citrosuco (CITROSUCO, 2023) de Matão e de Catanduva - SP.

4.5.1 Uso de Mídias Sociais

No âmbito do uso de mídias sociais, a pesquisa revela uma média diária significativa de 4 horas e 22 minutos dedicados a redes sociais. Dentro desse intervalo, cerca de 57,5% do tempo, conforme relato dos participantes que especificaram, é destinado à visualização de vídeos curtos. Na Figura 3 destacam-se as redes sociais preferidas pelos jovens, evidenciando a supremacia de três empresas: Meta, TikTok e Google. Sendo o Instagram, Tiktok e Youtube os principais utilizadores dos vídeos curtos em suas plataformas.

Figura 3 – Rede social preferida.

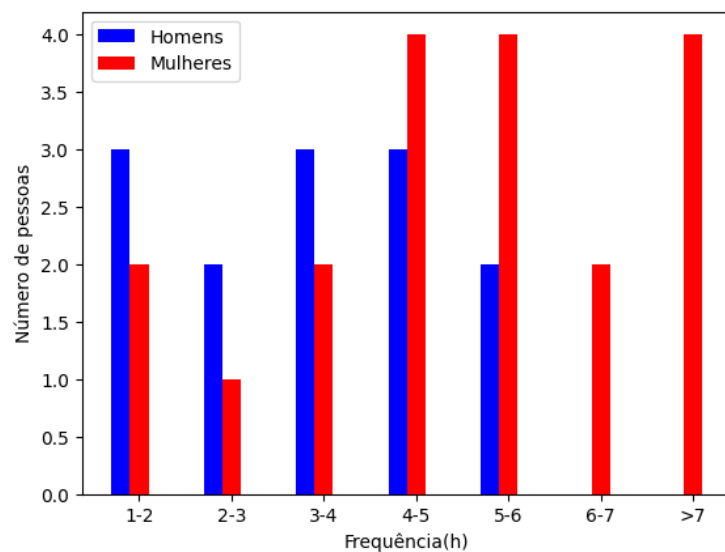


Fonte: Autoria própria.

Na Figura 4 encontram-se *insights* adicionais ao explorar a relação entre o gênero dos participantes e a frequência diária de uso de redes sociais. Observa-se uma discreta predominância no público feminino nesse contexto.

Esses dados não apenas fornecem uma visão abrangente dos padrões de uso de mídias sociais entre os jovens, mas também lançam luz sobre a preferência por vídeos curtos, delineando uma base crucial para a discussão subsequente sobre o impacto desses hábitos digitais na vida dos participantes.

Figura 4 – Uso diário de redes sociais por gênero

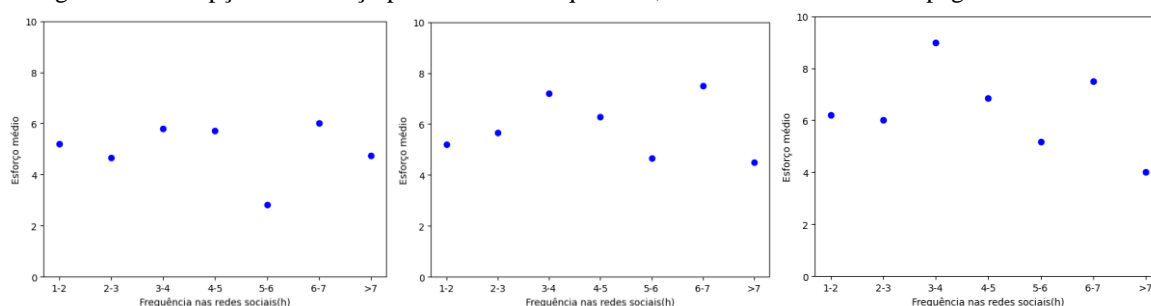


Fonte: Autoria própria.

4.5.2 Uso de mídias sociais e percepção de esforço

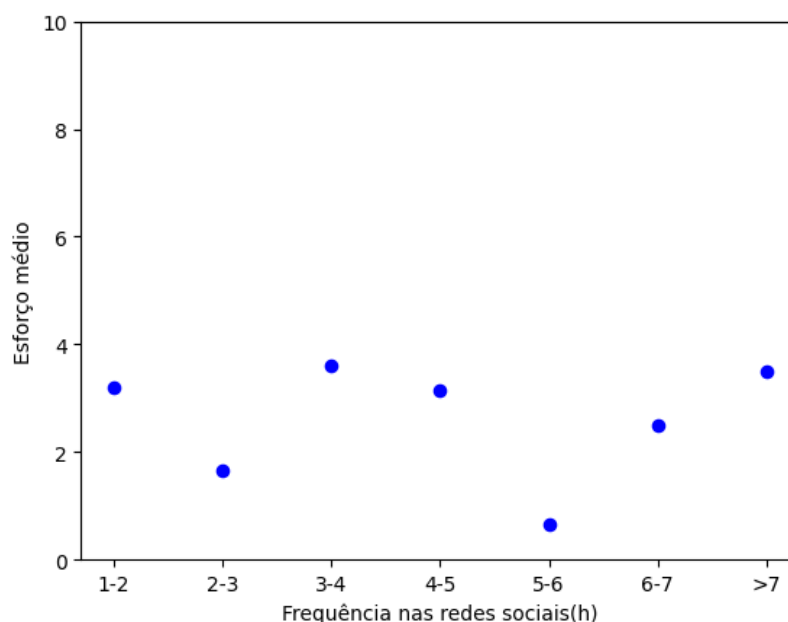
A análise da relação do uso de mídias sociais e a percepção subjetiva de esforço nos revela alguns insights. Nas Figuras 5 a 11, examinamos a relação entre o tempo diário dedicado às redes sociais e a percepção de esforço em atividades específicas, pontuadas em uma escala de 0 a 10. Inicialmente, esperava-se que a percepção de esforço aumentasse de forma proporcional ao aumento das horas diárias nas redes sociais. Contudo, os dados obtidos apresentaram uma distribuição mais aleatória.

Figura 5 – Percepção de Esforço para leitura: à esquerda 5, centro 10 e a direita 20 páginas de um livro



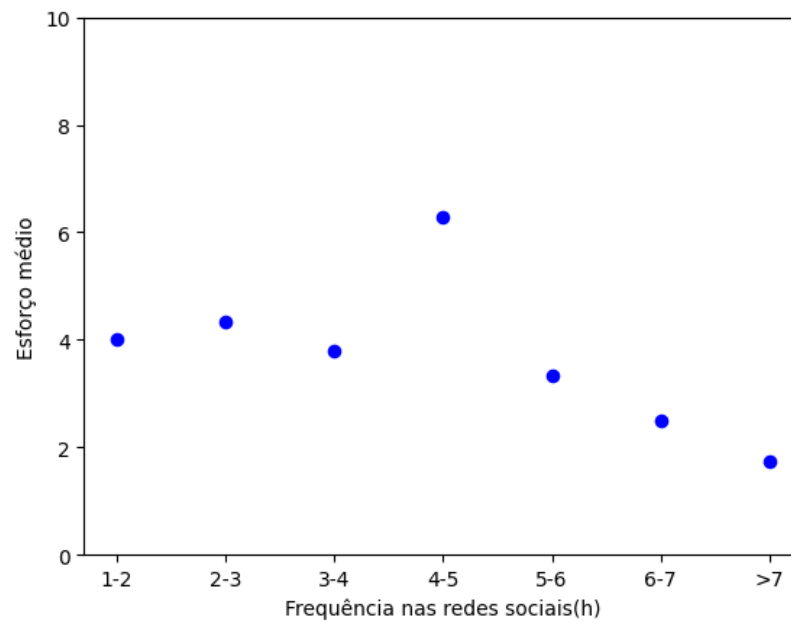
Fonte: Autoria própria.

Figura 6 – Percepção de Esforço: Realizar uma tarefa doméstica por 30 minutos



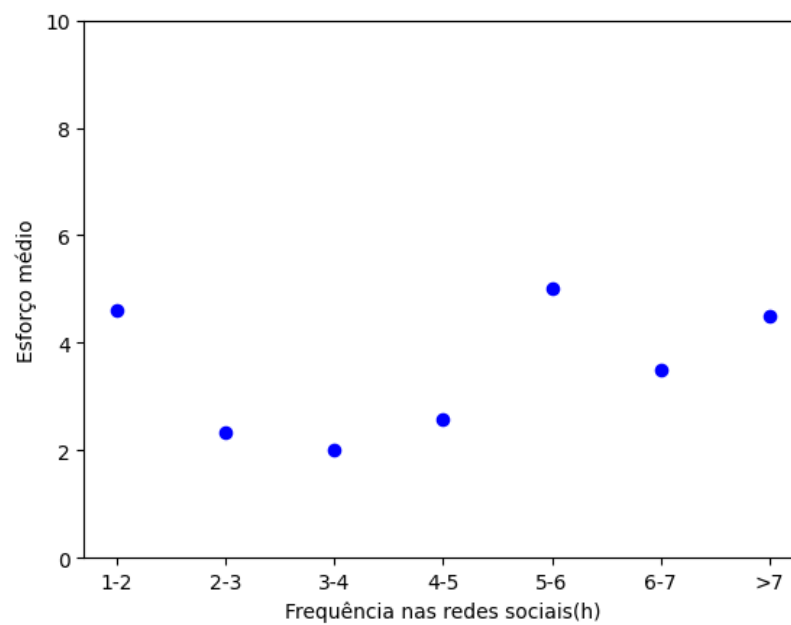
Fonte: Autoria própria.

Figura 7 – Percepção de Esforço: Fazer exercícios físicos por 1h



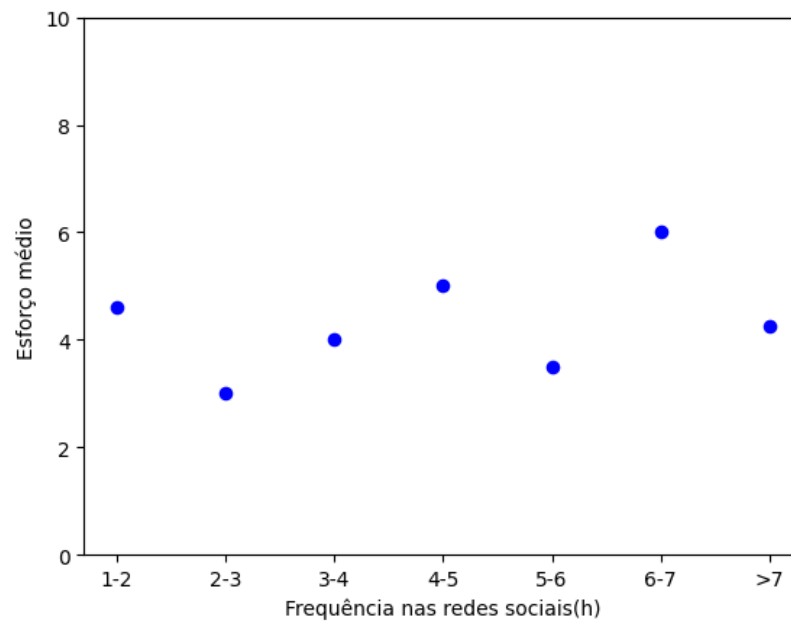
Fonte: Autoria própria.

Figura 8 – Percepção de Esforço: Conversar por 30 minutos sem pegar o celular



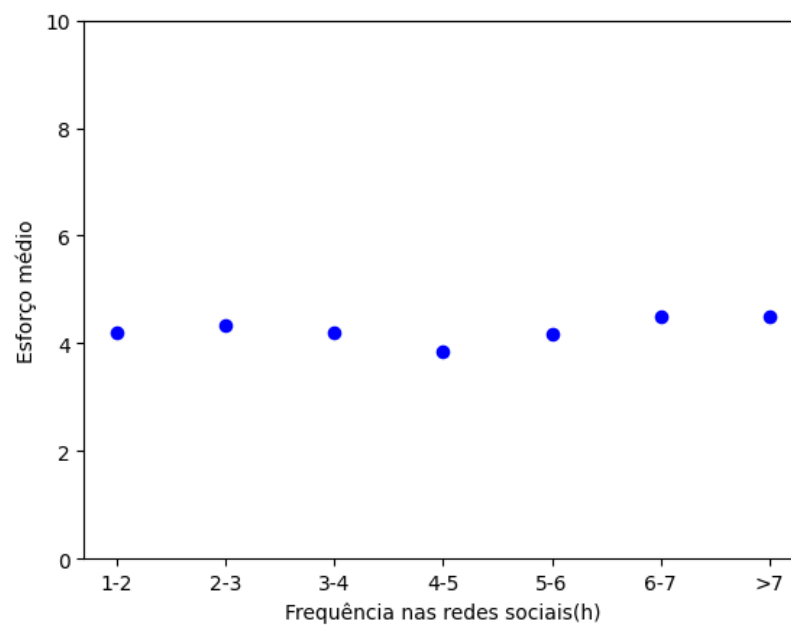
Fonte: Autoria própria.

Figura 9 – Percepção de Esforço: Realizar uma atividade criativa por 30 minutos



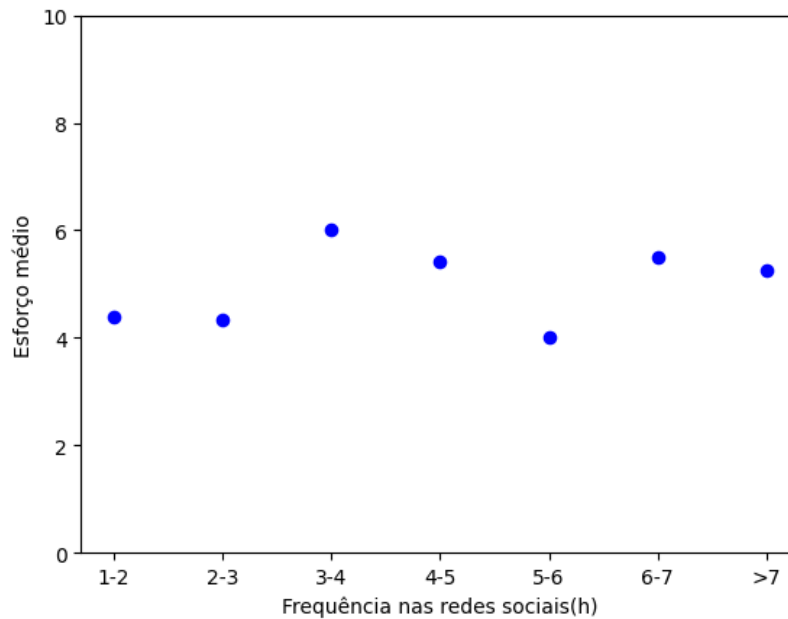
Fonte: Autoria própria.

Figura 10 – Percepção de Esforço: Concentrar-se em um projeto ou trabalho por 1 hora



Fonte: Autoria própria.

Figura 11 – Percepção de Esforço: Ter controle sobre seu tempo



Fonte: Autoria própria.

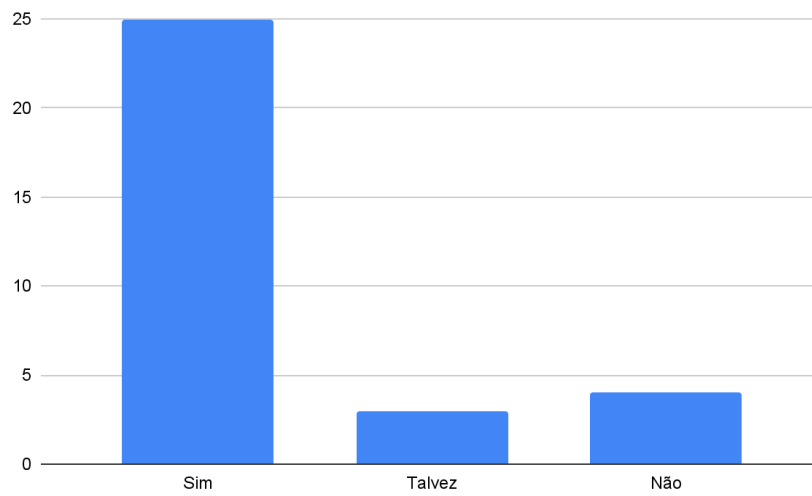
Ainda assim, observou-se uma média de percepção de esforço elevada em algumas atividades, destacando-se especialmente na leitura. Esses resultados não apenas desafiam as expectativas iniciais, mas também sugerem uma complexidade na relação entre o uso de mídias sociais e a percepção de esforço, indicando a necessidade de uma análise mais aprofundada para compreender as nuances desse fenômeno.

4.5.3 Saúde mental e uso de redes sociais

A análise da interseção entre saúde mental e o uso de redes sociais oferece uma visão reveladora da condição psicológica dos jovens participantes. Ao examinar as Figuras 12 a 15, observamos que a maioria dos entrevistados percebe uma influência negativa dos vídeos curtos, associando-os ao aumento da perda de atenção, concentração, ansiedade e sentimentos negativos. Uma minoria também mencionou que esses conteúdos os deixam mais tristes.

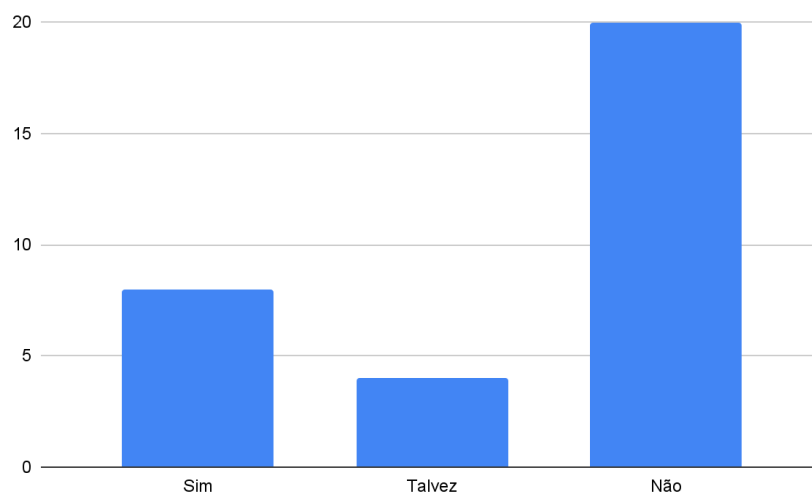
Nota-se explicitamente que há uma percepção de aumento de tristeza com a visualização de vídeos curtos, demonstrado na Figura 13, o que revela vícios dopaminérgicos atrelados a visualização de vídeos curtos e a utilização excessiva e má alocação de memória de curto prazo. O uso indevido da memória de curto prazo ou memória de trabalho nas mídias sociais é mais comum em pessoas com TDAH, ampliando possíveis sintomas em pessoas com estes distúrbios (DEKKERS; VAN HOORN 2022).

Figura 12 – Percepção de atenção e concentração afetada em outras atividades decorrente dos vídeos curtos



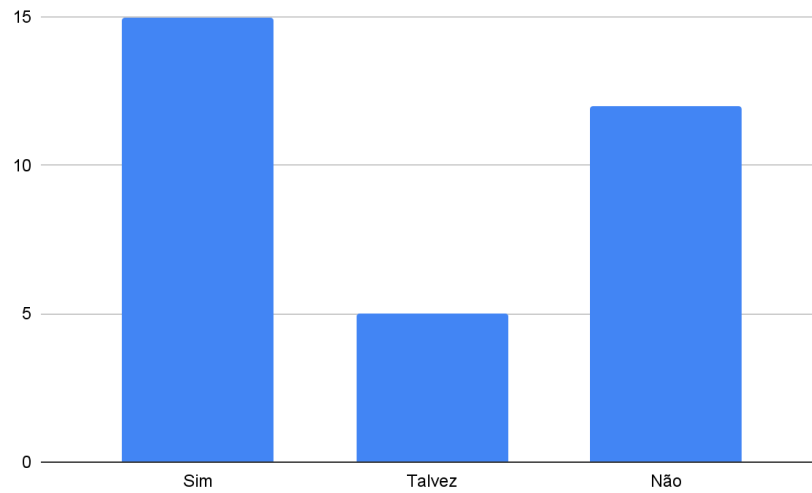
Fonte: Autoria própria.

Figura 13 – Percepção de aumento do sentimento de tristeza decorrente dos vídeos curtos



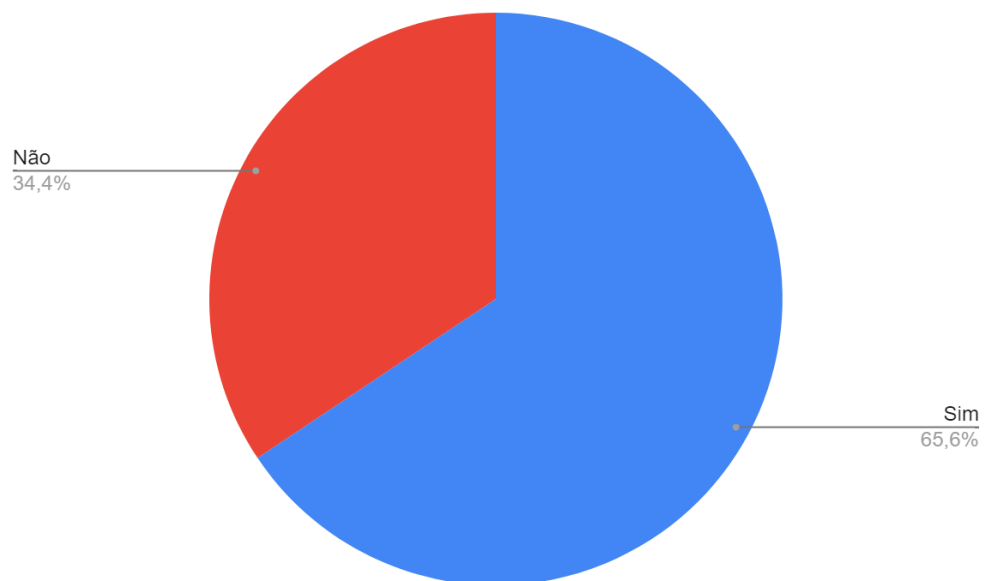
Fonte: Autoria própria.

Figura 14 – Percepção de aumento de ansiedade decorrente dos vídeos curtos



Fonte: Autoria própria.

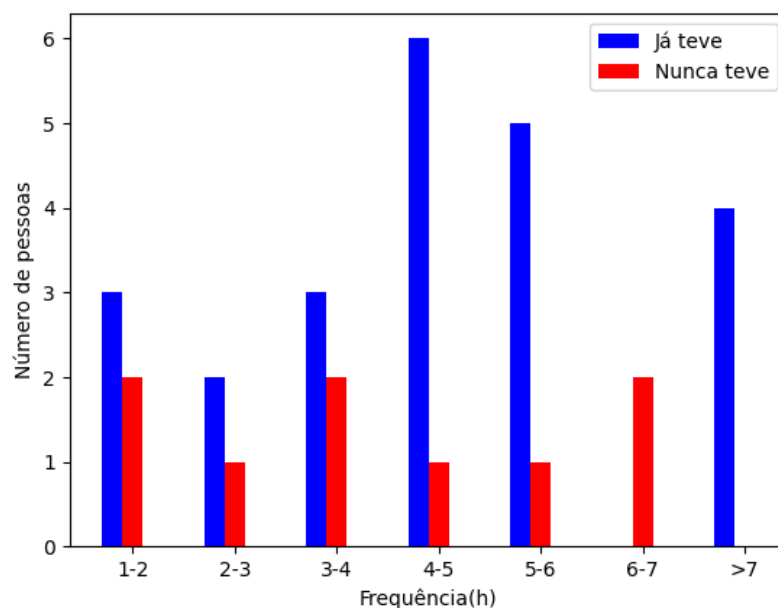
Figura 15 – Percepção de aumento de sentimentos negativos decorrente dos vídeos curtos



Fonte: Autoria própria.

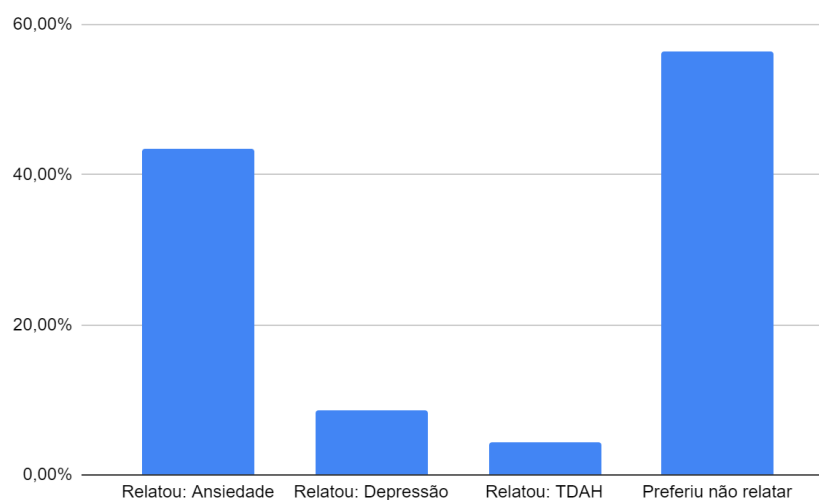
A Figura 16 destaca que 23 dos 32 jovens relataram experiências anteriores com problemas de saúde mental, incluindo depressão, ansiedade ou TDAH, e a Figura 17 revela que a ansiedade prevalece entre aqueles que optaram por compartilhar suas experiências.

Figura 16 – Relação entre problema de saúde mental e uso diário de redes sociais



Fonte: Autoria própria.

Figura 17 – Relato opcional de problema de saúde mental



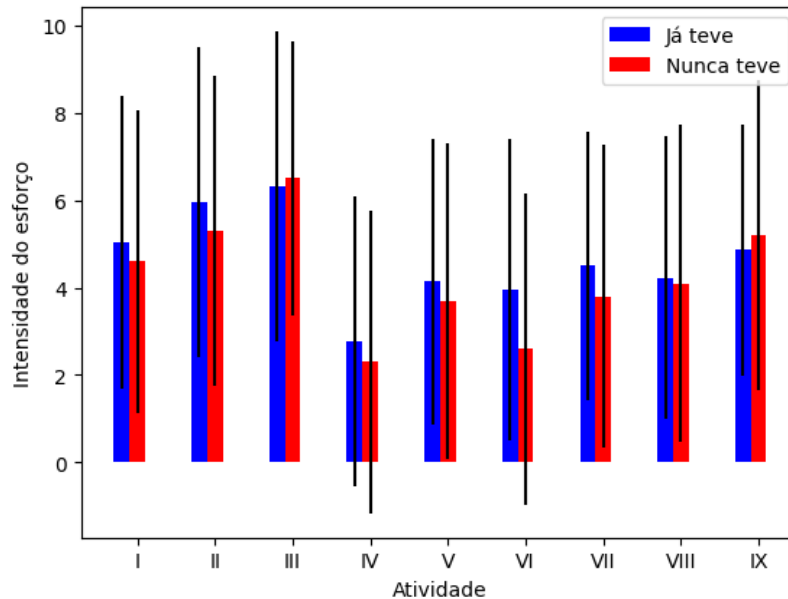
Fonte: Autoria própria.

Os resultados suscitam preocupações significativas sobre a saúde mental dessa população, indicando uma correlação entre o uso de redes sociais, especialmente vídeos curtos, e condições psicológicas adversas. É notável o paradoxo em que muitos jovens reconhecem que essas plataformas estão prejudicando-os, mas ainda assim consomem conteúdos por longos períodos. Esse fenômeno levanta questões de debate ético sobre a autonomia e livre arbítrio em meio ao vício em redes sociais, sugerindo a necessidade de intervenções e estratégias para mitigar os impactos negativos.

4.5.4 Percepção de esforço e saúde mental

O exame da relação entre a percepção de esforço e a saúde mental proporciona insights relevantes sobre como a saúde mental impacta a percepção subjetiva de esforço em diferentes atividades. Na Figura 18, é possível comparar as médias de percepção de esforço por atividade entre aqueles que relataram ter ou já tiveram problemas de saúde mental e aqueles que não.

Figura 18 – Relação entre percepção de esforço por atividade e problema de saúde mental



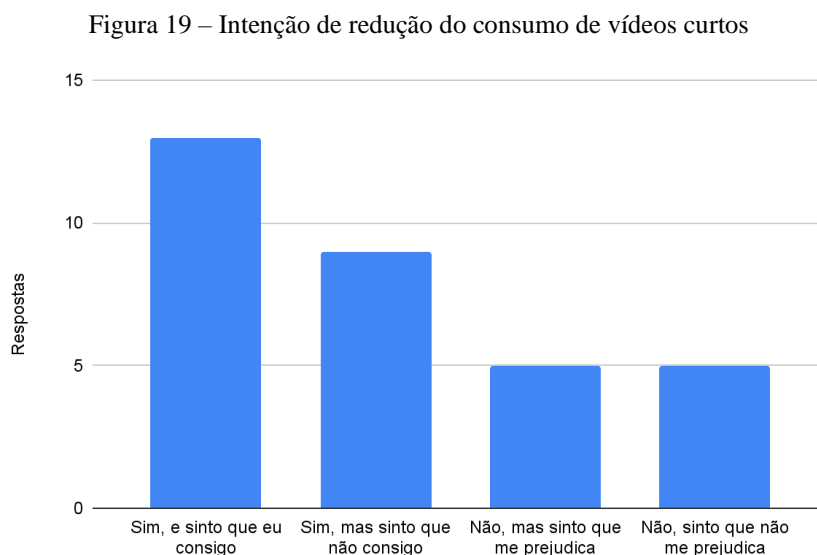
Fonte: Autoria própria.

Embora a expectativa inicial fosse que a média de percepção de esforço seria mais alta entre aqueles com histórico de problemas de saúde mental, os resultados revelaram uma diferença sutil, sendo ligeiramente maior em sete das nove atividades analisadas. Esse achado aponta para uma possível influência da saúde mental na forma como os jovens percebem o esforço exigido em suas atividades diárias.

Essa associação entre saúde mental e percepção de esforço destaca a complexidade das interações entre fatores psicológicos e experiências cotidianas. Tais descobertas podem direcionar futuras investigações sobre como a saúde mental não apenas afeta o bem-estar geral, mas também molda a maneira como os indivíduos interpretam e respondem às demandas do dia a dia.

4.5.5 Tempo gasto em vídeos curtos e intenção de redução

No subtópico presente, dedicado à análise do tempo gasto em vídeos curtos e a intenção de redução, os dados revelam aspectos significativos sobre a percepção dos participantes em relação ao impacto desses conteúdos em suas vidas. Na Figura 19, observamos as respostas dos participantes à questão sobre o desejo de reduzir o tempo dedicado aos vídeos curtos.



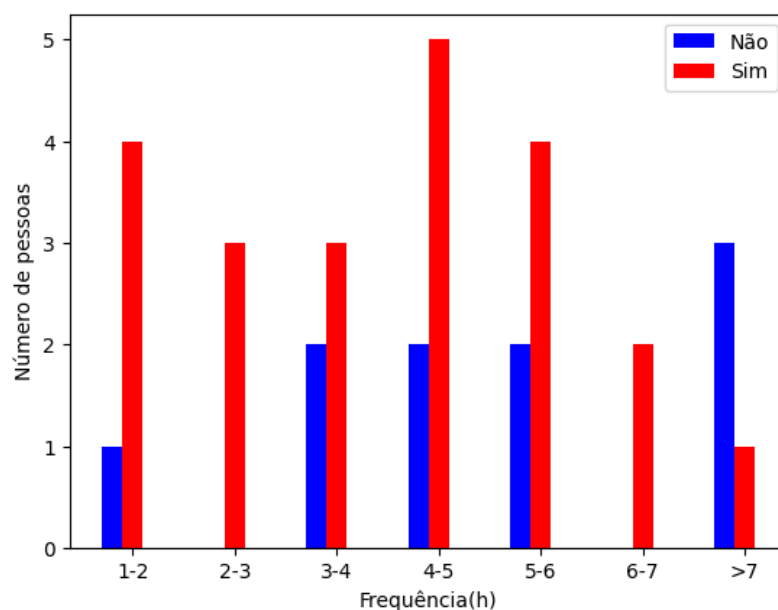
Fonte: Autoria própria.

Destaca-se que 27 dos 32 participantes reconhecem os efeitos negativos associados aos vídeos curtos. Essa predominância sugere uma consciência coletiva sobre os possíveis impactos adversos desse comportamento.

Todas as respostas nos instigam uma reflexão ética profunda. Aqueles que afirmam "sim, e sinto que eu consigo" levantam a questão da autopercepção de controle sobre o comportamento, enquanto "sim, mas sinto que não consigo" evidencia a possível falta de livre arbítrio diante do vício. Respostas como "não, mas sinto que me prejudica" indicam uma condição de aceitação prejudicial, enquanto "não, sinto que não me prejudica" abre espaço para considerações sobre a consciência do impacto real.

A Figura 20 acrescenta outra camada à análise, mostrando a relação entre o uso diário de redes sociais e as respostas à intenção de redução dos vídeos curtos. Essa correlação pode revelar padrões comportamentais interessantes, sinalizando a influência das interações nas redes sociais na decisão de reduzir o consumo de vídeos curtos.

Figura 20 – Relação entre frequência utilização de redes sociais e intenção de redução do consumo de vídeos curtos



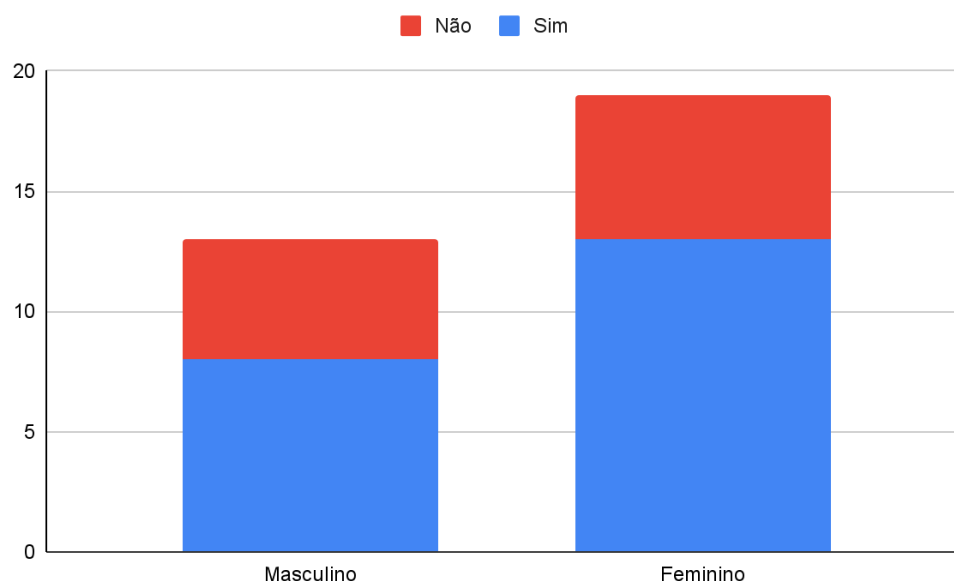
Fonte: Autoria própria.

Em última análise, esses resultados ressaltam a importância da reflexão ética em todos os âmbitos, pois as respostas refletem não apenas a consciência do impacto negativo, mas também a complexidade das atitudes e percepções individuais diante do desafio de reduzir o tempo dedicado aos vídeos curtos.

4.5.6 Benefícios percebidos do Consumo de Vídeos Curtos

No subtópico em questão, voltado para a análise dos benefícios percebidos do consumo de vídeos curtos, os dados revelam uma perspectiva mais equilibrada, indicando que a maioria dos jovens reconhece vantagens associadas a essas plataformas. Na Figura 21, apresenta-se uma diferenciação sutil entre os gêneros no que diz respeito à percepção de benefícios.

Figura 21 – Reconhecimento de benefício em plataformas de vídeos curtos



Fonte: Autoria própria.

É observado que cerca de 31,5% das pessoas do sexo feminino não reconhecem benefícios significativos em utilizar plataformas de vídeos curtos, enquanto cerca de 38,5% das pessoas do sexo masculino compartilham dessa visão. Embora a diferença seja sutil, é notável que um número considerável de indivíduos de ambos os gêneros não percebam benefícios substanciais nessas plataformas.

Essa constatação sugere uma divisão de opiniões dentro do grupo estudado, indicando que, apesar de reconhecerem benefícios, há uma parcela significativa de descontentamento ou indiferença em relação à tendência de vídeos curtos.

No contexto dessa análise, abre-se uma porta para investigações mais detalhadas sobre os benefícios específicos reconhecidos pelos jovens, sendo o conhecimento o principal destaque. Além do aspecto educacional, outros benefícios citados e reconhecidos incluem entretenimento, aprendizados diversos, manter-se bem informado, a possibilidade de estabelecer amizades, oportunidades de ganhar dinheiro, vídeos de culinária e praticidade em diferentes aspectos do cotidiano.

Ao compreender esses elementos e suas nuances, torna-se possível enriquecer a discussão sobre a relação entre os benefícios percebidos e os potenciais impactos negativos decorrentes do uso excessivo de vídeos curtos. Essa análise mais aprofundada proporciona uma visão mais abrangente, permitindo não apenas identificar as vantagens reconhecidas, mas também entender as motivações subjacentes a essa percepção, agregando maior profundidade ao debate sobre os efeitos desse fenômeno nas vidas dos jovens.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo, embora apresente ressalvas quanto à precisão da análise devido à ausência de um mapeamento comportamental ou psicopatológico detalhado dos participantes, revela resultados que estão em consonância com a literatura revisada. As amostras evidenciam que o uso intensivo de plataformas de vídeos curtos está correlacionado a distúrbios comportamentais, indicando a urgência de atenção e intervenção.

A necessidade premente de estudos comportamentais adicionais para preencher as lacunas existentes e fornecer orientações mais robustas é enfatizada. Além disso, a pesquisa destaca a urgência de aprofundar a compreensão dos efeitos desses vídeos curtos, com a esperança de que futuras investigações proporcionem perspectivas mais claras e estratégias eficazes para mitigar os impactos negativos desse fenômeno na sociedade.

5.1 Trabalhos futuros

Além dos desafios evidenciados pelos gestores, este estudo sinaliza que a intensificação do uso dessas plataformas pode ser considerada uma epidemia social, apresentando desafios tanto no âmbito pessoal quanto profissional. Reforça-se a importância da conscientização dos gestores diante desse desafio, e sugere-se que futuras pesquisas comportamentais se concentrem em estratégias que possam substituir o hábito de utilização excessiva de celulares, visando a melhoria da saúde mental das pessoas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre - RS: Artmed, 2015. Disponível em: <<https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>>. Acesso em: 17/09/2023.

ANDRADE, A. L. M.; SCATENA, A.; BEDENDO, A.; MACHADO, W. DE L.; OLIVEIRA, W. A.; LOPES, F. M.; MICHELI, D. Uso excessivo de internet e smartphone e problemas emocionais em estudantes de psicologia e psicólogos. **Estudos de Psicologia**, v. 40, e. e210010, p. 1-13, 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202340e210010>>. Acesso em: 17/09/2023.

ARISOY, Ö. Internet addiction and its treatment. **Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry**, v. 1, n. 1, p. 55-67, 2009. Disponível em: <<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:169486290>>. Acesso em: 17/09/2023.

ATKINSON, T. J.; HALFON, M. S. Regulation of gene expression in the genomic context. **Computational and Structural Biotechnology Journal**, v. 9, n. 13, p. e201401001, 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.5936/csbj.201401001>>. Acesso em: 17/09/2023.

BICUDO, L. **TikTok: entenda tudo sobre o maior fenômeno da Geração Z na internet**. UOL, Redes Sociais, 21/11/2019. Disponível em: <<https://gizmodo.uol.com.br/tiktok-o-que-e/>>. Acesso em: 17/09/2023.

CITROSUCO. **Conheça os nossos compromissos ESG** (Environmental, Social and Governance). Disponível em: <<https://www.citrosuco.com.br/>>. Acesso em: 17/09/2023.

DEKKERS, T. J.; VAN HOORN, J. Understanding problematic social media use in Adolescents with Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD): A Narrative review and clinical recommendations. **Brain Sciences**, v. 12, n. 12, p. 1625, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/brainsci12121625>>. Acesso em: 17/09/2023.

DELANOGARE, E. **Neurociência dos vícios**. Aula na plataforma Reservatório de Dopamina, 05/2022. Disponível em: <<https://reservatoriodedopamina.com.br/>>. Acesso em: 22/10/2023.

FUNDAÇÃO PROJETO PESCAR: Atitudes e formação transformam vidas. **Doe um futuro melhor**: Você está a uma atitude de transformar milhares de vidas. Disponível em: <<https://www.projetopecar.org.br/>>. Acesso em: 17/09/2023.

HARI, J. **Chasing the scream**. London, England: Bloomsbury Publishing PLC, 2019.

INSTAGRAM. **Apresentação o Instagram Reels**. Instagram, 05/08/2020. Disponível em: <<https://about.instagram.com/pt-br/blog/announcements/introducing-instagram-reels-announcement>>. Acesso em: 17/09/2023.

LANIER, J. **Dez argumentos para você deletar agora suas redes sociais**. Barra da Tijuca – RJ: Intrínseca, 2018.

MACİT, H. B.; MACİT, G.; GÜNGÖR, O. A research on social media addiction and dopamine driven feedback. **Journal of Mehmet Akif Ersoy University - Economics and Administrative Sciences Faculty**, v. 5, n. 3, p. 882-897, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.30798/makuiibf.435845>>. Acesso em: 17/09/2023.

MOHSIN; Maryam. **Redes sociais: 10 estatísticas**. Oberlo, 16/12/2020. Disponível em: <<https://www.oberlo.com/statistics/how-much-time-does-the-average-person-spend-on-social-media>>. Acesso em: 01/12/2023.

PETRY, N. M. **Pathological gambling**: Etiology, treatment, and prevention. Nova Iorque, NY: Oxford University, 2009.

PIMPÃO, I. **Entendendo o TikTok: como marcas podem anunciar**. Nosso Meio, 12/11/2021. Disponível em: <<https://nossomeio.com.br/entendendo-o-tiktok-como-marcas-podem-anunciar/>>. Acesso em: 17/09/2023.

THE WORLD BANK. **World Development Indicators**. Disponível em: <<http://data.worldbank.org/indicator>>. Acesso em: 01/12/2023.

VOLKOW, N. D.; WANG, G.-J.; FOWLER, J. S.; TOMASI, D.; TELANG, F. Addiction: Beyond dopamine reward circuitry. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 108, n. 37, p. 15037-15042, 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.1073/pnas.1010654108>>. Acesso em: 17/09/2023.

WIKIPEDIA. **YouTube Shorts**. Wikipedia, 14/09/2023. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/YouTube_Shorts>. Acesso em: 17/09/2023.