

TECNOLOGIA E QUALIDADE DE VIDA: HABILIDADES SOCIAIS EM ADOLESCENTES NA ERA DIGITAL

JUVENTUDE E O PROCESSO DE DESCOBERTAS - GT 2

Autora: Ruth Machado¹
Coautora: Ana Luiza Costa Ramos²
Coautor: Ângelo Rodrigo Valentim de Souza³

RESUMO: A qualidade de vida vai além da saúde física, envolvendo percepções individuais e culturais. Na adolescência, as tecnologias digitais podem influenciar a qualidade de vida e as habilidades sociais. O presente artigo tem como objetivo entender como as tecnologias digitais podem impactar a qualidade de vida e as habilidades sociais dos adolescentes. O estudo utilizou uma revisão narrativa de literatura, analisando pesquisas sobre tecnologia, qualidade de vida e habilidades sociais em adolescentes a partir de publicações dos últimos 10 anos das plataformas Scielo e Google Acadêmico. O uso de tecnologia influencia os adolescentes tanto positivamente - na aquisição de novos conhecimentos - quanto negativamente - acarretando dificuldades no desenvolvimento de habilidades sociais - e, consequentemente, sua qualidade de vida. A revisão narrativa de literatura apresentou limitações: falta de representatividade amostral, viés e generalização dos resultados. Métodos mais rigorosos, como revisões sistemáticas, são recomendados.

Palavras-Chave: Qualidade de vida. Adolescente(s). Habilidades sociais. Tecnologias.

INTRODUÇÃO

Segundo Panzini et al. (2017), a qualidade de vida caracteriza-se pela percepção individual que engloba o contexto cultural e o sistema em que o sujeito está inserido, além de fatores subjetivos e psicossociais, promotores de bem-estar. Os componentes da qualidade de vida incluem saúde física e mental, educação, lazer, condições de moradia, segurança, sustentabilidade, finanças, relações sociais e bem-estar emocional (PANZINI *et al.*, 2017).

As habilidades sociais, definidas como comportamentos aprendidos e expressos em situações sociais, são eixos fundamentais para a qualidade de vida, pois melhoram as interações e relacionamentos (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2024; MOREIRA; MARTINS, 2023). A adolescência, que segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2001) corresponde à faixa etária dos 10 aos 19 anos, é um período de intenso desenvolvimento no qual se faz necessário uma boa qualidade de vida (PANZINI *et al.*, 2017).

As Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) oferecem benefícios excelentes para os adolescentes, como a melhora na capacidade de resolver problemas, proatividade nos estudos, comunicação e colaboração eficazes (ANDRETTA, 2021). No entanto, o uso das TICs

¹Universidade Federal da Bahia - ruth.santos@ufba.br

²Universidade Federal da Bahia - analuiza__ramos@hotmail.com

³Programa de Pós-Graduação da Universidade Federal da Bahia - angelo.rodriogo@ufba.br

também pode causar impactos negativos, como a diminuição do contato físico, redução da concentração e memória, insônia, dificuldades acadêmicas, aumento da depressão e ansiedade, e dificuldades na aprendizagem socioemocional (BERNAL-MENESES *et al.*, 2019).

Em perspectiva, a investigação da relação entre qualidade de vida e uso de dispositivos tecnológicos justifica-se quando há o interesse de compreender os impactos desses fatores na saúde mental, bem-estar e desenvolvimento interpessoal de adolescentes (MOREIRA; MARTINS, 2023). Diante do exposto, o presente artigo tem como objetivo entender como o uso de tecnologias digitais entre os adolescentes pode impactar a qualidade de vida e as habilidades sociais.

MÉTODO

Para o desenvolvimento deste artigo, foi realizada uma revisão narrativa de literatura, a qual permite uma compreensão ampla e contextualizada do tema, integrando resultados de diversos estudos para identificar padrões, lacunas e implicações teóricas e práticas (Demir, 2020). Utilizaram-se os descritores “adolescência” AND “habilidades sociais” AND “tecnologia”, com o objetivo de selecionar materiais publicados nos últimos 10 anos, disponíveis nas plataformas Scielo, Google Acadêmico. A pesquisa resultou na seleção de 8 artigos (3 da plataforma SCIELO e 5 do Google Acadêmico) que atenderam aos seguintes critérios: a) relação entre tecnologia e qualidade de vida e habilidades sociais de adolescentes; b) publicação nos últimos 10 anos; c) idioma português, inglês ou espanhol; d) disponibilidade integral dos artigos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados oito textos que abordam habilidades sociais e qualidade de vida relacionadas ao uso de tecnologias digitais por jovens. Os resultados e a discussão foram apresentados de forma conjunta devido à relação de proximidade temática entre os estudos.

Terroso e Argimon (2016), em um estudo com adolescentes de 12 a 18 anos no Rio Grande do Sul, concluiu que, embora não houvesse diferença significativa na frequência de comportamentos socialmente habilidosos entre jovens com e sem dependência de internet (DI), aqueles com DI mostraram maior dificuldade em manifestar comportamentos como autocontrole, civilidade, abordagem afetiva e desenvoltura social. Isso sugere que a internet, apesar de facilitar algumas interações sociais, pode dificultar o desenvolvimento de habilidades

necessárias para interações presenciais, levando à dependência e ao isolamento social. De forma similar, Silva e Silva (2017) discutiram as consequências do uso indiscriminado de tecnologias digitais, destacando a substituição do diálogo face a face pela comunicação mediada por tecnologia, o que resulta em menor interação social, aumento de conflitos familiares e prejuízos no desenvolvimento psicossocial.

Por sua vez, Cavalcante (2017) constatou que apenas 54,94% dos adolescentes participantes do estudo valorizavam o uso responsável das TICs, sugerindo que a internet pode facilitar interações sociais, mas também contribui para o aumento de casos de cyberbullying. Outrossim, Bernal-Meneses et al. (2019) avaliaram se as TICs são ferramentas para a inclusão social de grupos desfavorecidos e constataram que, embora os jovens tenham bom acesso e conexão com as TICs, o conhecimento crítico é insatisfatório e a comunicação nas redes sociais é básica, com uso reduzido para atividades de protesto ou consciência social.

Xavier et al. (2018) e Fernandes et al. (2020) analisaram os efeitos das tecnologias no comportamento dos adolescentes, destacando os impactos negativos na qualidade do sono. Em adição, Mendes e Badaró (2020) discutiram os efeitos dos jogos eletrônicos nas habilidades sociais, associando o uso excessivo à dependência psicológica, ansiedade e comportamento sedentário. Ademais, meninas tendem a acessar mais conteúdos de beleza, enquanto meninos se envolvem mais com jogos: adolescentes em vulnerabilidade podem usar a internet para suprir carências emocionais, aumentando o risco de comportamentos autodestrutivos. Por outro lado, os estudos não ignoram os benefícios potenciais das tecnologias (XAVIER et al., 2018; FERNANDES et al., 2020; MENDES; BADARÓ, 2020). A internet, quando usada adequadamente, pode ser uma ferramenta valiosa para o aprendizado e aumento da memória, contribuindo positivamente para o desenvolvimento cognitivo dos adolescentes. A promoção da saúde por meio de jogos educativos e das TICs se mostra como uma abordagem inovadora e promissora ao utilizar ferramentas familiares aos jovens para educá-los sobre temas importantes (XAVIER et al., 2018).

Finalmente, Andretta et al. (2021) analisaram o impacto do uso de mídias digitais nas habilidades sociais de 456 adolescentes de Porto Alegre (RS). O estudo revelou que habilidades como empatia, autocontrole, assertividade e afetividade obtiveram desempenho mediano a inferior, indicando dificuldades de expressão devido ao uso excessivo da internet. Isso porque as plataformas digitais frequentemente criam contextos sociais distorcidos, dificultando a interpretação de nuances interacionais e a adaptação comportamental dos adolescentes (ANDRETTA et al., 2021).

A revisão dos estudos destaca a complexidade da relação entre o uso de tecnologias digitais e o desenvolvimento de habilidades sociais em adolescentes. Embora as tecnologias melhorem a resolução de problemas e facilitem a comunicação, o uso excessivo pode comprometer as habilidades sociais, o desempenho acadêmico, a saúde mental e, conseqüentemente, a qualidade de vida. Pais, educadores e formuladores de políticas devem buscar promover um equilíbrio entre o uso das TICs e atividades que promovam interações presenciais e desenvolvimento social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O artigo buscou entender como as tecnologias digitais influenciam a qualidade de vida dos adolescentes e suas habilidades sociais. A revisão narrativa de literatura mostrou que, embora as tecnologias facilitem algumas interações, também podem prejudicar o desenvolvimento de habilidades sociais. É essencial orientar os adolescentes sobre o uso responsável e equilibrado da tecnologia, visando a promoção da qualidade de vida. Por fim, a revisão narrativa de literatura possui limitações, como possível viés de interpretação e exclusão de fontes relevantes. Para mitigar essas limitações, recomenda-se o uso de métodos mais rigorosos, como revisões sistemáticas ou meta-análises, que aplicam critérios explícitos para seleção de estudos, análise crítica e síntese dos resultados.

REFERÊNCIAS

ANDRETTA, Ilana; MELLO, Luana T. N.; LEDUR, Bianca; SILVA, Myllena Diessy; TRINTIN-RODRIGUES, Vanessa. **Habilidades sociais e uso de mídias sociais por adolescentes no ensino médio**. Aletheia, vol.54, no.2, Canoas, jul./dez. 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1349942>. Acesso em: 1 jul. 2024.

BERNAL-MENESES, L.; GABELAS-BARROSO, J. A.; MARTA-LAZO, C. **Las tecnologías de la relación, la información y la comunicación (TRIC) como entorno de integración social**. Interface - Comunicação, Saúde, Educação, v. 23, p. e180149, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/xPq9QwFR56Dx9KPQd3Y5fGQ/?lang=es>. Acesso em: 30 jun. 2024.

CAVALCANTE, R. B.; SILVA, J. de J.; MARTINS, J. R. T.; SILVA, T. I. M.; ESTEVES, C. J. da S. **Inclusão digital e uso de tecnologias de informação: a saúde do adolescente em foco**. Perspectivas em Ciência da Informação, v. 22, n. 4, p. 03–21, out. 2017. Disponível em: <http://portaldeperiodicos.eci.ufmg.br/index.2947>. Acesso em: 18 jul. 2024.

DEL PRETTE, Z.; DEL PRETTE, A. **Psicologia das habilidades sociais: terapia, educação e trabalho.** Editora Vozes, 2024. Disponível em: <https://www.editoravozes.com.br/psicologia-habilidades-sociais>. Acesso em: 5 jul. 2024.

DEMIR, M. **Revisões narrativas em psicologia: uma introdução ao método e suas aplicações.** Journal of Psychological Research, v. 15, n. 2, p. 147-160, 2020. Disponível em: <https://www.journalofpsychologicalresearch.com/revisions-in-psychology>. Acesso em: 15 jul. 2024.

FERNANDES, H. M. A.; FERNANDES, D. C. A.; MASCARENHAS, E. N. da S.; VIANA, M. L. C.; BARBOSA, E. da S.; SOUZA, I. M. J. de; CARVALHO, P. R. da S.; FRANÇA, A. H. R. **A geração z e a conexão 24 horas por dia: influências da internet em adolescentes na contemporaneidade.** Saúde e Desenvolvimento Humano, v. 8, n. 3, p. 183, 9 out. 2020. Disponível em: https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/5480. Acesso em: 29 jun. 2024.

MENDES, R. L. V.; BADARÓ, A. C. **Os impactos dos jogos eletrônicos nas habilidades sociais em adolescentes.** Cadernos de Psicologia, v. 2, n. 3, 5 set. 2020. Disponível em: <https://cadernosdepsicologia.com.br/article/view/2345>. Acesso em: 18 jul. 2024.

MOREIRA, C. ; MARTINS, E. **Uso Consciente dos Recursos Tecnológicos: Qualidade de Vida das Crianças e Adolescentes.** RECISATEC- Revista Científica de Saúde e Tecnologia, v.3, n.3, 2023. Disponível em: <https://recisatec.com.br/index.php/recisatec/article/view/768>. Acesso em: 27 jun. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde para os adolescentes do mundo.** 2001. Disponível em: https://www.who.int/maternal_child_adolescents. Acesso em: 29 jun. 2024.

PANZINI, R. G.; MOSQUEIRO, B. P.; ZIMPEL, R. R.; BANDEIRA, D. R.; ROCHA, N. S.; FLECK, M. P. **Quality-of-life and spirituality.** International Review of Psychiatry (Abingdon, England), v. 29, n. 3, p. 263–282, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/09540261.2017.1285553>. Acesso em: 18 jul. 2024.

SILVA, T.; SILVA, L. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais.** Rev. psicopedag., São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 13 jul. 2024.

TERROSO, L.; ARGIMON, I. **Dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes.** Estudos e Pesquisas em Psicologia, v. 16, n. 1, p. 200–219, 2016. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/24839>. Acesso em: 13 jul. 2024.

XAVIER, M. J. L. B.; FIGUEIREDO, I. G. A.; XAVIER, A. L. B.; NERES, E. A. F.; LAVÔR, A. L. M. **Influência das tecnologias na adolescência: uma revisão integrativa.** Educação, Psicologia e Interfaces, v. 2, n. 1, p. 135-151, 2018. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn2594-5343.v2i1.109>. Acesso em: 13 jul. 2024.