

**GERAÇÃO ON-LINE: OS IMPACTOS DA DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA
NA ADOLESCÊNCIA**

Viviane Vieira Martins Da Silva (viviane.vmartins@aluno.unifenas.br)

Livia Silva Maia (livia.maia@aluno.unifenas.br)

Denise Costa Ribeiro (denise.ribeiro@prof.unifenas.br)

Christiane Pimenta (christiane.pimenta@unifenas.br)

Flaviana Néias Bueno (flaviana.bueno@unifenas.br)

Esse trabalho explora a crescente dependência tecnológica entre adolescentes e suas consequências no desenvolvimento social e emocional. A introdução destaca que a adolescência é uma fase de intensas transformações, onde a tecnologia,

especialmente smartphones, desempenha um papel central. O uso excessivo desses dispositivos pode levar a problemas como isolamento social e ansiedade, conforme evidenciado por estudos anteriores, como o de Silva et al. (2017). O estudo foi realizado na Escola Professora Selma Bastos Martins, envolvendo adolescentes de 14 a 15 anos, e observou uma significativa falta de hobbies e interesses diversificados, que parece estar diretamente relacionada ao uso excessivo da tecnologia. A metodologia constituiu em encontros semanais com dinâmicas de grupo, onde os adolescentes foram incentivados a refletir sobre suas atividades favoritas e hobbies. Durante as sessões, muitos relataram passar longas horas em frente às telas,

frequentemente sem alternativas atraentes para o lazer. Quando questionados sobre outras formas de entretenimento, como assistir filmes ou praticar esportes, admitiram que só se dedicavam a essas atividades quando não tinham acesso ao celular. Além disso, a forma como consumiam informações estava restrita às redes sociais, o que resultava em opiniões superficiais e uma falta de pensamento crítico. Os resultados mostraram que a dependência dos celulares limitava a capacidade dos jovens de se desconectar e explorar novas atividades. A implementação de uma caixa para guardar os celulares durante as dinâmicas gerou reações mistas; muitos adolescentes mostraram-se irritados e angustiados com a ideia de ficarem sem seus dispositivos, mas essa prática também levou a um aumento na concentração e na participação nas discussões. Ao longo das sessões, os jovens começaram a reconhecer a importância de fazer pausas no uso da tecnologia e a valorizar mais o tempo dedicado a atividades offline. Essa mudança de atitude foi um passo significativo para o desenvolvimento de habilidades sociais e criativas, que estavam sendo prejudicadas pela dependência excessiva da tecnologia.

Destarte, o estudo ressalta a urgência de abordar o uso excessivo da tecnologia entre adolescentes e seus impactos no desenvolvimento social, emocional e comportamental. A dependência dos smartphones limita a diversificação de interesses e hobbies, prejudicando a interação pessoal e a exploração de novas experiências. No entanto, ao promover reflexões sobre o uso da tecnologia e incentivar atividades offline, foi possível observar uma mudança positiva nas atitudes dos jovens. O artigo enfatiza a importância de educadores, pais e a sociedade em geral na promoção de um equilíbrio saudável entre o uso da tecnologia e outras atividades, contribuindo para o desenvolvimento integral dos adolescentes.

Palavras-chave: tecnologia; adolescência; hobbies; saúde mental.