ISSN: 2358-8829

A ERA DIGITAL E DEFICIT DE ATENÇÃO: COMO CONSUMO RÁPIDO DE CONTEÚDOS AFETA A APRENDIZAGEM E O FOCO DOS JOVENS EM SALA DE AULA

Maria do Socorro Ribeiro de Lima [1]

INTRODUÇÃO

Este artigo visa apresentar estudos realizados sobre os avanços acelerados das tecnologias e ferramentas digitais, cada vez mais utilizadas pelo público estudantil, bem como os efeitos negativos que essas ferramentas podem causar. O objetivo geral desta pesquisa é analisar os impactos do uso excessivo das redes sociais e como isso afeta a saúde mental, o processo de atenção e aprendizagem. Os objetivos específicos são: investigar a relação entre o consumo do conteúdo curto e a distração cognitiva dos estudantes; relacionar os sintomas de ansiedade e do Burnout infantil decorrente do uso excessivo de telas com a queda de desempenho escolar e o papel pedagógico da escola diante dos desafios contemporâneos de jovens na era digital.

Sabe-se que o sujeito é um ser em formação, em constante transformação, quando se trata de jovens “crianças e adolescentes”. Esse processo é ainda mais delicado, uma vez que a sua estrutura neuronal ainda não está consolidada e para manter-se com a vida saudável, com decisões sábias e atitudes assertivas, precisa-se de constante mediação dos sujeitos adultos. Observando as práticas contemporâneas, nota-se uma desenfreada desregulação nas influências e estímulos digitais e hiperconectividade, recebidos nesta fase da vida. O cérebro ainda em estado de imaturidade sendo submetidos há fatores prejudiciais ao seu desenvolvimento. Pauta que vem causando grandes preocupações entre os professores e comunidade escolar, que já não conseguem com suas práticas atuais acompanhar o ritmo acelerado, ao mesmo tempo enfadado em que as crianças estão chegando nas escolas.

[1] Mestranda em Ciências da Educação, Licenciada em Pedagogia - Especialista em Psicopedagogia Email: mariaribeirorb2@gmail.com

ISSN: 2358-8829

Para aprofundar a temática em estudo neste artigo, usou-se suporte referencial dos seguintes autores: Byung-Chul Han, Zygmunt Bauman e Nicholas Carr, que discutem "o excesso", o excesso de acesso acelerado, na busca por positividade, por prazeres ininterruptos, que acometem o cérebro com sérios fatores de esgotamento de atenção. Resultando em foco fragmentado, que prejudica a capacidade de concentração necessária para fixação de conhecimentos.

Este cenário, adentra os espaços educacionais como um grande desafio, exigindo dos profissionais da educação estratégias de enfrentamento das consequências sociais e cognitivas causadas pela vulnerabilidade digital e os danos severos advindos da exposição desregulada e precoce á conteúdos diversos sem quaisquer restrições, tornando-se o espaço de confiança e seguridade para estes jovens, que em sua maioria sentem dificuldades para conviver, para ser e para o perceber o mundo real.

Estes fatores comprovam a relevância das pautas analisadas para fins deste artigo, que traz consigo análises dos impactos da tecnologia e do uso exacerbado na aprendizagem e na capacidade de foco dos estudantes, ponderações sobre a liberdade digital e os desafios contemporâneos vivenciados na prática docente.

METODOLOGIA

O referente artigo originou-se dos embasamentos metodológicos caracterizados como pesquisa de punho qualitativa de cunho reflexiva, realizou-se estudos e análises bibliográficas, bem como atrelou-se aos conhecimentos adquiridos por meio de vivências cotidianas no espaço educacional, à luz dos estudos de Bogdan e Biklen (1994), clássicos internacionais que articulam os estudos bibliográficos as vivências e aos significados adquiridos na prática.

Debruçou-se nas discussões que desenham as realidades atuais a respeito do uso descontrolado das telas e suas ferramentas digitais e os impactos apresentados pelos estudantes no espaço escolar, ancorou-se nos estudiosos: Byung-Chul Han, analisou-se seus pensamentos a respeito da transição ocorrida na sociedade, as pessoas mergulhadas na necessidade de autoexploração, denominada "sociedade do desempenho" acabam por desenvolver doenças emocionais, como burnout, ansiedade entre outros. Zygmunt Bauman, preocupa-se como as relações e as identidades são eminentemente inconsistentes, os indivíduos vivem imersos à angústia, buscando isolamentos, mantendo

conexões com outras pessoas não somente por meios digitais, e Nicholas Carr que aprofunda seus estudos na análise da reconfiguração física e estrutural do cérebro humano, advindos da internet e o seu ritmo acelerado que causam dificuldades severas na aptidão de leitura, déficit de atenção e lapso na memória.

REFERENCIAL TEÓRICO

À medida que as tecnologias avançam, evolui junto com elas a forma como nos relacionamos com o mundo, as escolas também são afetadas por estes avanços, os meios como os estudantes buscam conhecimentos, também mudou, as metodologias consideradas tradicionais, através de um uso de cadernas, livros, canetas e lápis sofrem resistências pelos alunos em sala de aula, a facilidade ofertada pelos recursos tecnológicos, ganham cada vez mais espaços nas escolhas dos estudantes.

Sabe-se que as estruturas neuronais são moldáveis, ou seja, o cérebro responde aos estímulos externos que moldam os mecanismos internos, sendo assim analisando a maneira contemporânea de obtenção de conhecimentos, nota-se que a escolha pelo uso dos meios de pesquisas em dispositivos digitais, é o mais comum nos dias atuais, quando se trata em especial de estudantes percebe-se que Em sua maioria realizam leituras em telas, uma maneira mais rápida de ter contato com o conteúdo pretendido, realizando busca pelos conteúdos essenciais contidos nos textos, sem necessariamente Estimular os movimentos exercício do olho da direita para a esquerda, interpretando e consumindo todo o contexto oferecido pelo autor. Como defende Carr, 2012:

> Evidências significativas mostraram que a neuroplasticidade transcende lesões físicas e pode ocorrer em circunstâncias normais. Tarefas e habilidades podem solidificar circuitos no cérebro, levando a hábitos, enquanto o descuido pode enfraquecer esses mesmos circuitos. Portanto, a neuroplasticidade apresenta tanto oportunidades para o desenvolvimento quanto riscos para a fixação de comportamentos negativos. (CARR, 2012. Pág:14)

Desta maneira, o cérebro sofre adaptações negativas, sendo induzido a buscar sempre, somente aquilo que ele considera essencial para obter respostas imediatas, o que é uma prática não recomendada pelos professores, do contrário esperam que os seus alunos evoluam como sujeitos com formações integrais, críticos e conscientes.

Embora a sociedade esteja desenvolvendo uma interrupta dependência por máquinas, os seres humanos são sujeitos orgânicos, dependem essencialmente do sistema nervoso e o quanto ele é estimulado para oferecer respostas comportamentais

fundamentais para o desenvolvimento da aprendizagem. A Hiperconectividade estabelece fortes interferências e mudanças adaptativas no comportamento neurocognitivo, o tempo excessivo do uso de telas, sem pausas, consumindo conteúdos curtos e prazerosos que prendem a atenção sem muitos esforços, acabam induzindo a produção excessiva de cortisol, o hormônio do estresse.

Quando usa-se as telas de maneira ilimitada, o tempo de pausa necessário para descanso e neuroreprogramação não é respeitado, pelo menos a cada 40 minutos o cérebro realiza naturalmente o período de descompressão cognitiva, que muitas vezes é impedida pela hiperestimulação, o que resulta em um sistema nerológico sem manutenção, geralmente atingindo um estado extremo de fadiga, que desencadeia irritábilidade, atos violentos não tipícos da pessoa, desatenção e desinteresse que por vezes progridem pra quadros de ansiedade.

O novo perfil de alunos, com novas programações/adaptações neuronais trazem para as escolas anseios pela busca do conhecimento de forma instantânea, como consumido através dos suportes digitais, ao deparar-se com metodologias sólidas que exigem um tempo maior de estudo, atenção e participação ativa, há expressiva rejeição por parte dos estudantes.

O estudioso Bauman traduz estas atitudes como reflexos de uma modernidade líquida, onde nada é feito para durar, apenas como consumo quatitativo e temporário, para sanar a necessidade momentanêa. O que antagoniza as primissias fundamentais das instituições escolares, como aponta Bauman, em sua obra Vidas em Fragmentos *"O único propósito invariável da educação era, é e continuará a ser a preparação desses jovens para a vida segundo as realidades que tenderão a enfrentar."* Embora este novo modelo exija adaptações das estratégias pedagógicas, a essência principal da educação deve ser mantida, a escola não pode perder a sua *solidez,* que garante a formação integral dos sujeitos ativos em uma sociedade que exige dele habilidades e competências para se manter enfrentando os ienes desafios da vida adulta.

A pedagogia da Opacidade, é um modelo de resistência defendido pelo teórico Han, ele avalia a atitude das pessoas que lutam pelo seu direito à liberdade, mas constroem em volta de si correntes algorítmicas, o que ele chama de sociedade de desempenho, e ainda ironiza *"O poder inteligente não reprime, mas seduz; não proíbe, mas incentiva; não diz 'não', mas 'sim' a tudo"*. Desta maneira, os sujeitos desenvolvem comportamentos de autocobrança na tentativa de responder as informações fornecidas por elas mesmas aos

algoritmos, a exemplo de jogos e plataformas educacionais, que aprisionam os usuários com incentivos à passar de fases, subir de nível ou obter cada vez mais conteúdo em pouco tempo. Em termos gerais, a sociedade disciplinar “que seguia princípios de obediência a alguém” agora é considerada a sociedade de desempenho “que segue seus princípios de cobranças a si mesmo”. Como sugere Han (2014, p. 115),

> Precisamos recuperar o direito à opacidade, ao silêncio, àquilo que não pode e não deve ser dito”. Na prática, isso significa valorizar formas de interação pedagógica que não gerem dados mensuráveis: discussões presenciais sem registro digital, atividades reflexivas que não resultem em produtos avaliativos, momentos de contemplação e introspecção. Han (2014, p. 115),

Nos estudantes, as práticas da sociedade de desempenho alinhadas ao uso irresponsável dos dispositivos móveis ocasionam esgotamento mental, depois de noites mal dormidas, por ter consumido informações em excesso, a hiper aceleração cognitiva e o cérebro estressado, com dificuldades para saber lidar com as duas vertentes o mundo real e o mundo digital, totalizando em extremos ruídos cognitivos que são considerados os principais concorrentes do ensino aprendizado, os professores precisam manusear os conhecimentos, em contrapartida os estudantes chegam à escola não preparados para recebê-los.

Esse esgotamento neurobiológico, causado por produção excessiva de cortisol, ficou conhecido como burnout infantil, uma condição que passou a atingir crianças e adolescentes que vivem o colapso emocional e cognitivo. oriundos de uma vivência “multitarefada”, onde a criança perdeu o hábito de brincar livre, por outro lado o uso desenfreado de telas mantém o cérebro infantil em estado permanente de alerta, gerando sintomas de irritabilidade, ansiedade, baixa tolerância a frustrações e exaustão mental.

Nesse viés a Modernidade líquida de Bauman articula-se diretamente com a sociedade do cansaço defendida por Han, o perfil dos sujeitos/estudantes expostos a hiperconectividade, aprisionado nas paredes do imediatismo e duramente esgotados por estímulos ininterruptos. O reflexo dessa condição resulta em impaciência severa com o ritmo tradicional de ensino nas escolas, acarretando a incapacidade de manter a atenção sustentada pelo período necessário. O impacto entre a aceleração digital e o tempo normal de maturação do conhecimento gera desafios significativos para o aprendizado, comprometendo as respostas pedagógicas esperadas para o ambiente escolar

ISSN: 2358-8829

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados e discussão dessa pesquisa intitulada “A era digital e déficit de atenção: como consumo rápido de conteúdos afeta a aprendizagem e o foco dos jovens em sala de aula”, demonstra traços comprobatórios de que há relação direta entre os dois pontos apresentados no título do artigo. Percebeu-se que o cérebro é um órgão moldável, em outras palavras é um sistema plástico, que se adapta aos estímulos recebidos, a pessoa que em sua rotina diária costuma fazer uso dos dispositivos móveis e ferramentas digitais, tais como: redes sociais, vídeos curtos, trocas de mensagens instantâneas com uso de gravador de voz, ferramentas de aceleração áudios, entre outras facilidades oferecidas pelas redes, cria um sistema de hábitos prazerosos, não encontrado comumente na realidade fora das telas. Como sustenta o autor Carr 2012,

> A Internet se transformou em uma fonte primária de informação, fornecendo acesso imediato a enormes quantidades de dados. Embora tenha vantagens, como a facilidade de busca e coleta de informações, isso ocorre à custa da diminuição da concentração e da capacidade de contemplação. (Carr 2012, pág; 07)

Todavia, isso traz justificativas para os comportamentos apresentados pelos jovens na sala de aula, enfadados pelo excesso de informações, noites mal dormidas e extremo estresse causado pelo uso desregulado do telefone, assim como um cérebro forçando a trabalhar sem a pausa biológica, a cada pelo menos 40 minutos, necessária para que haja descanso e reprogramação. O que resulta em um órgão em sofrimento, adoecido e com a capacidade de concentração, de criatividade e de atenção limitada, exposta em forma de desinteresse, de agressividade verbal e até mesmo física, inquietude, sonolência, silêncio e isolamento. “*Tais objetos de desejo são o objetivo de um caminho sem fim, que tem como percurso o esgotamento mental daqueles que tentam trilhá-lo”. Han, 2026*. Vive-se imersos a autocobranças, a busca por perfeição, a autoaceitação e a apresentar-se como um perfil que se encaixe no padrão definido pelos grupos de interação, muitas das vezes inspirados em padrões estabelecidos pelos influenciadores nas redes.

Ademais a modernidade líquida evidenciada pelo escritor Bauman, não está longe da realidade na sala de aula. Os estudantes apresentam fragilidade em manter laços fortes de amizade com os colegas da turma e muitas vezes esfriamento com relação aos sentimentos pelo professor e profissionais da escola. Nota-se relacionamentos frágeis, pouca conexão e egocentrismo. Como comparado pelo autor, os sentimentos pelo outro

deixaram de serem desenvolvidos no estado sólido e agora vive-se sentimentos no estado líquido. Grifo que esta desregrada forma de viver, pode ainda migrar para a modernidade gasosa, caso não haja reeducação e conscientização, para frear o uso descontrolado das telas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, o presente trabalho buscou analisar os impactos dos excessivo das redes sociais e como isso afeta a saúde mental processo de atenção e aprendizagem. Verificou-se que as tecnologias estão impactando diretamente a forma como vive-se atualmente, evidenciou-se também, que o uso desenfreado das ferramentas digitais, modula o cérebro de modo ao se tornar improdutivo, quando submetido a metodologias habituais de sala de aula. Conclui-se com este estudo que há necessidade de um olhar cuidadoso e de proteção infantojuvenil, para que haja o resgate desses jovens para a vida real e assim possa se fortalecer as novas gerações, resgatando a atenção e o desenvolvimento cognitivo dentro das salas de aula.

Para tanto, se faz necessário reformulações na maneira de ensinar, tornando a sala de aula um ambiente mais atrativo, dinâmico, um lugar onde todos sintam suas necessidades cognitivas e emocionais supridas, para que as telas sejam usadas como reforço e não mais como base de sustentação para as carências dos jovens.

Uma educação humanizada com respeito pela individualidade de cada estudante, com escuta ativa, para compreender suas motivações e fragilidades, sensibilidade para entender que por trás de sujeito adoecido pela hiper conexão existe um ser humano em constante transformação e com boas práticas e alinhamentos humanos é possível sim moldar a realidade de cada aluno.

Palavras-chave: Hiper conexão; Modernidade líquida, Educação, Estudantes, Transformação.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt. ***Modernidade líquida*****. Tradução de Plínio Dentzien.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2001.

BAUMAN, Zygmunt; MAZZEO, Riccardo**. *Sobre educação e juventude: conversas com Riccardo Mazzeo*.** Tradução de Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Zahar, 2013.

BOGDAN, Robert C.; BIKLEN, Sari Knopp**. *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos.*** Porto: Porto Editora, 1994.

CARR, Nicholas**. *A geração superficial: o que a internet está fazendo com os nossos cérebros*.** Tradução de Mónica Gagliotti Fortunato Friaça. Rio de Janeiro: Agir, 2011.

CURSO **Neurolinguística aplicada ao Ensino e Aprendizagem.** [S. l.: s. n.], [20--]. 1 recurso online (60 p.). Material didático do curso com carga horária de 50 horas. Disponível em PDF.

HAN, Byung-Chul. ***Sociedade do cansaço*****.** Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

HAN, Byung-Chul. ***Sociedade da transparência*****.** Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2017.