

Modalidade do trabalho: RELATO DE EXPERIÊNCIA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

QUALIDADE DE VIDA DOS JOVENS NA ERA TECNOLÓGICA¹

Maria Vitória Dos Santos Menegazzi², Kauani Rodrigues³, Emili Thalia Noronha Stein⁴, Mari Terezinha Da Rocha Monteiro⁵

¹ Relato de Experiência, pesquisa desenvolvido na Escola Técnica Estadual 25 de Julho

² Estudante do Terceiro ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho

³ Estudante do Terceiro ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho

⁴ Estudante do Terceiro ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho

⁵ Professora na Escola Técnica Estadual 25 de Julho, especialista em Língua Portuguesa e Literatura Brasileira

Introdução

A presente pesquisa foi realizada com a finalidade de mostrar e entender os jovens da era tecnológica, compreender a influência do uso excessivo da tecnologia em seu cotidiano, nas relações familiares e com amigos e conhecidos.

Nos últimos anos a tecnologia evoluiu de maneira considerável e vem trazendo junto a si benefícios e malefícios, se por um lado são capazes de ajudar no cotidiano, se usado de forma inadequada pode acarretar problemas físicos e mentais. Isso muitas vezes ocorre porque os jovens começam a usar a tecnologia muito cedo, as vezes por estar com problemas familiares e sociais, desabafam usando as redes sociais e expõem sua vida.

O presente estudo visa compreender os fatores que levam o jovem a querer estar sempre online em suas redes sociais e mídias, por ser um lugar escondido de todos aqueles que os vem afrontando de alguma, também analisa-se quais os problemas que eles vêm enfrentado por conta disso. Pode-se dizer que muitos dos jovens entrevistados responderam que em seu cotidiano usam muito a tecnologia e por isso dormem pouco, não se alimentam direito, sofrem desvalorização da sociedade em que estão inseridos e muitas vezes têm dificuldades em conseguir um emprego ou até na escola.

O objetivo principal da pesquisa é mostrar a influência da tecnologia na vida dos jovens e como isso os afeta negativamente e positivamente, tendo em vista o contexto atual, o tempo de acesso às informações, redes sociais, jogos e ainda as complicações físicas, sociais e mentais para a qualidade de vida dos mesmos.

Hoje, é comum encontrar pessoas que passam o maior tempo do dia conectadas a internet pelo celular, computador entre outros aparelhos eletrônicos. Mas o uso exagerado é um problema preocupante que pode trazer riscos à saúde, para a visão, braços e mãos, e prejudicar os relacionamentos e a vida social. O uso excessivo das tecnologias tem deixado muitos jovens sedentários, pois passam muitas horas por dia conectados e isso gera consequências negativas, tanto que surgiu um novo vício, a nomofobia, vício em celular.

Modalidade do trabalho: RELATO DE EXPERIÊNCIA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

Resultados

Na busca por respostas ao questionamento inicial foi desenvolvido um questionário para pesquisa de campo, sobre os problemas encontrados pelos jovens depois que começaram a usar algum tipo de tecnologia. As entrevistas têm base quantitativa, e foram realizadas na Escola Técnica Estadual 25 de Julho com 99 alunos de algumas turmas de segundos e terceiros anos do Ensino Médio.

No questionário respondido pelos alunos, descobriu-se que 46,46% dos participantes usam as redes sociais e/ou jogos por no mínimo até 3 horas no dia. Outros 53,53% utilizam por mais de 3 horas, fato que reduz as horas de descanso dos mesmos. A pesquisa também aponta ainda que 22,22% dormem, em média, de 2 a 4 horas por dia e 77,77% afirmam que conseguem dormir por até 8 horas diárias, o que seria o ideal.

Outro dado importante é o de que 46,46% dos alunos possuem relações saudáveis com familiares e amigos e 53,53% consideraram ruim essas relações. Fato que piora quando relacionou-se tecnologia e relacionamentos. Segundo os entrevistados com o advento da tecnologia, 78,78% julga que o relacionamento familiar passou a concorrer com a tecnologia e somente 21,21% acredita que após a entrada dos meios tecnológicos em suas vidas, nada mudou na relação familiar e com seus amigos.

Foi questionado também se usam o celular antes de dormir, e 60,60% dos entrevistados afirmam que não usa, mas 39,39% afirmou usar o celular antes de dormir, um problema que interfere nas horas de descanso do jovem.

Em relação a ocupação diária dos entrevistados, 73,73% respondeu que não trabalha e 26,26% afirmou ter um trabalho. Referente à prática de exercícios físicos, 64,64% não pratica nenhuma atividade física e 35,35% realiza algum tipo de exercício.

Segundo pesquisas realizadas, a utilização de aparelho eletrônicos "pode ter consequências graves para a saúde física, o desenvolvimento cognitivo e outros indicadores do bem-estar dos jovens", alerta (HALE, 2010) do Centro Médico da Universidade de Stony Brook, também há suspeita de que computadores, celulares, jogos e outros aparelhos eletrônicos são mais estimulantes do que a televisão, que induz um visionamento passivo, e que podem perturbar mais o sono. (LUSA, 2011).

Esses dados apontam para a necessidade de analisar bem as consequências do uso das tecnologias na vida das pessoas, em especial dos jovens, uma vez que pode se tornar um vício e prejudicar vários aspectos da vida relacionados a saúde física e mental, o sono, além de afetar as relações interpessoais.

Conclusão

Modalidade do trabalho: RELATO DE EXPERIÊNCIA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

Após a pesquisa bibliográfica e qualitativa concluiu-se que o mundo está com grandes avanços tecnológicos e isso tem influenciado muitos jovens, principalmente nas horas de sono, muitas pessoas consideram que raramente, ou nunca, têm um sono satisfatório duramente a semana. Além disso, tem influenciado também nos estudos, sendo que já foi criada lei para proibição do uso do celular em sala de aula, mesmo assim muitos jovens não cumprem essa lei.

Percebeu-se que em nosso local de estudo que os estudantes estão deixando de lado as relações interpessoais, as amizades, a família, a vivência real para navegar no mundo virtual. Entretanto pode-se vislumbrar boas perspectivas no emprego de tecnologias digitais de informação e comunicação. Se usadas com certo controle pode contribuir para a educação dos jovens em um futuro não tão distante. As tecnologias chegaram para ficar, resta saber usar bem. Observou-se também que os alunos entrevistados se interessaram pelo assunto e responderam as questões com honestidade.

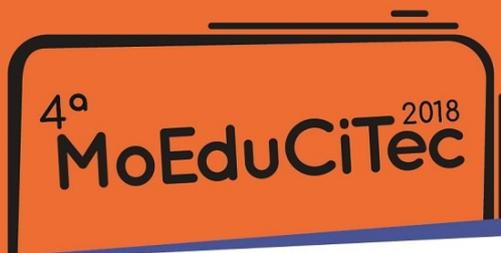
Bibliografia

G1. Passar muito tempo na internet pode trazer riscos para a saúde. Formato 2013. Disponível em <http://g1.globo.com/homesite/noticia/2013/02/passar-muito-tempo-na-internet-pode-trazer-ri-sc0s-para-saude-veja-dicas.html> Acessado em 27 de abril de 2018

INSTITUTOGRPCOM. Prejuízo do uso compulsivo da internet para jovens. Formato 2015. Disponível em <https://www.gazetadopovo.com.br/blogs/educacao-e-midia/prejuizos-do-uso-compulsivo-da-internet-para-criancas-e-adolescentes-e-o-marco-civil-da-internet/>. Acessado em 27 de abril de 2018.

IJISA. Uso excessivo da tecnologia perturba o sono. Formato 2011. Disponível em <http://www.dn.pt/ciencia/saude/internet/uso-excessivo-da-tecnologia-perturba-o-sono-1800871.html>. Acessado em 27 de abril de 2018

MACEDO, João. Exagero de tecnologia deixa crianças e adolescentes desconectados do mundo real. Formato 2014. Disponível em



Modalidade do trabalho: RELATO DE EXPERIÊNCIA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

https://www.google.com.br/amp/s/www.em.com.br/app/noticia/gerais/2014/05/25/interna_gerais,532336/amp.html. Acessado em 27 de abril de 2018.

MATSUURA, Sérgio. Cuidado: uso excessivo de internet e celular pode viciar. Formato 2015. Disponível em <https://oglobo.globo.com/sociedade/tecnologia/cuidado-uso-excessivo-de-internet-celular-pode-viciar-8636717#ixzz5DtIFsGEb>. Acessado em 27 de abril de 2018.

MATTIOLLO, Camila. Tecnologia modifica relação entre pais e filhos. 18 de abril de 2017. UNINTER Curitiba-PR. Disponível em: <http://www.entrevos.com.br/single-post/2017/04/18/Tecnologia-modifica-rela%C3%A7%C3%A3o-entre-pais-e-filhos>.

R7. Nomofobia: uso excessivo do celular pode levar à ansiedade, tremor e até depressão. Formato 2017. Disponível em <https://noticias.r7.com/saude/nomofobia-uso-excessivo-de-celular-pode-levar-a-ansiedade-tremor-e-at-e-depressao-19072015>. Acessado em 27 de abril de 2018.

SALEH, Naíma. A tecnologia está afetando as relações familiares dentro de casa? Formato 2014. Disponível em <https://revistacrescer.globo.com/Familia/Rotina/noticia/2014/12/tecnologia-esta-afetando-relacoes-familiares-dentro-da-sua-casa.html>. Acessado em 27 de abril de 2018.