

OS IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA: DESAFIOS E REFLEXÕES PARA A EDUCAÇÃO E A SAÚDE

Dirce da Silva (E-mail: dasilvadirce22@gmail.com)
Pamela Mafre Dutra Lecheta (E-mail: pamihdutra2@gmail.com)
Lilian Rubia Brito de Lima Oliveira (E-mail: rubia.lilian@gmail.com)
Maroni Veronice Ficagna (E-mail: maronificagna@gmail.com)

DOI-Geral: <http://dx.doi.org/10.47538/CONEC-2026.01>
DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/CONEC-2026.01-64>

1. INTRODUÇÃO

As tecnologias digitais transformaram profundamente as formas de comunicação, aprendizagem, trabalho e interação social, tornando-se indispensáveis no cotidiano da sociedade contemporânea. Recursos como smartphones, computadores, redes sociais e plataformas digitais ampliaram o acesso à informação, favoreceram a conectividade e possibilitaram novas formas de produção do conhecimento. Entretanto, o crescimento do tempo de exposição às telas e o uso excessivo desses recursos têm despertado preocupações relacionadas à saúde física, mental, emocional e ao desempenho educacional. Nesse contexto, o estudo teve como objetivo analisar os principais impactos decorrentes do uso excessivo das tecnologias digitais, discutindo suas implicações para a educação, a saúde e as relações sociais, bem como a importância da promoção de uma cultura de uso consciente e equilibrado dessas ferramentas.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa e natureza exploratória. O estudo foi fundamentado na análise de livros e produções científicas que abordam a relação entre tecnologias digitais, sociedade, educação e saúde. O referencial teórico contemplou autores como Bauman, Castells, Kenski, Moran, Turkle, Freire, Lévy e Santaella, possibilitando uma reflexão crítica sobre os benefícios e os desafios decorrentes da intensa presença das tecnologias digitais na vida contemporânea. A análise ocorreu de forma interpretativa, buscando identificar os principais efeitos do uso excessivo das tecnologias sobre os indivíduos e os processos educativos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados evidenciaram que, embora as tecnologias digitais proporcionem importantes benefícios relacionados ao acesso à informação, comunicação e aprendizagem, seu uso excessivo pode ocasionar impactos significativos na saúde mental, física e social. Observou-se associação entre o uso prolongado de dispositivos digitais e o aumento de ansiedade, estresse, dependência tecnológica, isolamento social e dificuldades de concentração. Nas relações interpessoais, verificou-se o enfraquecimento da convivência presencial e a predominância de interações mediadas por telas, favorecendo vínculos mais superficiais.

No campo educacional, constatou-se que a utilização inadequada das tecnologias pode comprometer a atenção, a leitura aprofundada, a interpretação textual e o desempenho acadêmico, tornando indispensável a mediação pedagógica e a educação digital crítica. Além disso, foram identificados problemas físicos relacionados ao sedentarismo, distúrbios do sono, dores musculares, fadiga visual e alterações posturais decorrentes do excesso de tempo de tela. A pesquisa destacou que a promoção de hábitos saudáveis, o fortalecimento da participação da família e da escola e a formação crítica dos usuários são estratégias fundamentais para potencializar os benefícios das tecnologias e minimizar seus efeitos negativos.

4. CONCLUSÃO

Conclui-se que as tecnologias digitais desempenham papel essencial na sociedade contemporânea, oferecendo inúmeras possibilidades de desenvolvimento pessoal, acadêmico e profissional. Contudo, seus benefícios dependem do uso consciente, equilibrado e orientado. O estudo demonstrou que o excesso de exposição às tecnologias pode comprometer a saúde física e mental, as relações sociais e os processos de aprendizagem, reforçando a necessidade de ações educativas voltadas ao desenvolvimento da educação digital e da cidadania tecnológica. Nesse sentido, escolas, famílias e instituições públicas devem atuar conjuntamente na construção de práticas que promovam o uso responsável das tecnologias, contribuindo para a formação de indivíduos críticos, autônomos e capazes de usufruir dos recursos digitais sem prejuízo à qualidade de vida e ao desenvolvimento integral.

5. REFERÊNCIAS

- BAUMAN, Z. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
CASTELLS, M. *A sociedade em rede*. 17. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2015.
FREIRE, P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 68. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2021.
KENSKI, V. M. *Educação e tecnologias: o novo ritmo da informação*. Campinas: Papirus, 2012.
MORAN, J. M. *Metodologias ativas para uma educação inovadora*. Porto Alegre: Penso, 2018.
TURKLE, S. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. New York: Penguin Books, 2017.