

CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DAS REDES DIGITAIS NO VALE DO TAQUARI-RS

ANGÉLICA SCHÄFER, LUCIMARA FIORESE

Lume Centro de Educação Profissional - LumeCEP

<lucifiorese.lf@hotmail.com>

10.21439/conexoes.v16i0.2132

Resumo. A vida na sociedade contemporânea é muito pautada pelas redes sociais, ambiente em que os indivíduos interagem virtualmente, dialogando e convivendo com muitas pessoas, se tornando um dos meios de comunicação mais influentes nessa sociedade. Esta pesquisa buscou analisar as consequências reais que o uso excessivo das redes digitais causam nas pessoas, apresentou-se como objetivos específicos: Identificar o quanto as pessoas estão dependentes digitalmente; Analisar o impacto do uso excessivo das redes digitais na vida dos usuários; Apresentar os impactos da dependência digital nas relações de trabalho e Identificar os impactos da dependência digital nas relações sociais das pessoas (amigos, família, etc.). O método empregado para a construção do estudo foi pesquisa básica, descritiva, quali-quantitativa, para a coleta de dados foi utilizado questionário online e analisado por meio do *Microsoft Office Excel*. Os resultados em relação à idade é de que a maioria tem entre 21 e 35 anos e cursam Ensino Superior. O Whatsapp é a rede social que os indivíduos mais tem conta, sendo que o celular é a forma mais comum de acesso. Além disso, quase a metade dos pesquisados acessam suas redes digitais por um período de até 3 horas por dia e revelaram que não se importariam caso não pudessem acessá-las em algum momento. No que se refere ao contexto “Empresa x Redes Digitais”, a maioria dos indivíduos revelam que a organização onde trabalham não possui sistema de bloqueio de sites e redes digitais, sem dúvida porque a empresa utiliza as redes para comunicação entre os funcionários, sendo o Whatsapp o meio que obteve maior percentual.

Palavras-chaves: Redes Sociais. Uso Excessivo. Consequências. Trabalho.

CONSEQUENCES OF THE OVERUSE OF DIGITAL NETWORKS IN THE VALE DO TAQUARI-RS

Abstract. Life in contemporary society is heavily guided by social networks, environment in which individuals interact virtually, dialoguing and living with many people, becoming one of the means of communication most influential in that society. This research sought to analyze the real consequences that the excessive use of digital networks cause in people, presented as specific objectives: Identifying how much people are digitally dependent; Analyze the impact of excessive use of digital networks on users' lives; Present the impacts of digital dependency on work relationships and Identify the impacts of digital dependency on people's social relationships (friends, family, etc.). The method used for the construction of the study was basic, descriptive, quali-quantitative research, for data collection an online questionnaire was used and analyzed using Microsoft Office Excel. The results in relation to age are that most are between 21 and 35 years old and are in higher education. Whatsapp is the social network that individuals have the most account, and the cell phone is the most common form of access. In addition, almost half of those surveyed access their digital networks for a period of up to 3 hours a day and revealed that they would not care if they could not access them at some point. Regarding the context “Company x Digital Networks”, most individuals reveal that the organization where they work does not have a system for blocking websites and digital networks, no doubt because the company uses networks for communication between employees, being the Whatsapp the medium that obtained the highest percentage.

Keywords: Social networks. Excessive use. Consequences. Work.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Taschner (2011, *apud* TERROSO; ARGIMON, 2016, p. 201):

[...] o grande desenvolvimento tecnológico da segunda metade do século XX proporcionou a convergência entre a informática, a eletrônica e os sistemas informativos, fazendo com que o computador concentrasse tarefas até então de outros meios de comunicação.

Em virtude disso, a internet transformou a maneira com que se aprende, se trabalha e, sobretudo, a forma como acontece as interações entre as pessoas, pois permite comodidade e conforto para realizar tarefas do dia-a-dia, reencontrar amigos (TERROSO; ARGIMON, 2016).

Ainda que a internet nos ofereça inúmeras facilidades, o uso dela em excesso pode causar danos aos usuários, podendo eles desenvolver preocupações e ter dificuldade em controlar seu uso, com isso tendo prejuízos tanto profissional, familiar ou até social. Não há um termo específico para fazer referência ao uso excessivo da internet, contudo o termo mais utilizado para indicar a dificuldade em controlar o uso da internet é o termo dependência de internet (DI) (TERROSO; ARGIMON, 2016).

Como descrito por Razzouk Denise and Torello (2000, texto digital):

[...] os 'dependentes' de Internet buscam a Internet, sem um objetivo definido, com preferência pelos 'chats' e grupos de bate-papo, enquanto, que os usuários não-dependentes utilizam a Internet com um objetivo mais definido, e em geral em busca de uma informação seja ela técnica ou de uso pessoal e em geral, nos sites da web. Este estudo sugere que os indivíduos com dependência por Internet utilizam este instrumento não pelo seu principal recurso (informação), mas para estabelecer contatos virtuais que se tornam prioritários e as vezes exclusivos em relação aos seus relacionamentos reais.

Diante disso, o objetivo geral foi analisar as consequências reais que o uso excessivo das redes digitais causam nas pessoas. Tendo como objetivos específicos: identificar o quanto as pessoas estão dependentes digitalmente; analisar o impacto do uso excessivo das redes digitais na vida dos usuários; apresentar os impactos da dependência digital nas relações de trabalho e identificar os impactos da dependência digital nas relações sociais das pessoas (amigos, família, etc.).

Esta pesquisa tem como justificativa o fato de que o uso excessivo das tecnologias pode influenciar negativamente a vida dos indivíduos, tanto pessoal como profissional, eventualmente, viciantes (CAPPELLOZZA; MORAES; MUNIZ, 2017).

Há estudos que associam a dependência do Uso Pessoal de Tecnologias a sintomas negativos ao usuário, como depressão, baixa autoestima, solidão, negligência no trabalho, problemas familiares, dificuldades acadêmicas, sofrimento com isolamento social, além de problemas financeiros (CAPPELLOZZA; MORAES; MUNIZ, 2017, p. 608).

Apesar de alguns ambientes de trabalho necessitarem da interação social para resolver assuntos relacionados aos negócios, o uso pessoal das tecnologias durante as atividades profissionais pode ser fruto da perda de concentração e, conseqüentemente, da produtividade, o foco do indivíduo deixa de ser as atividades da organização e sua atenção fica totalmente no conteúdo dos aplicativos digitais (CAPPELLOZZA; MORAES; MUNIZ, 2017).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A internet

De acordo com Corrêa (2013), a internet surgiu durante a guerra fria, no início dos anos 1960. Foi um projeto ocorrido em resposta do governo americano ao lançamento do Sputnik (primeiro satélite artificial) pela ex-União Soviética. Primeiramente, pretendiam criar um sistema de informação em rede que sobrevivesse a um ataque nuclear e permitesse a troca de informações entre os centros de pesquisa americanos. Se a informação estivesse concentrada em um único centro de computação, estariam mais vulneráveis a um ataque nuclear, sendo assim deu-se início ao projeto de conectar vários pontos em rede, assim as informações estariam espalhadas por vários centros computacionais pelo país. A rede se chamava ARPANET.

Lins (2013) explica que houve quatro períodos da rede de Internet:

1º período: era uma rede restritiva à comunidade acadêmica e às agências governamentais, as conexões eram feitas principalmente entre computadores de maior porte, aconteciam por cabeamento ou por meio de linhas telefônicas privadas, disponíveis 24 horas por dia. Seus principais usos eram a troca de mensagens, o acesso às *Bulletin Board System* (BBS), espécie de murais eletrônicos, e a transferência de arquivos.

2º período: foi a abertura da rede ao público, caracterizado pelo uso da rede via linha discada e por meio de um provedor de acesso. O usuário sentava-se ao computador pessoal e tentava uma ligação local com o provedor. Foi o período do hipertexto, das páginas em que as informações, eram a maioria textuais, passaram a ser interligadas das formas mais variadas mediante os *hyperlinks*, foi nesse período que o conceito de navegação

surgiu.

3º período: marcado pelo acesso em banda larga, fornecendo velocidades mais elevadas, variedade de conteúdo, com imagens e áudio digital e o crescimento voltado ao relacionamento interpessoal, como ambientes de encontro e os jogos com “*avatars*”.

4º período: é o da diversificação de telas, especialmente em virtude do *smartphone*. A Internet passou a ser uma rede não apenas de acesso, mas tornou-se uma rede de envolvimento, marcado pelas redes sociais. Surge a computação em nuvem, onde os usuários não dependem de um eletrônico particular para conseguir o acesso permanente a seus dados. Todo usuário possui diversas formas de buscar informações e de relacionar-se: seja pelo computador, *tablet*, *smartphone*, televisão, e muitas vezes as usa simultaneamente. Este é o período que estamos vivendo.

2.2 As redes sociais

A vida em sociedade da espécie humana é uma condição necessária para sua sobrevivência. Nos dias atuais é quase impossível não fazer parte de alguma rede social (CIRIBELI; PAIVA, 2011). Ainda, de acordo com Filho, Nascimento e Sá (2012) as redes sociais possuem este nome por serem abertas e livres para a interação de todos os indivíduos, além de ser um meio de transmissão de conteúdo.

Silva, Silva e Moraes (2013, p. 5) enfatizam que:

As redes sociais estão fazendo parte do cotidiano numa amplitude e aceleração que muitas das vezes o indivíduo não percebe quando estas ferramentas interferem positivamente ou negativamente em sua vida. Apertar um botão e ter uma gama de informações num curto espaço de tempo, nos torna independente sem a necessidade de dialogar ou precisar do outro para a resolução dos nossos problemas.

ECOMMERCE NA PRÁTICA (2020) lista as redes sociais mais acessadas no Brasil:

Instagram – oferece muito mais do que somente postar fotos e vídeos. É uma excelente vitrine para quem deseja começar no *e-commerce*. São 30 milhões de usuários que clicam em alguma publicação de compra mensalmente, segundo o próprio aplicativo.

LinkedIn – rede profissional onde é possível fazer networking com pessoas de mesmo segmento que você ou outro, as empresas também a utilizam como forma de posicionamento estratégico e recrutamento de novos colaboradores.

Youtube – é a plataforma mais famosa de compartilhamento de vídeos. A plataforma é utilizada para escutar músicas, acompanhar *youtubers*, assistir a filmes e jogos. “São mais de 2 bilhões de usuários que

acessam o Youtube todos os meses, além de ser o segundo maior buscador *online*, atrás apenas do Google” ECOMMERCE NA PRÁTICA (2020, texto digital).

Twitter – o objetivo desta rede social é espalhar conteúdo de forma instantânea, é dela que saem as primeiras informações sobre o que está ocorrendo ao redor do mundo.

Facebook – denominada a maior rede social do mundo, seu sucesso ocorre por reunir várias funcionalidades no mesmo lugar, serve para conhecer pessoas, relacionar-se com amigos e família, manter-se informado, vender e comprar produtos, entre tantos outros.

Whatsapp – multiplataforma que permite a troca de mensagens instantâneas, além de enviar imagens, arquivos em PDF, vídeos, fazer chamadas de áudio e vídeo gratuitamente através da conexão de internet.

2.3 Consequências das redes sociais

As redes sociais não são apenas fontes de informação e relacionamentos, também são cenários para mobilizações e manifestações com o intuito de refletirem positivamente na mídia, sejam por decisões adotadas pelos governos ou qualquer outra que tenha influência sobre a população, afinal elas dão poder a comunicação e dão força aos casos da vida real da nossa população (BARROS; CARMO; SILVA, 2012).

Barros, Carmo e Silva (2012, p. 3) ainda ressaltam que:

As redes sociais, de fato, têm o poder de transformar o modo com que a nossa sociedade se comporta, influenciando rapidamente a opinião pública por meio do compartilhamento extremamente veloz de informações, o que está acarretando em uma verdadeira revolução.

Um dos efeitos negativos do uso da internet para a sociedade é a prática do *bullying*, onde um grupo pratica atos de violência física ou psicológica, causando dor e angústia, executadas como se tivessem poder superior a vítima. Outro tipo de crime da internet, chamada de “*cibercrime*”, baseia-se em fraudar a segurança de computadores ou redes empresariais, por meio da disseminação de vírus, fraudes bancárias, compartilhamento material pornográfico (na maioria dos casos infantil), ou simplesmente invasão em sites para deixar mensagens de insulto a outras pessoas (BARROS; CARMO; SILVA, 2012).

O desconforto causado pela ausência de recursos digitais é considerado um indicativo de que o indivíduo está utilizando excessivamente estes recursos. Há discussões entre estudiosos sobre o quadro da dependência severa das tecnologias como uma doença, alguns relatam que deve ser considerado como um vício comportamental, sendo assim, não estaria relacionado

a alguma patologia e não, sendo suscetível a transtornos mentais. A dependência está associada a sintomas como depressão, solidão, baixa autoestima, sofrimento com isolamento social, problemas familiares, negligência no trabalho, além de problemas familiares e financeiros (CAPPELLOZZA; MORAES; MUNIZ, 2017). A dependência de internet (DI) primeiramente foi apresentado por Ivan Goldberg, um psiquiatra norte americano que criou grupos para pessoas que apresentavam os sintomas que são: ansiedade, agitação psicomotora e um padrão de ficar horas conectado (TERROSO; ARGIMON, 2016).

Os autores ainda alertam que:

A distração causada pelos meios digitais é um problema potencial que deve ser monitorado nos ambientes organizacionais. A popularidade dos smartphones faz com que tais aparelhos estejam presentes em muitas organizações. Não é raro observar profissionais que utilizam seus dispositivos móveis durante o expediente de trabalho, com intuítos pessoais e de modo abusivo (CAPPELLOZZA; MORAES; MUNIZ, 2017, p. 607).

A evolução tecnológica promoveu aos aparelhos celulares uma infinidade de recursos e funções, com isso ficando mais atrativos para os usuários, como por exemplo, a facilidade de acesso a rede móvel. Assim, aplicativos atrativos foram consequência para o aumento do uso desse dispositivo (CAPPELLOZZA; MORAES; MUNIZ, 2017).

2.4 Usuários e uso das redes sociais

Resultados do estudo do “Uso Pessoal de TI no Trabalho” por Cappellozza, Moraes e Muniz (2017) mostram que (Figura 1):

- 87,5% dos usuários utilizam aplicativos de comunicação, como: WhatsApp, Skype, durante o expediente de trabalho.
- 70,42% informam que acessam as redes sociais durante o trabalho.]
- 19% declaram que acessam as redes sociais oito ou mais vezes, durante a jornada de trabalho.
- 76,85% dos respondentes, acessam jogos.
- 63,67% acessam aplicativos de vídeo.
- Apenas 10,61% dos entrevistados não utilizam suas tecnologias pessoais durante o trabalho.
- Contudo 30,23% dos respondentes conectam-se a seus aparelhos oito ou mais vezes.

Segundo Filho, Nascimento e Sá (2012), as empresas alegam que os indivíduos se preocupam mais em acessar as redes e acabam deixando de realizar suas atividades. O bloqueio dos sites por parte da empresa, como forma de travar o uso das redes, acaba se tornando ineficaz, pois existem diversas maneiras de violar o sistema e permitindo que os funcionários continuem acessando suas redes pessoais.

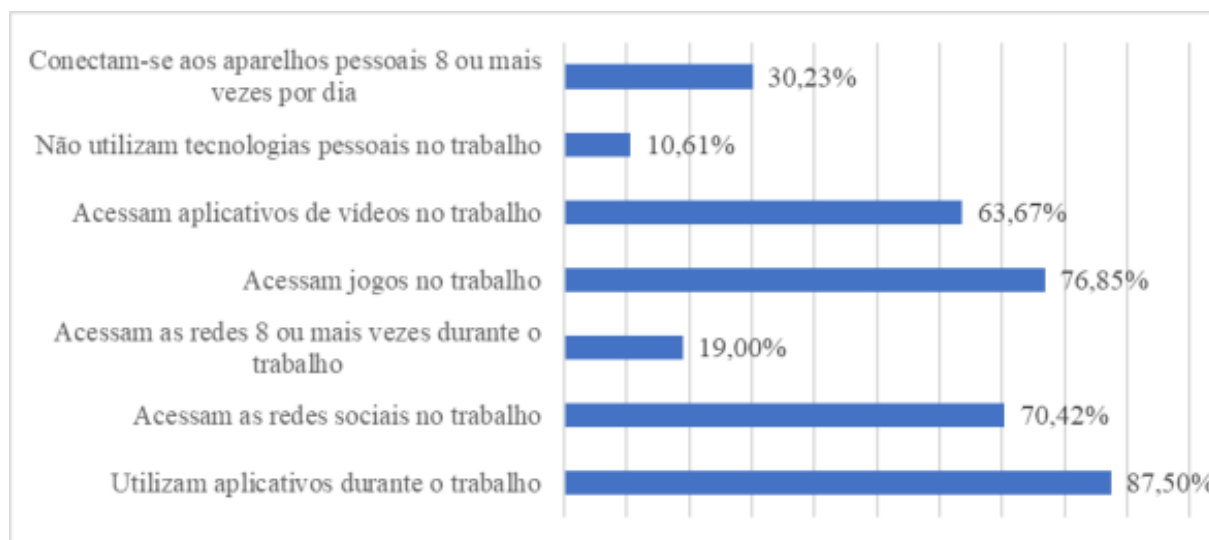
Ainda, conforme explicado pelos autores, as empresas precisam usar a linguagem e mídia digital que invadiu as organizações em favor de seus negócios, até porque, quem não a fizer, estará ficando para trás. Desta forma, o caminho mais fácil é uma reeducação e a conscientização por parte dos funcionários para a importância destas redes para o rendimento dentro da organização.

Uma pesquisa realizada por Alméri et al. (2013) lista algumas das vantagens das redes sociais para a organização, dentre elas:

- Rapidez na troca de informações, pelo fato da comunicação se dar em tempo real;
- As redes sociais são importantes para a coleta de dados sobre o consumidor;
- É possível fazer reuniões online com um grupo de pessoas, eliminando qualquer distância geográfica, tendo assim um melhor aproveitamento do tempo;
- Proporciona ao consumidor de estabelecer relações com a empresa, conhecendo seu histórico, produtos e serviços oferecidos por ela;
- Comparada ao valor de desenvolvedores privados, é uma ferramenta de baixo custo.

Além disso, de acordo com Alméri et al. (2013), essa nova rede de tecnologias causou um grande impacto nas organizações, e claro, também há desvantagens, como:

- O uso delas para fins pessoais pode acabar reduzindo a produtividade do colaborador;
- Sites não confiáveis podem conter hackers, tendo seu acesso e senha roubados, perdendo informações importantes e danificando o sistema;
- Comentários mal formulados divulgados na rede, podem comprometer negativamente a imagem da empresa;
- O uso inadequado das mídias digitais e o acesso aos funcionários preocupam as organizações no que se refere aos documentos confidenciais e segurança deles.

Figura 1: Uso Pessoal de TI no Trabalho

Fonte: Adaptado de Cappelozza, Moraes e Muniz (2017).

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa adotou metodologias de pesquisa básica, a qual tem por objetivo principal gerar novos conhecimentos proveitosos para o avanço da ciência sem prática prevista. Abrange interesses universais (PRODANOV; FREITAS, 2013).

Também do ponto de vista dos objetivos envolveu pesquisa descritiva, que é a pesquisa que somente registra, observa, registra e organiza os fatos sem intervir. Objetiva explicar a frequência com que um fato ocorre, sua natureza, suas características e causas (PRODANOV; FREITAS, 2013).

Outrossim, é uma pesquisa quantitativa e qualitativa, que Prodanov e Freitas (2013) esclarecem:

- **Pesquisa quantitativa:** pelos dados serem coletados, analisados e apontados em números, esse tipo de pesquisa é confiável e exato.
- **Pesquisa qualitativa:** nesta abordagem o pesquisador necessita de um trabalho mais exaustivo no campo, pois não utiliza dados estatísticos como meio para o processo de análise do problema ou fato.

A coleta dos dados foi realizada com aplicação de questionário, segundo Prodanov e Freitas (2013, p. 107):

[...] questionário é uma série ordenada de perguntas que devem ser respondidas por escrito pelo informante (respondente). [...] A linguagem utilizada no questionário deve ser simples e direta, para que o respondente compreenda com clareza o que está sendo perguntado.

O questionário foi aplicado entre 05 de junho e 16 de julho de 2020. Foi utilizado o Google Forms para criação do questionário com questões abertas e fechadas e este foi disponibilizado nas redes sociais das pesquisadoras. A amostra corresponde a indivíduos selecionados por conveniência e do Vale do Taquari, RS.

A análise dos dados do questionário envolveu o uso de *Microsoft Office Excel*, em que os dados foram tabulados e apresentados por meio de Figuras e tabelas. Já nas questões abertas, foram analisadas as respostas dos entrevistados em sua íntegra. Dessa forma realizou-se um comparativo entre os resultados quantitativos e qualitativos.

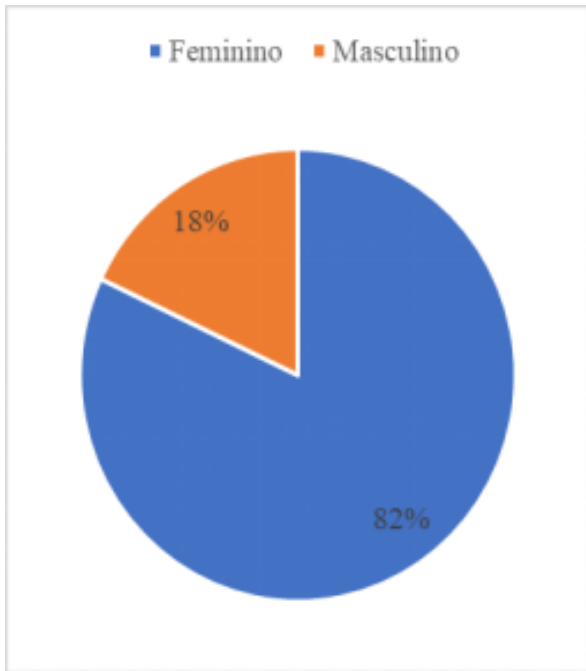
4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Com relação ao sexo dos respondentes, percebeu-se que a maioria são do sexo feminino (82%), sendo apenas 18% do sexo masculino (Figura 2), além disso, 63% têm idade entre 21 e 35 anos, 22% têm entre 36 e 50 anos, 10% têm até 20 anos e 6% têm entre 51 e 65 anos (Figura 3). A respeito da escolaridade dos respondentes, observa-se que 45% têm ou estão cursando Ensino Superior, 29% frequentam ou têm concluído o Ensino Médio, 18% estão cursando ou finalizaram o Ensino Técnico, 4% responderam Ensino Fundamental e outros 4% Pós-graduação (Figura 4).

4.1 O uso das redes digitais

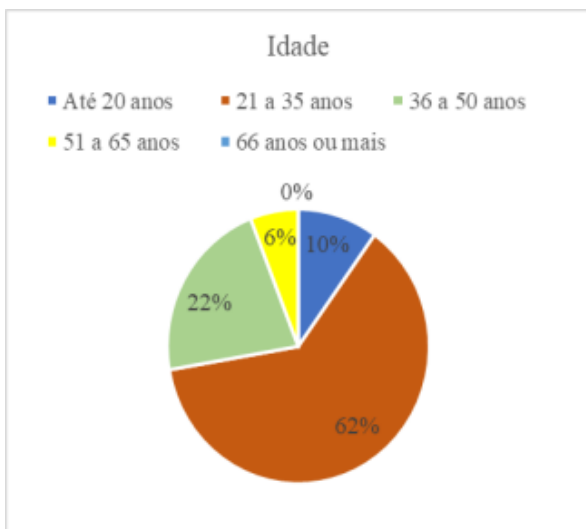
A pesquisa também apontou que 100% dos respondentes utilizam as redes digitais. Ao questionar os res-

Figura 2: Sexo



Fonte: Autoras.

Figura 3: Idade

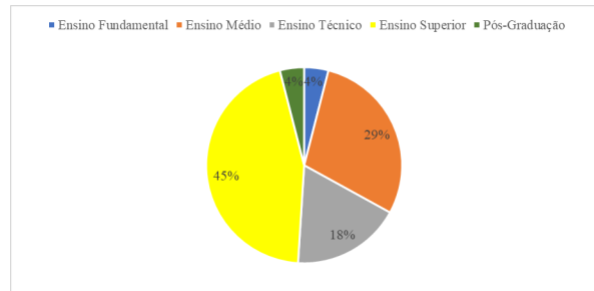


Fonte: Autoras.

pondentes: “Quais redes digitais você tem como conta pessoal?”, obteve-se o maior percentual na opção *Whatsapp* (27%), seguido pela rede do *Facebook* (26%), por conseguinte, o *Instagram* (22%) também apresentou relevante resultado, as demais redes tiveram menos respondentes.

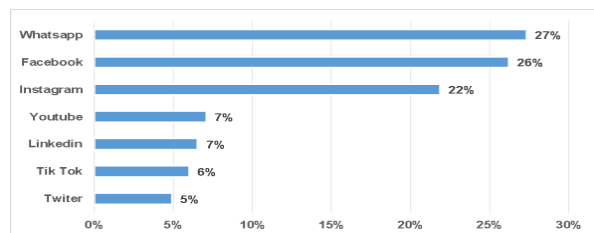
Buscou-se compreender a maneira que os indiví-

Figura 4: Escolaridade



Fonte: Autoras.

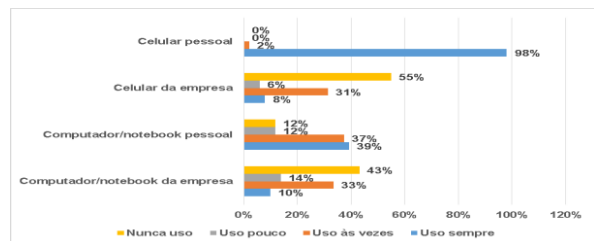
Figura 5: Redes digitais que tem como conta pessoal



Fonte: Autoras.

duos acessam suas contas pessoais, ao que 98% indivíduos relataram “usar sempre” o celular, com relação ao uso de notebook/computador pessoal obteve-se 39% na opção uso sempre e 37% na uso às vezes. Destacase que com relação ao uso de equipamentos da empresa ou trabalho, a maioria dos respondentes enfatiza nunca usar o computador/notebook (43%) e celular (55%) da empresa.

Figura 6: Forma de acesso às redes digitais da conta pessoal



Fonte: Autoras.

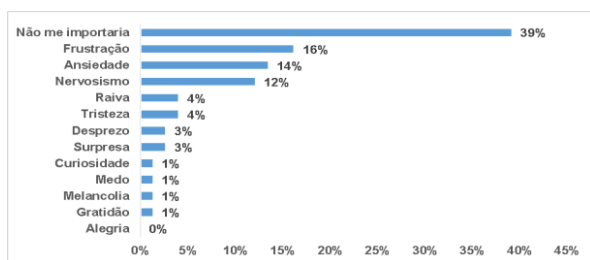
4.2 Dependência e seus impactos

A maioria dos respondentes desta pesquisa acessam as redes digitais menos de 3 horas por dia, representando 41%. Logo após, quase igualando-se tem-se o acesso de 6 a 12 horas (24%) e de 3 a 6 horas (25%). Ainda, Poucas horas por semana correspondeu a 6% dos respondentes e 4% evidenciam mais de 12 horas

por dia.

Analisando a pergunta feita, “Se você não puder acessar suas redes digitais. O que você sentiria?”, a maior parte dos indivíduos responderam que não se importariam (39%), seguidos de percentuais significativos como, frustração (16%), ansiedade (14%) e nervosismo (12%). Outros sentimentos obtiveram percentuais menores.

Figura 7: Sentimento ao não ter acesso às redes digitais



Fonte: Autoras.

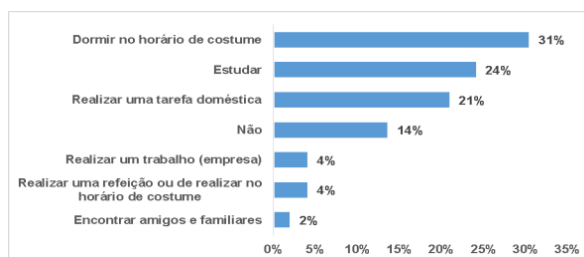
Mais da metade (73%) dos pesquisados nunca se sentiu prejudicado na vida pessoal por conta das redes digitais. Dos indivíduos que responderam sim, constatou-se que as redes digitais podem afetar seu relacionamento familiar ou amoroso, conforme os relatos: “*Já terminei namoro*”, “*Briga no relacionamento*” e “*Brigas de família em grupos de família por conta de política*”. Além disso, os indivíduos trazem relatos de prejuízo no que tange sua autoestima: “*Sobre padrões de beleza*”, “*Me sentia mal comigo mesma com meu peso*”. Já em relação ao trabalho e estudo, contam: “*Já deixei de postar um trabalho da faculdade por perder o horário na rede social*”, “*Já tive problemas para ser contratado, pois tinha fotos no facebook que eram acessadas por empresas e isso me prejudicou (fotos de festas, balada, por ex.)*”. Há relatos ainda sobre outros prejuízos ainda, como “*Atrapalhava as vezes a minha concentração nas atividades do dia a dia*”, “*Perder tempo mexendo nas redes sociais e deixar de estudar/coisas importantes*”, e “*Quando utilizava em excesso percebi que prejudicava minhas relações pessoais, além do tempo perdido infrutiferamente*”.

Em virtude do uso das redes digitais, grande parte dos usuários já deixou de realizar algo como aponta os principais percentuais da pesquisa: dormir no horário de costume (31%), estudar (24%) e realizar uma tarefa doméstica (21%). Outros fatores obtiveram menores percentuais.

4.3 Redes digitais e trabalho

Conforme análise dos Figuras a seguir, 65% dos indivíduos mencionam que a empresa onde trabalham não

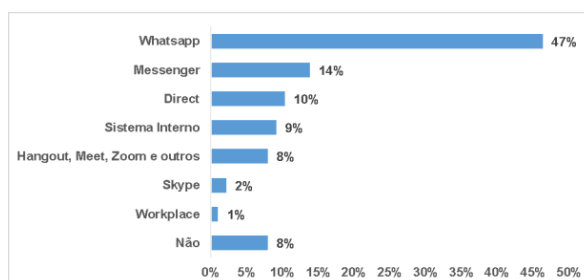
Figura 8: Deixar de realizar algo em decorrência das redes



Fonte: Autoras.

possui sistema de bloqueio de sites e redes digitais, já 25% não sabem e 10% afirmam que há bloqueios das redes sociais no trabalho. Certamente porque a empresa utiliza as redes para comunicação entre os funcionários, sendo o *Whatsapp*, o qual apresentou o maior percentual (47%).

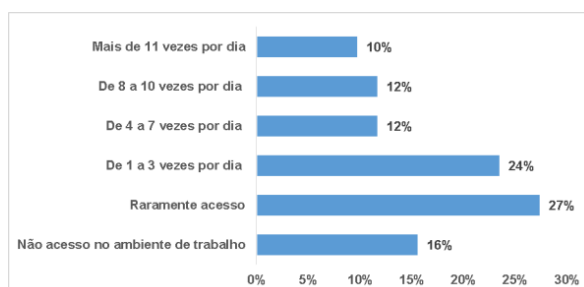
Figura 9: Empresa utiliza as redes para comunicação entre os funcionários



Fonte: Autoras.

A pesquisa aponta que 27% raramente acessa às redes digitais durante a jornada de trabalho, porém uma grande parte acessa de 1 a 3 vezes por dia no trabalho (24%).

Figura 10: Acesso das redes digitais pessoais na jornada de trabalho



Fonte: Autoras.

Questionados se já tiveram problemas no trabalho por conta das redes digitais, 94% responderam não. O restante (6%) concordaram, conforme relatos: “*Tem ve-*

zes que gastamos tempo desnecessário”, “Eu não, mas já vi colegas de trabalho serem demitidos por ficarem muito tempo nas redes sociais ou se esconderem nos banheiros para acessar as redes sociais”, “Já esqueci de entregar um relatório por ficar discutindo na rede social”.

Sobre o uso de linguagem das mídias para comunicação no ambiente de trabalho, os resultados ficaram próximos, 55% afirmam que usam ou já usaram e 45% não utilizam.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto se propôs a analisar as consequências reais que o uso excessivo das redes digitais causam nas pessoas, seja na sua relação dos indivíduos em seu ambiente de trabalho ou no relacionamento com amigos e familiares. Fato é que a internet está presente em todo o lugar, a todo momento e com grande facilidade de acesso e rapidez nas informações.

O avanço progressivo da internet permitiu às pessoas inúmeras possibilidades, inclusive o uso de redes digitais, as quais fazem parte até mesmo dos ambientes empresariais, apresentando-se como um meio de comunicação com funcionários e clientes, usada também para a coleta de informações sobre o consumidor.

A coleta de dados para este estudo levam à considerar que há relatos importantes de prejuízos decorrente do uso excessivo das redes, como indivíduos que deixaram de fazer ou atrasaram alguma tarefa. Mesmo assim, a maioria dos indivíduos não relatam sentimento de prejuízo com uso das redes sociais.

REFERÊNCIAS

- ALMÉRI, T. M.; MENDES, A. de C.; MARTINS, L. F.; LUGLIO, R. G. A influência das redes sociais nas organizações. **Revista de Administração do UNIFATEA**, v. 7, n. 7, p. 132–146, 2013.
- BARROS, A. A.; CARMO, M. F. A.; SILVA, R. L. **A influência das redes sociais e seu papel na sociedade**. Dissertação (Graduação em Turismo) — Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2012.
- CAPPELLOZZA, A.; MORAES, G. H. S. M. d.; MUNIZ, L. M. Uso pessoal das tecnologias no trabalho: motivadores e efeitos à distração profissional. **Revista de Administração Contemporânea**, SciELO Brasil, v. 21, n. 5, p. 605–626, 2017.
- CIRIBELI, J. P.; PAIVA, V. H. P. Redes e mídias sociais na internet: realidades e perspectivas de um mundo conectado. **Revista Mediação**, v. 13, n. 12, p. 1, 2011.
- CORRÊA, F. S. **Um estudo qualitativo sobre as representações realizadas por professores e alunos para significar o uso da internet**. Dissertação (Mestrado em Ciências) — Universidade de São Paulo, São Paulo, 2013.
- ECOMMERCE NA PRÁTICA. **TOP 5 Redes Sociais mais Usadas no Brasil**. 2020. Disponível em: <<https://ecommercenapratica.com/redes-sociais-mais-usadas-no-brasil/>>. Acesso em: 05 abr. 2020.
- FILHO, E. P. F.; NASCIMENTO, M. F. do; SÁ, R. J. de. Redes sociais digitais: uma nova configuração no estilo de vida da contemporaneidade. In: ANAIS... **Simpósio de excelência em gestão e tecnologia**. Resende: AEDB, 2012. v. 9, p. 15.
- LINS, B. F. E. A evolução da internet: uma perspectiva histórica. **Cadernos Aslegis**, v. 48, n. 1, p. 11–45, 2013.
- PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.
- RAZZOUK DENISE AND TORELLO, G. **Dependência de Internet: uma nova categoria diagnóstica?** 2000. Disponível em: <<http://www.priory.com/psych/dpnet.htm>>. Acesso em: 10 abr. 2020.
- SILVA, L. M.; SILVA, M. F.; MORAES, D. C. **A internet como ferramenta tecnológica e as consequências de seu uso: aspectos positivos e negativos**. Dissertação (Graduação em Psicologia) — UNIRG, Gurupi, 2013.
- TERROSO, L. B.; ARGIMON, I. I. de L. Dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes. **Estudos e pesquisas em psicologia**, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 200–219, 2016.