

Projeto outras redes: relato de uma experiência no controle do uso de dispositivos eletrônicos com alunos do IFSul Campus Pelotas

Other networks project: report of an experience in controlling the use of electronic devices with students from IFSul Campus Pelotas

Márcia Helena Sawaia Guimarães Rostas

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-Rio-Grandense

<https://orcid.org/0000-0002-5371-8396>

Guilherme Ribeiro Rostas

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-Rio-Grandense

<https://orcid.org/0000-0002-5371-8396>

Rovena Batista Severo

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-Rio-Grandense

<https://orcid.org/0000-0002-7614-7055>

Anderson Miguel Botelho Pintanel

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-Rio-Grandense

Link para o Currículo Lattes ou ORCID

DOI: 10.47573/aya.5379.2.65.6

RESUMO

A utilização de dispositivos eletrônicos para acessar redes sociais e jogos eletrônicos são uma das principais atividades nas horas livres dos estudantes. Esse comportamento possui um grande potencial de adição e deve ter a sua frequência reduzida para prevenir prejuízos principalmente à vida escolar. O objetivo do projeto Outras Redes foi o de impactar na redução do uso da internet nos intervalos com atividades alternativas ao uso de dispositivos eletrônicos como forma de promoção e prevenção em saúde mental. A pesquisa configurou-se como qualitativa utilizando métodos múltiplos interativos e humanísticos fazendo uso de um espaço para escuta sensível dos participantes além de debates acerca do uso consciente e equilibrado das mídias digitais. Com o advento da pandemia COVID-19 e o necessário distanciamento social, houve um replanejamento em que, mesmo tentando separar o participante do uso das TDICs (tecnologias digitais da informação e comunicação), a estratégia adotada acabou sendo a realização de atividades lúdicas por meio digital (on-line). As estratégias resultaram em importante espaço de reflexão por parte dos pesquisadores e dos alunos envolvidos nas discussões.

Palavras-chave: redes sociais. jogos eletrônicos. pandemia. permanência e êxito na educação.

ABSTRACT

The use of electronic devices to access social networks and electronic games are one of the main activities in students' free hours. This behavior has a great potential for addition and should have its frequency reduced to prevent damage mainly to school life. The objective of the Other Networks project was to impact the reduction of internet use in intervals with activities alternative to the use of electronic devices as a way of promoting and preventing mental health. The research was configured as qualitative using multiple interactive and humanistic methods making use of a space for sensitive listening of participants in addition to debates about the conscious and balanced use of digital media. With the advent of the COVID-19 pandemic and the necessary social distancing, there was a replanning in which, even trying to separate the participant from the use of TDICs (digital information and communication technologies), the strategy adopted ended up performing playful activities through digital (online). The strategies resulted in an important space for reflection on the part of the researchers and students involved in the discussions.

Keywords: social networks, electronic games, pandemic, continuity and success in education.

INTRODUÇÃO

O projeto Outras Redes teve o intuito de, por meio de atividades lúdicas on-line, realizar o monitoramento de sintomas referentes à saúde mental que possam colocar em risco a integridade de estudantes do ensino médio técnico, do campus Pelotas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-Rio-Grandense (IFSul). Através do projeto buscou-se, de forma complementar, identificar possíveis sintomas de dependência quanto ao uso de jogos eletrônicos, redes sociais, Internet de uma maneira geral e demais Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDICs).

A ideia inicial era a implantação de um espaço com atividades lúdicas, rodas de conversa

e oficinas destinadas aos estudantes, que seriam monitorados, por uma equipe multidisciplinar, a partir da presença de sintomas referentes à saúde mental e desempenho acadêmico. A partir das intervenções visava-se uma redução de sintomas de depressão, ansiedade e maior engajamento nos estudos. Os resultados esperados eram uma maior conscientização sobre o uso saudável da tecnologia; contribuir para a permanência e êxito dos estudantes. Porém com o advento da pandemia os planos mudaram e precisou-se utilizar de outras ferramentas para interagir de forma remota com os estudantes.

Este estudo visa, então, compartilhar com pesquisadores, estudantes e interessados na temática, bem como com a comunidade acadêmica, a experiência vivenciada e os encaminhamentos realizados.

ESTUDOS QUE ABORDAM A TEMÁTICA

No ano de 2017 foram realizadas duas pesquisas de prevalência em que foram coletados dados a respeito dos hábitos de uso de dispositivos eletrônicos para acessar a internet com a finalidade de utilizar as redes sociais e jogos eletrônicos por estudantes do ensino médio técnico. A primeira pesquisa, realizada pela Médica Psiquiatra Gisele Bartz Ávila, com uma amostra de 341 estudantes com idades entre 18 e 20 anos encontrou uma prevalência de 50,6 % de dependência à internet e associação com a presença de sintomas depressivos e ansiosos (ÁVILA, 2017).

Neste mesmo ano, outra pesquisa realizada pela Psicóloga Rovena Batista Severo, dentro da mesma instituição, no campus Pelotas, agora com uma amostra de 555 estudantes, com idades entre 14 e 52 anos e idade média de 17 anos, encontrou uma prevalência de transtorno de jogos eletrônicos de 38,2% sendo que 18,2% apresentaram sintomas severos.

Foi verificado que estudantes do sexo masculino, com sono de baixa qualidade e/ou que apresentam sintomas depressivos graves, principalmente quando permanecem muito tempo expostos a dispositivos eletrônicos jogando, possuem mais chances de apresentar sintomas de transtorno/dependência de jogos eletrônicos. O que se verifica é que estes números estão acima do esperado para populações semelhantes ao do Campus Pelotas (estudantes de ensino médio e graduação).

A pesquisadora afirma ser possível atribuir parte dos casos positivos com o fato de ser uma escola técnica e tecnológica, espaço em que já se pressupõe uma afinidade dos estudantes com dispositivos eletrônicos. Entretanto o alta prevalência de sintomas ansiosos e depressivos, sono de má qualidade além de um tempo muito elevado de exposição a dispositivos eletrônicos nas horas vagas, está associado ao diagnóstico de vários transtornos mentais, baixo rendimento acadêmico e evasão escolar: foi verificado que muitos estudantes, deixam de ir a algumas aulas ou estudar para avaliações em função dos hábitos de jogo excessivo.

Além desses dados, no ano de 2018 a médica Rosângela Müller em outra pesquisa na cidade de Pelotas entrevistou universitários calouros matriculados na Universidade Católica de Pelotas e no IFSul - campus Visconde da Graça (CaVG) totalizando 1.029 sujeitos com média de idade de 23 anos. A pesquisa identificou uma prevalência de dependência de internet de 41,7% sendo que 3% apresentaram risco de dependência em jogos eletrônicos (MÜLLER, 2018). Desta

forma, observa-se que as prevalências obtidas no campus Pelotas são maiores quando comparadas ao último estudo em população semelhante de outras instituições ou unidades de ensino.

Balizados por esse contexto, é possível inferir que o uso excessivo de aparelhos como notebooks, celulares, consoles e tablets, principalmente como forma de utilizar o tempo livre, possui um papel relevante em vários sintomas de saúde mental além de afetar o desempenho acadêmico.

A Agência Brasil divulgou em artigo publicado em sua *homepage* que o período que compreende os anos de 2008 a 2019 o índice de brasileiros que utilizam a Rede Mundial de Computadores cresceu de 34% para 70%; além deste dado identificou que 90% dos brasileiros acessam a internet diariamente (AGÊNCIA BRASIL, 2019).

A Pesquisa Game Brasil (2017) apresenta uma investigação que envolve o uso de jogos eletrônicos. Neste documento aponta que o mercado brasileiro é o sexto maior do mundo. Partindo de uma amostra de 2.848 sujeitos com idades entre 14 e 84 anos o estudo aponta que 74,7% destas pessoas se envolvem em atividades de jogos eletrônicos.

Em 2015, o Brasil já era o sétimo país com maior tráfego na plataforma digital Steam (STEAM BRASIL, 2018). No ano seguinte os brasileiros gastaram com jogos eletrônicos cerca de US\$ 644 milhões. Esses dados mostram que o jogo eletrônico, assim como o uso de internet em geral, são atividades com muitos participantes no país, tornando mais evidente a necessidade de ações preventivas na área das dependências tecnológicas.

Diante destes dados viu-se, como instituição de ensino que atua com a tecnologia, a necessidade de trabalhar o uso saudável destes recursos visando o bem-estar dos estudantes do IFSul, campus Pelotas. Esta unidade de ensino dispõe no quadro de recursos humanos profissionais em diversas áreas, altamente qualificados, e que podem contribuir, por meio de atividade multiprofissional/disciplinar, para este propósito.

O Projeto Outras Redes possui estratégias operacionais com impacto importante na permanência e êxito de nossos estudantes, sobretudo nesse período de pandemia. O Plano Estratégico Institucional de Permanência e Êxito dos Estudantes do IFSUL, Resolução nº 15/2018, (IFSUL, 2018) traz como objetivo geral a promoção “[...] por meio de ações sistêmicas e locais articuladas, a permanência e o êxito dos estudantes do IFSul (p. 29)”. Além disso, em seus objetivos específicos, o mesmo documento destaca a necessidade de “Deflagrar ações sistêmicas e locais para a promoção da permanência e êxito dos estudantes, tendo em vista os fatores convergentes detectados nos variados cenários de evasão e retenção diagnosticados nos câmpus [sic] do IFSul (p. 29)”

A alta prevalência de uso problemático de internet e jogos eletrônicos no interior das Instituições de ensino médio técnico, além dos dados do campus Pelotas identificados por Ávila (2017), somada a uma vasta literatura científica que aponta para os prejuízos sociais e acadêmicos decorrentes desta prática, impõe à comunidade acadêmica um alerta para esse problema com necessidade de práticas que possam intervir na educação, prevenindo e cuidando com os estudantes que habitam esse espaço.

Embora todos estes adjetivos possam ser apontados num trabalho que envolve estratégias de pesquisa e de extensão no que tange a permanência e êxito, além da saúde mental,

dos estudantes, nos deparamos nesse período com uma pandemia que provocou um isolamento social de estudantes, professores e profissionais envolvidos, necessitando de reajustes que não apartassem a ideia inicial.

O PERCURSO METODOLÓGICO DIANTE DA PANDEMIA

No ano de 2019, mais especificamente em “[...] 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi alertada sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan [...] Tratava-se de uma nova cepa (tipo) de coronavírus que não havia sido identificada antes em seres humanos (OPAS, 2020)”. Em seguida, diante da gravidade da situação,

Em 30 de janeiro de 2020, a OMS declarou que o surto do novo coronavírus constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) – o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional. Essa decisão buscou aprimorar a coordenação, a cooperação e a solidariedade global para interromper a propagação do vírus. Essa decisão aprimora a coordenação, a cooperação e a solidariedade global para interromper a propagação do vírus. [Em seguida] Esse comitê dá um parecer ao diretor-geral sobre as medidas recomendadas a serem promulgadas em caráter emergencial. Essas Recomendações Temporárias incluem medidas de saúde a serem implementadas pelo Estado Parte onde ocorre a ESPII – ou por outros Estados Partes conforme a situação – para prevenir ou reduzir a propagação mundial de doenças e evitar interferências desnecessárias no comércio e tráfego internacional. Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia. [...] A designação reconhece que, no momento, existem surtos de COVID-19 em vários países e regiões do mundo (OPAS, 2020, on-line).

Diante do cenário e com a implantação de medidas de distanciamento social, o projeto já aprovado e na fase inicial de execução necessitou de replanejamento. Assim, indagou-se: Mas, como fazer isso? Afastar os estudantes, por alguns momentos de espaços digitais, utilizando esse ambiente, será possível?

Visto que o objetivo primeiro seria o de conscientizar os estudantes da importância do uso da tecnologia de forma equilibrada, buscando, principalmente nos momentos de lazer, que fosse priorizada as atividades de leitura, atividades manuais, pintura e passar mais tempo com a família, mostrando outras formas de entretenimento e de interação que não aquelas que envolvam as mídias digitais, questionou-se como realizar esse trabalho, em meio a uma pandemia em que a ferramenta digital foi conduzida a outro patamar o de aproximar as pessoas.

Na elaboração do projeto foram realizadas buscas em referenciais teóricos múltiplos das áreas de educação, tecnologia e saúde, com vistas a encontrar alternativas de atividades que não envolvessem as tecnologias digitais da informação e comunicação – TDICs e ao mesmo tempo auxiliasse os estudantes em suas atividades acadêmicas. Algumas das atividades sugeridas aos participantes para ocupar o seu tempo livre e momentos de lazer foram, basicamente, desenvolver o hábito da leitura, realizar trabalhos manuais, jogar jogos manuais (não-digitais) em família para melhorar o convívio e a interação, e jogos educativos que permitissem desenvolver o raciocínio lógico, o senso crítico, entre outras habilidades. Na ideia inicial do projeto teria a implantação de um espaço no saguão do campus Pelotas em que seriam propostas atividades lúdicas, rodas de conversa e oficinas destinadas aos estudantes e nesse espaço, com a equipe de saúde do projeto, monitorar a presença de sintomas referentes tanto da saúde mental quanto ao uso excessivo das tecnologias digitais, que acabam interferindo no desempenho acadêmico.

Com a pandemia, todo o processo precisou ser revisto, em um primeiro ensaio de ativi-

dades, foi proposta a utilização de uma plataforma de interação on-line (Google Meet), para encontros síncronos, momento em que se faziam diversas oficinas: desde a feitura de dobraduras de papel, construção de jogos manuais para serem utilizados off-line, até a construção coletiva de textos.

À medida que avançavam as atividades com os estudantes a equipe gestora se reunia semanalmente para planejar e avaliar as atividades em curso. Foi decidida a alteração para um modelo de roda de conversa virtual na qual foi-se abordando assuntos relevantes quanto ao uso de jogos eletrônicos, redes sociais e a Internet como um todo.

Diante disso, outra alteração importante implementada se refere à metodologia, que se configurou como uma pesquisa qualitativa uma vez que se utiliza de “[...] métodos múltiplos [...] interativos e humanísticos” (CRESWELL, 2007, p. 186) e foram utilizadas estratégias que comportaram um espaço para escuta sensível dos participantes além de debates sobre o uso consciente e equilibrado das mídias digitais.

Acreditando que, “[c]omo toda produção humana, a tecnologia deve ser pensada no contexto das relações sociais e dentro de seu desenvolvimento histórico (BAUMGARTEN; HOLZMANN, 2011, p. 392)”, e, nessa perspectiva, permite a reflexão e a inferência acerca das formas de uso sem que cause malefício à saúde mental dos usuários.

A seleção dos participantes se deu de forma voluntária por meio do preenchimento de dois formulários digitais, disponibilizados na página oficial da plataforma Facebook do IFSul - Campus Pelotas, que se propunham a avaliar o grau de dependência quanto ao uso de jogos eletrônicos e da Internet pelos estudantes.

No decorrer dos encontros virtuais, foram abordados temas da atualidade relacionados aos jogos eletrônicos, redes sociais e a Internet para a discussão e reflexão de todo grupo. Um dos assuntos discutidos foi a dependência quanto ao uso das tecnologias digitais, que pode ser compreendido como:

[...] um transtorno caracterizado pela inabilidade de controlar o uso de tecnologia (internet, jogos eletrônicos, smartphones) mesmo que esse uso já esteja causando impacto negativo nas principais áreas da vida do indivíduo (relacionamentos interpessoais, saúde física, desempenho acadêmico, desempenho no trabalho). É um fenômeno global, com prevalência em torno de 6%, segundo uma recente metanálise de 164 estudos de prevalência realizados em 31 países ao redor do mundo. Além disso, a dependência de tecnologia encontra-se frequentemente associada a outros transtornos psiquiátricos, como Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH), Transtorno Depressivo e Ansiedade Social (PICON *et al.*, 2015, p. 45).

Esse comportamento foi relatado por alguns estudantes, participantes do projeto, ao declararem o uso frequente de tecnologias digitais sem qualquer tipo de controle, a ação proposta foi a de incentivar atividades que fossem realizadas no tempo livre e que lhes dessem prazer, mas que não conseguiam tempo em função ao uso da Internet e dos jogos eletrônicos. Foi destacada também a importância de manter uma quantidade razoável de horas de sono para uma maior qualidade de vida e desenvolvimento saudável, sendo repassadas orientações sobre a importância de não utilizar jogos eletrônicos e nem acessar as redes sociais durante um período longo e, principalmente, até tarde da noite, pois a exposição à tela do celular diminui o sono.

Chama a atenção o relato de alguns alunos pela vontade de ter mais tempo para ler livros, praticar atividades físicas, desenvolver atividades laborais e, até mesmo, se dedicar mais

aos estudos, pois os jogos eletrônicos e as redes sociais ocupavam grande parte do seu cotidiano.

Foi pauta também dos encontros virtuais a satisfação momentânea e a dependência que os jogos eletrônicos podem causar no indivíduo, situação em que o cérebro acaba necessitando, cada vez mais, desse estímulo, em tempo e quantidades cada vez maiores. Foi proposta, aos estudantes, a observação do comportamento quanto ao uso dos jogos digitais e, em caso de aumento do tempo de exposição, verifica-se tendência ao início do processo de dependência de jogos eletrônicos. A orientação dada nestes casos é a de que se reserve um tempo para jogar e acessar as redes sociais, porém, esse limite não deve ser ultrapassado para não gerar ansiedade e compulsividade pelo uso dessas mídias digitais.

Muitos assuntos emergiram desses encontros e a cada um foram realizados encaminhamentos, dentre eles estão:

- o tempo que as pessoas e, principalmente as crianças, ficam expostas às telas dos celulares, tablets, computadores, notebooks, entre outros, que prejudicam o seu desenvolvimento cognitivo e a sua interação com as outras crianças e com o mundo ao seu redor;
- perigos aos quais os usuários de rede sociais estão expostos, dentre eles o compartilhamento de informações falsas, as chamadas Fake News, conscientizando os alunos participantes do quão fundamental é fazer a checagem de uma informação antes de compartilhá-las com familiares, amigos ou nas redes sociais, pois as consequências desse tipo de compartilhamento podem ser graves e imprevisíveis;
- A utilização de aplicativos e plataformas de namoro na Internet alertando para o não compartilhamento de divulgação de informações pessoais visando evitar cair em possíveis golpes que acontecem na Internet.

Outro espaço importante de atividade proposta foi a oficina de Escrita Colaborativa na qual foram elaboradas atividades reflexivas de escrita quanto ao uso das tecnologias digitais, fazendo uma analogia e traçando um paralelo entre o mito da caverna de Platão e a realidade atual da sociedade imersa nas redes sociais, jogos eletrônicos e demais mídias digitais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mesmo sendo surpreendidos pela pandemia, a equipe do projeto Outras Redes, por meio de atividades lúdicas on-line, conseguiu realizar o monitoramento de sintomas referentes à saúde mental dos estudantes e que pudessem colocar em risco a integridade de estudantes do ensino médio técnico. Percebeu-se também que a orientação de possíveis sintomas de dependência quanto ao uso de jogos eletrônicos, redes sociais, Internet de uma maneira geral e demais TDICs conduziu os estudantes a uma reflexão mais apurada da temática.

O acompanhamento imprescindível da psicologia nos encontros balizou dados da diminuição da utilização de dispositivos eletrônicos e a diminuição da prevalência de sintomas depressivos e ansiosos, diminuição de sintomas de adição em Internet e/ou jogos eletrônicos, aumento da produtividade acadêmica e também nas atividades de trabalho, bem como o estreitamento das relações familiares devido à diminuição do uso contínuo das tecnologias digitais

e, por consequência, o aumento do tempo dedicado às atividades que envolvem interação dos alunos com a família.

REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA BRASIL. Sete em cada dez brasileiros acessam a internet. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2019-08/sete-em-cada-dez-brasileiros-acessam-internet-diz-pesquisa>. acesso em: 05/03/2020
- ÁVILA, Gisele Bartz de. Dependência de Internet em adolescentes do IFSUL- RS/Campus Pelotas: Prevalência e Fatores Associados. Pelotas, 59 p., 2017. Dissertação (Mestrado) – Universidade Católica de Pelotas.
- BAUMGARTEN, Maíra; HOLZMANN, Lorena. Tecnologia. In CATTANI, Antonio David; HOLZMANN, Lorena. (Org.). Dicionário de Trabalho e Tecnologia. 2a ed., Porto Alegre: Zouk, 2011. p. 391-398.
- CRESWELL, Jonh W. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. Trad. Luciana de Oliveira da Rocha. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- MÜLLER, Rosângela de Mattos. Prevalência de dependência de internet e fatores associados em universitários da cidade de Pelotas, RS. Pelotas, 94 p., 2018. Tese (Doutorado) – Universidade Católica de Pelotas.
- PESQUISA Game Brasil. Comportamento, consumo e tendências do gamer do brasileiro. Disponível em <https://www.pesquisagamebrasil.com.br/blank>. Acesso em 20 de março de 2017.
- PICON, Felipe; KARAM, Rafael; BREDÁ, Vitor; RESTANO, Aline; SILVEIRA, André; SPRITZER, Daniel. Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia. Revista Brasileira de Psicoterapia; v. 17; n° 2; Agosto de 2015. p. 44-60.
- IFSUL. Resolução nº 15/2018. Plano Estratégico Institucional de Permanência e Êxito dos Estudantes do IFSUL. IFSUL, Rio Grande do Sul, 2018. Disponível em: http://images//documentos/Plano_Estrategico_Inst_Permanencia_e_Exito.pdf. Acesso em: 16/11/2019.
- OPAS – Organização Pan Americana de Saúde. Histórico da pandemia de COVID-19. Disponível em: Histórico da pandemia de COVID-19 - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde (paho.org). Acesso em 11 de novembro de 2020.
- STEAM Brasil. Comunidade de Jogos Brasil. Disponível em: <http://store.steampowered.com/?l=brazilian> 24. Acesso em 20 de maio de 2018.