



ARTICLE

Impactos do Consumo de Conteúdos Curtos (Reels) na Atenção e Concentração de Adolescentes

Impacts of Short-Form Content Consumption (Reels) on Adolescents' Attention and Concentration

Vanusa Batista da Silva¹

 <https://orcid.org/0009-008-6617-9433>

Faculdade Brasília (FBR), Distrito Federal, Brasil

E-mail: gomesww@gmail.com

George Felinto da Silva²

 <https://orcid.org/0009-0000-8578-4489>

 <http://lattes.cnpq.br/4948563166300555>

Faculdade Brasília (FBR), Distrito Federal, Brasil

E-mail: george.felinto@fbr.edu.br

Informações da publicação

ARK: [24285/RCC.v10i20.300](https://doi.org/10.24285/RCC.v10i20.300)

ISSN: 2763-6496

Palavras-chave:

Redes sociais.

Atenção.

Adolescentes.

Reels.

Concentração.

Keywords:

Social media.

Attention.

Adolescents.

Reels.

Concentration.

Abstract:

The intensive use of social media by adolescents has led to significant changes in behavioral patterns, especially regarding attention and concentration. In this context, this study aims to analyze the impacts of frequent consumption of short-form content, such as Reels, on adolescents' cognitive processes. The research problem is guided by the following question: what are the effects of frequent use of such content on attention and concentration in this population? The methodology is characterized as a bibliographic research with a qualitative approach, based on scientific articles, books, and recent studies available in databases such as SciELO and PubMed. The results indicate that continuous exposure to fast and highly stimulating content may contribute to reduced attention span, increased distraction, and difficulties in maintaining focus during prolonged activities. Furthermore, a relationship was observed between excessive use of these platforms and changes in brain reward mechanisms. It is concluded that frequent consumption of short-form content may negatively impact adolescents' cognitive development, highlighting the need for conscious use strategies.

¹ Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade Brasília (FBR).

² Graduado em Letras Português/Inglês pela Faculdade Evangélica de Brasília (2011). Graduado em Licenciatura em Pedagogia pela Faculdade IESA – Instituto Filadélfia (2020). Especialista em Metodologia de Ensino de Língua Inglesa pela Universidade Católica de Brasília (2013). Especialista em Docência do Ensino Superior pela Faculdade de Tecnologia Equipe Darwin (2013). Especialista em Psicopedagogia com Ênfase em Educação Inclusiva pela Faculdade de Tecnologia e Ciências do Alto Paranaíba (2023). Especialista em Linguística, Gêneros Textuais e Ensino do Português – FACTI- Faculdade de Tecnologia ÍCONE. 2026.

Resumo:

O uso intensivo de redes sociais por adolescentes tem provocado transformações significativas nos padrões de comportamento, especialmente no que se refere à atenção e à capacidade de concentração. Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar os impactos do consumo frequente de conteúdos curtos, como os Reels, sobre os processos cognitivos de adolescentes. A problemática que orienta a pesquisa parte da seguinte questão: quais são os efeitos do uso recorrente desses conteúdos na atenção e concentração desse público? A metodologia adotada caracteriza-se como uma pesquisa de natureza bibliográfica, com abordagem qualitativa, fundamentada em artigos científicos, livros e estudos recentes disponíveis em bases como SciELO e PubMed. Os resultados indicam que a exposição contínua a conteúdos rápidos e altamente estimulantes pode contribuir para a redução do tempo de foco, aumento da distração e dificuldades na manutenção da atenção em atividades prolongadas. Além disso, observou-se uma relação entre o uso excessivo dessas plataformas e alterações nos mecanismos de recompensa cerebral. Conclui-se que o consumo frequente de conteúdos curtos pode impactar negativamente o desenvolvimento cognitivo dos adolescentes, tornando-se necessário refletir sobre estratégias de uso consciente dessas tecnologias.

Introdução

O avanço acelerado das tecnologias digitais, especialmente nas últimas duas décadas, tem promovido transformações profundas nas formas de comunicação, acesso à informação e organização da vida cotidiana. Nesse contexto, as redes sociais digitais emergem como um dos principais ambientes de interação social, influenciando diretamente comportamentos, hábitos e processos cognitivos. Entre os diversos grupos etários, os adolescentes se destacam como os principais usuários dessas plataformas, o que intensifica a necessidade de compreender os efeitos dessa exposição contínua. Conforme aponta Twenge (2019), o aumento do tempo de uso de dispositivos digitais está diretamente associado a mudanças significativas nos padrões de atenção e comportamento, sobretudo entre jovens em fase de desenvolvimento.

A popularização de formatos de conteúdo curtos, como os chamados Reels, representa uma nova etapa na evolução das mídias digitais, caracterizada pela rapidez na transmissão de informações, estímulos visuais intensos e constante alternância de conteúdos. Esse modelo de consumo fragmentado tem como principal objetivo capturar e manter a atenção do usuário por meio de estímulos imediatos e recompensas rápidas. Segundo Montag e Diefenbach (2018), a estrutura das plataformas digitais contemporâneas é projetada para maximizar o engajamento, utilizando mecanismos psicológicos que favorecem a permanência prolongada do usuário, o que pode gerar impactos relevantes nos processos cognitivos.

Do ponto de vista da psicologia cognitiva, a atenção é compreendida como um sistema complexo responsável por selecionar, organizar e manter o foco em estímulos considerados relevantes. Trata-se de uma função essencial para a aprendizagem, a memória e a execução de tarefas cotidianas. Conforme destacam Posner e Petersen (1990), a atenção envolve diferentes redes neurais que atuam de forma integrada, sendo altamente sensível a fatores ambientais, como o excesso de estímulos e a fragmentação da informação.

Nesse sentido, a exposição frequente a conteúdos curtos e altamente dinâmicos pode interferir na capacidade de manutenção da atenção, favorecendo um padrão cognitivo marcado pela dispersão e pela busca constante por novidades. Esse fenômeno tem sido associado à dificuldade de concentração em atividades que exigem esforço cognitivo prolongado, como leitura, estudo e resolução de problemas complexos. De acordo com Carr (2011), a interação constante com ambientes digitais pode remodelar os

hábitos mentais, promovendo um estilo de processamento superficial da informação, em detrimento da reflexão profunda.

A adolescência, por sua vez, constitui um período de intensa reorganização neurobiológica, no qual ocorre o amadurecimento de estruturas cerebrais fundamentais para o controle da atenção e das funções executivas. O córtex pré-frontal, responsável pelo planejamento, tomada de decisões e controle inibitório, ainda está em desenvolvimento nessa fase, o que torna os adolescentes mais suscetíveis à influência de estímulos externos. Segundo Steinberg (2014), essa etapa do desenvolvimento é marcada por maior impulsividade e sensibilidade a recompensas imediatas, características que podem ser potencializadas pelo uso de redes sociais.

Outro aspecto relevante refere-se ao funcionamento do sistema de recompensa cerebral, especialmente no que diz respeito à liberação de dopamina durante a interação com conteúdos digitais. Plataformas como Instagram e TikTok são estruturadas para oferecer estímulos constantes, como curtidas, comentários e novos vídeos, que reforçam o comportamento de uso contínuo. Conforme argumenta Alter (2017), esse padrão de reforço pode levar a uma forma de engajamento compulsivo, dificultando o controle do tempo de uso e impactando funções cognitivas relacionadas à atenção e à autorregulação.

Além disso, estudos recentes indicam que o uso excessivo de redes sociais está associado a alterações na capacidade de concentração e no desempenho acadêmico. A constante alternância entre diferentes estímulos digitais pode dificultar a manutenção do foco em tarefas que exigem continuidade e aprofundamento. De acordo com Gazzaley e Rosen (2016), a sobrecarga de informações e a multitarefa digital contribuem para a fragmentação da atenção, comprometendo a eficiência cognitiva.

Diante desse cenário, torna-se pertinente investigar de forma mais sistemática os impactos do consumo de conteúdos curtos sobre a atenção e a concentração de adolescentes. A problemática que orienta esta pesquisa está centrada na seguinte questão: quais são os efeitos do uso frequente de conteúdos curtos nas redes sociais sobre os processos atencionais desse público? Essa indagação busca compreender não apenas os possíveis prejuízos cognitivos, mas também os mecanismos subjacentes a esses efeitos.

A relevância deste estudo justifica-se pela crescente presença das tecnologias digitais na vida cotidiana e pela necessidade de compreender seus impactos no desenvolvimento cognitivo de jovens. Além disso, a escassez de pesquisas específicas sobre o formato de conteúdos curtos reforça a importância de investigações que abordem esse fenômeno de maneira mais aprofundada. Compreender essas dinâmicas pode contribuir para a elaboração de estratégias educativas e para a promoção de um uso mais consciente das redes sociais.

Por fim, este trabalho tem como objetivo geral analisar os impactos do consumo de conteúdos curtos, como os Reels, na atenção e concentração de adolescentes. Como objetivos específicos, pretende-se discutir os fundamentos teóricos da atenção, compreender as características dos conteúdos digitais contemporâneos e analisar as possíveis implicações desse consumo para o desenvolvimento cognitivo. Dessa forma, espera-se contribuir para o avanço do conhecimento na área e para a reflexão crítica sobre o uso das tecnologias digitais na sociedade atual.

Referencial Teórico

Atenção e concentração na adolescência

A atenção constitui um dos processos cognitivos fundamentais para o funcionamento humano, sendo responsável pela seleção, organização e manutenção de estímulos relevantes em meio à complexidade do ambiente. Trata-se de um sistema dinâmico que envolve diferentes níveis de processamento, desde a orientação inicial até a manutenção do foco ao longo do tempo. Segundo Posner e Rothbart (2007), a atenção é composta por três redes principais: alerta, orientação e controle executivo, que atuam de forma integrada e são essenciais para o desempenho cognitivo adequado. Essa complexidade evidencia que qualquer alteração nesse sistema pode gerar impactos significativos na aprendizagem e no comportamento.

Durante a adolescência, essas funções encontram-se em pleno desenvolvimento, o que torna esse período especialmente sensível a influências externas. A maturação do córtex pré-frontal, região diretamente associada ao controle da atenção, ocorre de forma progressiva e só se completa na vida adulta. Conforme destacam Casey et al. (2008), essa imaturidade funcional pode resultar em maior impulsividade e dificuldade de autorregulação, tornando os adolescentes mais suscetíveis a estímulos imediatos e menos capazes de sustentar a atenção por longos períodos.

A concentração, entendida como a capacidade de manter o foco em uma tarefa específica ao longo do tempo, depende diretamente do equilíbrio entre estímulos internos e externos. Em um contexto marcado por múltiplas distrações, essa habilidade tende a ser comprometida, especialmente quando o indivíduo é constantemente exposto a estímulos rápidos e fragmentados. Gazzaley e Rosen (2016) argumentam que a sobrecarga informacional característica do ambiente digital moderno desafia os limites do processamento cognitivo humano, reduzindo a eficiência da concentração.

Além disso, a constante alternância de estímulos pode levar ao desenvolvimento de um padrão cognitivo marcado pela dispersão, conhecido como atenção fragmentada. Esse fenômeno ocorre quando o indivíduo passa a alternar rapidamente entre diferentes focos, sem aprofundamento em nenhum deles. Carr (2011, p. 125) observa que “a internet incentiva um estilo de leitura superficial e disperso”, o que evidencia a influência direta do ambiente digital sobre os hábitos cognitivos.

Outro fator relevante diz respeito à formação de hábitos cognitivos ao longo do tempo. A repetição constante de padrões de comportamento, como o consumo rápido de informações, pode moldar o funcionamento cerebral, tornando mais difícil a realização de atividades que exigem esforço prolongado. Nesse sentido, a exposição contínua a conteúdos curtos pode contribuir para a diminuição da tolerância ao tédio e ao esforço cognitivo, impactando diretamente a capacidade de concentração.

Redes sociais e comportamento digital

As redes sociais digitais consolidaram-se como um dos principais espaços de interação na contemporaneidade, influenciando significativamente a forma como os indivíduos se comunicam, constroem relações e consomem informações. Essas plataformas operam a partir de algoritmos que selecionam conteúdos com base no comportamento do usuário, priorizando aquilo que tem maior potencial de engajamento.

Esse modelo de funcionamento contribui para a criação de um ambiente altamente estimulante, no qual a atenção é constantemente disputada.

Segundo Kuss e Griffiths (2017), o uso intensivo dessas plataformas pode levar ao desenvolvimento de padrões comportamentais compulsivos, caracterizados pela dificuldade de controlar o tempo de uso e pela necessidade constante de interação digital. Esse fenômeno está diretamente relacionado à ativação do sistema de recompensa cerebral, que reforça o comportamento por meio de estímulos positivos, como curtidas e comentários.

A lógica de funcionamento das redes sociais favorece a exposição contínua a novos conteúdos, o que reduz o tempo dedicado a cada informação. Esse padrão contribui para a superficialização do processamento cognitivo, uma vez que o indivíduo não dispõe de tempo suficiente para refletir sobre o conteúdo consumido. Montag et al. (2019) destacam que esse tipo de interação pode alterar a forma como as informações são processadas, privilegiando a rapidez em detrimento da profundidade.

Outro aspecto importante refere-se à influência social exercida por essas plataformas. A busca por validação e reconhecimento pode intensificar o uso das redes sociais, especialmente entre adolescentes, que se encontram em uma fase de construção da identidade. Esse comportamento pode levar a um ciclo de uso contínuo, no qual o indivíduo se sente constantemente compelido a verificar atualizações e interagir com conteúdos.

Além disso, a presença constante de notificações e estímulos digitais contribui para a interrupção frequente das atividades, dificultando a manutenção do foco. Alter (2017) argumenta que esse padrão de interrupções constantes compromete a capacidade de concentração, uma vez que o cérebro precisa constantemente alternar entre diferentes tarefas, o que reduz a eficiência cognitiva.

Conteúdos curtos (Reels, TikTok)

Os conteúdos curtos representam uma das principais tendências no consumo de mídia digital contemporânea, sendo amplamente difundidos por plataformas como Instagram e TikTok. Esses conteúdos são caracterizados pela curta duração, alto dinamismo e uso intensivo de estímulos visuais e sonoros, o que os torna extremamente atrativos para o público jovem. Esse formato foi desenvolvido com o objetivo de maximizar o engajamento em curtos períodos de tempo.

De acordo com Zuboff (2019), a economia da atenção tornou-se um dos pilares do modelo de negócios das plataformas digitais, nas quais o tempo do usuário é tratado como um recurso a ser explorado. Nesse contexto, os conteúdos curtos desempenham um papel estratégico, pois permitem a retenção da atenção por meio de estímulos constantes e recompensas imediatas.

A dinâmica desses conteúdos favorece um padrão de consumo contínuo, no qual o usuário passa rapidamente de um vídeo para outro, sem intervalos significativos. Esse comportamento pode dificultar a construção de um pensamento mais aprofundado, uma vez que não há tempo suficiente para a elaboração cognitiva. Carr (2011) destaca que a exposição a esse tipo de conteúdo pode comprometer a capacidade de reflexão crítica.

Outro ponto relevante refere-se ao condicionamento cognitivo associado a esse tipo de consumo. A repetição constante de estímulos rápidos pode levar o cérebro a se adaptar a esse padrão, reduzindo o interesse por atividades que exigem maior esforço

mental. Esse fenômeno pode impactar diretamente a motivação para atividades acadêmicas e intelectuais.

Além disso, a facilidade de acesso e a disponibilidade contínua desses conteúdos contribuem para o aumento do tempo de exposição. Esse fator, aliado à natureza altamente estimulante dos vídeos, pode intensificar os efeitos negativos sobre a atenção e a concentração, especialmente em indivíduos em fase de desenvolvimento.

Impactos cognitivos e psicológicos

Os impactos do consumo de conteúdos curtos sobre o funcionamento cognitivo têm sido amplamente discutidos na literatura científica, especialmente no que se refere à atenção e à concentração. Entre os principais efeitos observados, destaca-se a redução da capacidade de manter o foco em atividades prolongadas, o que pode comprometer o desempenho acadêmico e profissional.

Segundo Ophir et al. (2009), indivíduos expostos a múltiplas fontes de informação simultaneamente apresentam maior dificuldade em filtrar estímulos irrelevantes, o que resulta em uma menor eficiência cognitiva. Esse fenômeno é particularmente relevante no contexto das redes sociais, onde a alternância de estímulos ocorre de forma constante e intensa.

Além disso, o uso excessivo dessas plataformas pode estar associado a alterações emocionais, como ansiedade e irritabilidade, que também influenciam a capacidade de concentração. A necessidade constante de estímulos pode gerar uma sensação de inquietação, dificultando a realização de tarefas que exigem foco prolongado.

Outro aspecto importante refere-se à relação entre o consumo digital e o desempenho acadêmico. Estudos indicam que o uso intensivo de redes sociais pode estar associado a dificuldades de aprendizagem, especialmente em atividades que exigem leitura e interpretação de textos mais complexos.

A longo prazo, esses efeitos podem contribuir para a formação de padrões cognitivos marcados pela superficialidade e pela dificuldade de aprofundamento. Carr (2011) argumenta que a exposição contínua a conteúdos fragmentados pode alterar a forma como o cérebro processa a informação, privilegiando a rapidez em detrimento da reflexão.

Por fim, é importante destacar que os impactos variam de acordo com fatores individuais e contextuais, como tempo de uso, tipo de conteúdo e características pessoais. No entanto, a literatura aponta de forma consistente que o consumo excessivo de conteúdos curtos representa um risco significativo para o desenvolvimento cognitivo, especialmente durante a adolescência.

Metodologia

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza qualitativa, com abordagem bibliográfica, cujo objetivo central é analisar os impactos do consumo de conteúdos curtos, como os Reels, na atenção e concentração de adolescentes. Este estudo objetivou analisar como a literatura científica atual descreve a frequência de consumo de conteúdos curtos e os impactos percebidos na atenção e comportamento dos adolescentes expostos a uma variedade de conteúdos diariamente. A escolha por esse tipo de abordagem justifica-se pela necessidade de compreender o fenômeno em sua complexidade, a partir da análise de produções científicas já consolidadas na literatura.

Segundo Gil (2019), a pesquisa bibliográfica permite ao pesquisador explorar diferentes perspectivas teóricas, possibilitando uma visão ampla e crítica sobre o tema investigado.

O delineamento metodológico adotado baseia-se na revisão integrativa da literatura, permitindo a síntese de resultados de pesquisas anteriores e a identificação de padrões, convergências e lacunas existentes. Esse tipo de revisão é particularmente relevante em áreas emergentes, como o impacto das tecnologias digitais sobre os processos cognitivos, uma vez que possibilita a articulação entre diferentes estudos e abordagens (Souza et al., 2010).

Para a seleção dos materiais, foram utilizadas bases de dados reconhecidas no meio acadêmico, como SciELO, PubMed e Google Acadêmico, priorizando artigos publicados nos últimos cinco anos, sem desconsiderar obras clássicas relevantes para a fundamentação teórica. Os descritores utilizados incluíram termos como “atenção”, “adolescentes”, “redes sociais”, “conteúdos curtos” e “concentração”, combinados por meio de operadores booleanos, com o intuito de refinar os resultados da busca.

Os critérios de inclusão contemplaram estudos que abordassem diretamente a relação entre uso de redes sociais e funções cognitivas, especialmente atenção e concentração em adolescentes. Foram excluídos trabalhos que não apresentavam rigor metodológico ou que não estavam diretamente relacionados ao tema da pesquisa. Esse processo de seleção buscou garantir a qualidade e a relevância das fontes utilizadas.

A análise dos dados baseou-se na leitura crítica dos materiais selecionados, permitindo a identificação de categorias temáticas relacionadas ao objeto de estudo. Conforme Bardin (2016), a análise de conteúdo é uma técnica eficaz para a sistematização de informações qualitativas, possibilitando a organização dos dados em unidades de significado.

Além disso, a pesquisa buscou estabelecer relações entre os achados teóricos e o contexto contemporâneo, considerando o crescimento exponencial do uso de redes sociais entre adolescentes. Essa articulação entre teoria e realidade empírica contribui para uma compreensão mais abrangente do fenômeno estudado.

Outro aspecto importante refere-se à confiabilidade das fontes utilizadas. Foram priorizados artigos publicados em periódicos científicos reconhecidos, livros acadêmicos e estudos amplamente citados na área da psicologia e das ciências cognitivas. Esse cuidado visa assegurar a consistência teórica do trabalho.

A limitação da pesquisa refere-se ao recorte temporal e à quantidade restrita de publicações empíricas recentes sobre o tema, o que impossibilita a generalização dos resultados, mas oferece indícios relevantes sobre o fenômeno estudado. No entanto, essa limitação é compensada pela profundidade da revisão bibliográfica, que permite uma compreensão consistente do tema.

Do ponto de vista ético, a pesquisa respeita os princípios da integridade científica, utilizando exclusivamente fontes devidamente referenciadas e evitando qualquer forma de plágio. Todas as ideias apresentadas são fundamentadas em autores reconhecidos na área.

A metodologia adotada possibilita não apenas a compreensão dos impactos dos conteúdos curtos na atenção e concentração, mas também a reflexão crítica sobre o uso dessas tecnologias, contribuindo para futuras investigações na área.

Resultados e Discussão

Perfil do uso de conteúdos curtos

A análise da literatura evidencia que o consumo de conteúdos curtos tem se intensificado significativamente entre adolescentes, tornando-se uma prática cotidiana amplamente difundida. Esse padrão de uso está diretamente associado à facilidade de acesso às plataformas digitais e à atratividade dos conteúdos oferecidos, que são estruturados para capturar a atenção de forma imediata e contínua.

Estudos recentes indicam que o tempo médio de permanência em redes sociais tem aumentado de forma expressiva, especialmente em plataformas que utilizam vídeos curtos como principal formato de conteúdo. Esse aumento está relacionado à dinâmica de rolagem infinita, que estimula o consumo contínuo e reduz a percepção do tempo de uso.

A frequência de acesso a esses conteúdos revela um padrão de uso intensivo, no qual os adolescentes consomem vídeos curtos diversas vezes ao longo do dia. Esse comportamento pode ser compreendido como resultado da combinação entre estímulos visuais intensos e recompensas imediatas, que reforçam o engajamento contínuo.

A partir da leitura revisada, observa-se que uma parcela significativa dos adolescentes permanece por longos períodos consumindo conteúdos curtos, o que pode impactar diretamente seus hábitos cognitivos. Esse padrão de uso prolongado está associado à dificuldade de autorregulação e à busca constante por estímulos.

O uso frequente dessas plataformas está relacionado à diminuição do tempo dedicado a atividades que exigem maior esforço cognitivo, como leitura e estudo. Esse deslocamento de prioridades pode comprometer o desenvolvimento de habilidades cognitivas mais complexas.

Outro ponto relevante refere-se à naturalização desse comportamento, que passa a ser incorporado como parte da rotina diária dos adolescentes. Essa normalização dificulta a percepção dos possíveis impactos negativos associados ao uso excessivo.

Impactos na atenção e concentração

A literatura analisada aponta que o consumo frequente de conteúdos curtos está diretamente relacionado a alterações nos padrões de atenção e concentração. Entre os principais efeitos observados, destaca-se a redução da capacidade de manter o foco em atividades prolongadas.

Esse fenômeno pode ser explicado pela constante exposição a estímulos rápidos, que condicionam o cérebro a buscar recompensas imediatas. Como resultado, atividades que exigem esforço cognitivo contínuo tornam-se menos atrativas, dificultando a manutenção da atenção.

Outro impacto significativo refere-se ao aumento da distração, caracterizado pela dificuldade em filtrar estímulos irrelevantes. Esse padrão compromete a eficiência cognitiva e pode interferir no desempenho acadêmico dos adolescentes.

Os estudos analisados evidenciam que a maioria dos impactos relacionados ao consumo de conteúdos curtos está diretamente associada à diminuição da capacidade de concentração. Esse resultado reforça os achados da literatura, que apontam para a influência negativa desses conteúdos sobre o funcionamento cognitivo.

Além disso, a relação entre o uso excessivo dessas plataformas e o aumento da ansiedade também merece destaque. A constante exposição a estímulos pode gerar um estado de inquietação, dificultando a realização de tarefas que exigem foco.

Outro aspecto relevante refere-se à dificuldade de retorno ao estado de concentração após interrupções. A alternância constante entre conteúdos pode comprometer a capacidade de retomada do foco, prolongando o tempo necessário para a realização de tarefas.

A discussão dos resultados indica que o consumo de conteúdos curtos não apenas altera os padrões de atenção, mas também influencia o comportamento e a forma como os adolescentes interagem com o ambiente. Esse impacto multidimensional reforça a necessidade de estratégias de uso consciente. Os resultados apontam para a importância de intervenções educativas que promovam o equilíbrio no uso das tecnologias digitais, especialmente em contextos escolares.

Por fim, observa-se que, embora os conteúdos curtos ofereçam benefícios em termos de entretenimento e acesso rápido à informação, seu uso excessivo pode representar um risco significativo para o desenvolvimento cognitivo dos adolescentes.

Conclusão

Esta pesquisa respondeu à problemática central ao evidenciar que o consumo de conteúdos curtos fragmenta a capacidade de foco sustentado em adolescentes. Com isso, os objetivos foram plenamente atingidos, identificando-se os impactos desses mecanismos no sistema de recompensa cerebral e seus reflexos negativos no desempenho acadêmico e emocional dos jovens.

A partir da revisão da literatura, foi possível identificar que esse tipo de conteúdo, embora altamente atrativo e acessível, apresenta efeitos significativos sobre os processos cognitivos, especialmente no que se refere à manutenção do foco e à capacidade de concentração prolongada.

Os resultados evidenciaram que a dinâmica dos conteúdos curtos, marcada pela rapidez, estímulos visuais intensos e constante alternância de informações, contribui para a formação de um padrão cognitivo caracterizado pela fragmentação da atenção. Esse padrão dificulta o engajamento em atividades que exigem maior esforço mental, como leitura aprofundada, estudo contínuo e resolução de problemas complexos, aspectos fundamentais para o desenvolvimento acadêmico e intelectual dos adolescentes.

Além disso, observou-se que o uso frequente dessas plataformas está associado à redução do tempo de atenção sustentada, bem como ao aumento da distração e da impulsividade. Esses efeitos são potencializados pelo funcionamento do sistema de recompensa cerebral, que reforça o comportamento de uso contínuo por meio de estímulos imediatos, dificultando a autorregulação e o controle do tempo de exposição.

Outro ponto relevante refere-se à relação entre o consumo excessivo de conteúdos curtos e o surgimento de sintomas emocionais, como ansiedade e inquietação. A necessidade constante de estímulos pode comprometer a capacidade de adaptação a ambientes que exigem maior estabilidade cognitiva, interferindo tanto no desempenho escolar quanto nas relações sociais dos adolescentes.

Apesar dos benefícios associados ao acesso rápido à informação e ao entretenimento proporcionado pelas redes sociais, os achados deste estudo indicam que o uso descontrolado desses recursos pode representar um risco significativo para o

desenvolvimento cognitivo. Nesse sentido, torna-se fundamental promover o uso consciente e equilibrado dessas tecnologias, especialmente entre jovens em fase de formação.

Como limitação, destaca-se o fato de a pesquisa ter sido baseada em revisão bibliográfica, o que restringe as conclusões à literatura já publicada. Dessa forma, sugere-se que estudos futuros realizem investigações empíricas e de campo, com a aplicação de instrumentos específicos, a fim de aprofundar a compreensão dos impactos observados e validar na prática os achados teóricos.

Diante do exposto, ao cruzar os objetivos com a pergunta norteadora, fica evidente que o consumo de conteúdos curtos nas redes sociais exerce influência direta sobre a atenção e a concentração de adolescentes, sendo necessário desenvolver estratégias educativas e políticas públicas que orientem o uso saudável das tecnologias digitais.

Referências

- Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin Press.
- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Carr, N. (2011). *A geração superficial: O que a internet está fazendo com os nossos cérebros*. Agir.
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 111–126.
- Gazzaley, A., & Rosen, L. (2016). *The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world*. MIT Press.
- Gil, A. C. (2019). *Métodos e técnicas de pesquisa social* (7. ed.). Atlas.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Montag, C., et al. (2019). Smartphone usage in the 21st century: Who is active on WhatsApp? *BMC Research Notes*, 8, Artigo 331.
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587.
- Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25–42.
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). *Educating the human brain*. American Psychological Association.
- Souza, M. T., Silva, M. D., & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: O que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, 8(1), 102–106.
- Steinberg, L. (2014). *Adolescence* (10. ed.). McGraw-Hill.
- Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy*. Atria Books.
- Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism*. PublicAffairs.