



## Nem tudo que reluz é ouro - Ação extensionista sobre o uso problemático da internet entre adolescentes

Maria Beatriz Lima Veras<sup>1,2</sup>, Tiffany Andrade Silveira Rodrigues<sup>1,3</sup>, Marcos Vinicius de Sousa Gama<sup>1,4</sup>,  
Hellen de Paiva Szkura<sup>1,5</sup>, Joyce Mazza Nunes Aragão<sup>6</sup>, Rebeca Sales Viana<sup>7</sup>

**Resumo:** Este estudo objetiva descrever uma intervenção educativa sobre o uso problemático da internet junto a adolescentes escolares, desenvolvida por integrantes de um projeto de extensão universitária denominado Liga Interdisciplinar de Promoção à Saúde do Adolescente - LIPSA. Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência de ações de extensão universitária desenvolvido por estudantes de enfermagem junto a adolescentes escolares, no período de setembro a novembro de 2022. Foram realizados quatro encontros quinzenais com 70 alunos do 1º e 2º ano do Ensino Médio de uma Escola Estadual de Ensino Médio Regular do Município de Sobral-CE. As ações de extensão universitárias tinham o intuito de prevenir e/ou amenizar o uso problemático da Internet dos adolescentes escolares, mediante o uso de tecnologias educativas que facilitaram o diálogo e reflexão entre os sujeitos. A participação ativa dos adolescentes, que demonstraram grande interesse pela temática, foi um fator central para o sucesso da intervenção. A prática da extensão universitária contribuiu para o processo formativo, pedagógico e cidadão dos integrantes da Liga de extensão universitária.

**Palavras-chave:** Estudantes; Enfermagem; Extensão Comunitária; Internet

**All that glitters is not gold - Outreach action on problematic internet use among adolescents**

**Abstract:** The study aims to describe an educational intervention on problematic Internet use among school adolescents, developed by members of a university extension project called the Interdisciplinary League for the Promotion of Adolescent Health. This article is a descriptive study of the experience report type of university extension actions developed by nursing students with school adolescents, from September to November 2022. Four biweekly meetings were held with 70 students from the 1st and 2nd year of High School at a State School of Regular High School in the Municipality of Sobral, Ceará State, Brazil. The university extension actions were intended to prevent and ease adolescent students' problematic Internet use through educational technologies that facilitated dialogue and reflection between the subjects. The active participation of the adolescents, who showed a keen interest in the theme, was a critical factor in the success of the intervention. The practice of university extension contributed to the formative, pedagogical and citizen process of the members of the University Extension League.

**Keywords:** Students; Nursing; Community Outreach; Internet

*Originais recebidos em  
17 de junho de 2023*

*Aceito para publicação em  
26 de julho de 2024*

1  
Graduandos em Enfermagem da  
Universidade Estadual Vale do Acaraú -  
UVA, Sobral-CE, Brasil

2  
<https://orcid.org/0000-0002-6932-3743>  
(autora para correspondência)  
[beatrizlim4veras@gmail.com](mailto:beatrizlim4veras@gmail.com)

3  
<https://orcid.org/0000-0002-2190-9972>

4  
<https://orcid.org/0009-0006-2124-7549>

5  
<https://orcid.org/0000-0002-6492-1613>

6  
Enfermeira, Doutora em Enfermagem,  
Docente de Enfermagem da Universidade  
Estadual Vale do Acaraú – UVA, Sobral-CE,  
Brasil

<https://orcid.org/0000-0003-2865-579X>

7  
Cirurgiã Dentista, Doutora, Docente de  
Enfermagem da Universidade Estadual  
Vale do Acaraú – UVA, Sobral-CE, Brasil

<https://orcid.org/0000-0003-1452-852X>

## Introdução

Conforme a Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990 (Estatuto da Criança e do Adolescentes) a adolescência é o período entre os 12 e os 18 anos, em alguns casos específicos podendo ser estendido até os 21 anos. Esta lei reconhece que adolescentes são sujeitos de direitos, em processo de desenvolvimento a quem os governos, as famílias e a sociedade em geral devem tratar como prioridade absoluta.

Por seu turno, para a World Health Organization, a adolescência é a fase compreendida entre os 10 aos 19 anos, sendo um momento ímpar, que define e molda os indivíduos para a fase adulta, marcada por mudanças e alterações físicas, emocionais, culturais, cognitivas e psicológicas, sendo vivenciada de maneira única e individual. Destaca-se também que os adolescentes necessitam modificações comportamentais e tomar decisões para adequar suas condutas perante à sociedade, contudo acabam por se colocar muitas vezes em situações de risco (World Health Organization [WHO], 2021).

O contexto prefigura que os adolescentes façam uso da internet com maior frequência e intensidade e, conseqüentemente, ficam cada vez mais expostos nas redes sociais, fato que proporciona um ambiente mais atrativo, possibilitando o acesso a diversas informações e situações, que muitas vezes podem ser perigosas, propiciando alterações comportamentais e provocando abdições de atividades esportivas, de interação com a família e amigos, dentre outras (Souza & Cunha, 2019).

Reforça-se que durante a pandemia de COVID-19 ocorreu o período do isolamento social como forma de conter a doença, coincidindo com o momento de consolidação, popularização e expansão, ainda que desigual, para todas as classes sociais, da chamada Internet 2.0. A Internet 2.0 (*Web 2.0*) possui como principais características a hiperinteratividade entre os usuários e a facilidade em que podem ser acessados estes espaços digitais (Deslandes & Coutinho, 2020).

De acordo com a pesquisa Tic Kids Online Brasil, a faixa etária que faz uso constante da internet está entre os 9 e 17 anos, sendo que os *smartphones* são o principal meio de acesso à internet dessas crianças e adolescentes, e a maioria possui perfil em alguma rede social, seja ela o *Instagram*, *Facebook*, *Tic Tok*. Outra informação importante da pesquisa refere-se aos assuntos buscados: muitos deles procuraram temas relacionados à saúde, inclusive saúde mental, mostrando que alguns adolescentes buscam na internet uma saída ou solução para problemas que estão vivenciando (Comitê Executivo de Tecnologia da Informação e Comunicação [Cetic], 2022).

A internet disponibiliza inúmeras vantagens, no entanto seu uso compulsivo e incorreto pode ocasionar transtornos psicológicos, principalmente nos adolescentes, passando a manifestar um interesse extremo por conectividade constante e um favoritismo pela interação social *online*, porquanto originando uma angústia e prejuízo na comunicação social e no estado emocional (Muzi et al., 2021). Tal interação pode ainda provocar impactos psicológicos, comportamentais, sentimento de culpa, ansiedade, depressão, baixa autoestima, conflito familiar e isolamento, afetando diretamente na saúde e no bem-estar biopsicossocial dos adolescentes (Sales et al., 2021).

Um estudo direcionado para adolescentes escolares de nível médio de uma cidade do Sul do Brasil, buscou identificar quais os indivíduos que possuíam maior probabilidade de utilização exagerada das redes virtuais e quais suas conseqüências mais prevalentes. Observou-se que a prevalência se deu entre adolescentes do sexo feminino, mais velhos e aqueles que estavam no início do ensino médio, no qual as associações foram feitas principalmente com atitudes comportamentais como tabagismo, uso de drogas, estresse, ansiedade, depressão e riscos de suicídio (Vieira et al., 2022).

---

---

Nesse contexto, é importante a realização de atividades educativas como forma de promoção da saúde, principalmente no ambiente escolar, com o objetivo de desenvolver conhecimento de maneira participativa, criativa e interativa, possibilitando o envolvimento do adolescente no processo saúde-doença, através de oficinas, jogos educativos, rodas de conversas e momentos de reflexão (Freitas et al., 2019).

Por seu turno, uma forma de promover essas ações de cunho educativo é através da extensão universitária, atividade esta que oportuniza o desenvolvimento de técnicas com o poder transformador social para favorecer a saúde e a cidadania, como também, viabilizar ao acadêmico associar teoria e prática, fortalecendo suas habilidades e competências (Ribeiro et al., 2022).

A extensão universitária é a realização de ações da universidade junto à comunidade inserindo docentes e discentes na realidade do território extramuros da instituição, gerando o compartilhamento, com o público externo, do conhecimento aprendido por meio do ensino e da pesquisa desenvolvidos na faculdade. Assim sendo, é a articulação do conhecimento científico resultante do ensino e da pesquisa com as realidades presentes na comunidade onde a universidade se insere, interagindo e transformando o meio social (Silva, 2020).

Pautando-se nas considerações acima, emergiram os seguintes questionamentos: como desenvolver uma intervenção educativa mediante uma prática de extensão universitária para a promoção da saúde mental de adolescentes escolares, com ênfase na redução do uso problemático da internet? O presente artigo apresenta o desenvolvimento de ações educativas em saúde numa escola em que os alunos fazem uso problemático da internet, visando promover a saúde mental desses jovens e buscando minimizar esse uso problemático, mediante ações de extensão universitária. À vista disso, o estudo tem como objetivo descrever uma intervenção educativa sobre o uso problemático da internet junto a adolescentes escolares a partir das ações de extensão universitária de uma Liga Interdisciplinar de Promoção da Saúde do Adolescente - LIPSA.

## **Percurso Metodológico**

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, de abordagem qualitativa, desenvolvido por quatro discentes que cursam entre o primeiro e sexto semestre do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA, localizada no Município de Sobral, região norte do Ceará, integrantes da Liga Interdisciplinar de Promoção da Saúde do Adolescente - LIPSA. Este projeto de extensão tem por objetivo incentivar a atuação de estudantes da UVA, prioritariamente do Centro de Ciências da Saúde, envolvendo também outros cursos, em atividades extensionistas, visando contribuir com a sociedade na melhoria da saúde e da qualidade de vida de adolescentes.

As ações de extensão foram desenvolvidas no período de setembro a novembro de 2022, com cerca de 70 alunos na faixa etária compreendida entre 14 e 17 anos, que cursam a 1ª e 2ª série do Ensino Médio de uma Escola Estadual de Ensino Médio Regular do Município de Sobral-CE.

Esta escola foi selecionada previamente, mediante a aplicação de um questionário sobre uso problemático da internet, utilizando a escala da Escala de Uso Problemático da Internet (SPIU, do inglês Scale of Problematic Internet Use) (Fonseca et al., 2018), que foi aplicada em três Escolas de Ensino Médio do Município para identificar em qual escola e séries os alunos faziam uso problemático da Internet. Após esse diagnóstico, foi identificada a escola com maior índice de uso problemático da internet, e desenvolvidas as ações de extensão universitárias relatadas neste estudo, com base em práticas educativas em saúde o intuito de prevenir e/ou amenizar o uso problemático da Internet dos adolescentes escolares, mediante o diálogo e reflexão com os sujeitos.

---

---

Os integrantes da LIPSA que executam essas ações na escola reuniram-se semanalmente para planejar as atividades. Inicialmente, revisaram o tema do uso problemático da internet entre os jovens em artigos científicos, bem como discutiram as ideias relacionadas ao tema para o delineamento da metodologia a ser empregada e, por fim, confeccionaram os recursos tecnológicos (jogos e dinâmicas) a serem utilizados nas práticas de extensão. Feito esse planejamento, o mesmo foi apresentado à direção da Escola, para apreciação e possíveis modificações e sugestões. Após esse alinhamento, ficou definido que seriam 4 (quatro) encontros quinzenais com as turmas de alunos, nos horários das aulas escolares.

As ações educativas objetivavam prevenir e/ou amenizar o uso problemático da Internet dos adolescentes escolares, mediante o diálogo e reflexão com os sujeitos. Foi discutido uma temática em cada encontro (Quadro 1): 1) "Nem tudo o que se vê é real"; 2) "Como trocar a alienação das redes sociais e a procrastinação por atividades produtivas"; 3) "O corpo perfeito e a internet" e 4) "Exposição arriscada de adolescente na internet".

As intervenções foram realizadas simultaneamente nas turmas de 1º e 2º ano, no mesmo horário, em cada sala ficava uma equipe de integrantes da LIPSA, cada uma composta por três pessoas responsáveis por conduzir o momento, acompanhados de um professor da própria escola. Cada encontro teve duração média de 1 hora e 30 minutos, podendo estender-se um pouco mais, a depender da dinâmica utilizada.

Com efeito, todos os encontros na escola foram divididos em três fases: a **primeira**, o acolhimento e apresentações, juntamente com uma breve explanação da temática a ser trabalhada e a dinâmica de "quebra-gelo"; a **segunda**, representou o desenvolvimento, explicações e discussão sobre a temática propriamente dita; a **terceira**, o momento final de avaliação da intervenção realizada.

## Resultados

### *Primeiro encontro - "Nem tudo que se vê é real"*

Deu-se início com uma dinâmica de "quebra-gelo" para conhecer as turmas e abrir caminho para o diálogo, a dinâmica consistia em fazer "perguntas engraçadas" aos alunos e pedir que eles respondessem nas folhas que foram distribuídas algumas perguntas foram: "Se você fosse um vegetal, o que seria?"; "Se você pudesse se tornar um animal, qual escolheria e porquê?"; "Qual de seus pertences você diria que é seu objeto preferido?". Depois foi solicitado que alguns estudantes compartilhassem suas respostas, gerou uma interação muito boa entre eles, e, a resposta da última pergunta a grande maioria respondeu "o meu celular", já nos levando as discussões sobre o uso da internet. Logo em seguida, foi apresentado o videoclipe e música "Desconstrução" do cantor Tiago Iorc (Figura 1). A letra da canção conta a história de uma moça insatisfeita com a vida e consigo mesma, e, que como consequência, ela mergulha no vício das redes sociais e uso da internet. Muitos tipos de interação social apresentam um grande desafio no mundo real, levando algumas pessoas procurarem uma socialização mais facilitada, que é possível através do espaço virtual. Porém, ao mesmo tempo, as levam a um maior risco de dependência das redes sociais.

Após essa apresentação, distribuiu-se algumas estrofes da música pela sala e foi pedido para que cada um lesse sua estrofe e fizesse uma reflexão sobre ela. Quem sentisse vontade podia complementar, objetivando assim que se iniciasse uma roda de conversa sobre as reflexões da música. Foi um momento proveitoso em que os alunos participaram e interagiram bastante acerca da temática, muitos relataram sobre suas experiências pessoais a respeito do uso das redes sociais.

---

**Quadro 1.** Descrição do Planejamento da intervenção educativa sobre o uso problemático da Internet. Sobral, CE, 2022.

Temática	Objetivos	Tecnologias utilizadas	Metodologia
"Nem tudo que se vê é real"	Promover uma reflexão sobre o uso da internet e o que ela pode proporcionar na vida das pessoas.	Projeter multimídia, caixa de som, computador para reprodução de videoclipe.	Desconstruindo o pensamento dos adolescentes a respeito do que é mostrado nas redes sociais e possibilitando-os a perceber que nem tudo que se vê na internet é, de fato, real.
"Como trocar a alienação das redes sociais e a procrastinação por atividades produtivas"	Apresentar formas de facilitar e de desenvolver as ações referentes ao planejamento da rotina, facilitando assim, a organização de suas rotinas e transformar o tempo que se passa na internet em atividades variadas.	Jogo de tabuleiro; Aplicativo <i>Trello</i> ; Roda de conversa.	Compor uma demonstração de como organizar sua rotina e transformar o tempo que se passa na internet em atividades variadas, isso se dará através da utilização do aplicativo de celular Trello.
"O corpo perfeito e a internet"	A finalidade foi mostrar para os envolvidos que o corpo perfeito e sem procedimentos estéticos não existe e sim o corpo saudável.	Roda de conversa; Jogo Batalha Naval; Gincana "Verdadeiro ou Falso"	Abordar em forma de roda de conversa sobre os corpos considerados perfeitos apresentados na internet, que muitas vezes são manipulados por programas de edição para serem desejados como reais, tendo como finalidade, mostrar para os envolvidos que o corpo perfeito e sem procedimentos estéticos não existe e sim o corpo saudável.
"Exposição arriscada de adolescentes na internet"	Oferecer aos adolescentes uma forma de refletir e expressar suas ações e sentimentos em relação à problematização da exposição arriscada na internet, gerando uma discussão sobre a temática.	Recortes de notícias sobre exposição de adolescentes na internet; Dramatização	Alguns casos são escolhidos para uma dramatização do problema; os participantes e os observadores poderão refletir e expressar suas ações e sentimentos em relação a problematização, sendo, assim, gerando uma discussão sobre a temática.



**Figura 1.** Apresentação do videoclipe da música “Desconstrução” do cantor Tiago Iorc na sala de aula para os alunos, recurso utilizado para abordar a dependência das redes sociais. Sobral, CE, 2022.

Para finalizar, foi realizada a avaliação do encontro, em que os alunos escreveram suas opiniões positivas ou negativas sobre o momento e as depositaram, de forma anônima em duas caixinhas, uma vermelha para as negativas e uma branca para as positivas. Ao analisar as avaliações, foi possível perceber que a grande maioria achou a intervenção realizada boa. Algumas avaliações foram: “Foi uma experiência incrível que nos fez repensar nossas atitudes”; “Foi um momento único e incrível”; “Foi bem interessante, é um assunto que precisa ser falado não só na escola, mas também em outros locais”; “Hoje foi algo muito reflexivo, muito divertido e me fez pensar bastante”.

### *Segundo encontro - “Como trocar a alienação das redes sociais e a procrastinação por atividades produtivas”*

Iniciou-se com a dinâmica de “quebra-gelo” como uma forma de introduzir e familiarizar os adolescentes com a temática, colando algumas palavras-chave na parede e distribuindo seus respectivos conceitos aos alunos, todos esses relacionados ao que seria abordado. As palavras utilizadas foram: Procrastinação; Lista de tarefas; Responsabilidade; Tempo; Descanso; Alienação e Auto Sabotagem, e eles precisavam identificar a qual palavra o conceito correspondia. Todos os estudantes participaram ativamente na busca de correlacionar as palavras e seus conceitos.

Em seguida deu-se seguimento à discussão sobre a temática, com a explicação de dicas de como superar a procrastinação na internet, bem como a apresentação do aplicativo *Trello*, uma ferramenta de gerenciamento e monitoramento de tarefas que tem como finalidade aumentar a organização e produtividade das atividades a serem realizadas ao longo do dia, que possibilita a divisão das tarefas em quadros e colunas e que por sua vez podem ser subdivididos de acordo com o progresso de cada tarefa, se estão em andamento, concluída ou para iniciar, facilitando o dia a dia das pessoas. Em seguida, gerou-se uma **roda de conversa** acerca do assunto e de como otimizar o tempo gasto em redes sociais em atividades produtivas, pois estudos mostram que o uso diário da tecnologia, sobretudo da internet, está mais para o uso de trocas de mensagens e redes sociais, por meio de aplicativos de celulares e computadores, deixando de lado a realização de atividades necessárias

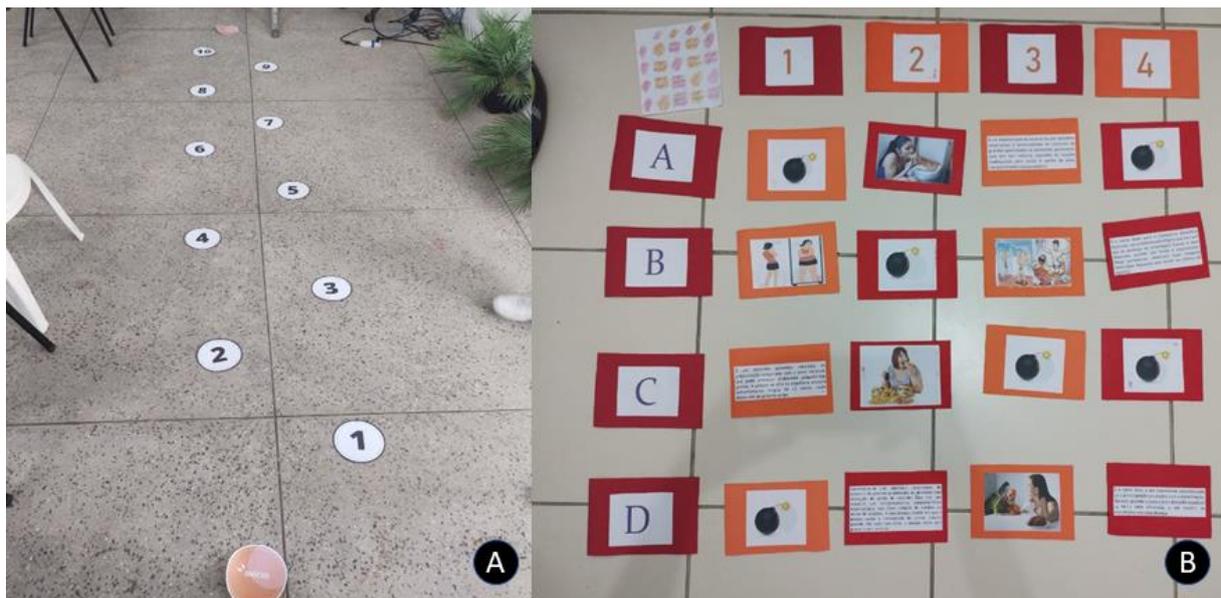
do dia a dia. Durante essa roda de conversa foi perceptível o interesse dos adolescentes em aprender e discutir sobre o assunto.

O momento final de avaliação foi realizado com o auxílio de um **jogo de tabuleiro** (Figura 2A) composto por 10 casas que continham perguntas relativas ao que havia sido discutido. A turma se dividiu em quatro equipes e designaram um líder para se movimentar no tabuleiro, foi um momento de descontração e aprendizado, pois todos responderam às perguntas corretamente. A escolha de um jogo de tabuleiro como dinâmica de avaliação levou em consideração que é uma forma lúdica de ensinar e aprender, bem como apresenta e possibilita uma reflexão sobre o assunto discutido.

### *O terceiro encontro - "O corpo perfeito e a internet"*

Evidencia-se que atualmente os adolescentes são plenamente influenciados por corpos, procedimentos e estilos de vida compartilhados nas mídias sociais, e, findam por tentar segui-los. Buscou-se também, fazer relação com distúrbios alimentares presentes na propagação desses corpos perfeitos e, novamente, foram preparados três momentos de atividade. No primeiro momento, realizou-se uma **roda de conversa** sobre a temática, tendo como base famosos que já passaram por algum tipo de distúrbio alimentar, ou fazendo uso de algum tipo de recurso para vender a idealização de corpo perfeito na internet. Para isso foram espalhadas fotos de celebridades que já passaram por essas situações e reportagens falando sobre os casos. Em seguida, deu-se o comando para que buscassem os pares (foto + reportagem) e comentassem sobre a relação, como uma forma de gerar a roda de conversa sobre o assunto.

No segundo momento foi aplicado o jogo **batalha naval** (Figura 2B) para uma melhor compreensão sobre os distúrbios alimentares relacionados à busca de um corpo perfeito e possíveis problemas que podem acarretar para a saúde. Essa batalha naval continha alguns distúrbios, entre eles: compulsão alimentar; anorexia; bulimia; vigorexia e ortorexia, e fotos dos distúrbios para que fossem relacionadas a estes termos. Os alunos foram novamente divididos em quatro equipes para jogarem, e todos foram muito participativos. Durante a realização do jogo, os distúrbios alimentares menos conhecidos foram sendo explicados.



**Figura 2. A.** Jogo realizado como forma de avaliação do momento sobre "Como trocar a alienação das redes sociais e a procrastinação por atividades produtivas". Sobral, CE, Brasil, 2022. **B.** Batalha Naval sobre distúrbios alimentares. Sobral, CE, Brasil, 2022.

Para finalizar, foi aplicada uma **gincana** de verdadeiro e falso para testar se eles realmente haviam aprendido o conteúdo abordado, verificando se realmente o objetivo da intervenção havia sido alcançado, e se, de fato, os adolescentes gostaram e aproveitaram esses momentos para refletir sobre situações e atitudes relacionadas à temática.

#### *Quarto encontro - "A exposição arriscada de adolescentes na internet"*

Inicialmente, apresentou-se a temática ouvindo sobre opiniões, e o que os adolescentes entendiam previamente sobre o tema, e quais situações acreditavam que estivessem relacionadas. Logo após, entregou-se quatro noticiários verdadeiros que envolviam a temática, de *sites* de notícias, para que pudessem ler e discutir, gerando uma discussão sobre os riscos e consequências que essa exposição pode gerar na vida desses adolescentes.

Em seguida, houve a divisão da turma em três grupos para uma dramatização (Figura 4) das seguintes temáticas: encontros marcados por redes sociais, exposição de fotos íntimas, e comentários de cunho negativo em fotos. Os alunos tiveram ajuda dos responsáveis pelo momento para a criação das cenas.

Após as apresentações houve um debate direcionado para a importância de informação e prevenção desses casos, e o desenvolvimento de atitudes contrárias às apresentadas e debatidas no encontro. Muitos jovens mostraram ter compreendido sobre o quão arriscado é o compartilhamento de determinadas informações na internet. Para encerrar o momento, pediu-se que, de forma individual em um papel, escrevessem em poucas palavras a continuação da frase: "Hoje eu aprendi que...". A partir disso, foram observados muitos conhecimentos adquiridos, observações e produtividade da ação.

Ademais, para finalizar os encontros e ter o *feedback* dos adolescentes, foi utilizada uma ficha de avaliação dos encontros com perguntas pontuais e subjetivas. Portanto, pôde ser observado o interesse, participação e interação dos adolescentes, os quais questionaram e contribuíram bastante com o momento, demonstrando a compreensão e reflexão sobre a temática e sua importância.



**Figura 4.** Dramatização sobre exposição arriscada na internet. Sobral, CE, Brasil, 2022.

---

## Discussão

Geralmente, os jovens buscam como meio de informação e/ou apoio por fontes informais, principalmente a internet, para tirar dúvidas e para entretenimento. Sabe-se que as redes sociais possuem relevância como ferramenta de disseminação e propagação de informações, além de seu papel como viabilizadora de promoção de saúde. Essas tecnologias digitais fomentam uma interação mais efetiva, instantânea e globalizada, em que todos os conteúdos podem ser compartilhados de forma ampla e rápida, favorecendo a realização da extensão universitária por meio das redes sociais. No entanto, toda essa disseminação de informações torna o meio virtual mais suscetível a oferecer riscos para os adolescentes que fazem uso constante desse meio de comunicação (Ferreira et al., 2022)

As redes virtuais de comunicação se mostraram essenciais para o conforto durante a pandemia, visto que muitos adolescentes utilizaram a internet com maior frequência e muitos as utilizaram para oferecer apoio e material destinado à educação desses jovens (Bailey et al., 2022). Sendo assim, foi importante desenvolver essas ações de extensão universitária com o intuito de amenizar e/ou prevenir o uso problemático da internet entre os jovens, considerando que estamos vivendo um momento pós-pandemia de COVID-19, quando as atividades presenciais com a sociedade foram interrompidas durante a pandemia, ampliando o uso da internet, mas também tornando os jovens mais susceptíveis a problemas mentais e psicológicos (Santos, 2021).

Pesquisa recente comprova o aumento do uso de tecnologias digitais no Brasil, em comparação com os percentuais de uso antes da pandemia de COVID-19, indo de 71% de domicílios com acesso à internet para 83% (Cetic, 2022). Durante o COVID-19, a Internet e os *sítes* de mídia social foram usados para informar o público e os especialistas sobre a situação atual. Alguns estudos sugerem que a mídia social pode induzir estresse, depressão, solidão, ansiedade, falta de sono, falta de bem-estar e baixa autoestima. Conforme esta hipótese, descobriu-se que o humor piorou naqueles com sintomas depressivos altos, em comparação com os sujeitos com sintomas depressivos baixos, durante o COVID-19. Talvez, como forma de amenizar a solidão e o isolamento social, durante o COVID-19 os adolescentes aumentaram o tempo na internet e os que apresentavam sintomas depressivos elevados aumentaram mais ainda o tempo de uso (Kaya & McCabe, 2022).

Entre os estudantes da rede pública do ensino médio de escolas profissionalizantes da região Nordeste brasileira identificou que cerca de 70% apresentavam dependência do uso da internet, com tempo de uso acima de 14 horas por semana. Além disso, o estudo enfatiza as alterações físicas e posturais, com relatos de algia na região cervical, associada ao uso prolongado de *smartphone* entre os adolescentes (Nunes et al., 2021).

Há consequências negativas para adolescentes que possuem contato frequente com a internet e sua exposição, incluindo danos psicológicos, sociais e físicos, além do desenvolvimento de comportamentos agressivos e prejuízos nas relações interpessoais (Schwartz & Pacheco, 2021). Um estudo de revisão integrativa aponta que, dentre as características da dependência de *smartphones* por parte de adolescentes destacam-se a compulsão, a falta de controle no uso, abstinência, ansiedade, impaciência, irritabilidade e principalmente, prejuízos nas atividades de vida diária. O estudo concluiu que a dependência do *smartphone* é um problema de saúde pública e está em ascensão, estando intimamente ligada ao desenvolvimento tecnológico e pode comprometer a saúde dos adolescentes (Freitas et al., 2021).

Compreende-se que durante os encontros com os adolescentes escolares, a metodologia utilizada favoreceu o compartilhamento do conhecimento de maneira lúdica e participativa, incentivando o diálogo. O uso de tecnologias educativas durante a prática extensionista, como por exemplo, os vídeos, jogos educativos, dramatizações, dentre outras, contribuíram para uma melhor contextualização e discussão dos temas,

---

---

ampliando o conhecimento acerca do uso problemático da Internet entre os jovens. Os adolescentes escolares demonstraram uma atitude muito positiva e interesse pelas temáticas e participação nas dinâmicas e jogos, interagindo com os extensionistas durante as atividades.

O uso de dinamizações grupais, dramatizações, músicas e rodas de conversa também tem sido aplicado em outros projetos de extensão. Essas ferramentas aplicadas a atividades de projetos de extensão ofereceram maior suporte e interação entre o grupo de pessoas, maior absorção das temáticas, além de gerar um ambiente mais harmônico para a participação e debates (Aragão et al., 2020). Outro projeto de extensão da área da saúde que também realizou práticas de extensão com adolescentes, utilizando rodas de conversa sobre a influência do uso da internet na adolescência, demonstrou que a escolha desta metodologia possibilitou a prática de diálogos e trocas de informações que permitiram uma maior interação entre os participantes (Fim & Pezzi, 2019).

As práticas de extensão relatadas possibilitaram aos discentes da graduação serem inseridos no contexto dos adolescentes escolares, conhecendo seus costumes e práticas e as principais dúvidas em relação à temática. Desse modo, contribuíram para sua formação profissional e pessoal, pois essa aproximação com a realidade desses adolescentes possibilitou o desenvolvimento do pensamento crítico-reflexivo, favorecendo também a formação cidadã, que é marcada e constituída pela vivência dos seus conhecimentos.

Por outro lado, a interação dialógica da comunidade acadêmica com a sociedade através do compartilhamento de saberes e práticas, participação e contato com questões complexas contemporâneas presentes no contexto social, são componentes que estruturam a concepção e a prática das Diretrizes da Extensão na Educação Superior (Ministério da Educação, Parecer CNE/CES nº 608/2018).

As ações desenvolvidas através de extensões universitárias são consideradas um grande pilar para o desenvolvimento do ensino superior no Brasil, por seu viés integral, incentivando o crescimento profissional e humanístico, além da constante transformação social resultante. Os projetos que possuem esse contato direto e inserção no meio social promovem o crescimento do estudante, vinculando-o à realidade da sociedade, os costumes, os comportamentos, desenvolvendo a compreensão de diferentes contextos. Com isso, se faz necessário que as instituições de ensino superior promovam e incentivem projetos de imersão social e cotidiana, no intuito do desenvolvimento de habilidades e práticas para além da teoria universitária (Arantes & Deslandes, 2017).

Dada a importância para o setor educacional brasileiro dos projetos de extensão universitária, é imprescindível que o maior objetivo é transformar a visão unitária dos discentes e de toda a comunidade acadêmica sobre as práticas voltadas para a comunidade, tornando efetiva a aprendizagem teórica e prática, diante de um instrumento de transformação e mudança social e aperfeiçoamento profissionalizante (Arantes & Deslandes, 2017).

À vista disso, outro estudo avaliou o uso das mídias por adolescentes e o impacto das tecnologias digitais, no qual uma série de ações foi traçada para a avaliação. De forma geral, os participantes foram questionados acerca de: tempo de uso diário e semanal das mídias sociais, quais plataformas usavam e qual a frequência do uso. Em resultados do estudo observou-se que houve grande disparidade entre adolescentes mais novos e mais velhos, sendo os mais novos maiores consumidores em horas dos canais comparado aos mais velhos, além disso em relação ao gênero, se destaca por maior tempo de conectividade: pacientes de gênero diversos, mulheres e homens, respectivamente (Bailey et al., 2022).

Impende destacar que durante as extensões, as maiores dificuldades encontradas foram a falta de concentração dos adolescentes nos encontros iniciais, contudo após os ligantes apresentarem as atividades que seriam desenvolvidas e as tecnologias empregadas para sua realização os adolescentes se mostraram mais

---

---

interessados e foram obtidas excelentes interações dos mesmos. A maior facilidade encontrada, por sua vez, foi a compreensão dos temas propostos pelos extensionistas.

Por sua vez a direção da escola mostrou-se muito satisfeita com a execução das práticas de extensão universitária, demonstrando o desejo de continuidade desse projeto, pois o uso problemático da Internet entre os adolescentes é uma realidade local. Como resultado obtido tem-se a reflexão dos alunos sobre os malefícios e benefício da internet, trabalhada de forma lúdica. Dessa forma, acreditamos que o objetivo de contribuir para a redução do uso problemático da internet e disseminação de informações sobre os riscos que o uso pode causar como também, da capacitação dos discentes de graduação extensionistas foi atingido.

## **Considerações Finais**

As atividades de extensão universitária mediante práticas educativas ofereceram para os adolescentes uma melhor compreensão de como o uso excessivo da internet pode ser prejudicial para sua própria saúde. As metodologias e tecnologias utilizadas favoreceram o diálogo, possibilitando uma reflexão para mudança de comportamento entre os adolescentes.

Atenta-se que nas ações extensionistas se faz necessário mais atividades de promoção à saúde dos adolescentes voltadas para diversas temáticas, como sobre o uso problemático da internet. O estudo apresentado foram obtidos resultados positivos, com os adolescentes aprendendo os riscos que o uso excessivo da internet pode trazer para sua saúde. Com isso espera-se que estes adolescentes tenham reduzido sua exposição e uso da internet.

Dessa forma, para os ligantes, tais atividades proporcionaram o desenvolvimento de competências socioemocionais como por exemplo: organização, responsabilidade, iniciativa social, empatia, respeito. Além de fortalecer o trabalho em equipe, a criatividade, a comunicação interpessoal, a resiliência e a cidadania. Desse modo, contribuiu para a formação de futuros profissionais de saúde capazes de enfrentar os desafios vindouros e trabalhar interprofissionalmente, compartilhando seus saberes e práticas.

Levando-se em conta o que foi observado, a extensão universitária possibilita a formação de profissionais cada vez mais empáticos e preparados junto à sociedade, como locus relevante de produção do conhecimento, com grande significado para a superação das desigualdades sociais e como prática acadêmica que interliga a Universidade nas suas atividades de pesquisa e de ensino, com as demandas da maioria da população e dos próprios acadêmicos.

## **Agradecimentos**

À Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Estadual Vale do Acaraú - PROEX - UVA pelo apoio à LIPSA. À Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico - Funcap pela bolsa do Programa de Bolsas de Permanência Universitária - PBPU ofertada aos autores M. B. L. V. e M. V. S. G.

## **Contribuição de cada autor**

Todos os autores escreveram o texto final; M. B. L. V.; T. A. R. S.; M. V. S. G.; H. P. S. planejaram e desenvolveram o projeto de extensão universitária; J.M.N.A. e R.S.V. atuaram como coordenadoras docentes da LIPSA e orientadoras dos bolsistas e dos voluntários.

---

---

## Referências

- Aragão, M., Leite, D., Matos, E. D., Santana, J. B., Santana Neto, J. P. de, Siqueira, L. S., & Santos, W. R. A. (2020). A Universidade vai à escola: Relato de experiência sobre o projeto de extensão "Cuidando de quem cuida". *Extensão em Foco*, 20, 135-147. <http://dx.doi.org/10.5380/ef.v0i20.67504>
- Arantes, Á. R., Deslandes, M. S. (2017). A extensão universitária como meio de transformação social e profissional. *Sinapse Múltipla*, 6(2), 179-183.
- Bailey, E., Boland, A., Bell, I., Nicholas, J., La Sala, L., & Robinson, J. (2022). The mental health and social media use of young Australians during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1077. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/3/1077#>
- Comitê Executivo de Tecnologia da Informação e Comunicação - Cetic (2022) TIC Kids Online Brasil 2021: 78% das crianças e adolescentes conectados usam redes sociais. *Cetic.br*. Recuperado de <https://cetic.br/pt/noticia/cresce-o-uso-de-internet-durante-a-pandemia-e-numero-de-usuarios-no-brasil-chega-a-152-milhoes-e-o-que-aponta-pesquisa-do-cetic-br/>
- Deslandes, S. F., & Coutinho, T. (2020). O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(suppl 1), 2479–2486. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.11472020>
- Ferreira, J. C., Oliveira, J. C. F., Lemos, V. C., Pena, H. P., & Lima, M. C. (2022). Ação extensionista em anatomia e primeiros socorros via Instagram. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 13(3). 357-366. <https://doi.org/10.36661/2358-0399.2022v13n3.12912>
- Fim, T. R., & Pezzi, F. A. S. (2020). Internet e adolescência: Uma intervenção com os adolescentes, pais e professores. *Psicologia em Revista*, 25(3), 942-959. <https://doi.org/10.5752/P.1677-1168.2019v25n3p942-959>
- Fonsêca, P. N. da, Couto, R. N., Melo, C. C. V., Machado, M. O. S., & Souza Filho, J. F. de (2018). Escala de uso problemático da internet em estudantes universitários: Evidências de validade e precisão. *Ciências Psicológicas*, 12(2), 223-230. <https://doi.org/10.22235/cp.v12i2.1686>
- Freitas, B. H. B. M. de, Silva, F. B., Silva, H. C. D. dos S., Costa, A. M. R. F., Da Silva, K. F., & Silva, S. E. G. (2019). Oficina educativa com adolescentes sobre hanseníase: Relato de experiência. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(5), 1421–1425. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0663>
- Freitas, B. H. B. M., De Gaíva, M. A. M., Bernardino, F. B. S., Jorge, P. M. D. (2021). Dependência de *smartphone* em adolescentes, parte 1: revisão de escopo. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 39(2), 1-17. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.8404>
- Kaya, M. S., McCabe, C. (2022). Effects of COVID-19 on adolescent mental health and internet use by ethnicity and gender: A mixed-method study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 8927. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/15/8927#>
- Ministério da Educação (MEC). (2018). *Parecer CNE/CES nº608*. Distrito Federal: MEC. Recuperado de [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=102551-pces608-18&category\\_slug=novembro-2018-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=102551-pces608-18&category_slug=novembro-2018-pdf&Itemid=30192)
- Muzi, S., Sansò, A., & Pace, C. S. (2021). What's happened to Italian adolescents during the COVID-19 Pandemic? A preliminary study on symptoms, problematic social media usage, and attachment: Relationships and differences with pre-pandemic peers. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 590543. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.590543>
- Nunes, P. P. de B., Abdon, A. P. V., Brito, C. B. de, Silva, F. V. M., Santos, I. C. A., Martins, D. de Q., ..., & Frota, M. A. (2021). Fatores relacionados à dependência do *smartphone* em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(7), 2749-2758. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08872021>
-

- 
- Ribeiro, A. C., Ianzer, F. R. M., Polletti, G. C., Dos Santos, Érika E. P., Ribeiro Primeira, M., Severo Maciel, V. de Q., & Senhem, G. D. (2022). Ações de extensão com adolescentes escolares: Experiência de graduandos em Enfermagem. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 35, 12512. <https://doi.org/10.5020/18061230.2022.12512>
- Sales, S. S., Costa, T. M. da, & Gai, M. J. P. (2021). Adolescentes na Era Digital: Impactos na saúde mental. *Research, Society and Development*, 10(9), e15110917800. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17800>
- Santos, C. (2021). Covid-19 e saúde mental dos adolescentes: Vulnerabilidade associadas ao uso de internet e mídias sociais. *Holos*, 37(3), 11651. <https://doi.org/10.15628/holos.2021.11651>
- Schwartz, F. T., & Pacheco, J. T. B. (2021). Mediação parental na exposição às redes sociais e a internet de crianças e adolescentes. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 21(1), 217-235. <https://doi.org/10.12957/epp.2021.59383>
- Silva, W. P. (2020). Extensão universitária: Um conceito em construção. *Revista Extensão & Sociedade*, 11(2), 21-32. <https://doi.org/10.21680/2178-6054.2020v11n2ID22491>
- Souza, K., & Cunha, M. X. C. (2019). Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: Uma revisão sistemática da literatura. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, 3(3), 204–217. <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>
- Vieira, Y. P., Viero, V. dos S. F., Saes-Silva, E., Silva, P. A., da Silva, L. S., da Saes, M. de O, ..., & Dumith, S. C. (2022). Uso excessivo de redes sociais por estudantes de ensino médio do sul do Brasil. *Revista Paulista de Pediatria*, 40, e2020420. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020420>
- World Health Organization - WHO. (2021). *Adolescent mental health*. Genebra: World Health Organization. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

\*\*\*

---

Como citar este artigo:

Veras, M. B. L., Rodrigues, T. A. S., Gama, M. V. S., Szkura, H. P., Aragão, J. M. N., & Viana, R. S. (2024). Nem tudo que reluz é ouro - Ação extensionista sobre o uso problemático da internet entre adolescentes. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 15(3), 333-345.

---