

15º Congresso de Inovação, Ciência e Tecnologia do IFSP - 2024

A CULTURA DA AGITAÇÃO PROPAGADA PELAS REDES SOCIAIS

LETICIA G. SANTOS, LUANA G. SANTOS
RODRIGO A. DE GODOI (ORIENTADOR), ROBSON F. LOPES (COORIENTADOR)
IFSP CAMPUS GUARULHOS

RESUMO:

Este projeto de pesquisa investiga a cultura da agitação nas redes sociais, explorando suas implicações sociais e psicológicas entre jovens de 15 a 29 anos. Utilizando métodos qualitativos e quantitativos, como questionários, o estudo busca compreender as percepções individuais sobre essa cultura, analisar obras bibliográficas e propor estratégias para mitigar seus impactos negativos. Espera-se que os resultados desta pesquisa proporcionem uma compreensão mais profunda do fenômeno e inspirem a promoção do bem-estar coletivo.

PALAVRAS-CHAVE: mídias sociais; bem-estar; saúde mental; produtividade.

THE HUSTLE CULTURE PROPAGATED BY SOCIAL MEDIA

ABSTRACT: This research project investigates the hustle culture on social media, exploring its social and psychological implications among young people aged 15 to 29. Using both qualitative and quantitative methods, such as questionnaires, the study aims to understand individual perceptions of this culture, analyze bibliographic works, and propose strategies to mitigate its negative impacts. The expected outcomes of this research are to provide a deeper understanding of the phenomenon and inspire the promotion of collective well-being.

KEYWORDS: social media; well-being; mental health; productivity.

INTRODUÇÃO

Vivemos em uma era de constante agitação, em que a velocidade da informação e a intensidade das interações sociais atingem níveis sem precedentes. Segundo o Relatório Global de Visão Geral Digital (Kemp, 2024), existem atualmente 5 bilhões de usuários de redes sociais, representando 62% da população mundial. O termo “Cultura da Agitação”, cunhado pela jornalista Erin Griffith no The New York Times, descreve uma cultura obcecada pela produtividade, onde o esforço constante é glorificado, criando uma pressão implacável e exaustiva (Griffith, 2019). Essa perspectiva se alinha com as ideias de Byung-Chul Han, que, em *A Sociedade do Cansaço*, aponta a busca incessante pela produtividade como uma das características centrais da nossa sociedade, especialmente potencializada pelas redes sociais (Han, 2015).

Com base nessas discussões, este estudo investiga os impactos sociais e psicológicos da cultura da agitação entre jovens de 15 a 29 anos, buscando entender como essa cultura afeta o bem-estar e o comportamento. As hipóteses da pesquisa são que a cultura da agitação está correlacionada com níveis elevados de estresse e ansiedade, que influenciadores de produtividade afetam negativamente o bem-estar e que intervenções como educação digital podem reduzir esses impactos. O objetivo geral é aprofundar a compreensão dos efeitos da cultura da agitação promovida pelas redes sociais, sobre jovens de 15 a 29 anos.

MATERIAL E MÉTODOS

A) Desenho da Pesquisa

Este estudo adota uma abordagem quali-quantitativa, combinando métodos qualitativos e quantitativos para obter uma compreensão abrangente da cultura da agitação nas redes sociais. A pesquisa qualitativa será utilizada para explorar as percepções, experiências e expressões artísticas relacionadas ao fenômeno, enquanto a pesquisa quantitativa fornecerá dados objetivos para análise estatística e comparação.

B) Participantes

A população-alvo inclui usuários regulares de redes sociais com idades entre 15 e 29 anos, que utilizam pelo menos uma rede social. Ao total, 55 pessoas participaram da pesquisa, que possui amostragem aleatória simples. Os participantes foram contatados por meio das redes sociais com um convite para colaborar com a pesquisa. Essa seleção permitirá uma compreensão detalhada do fenômeno, focando em um grupo específico que está intimamente envolvido com a cultura da agitação.

C) Coleta de Dados

A pesquisa será realizada em duas fases interligadas, começando com uma análise literária e prosseguindo com a aplicação de um questionário que servirá para coleta de dados tanto qualitativos quanto quantitativos.

A primeira etapa envolve uma análise detalhada de obras literárias pertinentes à cultura da agitação nas redes sociais. Esta análise visa fornecer uma base teórica e contextual para o estudo, permitindo uma compreensão mais aprofundada do fenômeno da Cultura da Agitação nas Redes Sociais sob diferentes perspectivas teóricas e contextos históricos. A revisão das obras literárias ajudará a contextualizar e interpretar os dados que serão coletados na fase seguinte.

Na segunda etapa, será aplicado um questionário estruturado a uma amostra representativa de participantes. Este questionário, que será disponibilizado em agosto, inclui tanto perguntas fechadas quanto escalas de *Likert*, permitindo a coleta de dados quantitativos sobre os efeitos da cultura da agitação. Além disso, as respostas abertas no questionário fornecerão dados qualitativos, oferecendo insights mais detalhados sobre as percepções dos participantes.

Os dados quantitativos serão analisados utilizando o Google Planilhas para gerar estatísticas e identificar padrões. Os dados qualitativos serão examinados para captar nuances e temas emergentes. Posteriormente, os resultados obtidos a partir do questionário serão comparados com as descobertas da análise literária, buscando integrar as evidências qualitativas e quantitativas para uma compreensão mais completa e abrangente do fenômeno em estudo.

D) Procedimento

Os participantes serão contatados por meio das redes sociais, onde receberão convites para participar voluntariamente do estudo. O contato será feito de modo a garantir que os participantes sejam informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa antes de fornecerem seu consentimento formal. Essa abordagem proporcionará uma amostra diversificada e representativa.

E) Considerações Éticas

Este estudo estabelecerá a confidencialidade dos entrevistados. As respostas serão coletadas de acordo com o consentimento das pessoas envolvidas. Além disso, disponibilizamos nosso contato em caso de dúvidas ou sugestões.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A) Etapa 01 da pesquisa: Revisão bibliográfica

A cultura da agitação, amplamente amplificada pelas redes sociais, é um fenômeno que tem ganhado cada vez mais visibilidade, sobretudo entre os jovens. Trata-se de um estado constante de ocupação, em que a produtividade, a conectividade e a exposição digital se tornam símbolos de sucesso pessoal e profissional. As redes sociais, plataformas onde o imediatismo e a superficialidade predominam, intensificam essa cultura ao incentivar a comparação e a validação externa. Dessa maneira, com base nas leituras e estudos realizados, constata-se que a cultura da agitação nas redes sociais tem implicações profundas para a saúde mental e o desenvolvimento dos jovens. A superficialidade das interações, a distração crônica, a busca incessante por validação e a degradação do tempo de lazer são alguns dos principais elementos característicos associados ao fenômeno da cultura da agitação, conforme se elucidará de um modo mais analítico nos parágrafos abaixo.

- A superficialidade das interações e seu impacto emocional

Um dos efeitos mais evidentes da cultura da agitação nas redes sociais é a superficialidade das interações. Turkle (2011), em *Alone Together*, aponta que as amizades mantidas exclusivamente no ambiente digital tendem a ser superficiais, centradas em trocas rápidas de mensagens e validação constante por meio de curtidas e comentários. Embora essas interações possam proporcionar uma sensação temporária de pertencimento, é pouco provável que estejam no centro da vida social dos usuários, resultando em um sentimento de vazio emocional a longo prazo. Turkle destaca que “Recrimo-nos como *personas online* e nos damos novos corpos, casas, empregos e romances. No entanto, de repente, na penumbra da comunidade virtual, podemos nos sentir completamente sozinhos. À medida que nos distribuímos, podemos nos abandonar” (Turkle, 2011, p. 31-32). Essa superficialidade é particularmente problemática para os jovens, que estão em fase de formação identitária e de construção de redes de apoio.

- Multitarefa e distração crônica

Outro fator crítico é a dificuldade que os jovens enfrentam para se concentrar profundamente em tarefas exigentes. Clifford Nass, professor de Stanford, explora em seus estudos sobre o comportamento na era digital que o hábito da multitarefa, amplamente propagado pelas redes sociais, prejudica a capacidade dos usuários de filtrar informações irrelevantes e gerenciar a memória de trabalho. Segundo Nass, “as pessoas que são multitarefas em tempo integral não conseguem filtrar a irrelevância. [...] São cronicamente distraídas” (Newport, 2020, p. 143). Esse comportamento cria um ciclo de distração crônica, no qual os jovens passam de uma tarefa superficial a outra sem desenvolver habilidades de foco mais profundo. Carr (2010), em *The Shallows*, descreve que “o que a Internet parece estar fazendo é minar minha capacidade de concentração e contemplação. Seja online ou não, minha mente agora espera absorver informações da mesma forma que a Internet as distribui: em um fluxo rápido” (Carr, 2010, p. 15), um problema que afeta diretamente a capacidade dos jovens de realizarem atividades que exigem esforço mental contínuo.

- A busca por validação constante

A necessidade de validação constante, também impulsionada pelas redes sociais, é outro aspecto da cultura da agitação que afeta diretamente a saúde mental dos jovens. As plataformas digitais são desenhadas para maximizar o tempo de uso, utilizando estratégias psicológicas que incentivam a comparação social e a busca por curtidas e compartilhamentos. Como resultado, muitos jovens desenvolvem uma relação de dependência emocional com seus perfis *online*, sentindo-se compelidos a manter uma presença digital ativa para não se sentirem excluídos ou irrelevantes. Esse comportamento pode levar ao esgotamento digital, como aponta Newport, ao dependerem das redes sociais para validação, encontram-se presos em um estado de hiperconectividade fragmentada, sem momentos de desconexão (Newport, 2010, p. 166). Twenge (2018), em *iGen*, argumenta que “[...] Não receber uma resposta a qualquer texto ou mensagem nas redes sociais tem alto potencial de causar ansiedade - um precursor comum da depressão” (Twenge, 2018, p. 115), reforçando a conexão entre o uso intensivo das redes e os desafios emocionais enfrentados pela geração jovem.

- A degradação do tempo de lazer e a falta de foco

Com a popularização das redes sociais, o tempo de lazer dos jovens tem se degradado. Em vez de se engajarem em atividades significativas, muitos jovens optam por interações superficiais e

entretenimentos digitais que consomem tempo, mas não geram valor. Essa mudança foi abordada por Newport (2016), que sugere que a falta de estrutura nas atividades diárias facilita a queda nos “passatempos vazios”, promovidos pelas redes. Segundo ele, “sem estrutura, é fácil permitir que seu tempo seja transferido para o superficial — e-mails, mídias sociais, navegar na internet” (Newport, 2016, p. 199). Sem alternativas saudáveis, o tempo livre acaba sendo absorvido por navegações triviais, levando à sensação de tempo perdido e contribuindo para a alienação digital. Newport propõe a implementação de passatempos estruturados e a prática da desconexão regular, o que permitiria aos jovens experimentar uma vida mais plena, longe da distração constante.

- A necessidade de desconexão e práticas restaurativas

Estudos apontam que a restauração da atenção e a melhoria da concentração estão ligadas a práticas que envolvem a desconexão das atividades digitais e a imersão em atividades relaxantes ou em ambientes naturais. Segundo Newport (2016), “a ociosidade não é só um período de férias, indulgência ou fraqueza; ela é tão indispensável para o cérebro quanto a vitamina D é para o corpo” (Newport, 2016, p. 129). O autor destaca que uma pausa genuína, longe das distrações digitais, é essencial para restaurar a capacidade de foco. Caminhadas na natureza, conversas casuais ou mesmo atividades como cozinhar e ouvir música ajudam a reequilibrar a mente, permitindo uma recuperação cognitiva. Dessa forma, a prática de “desligamento” digital é crucial para aqueles que buscam retomar o controle sobre sua capacidade de concentração e reduzir os efeitos negativos da cultura da agitação.

B) Etapa 02 da pesquisa: Resultados do Questionário

- Dados Demográficos

A maioria dos participantes (72,7%) têm entre 17 e 19 anos, correspondendo ao grupo etário em transição da adolescência para a fase adulta. A distribuição de gênero foi relativamente equilibrada, com 50,9% identificando-se como feminino e 45,5% como masculino. A maior parte dos participantes está no ensino médio (69,1% com ensino médio incompleto), e 46 dos 55 respondentes são estudantes.

Esses dados indicam que o público-alvo é majoritariamente jovem e em fase de formação educacional, o que pode influenciar a maneira como percebem e lidam com a pressão para ser produtivo.

- Uso de Redes Sociais

As redes sociais desempenham um papel central na vida dos participantes, sendo o *Instagram* a plataforma mais popular, utilizada por 81,8% dos respondentes. Outros dados relevantes incluem 34,5% passando entre 2-4 horas por dia conectados e 23,6% entre 4-6 horas. O uso das redes tem como principais objetivos entretenimento (96,4%), manter contato com amigos e família (52,7%) e buscar informações (50,9%).

A partir desses dados, é possível perceber que as redes sociais não apenas influenciam como os jovens se informam e socializam, mas também exercem pressão para o consumo constante de conteúdos que promovem a produtividade, moldando suas percepções sobre sucesso e realização.

- Percepção da Cultura da Agitação

A cultura da agitação está profundamente presente na vida dos participantes. Quando perguntados se sentem pressão para serem produtivos, 54,5% responderam que sim, e 40% disseram sentir isso às vezes. Além disso, as redes sociais foram apontadas por 22 pessoas como a principal fonte dessa pressão, juntamente com a família (24) e o ambiente escolar (35).

Isso confirma a hipótese de que as redes sociais são um agente crucial na disseminação da ideia de produtividade constante, exacerbando as pressões familiares e acadêmicas que muitos jovens já enfrentam.

- Impactos Físicos e Psicológicos

Os efeitos físicos e psicológicos da cultura da agitação são evidentes. Mais de 41% dos participantes relataram sentir frequentemente ansiedade ou estresse devido à pressão para serem produtivos, e 65,5% relataram problemas físicos, como cansaço constante, insônia, má alimentação e sedentarismo.

Esses dados são alarmantes, sugerindo que a pressão pela produtividade não só afeta o bem-estar psicológico, como também impacta diretamente a saúde física dos jovens. A sensação de culpa por não ser produtivo foi mencionada em depoimentos de experiências pessoais, o que reforça a relevância desse problema para a saúde mental.

- **Comparações com Influenciadores de Produtividade**

Entre aqueles que seguem influenciadores de produtividade, 51,1% relataram sentir ansiedade frequentemente, reforçando a ideia de que a exposição constante a esses conteúdos intensifica a pressão por desempenho. Em contraste, quem não segue influenciadores também relatou impacto, embora em menor grau (40% disseram raramente sentir esses sintomas).

Esses dados indicam que, embora a cultura da agitação seja amplamente disseminada, o envolvimento com figuras públicas que promovem esse estilo de vida pode agravar seus efeitos.

- **Avaliação da Cultura da Agitação**

A maioria dos participantes (67,3%) considera que a cultura da agitação traz mais malefícios do que benefícios. Esse dado sugere uma percepção crítica da cultura da produtividade, mesmo que os jovens se sintam presos a ela devido às pressões externas.

CONCLUSÕES

A presente pesquisa revelou que a cultura da agitação, amplamente propagada pelas redes sociais, tem um impacto significativo sobre os jovens, especialmente aqueles entre 17 e 19 anos, que constituem a maioria dos participantes. Observamos que as redes sociais não apenas influenciam o tempo e a atenção dos jovens, mas também exercem uma pressão constante para serem produtivos, levando à comparação social e a sentimentos de inadequação. Essa pressão impacta negativamente o bem-estar psicológico e físico dos jovens, conforme evidenciado pelos altos índices de ansiedade, estresse e problemas de saúde relatados.

Embora muitos jovens reconheçam os malefícios dessa cultura, eles encontram dificuldades em reduzir o uso das redes sociais e se distanciar de conteúdos que promovem a produtividade. Isso demonstra como a cultura da agitação está profundamente enraizada no cotidiano de muitos jovens, especialmente no contexto escolar e familiar.

A pesquisa, no entanto, apresentou algumas limitações. O tamanho da amostra, composto por 55 respondentes, pode não ser totalmente representativo da população jovem mais ampla. Além disso, a maioria dos participantes eram estudantes, o que pode limitar a compreensão dos efeitos dessa cultura sobre jovens que já estão inseridos no mercado de trabalho ou possuem outras realidades.

Para superar essas limitações e aumentar a representatividade dos dados, planejamos expandir a pesquisa com a aplicação presencial de questionários em salas de aula do IFSP Campus Guarulhos. Isso permitirá uma coleta de dados mais ampla e diversificada, oferecendo uma visão mais completa sobre o impacto da cultura da agitação em diferentes contextos juvenis.

Em paralelo, com base nos resultados obtidos, avançamos na concepção de um aplicativo de agenda de bem-estar, uma proposta prática para mitigar os efeitos negativos dessa cultura. O aplicativo incluirá ideias de lazer que ajudem a distanciar os jovens da constante agitação, desafios semanais de desconexão, um diário de emoções, lembretes para comemorar pequenas conquistas e perguntas como “Como foi o seu dia?”, que fornecerão, com base nas respostas, mensagens de apoio e sugestões de atividades como meditação. Haverá também grupos de apoio dentro do aplicativo, promovendo interações saudáveis entre os usuários.

Outras funcionalidades planejadas incluem a personalização das recomendações de atividades e desafios com base no comportamento dos usuários, além de uma leve gamificação, oferecendo recompensas simbólicas para quem completar desafios ou registrar suas emoções regularmente. Integrar o aplicativo com dispositivos wearables, como smartwatches, para monitorar dados de saúde como a qualidade do sono e os níveis de estresse, é uma das ideias que propomos. O aplicativo também contará com um modo noturno automático, incentivando a desconexão digital em horários

adequados, sessões de autocuidado guiado e uma biblioteca de conteúdos educativos sobre saúde mental.

Por ora, o desenvolvimento do wireframe do aplicativo será feito utilizando a plataforma Figma, com foco em um design funcional e centrado na experiência do usuário. Acreditamos que essa ferramenta pode ser uma aliada importante na promoção de uma rotina mais equilibrada e saudável, ajudando os jovens a estabelecerem uma relação mais consciente e controlada com a produtividade e o uso das redes sociais.

CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES

Todos os autores contribuíram com a curadoria, a análise de dados, a metodologia e com a revisão do trabalho e aprovaram a versão submetida.

AGRADECIMENTOS

A todos que participaram, direta ou indiretamente do desenvolvimento deste trabalho de pesquisa, enriquecendo o nosso processo de aprendizado.

REFERÊNCIAS

CARR, Nicholas. **The Shallows**: What the internet is doing to our brains. 1. ed. New York, N. Y: W.W. Norton, 2010.

GRIFFITH, Erin. **Why are young people pretending to love work?** The New York Times, 26 jan. 2019. Disponível em: <https://www.nytimes.com/2019/01/26/business/against-hustle-culture-rise-and-grind-tgim.html>. Acesso em: 10 mai. 2024.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. 1. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

KEMP, S. **Digital 2024: Global Overview Report**. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>. Acesso em: 16 ago. 2024.

NEWPORT, Cal. **Trabalho Focado**: Como ter sucesso em um mundo distraído. 1. ed. Rio de Janeiro, RJ: Alta Books, 2020.

TURKLE, Sherry. **Alone Together**. 1. ed. New York, N. Y: Basic Books, 2011.

TWENGE, Jean. **iGen**: Por que as crianças superconectadas de hoje estão crescendo menos rebeldes, mais tolerantes, menos felizes e completamente despreparadas para a idade adulta. 1. ed. São Paulo, SP: nVersos Editora, 2018.