

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

JOSCINEI PALINSKI

O USO EXCESSIVO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS COMO AGENTE CAUSADOR DO
ESTRESSE DIGITAL: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

CURITIBA

2023

JOSCINEI PALINSKI

O USO EXCESSIVO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS COMO AGENTE CAUSADOR DO
ESTRESSE DIGITAL: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção de grau de Bacharel no Curso de Gestão da Informação, Departamento de Ciência e Gestão da Informação do Setor de Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Taiane Ritta Coelho
Coorientador: Prof. Dr. Jose Marcelo Almeida Prado Cestari

CURITIBA

2023

RESUMO

Este estudo aborda os impactos do estresse digital decorrentes da dependência tecnológica causada pelo uso excessivo e indiscriminado de tecnologias digitais entre os estudantes de graduação do setor de Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Federal do Paraná. O objetivo é observar as consequências nas relações sociais e comportamentais, bem como na saúde física e mental dos estudantes. O estudo identifica as fontes de estresse digital e analisa as implicações organizacionais e pessoais resultantes do uso excessivo de tecnologias digitais. Um dos principais focos é alertar a sociedade sobre os riscos da dependência tecnológica e expor os impactos negativos resultantes do uso indiscriminado dessas tecnologias. A pesquisa se baseia em referências da literatura, realizando uma revisão bibliográfica abrangente sobre o estresse digital, explorando conceitos, tipos, sintomas, fatores causadores e consequências. Além disso, são utilizadas técnicas estatísticas para medir e quantificar as variáveis em estudo. O levantamento bibliográfico é realizado para embasar a pesquisa, e a coleta de dados é feita por meio de uma *survey*, visando extrair as percepções dos participantes sobre o uso das tecnologias digitais e o estresse digital. Para a análise dos dados, é utilizado o *software* estatístico SPSS®, permitindo uma abordagem quantitativa para identificar padrões e tendências. Por fim, o estudo apresenta análises e inferências dos resultados coletados da amostra, oferecendo *insights* relevantes sobre a problemática do estresse digital resultante do uso excessivo de tecnologias digitais entre esses estudantes universitários. Busca-se responder o seguinte problema de pesquisa: Quais são os principais fatores de estresse digital relacionados à frequência de uso das tecnologias digitais? O estudo examina a relação entre a frequência de uso das tecnologias digitais e os fatores que desencadeiam o estresse digital, fornecendo uma compreensão mais aprofundada dos elementos-chave desse fenômeno.

Palavras-chave: estresse digital; tecnologias digitais; dependência tecnológica; obesidade digital.

ABSTRACT

This study addresses the impacts of digital stress arising from technology dependence caused by excessive and indiscriminate use of digital technologies among undergraduate students in the Applied Social Sciences sector of the Federal University of Paraná. The aim is to observe the consequences on social and behavioral relationships, as well as on students' physical and mental health. The study identifies the sources of digital stress and analyzes the organizational and personal implications resulting from the excessive use of digital technologies. One of the main focuses is to alert society about the risks of technology addiction and expose the negative impacts resulting from the indiscriminate use of these technologies. The research is based on literature references, conducting a comprehensive literature review on digital stress, exploring concepts, types, symptoms, causative factors, and consequences. In addition, statistical techniques are used to measure and quantify the variables under study. A literature survey is conducted to support the research, and data collection is done through a survey, aiming to extract the participants' perceptions about the use of digital technologies and digital stress. For data analysis, SPSS® statistical software is used, allowing a quantitative approach to identify patterns and trends. Finally, the study presents analyses and inferences of the results collected from the sample, offering relevant insights into the problem of digital stress resulting from the excessive use of digital technologies among these college students. It seeks to answer the following research problem: What are the main factors of digital stress related to the frequency of use of digital technologies? The study examines the relationship between the frequency of digital technology use and the factors that trigger digital stress, providing a deeper understanding of the key elements of this phenomenon.

Keywords: digital stress; digital technologies; technological dependency; digital obesity.

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - FONTES DE ESTRESSE DIGITAL	20
QUADRO 2 - FONTES E IMPLICAÇÕES ORGANIZACIONAIS DO ESTRESSE DIGITAL	23
QUADRO 3 - FONTES E IMPLICAÇÕES PESSOAIS DO ESTRESSE DIGITAL	25
QUADRO 4 - TEMPO CONECTADO	32
QUADRO 5 – QUESTÕES SOBRE FONTES DE ESTRESSE DIGITAL	33
QUADRO 6 – QUESTÕES PESSOAIS DE ESTRESSE DIGITAL	33
QUADRO 7 - QUESTÕES ORGANIZACIONAIS DE ESTRESSE DIGITAL	33
QUADRO 8 - TRANSFORMAÇÃO DE VARIÁVEIS	35
QUADRO 9 - FREQUENCIAS DE RESPOSTAS DO TEMPO CONECTADO.....	43

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 - FAIXA DE IDADE POR GÊNERO E CURSO	34
GRÁFICO 2 – TEMPO MÉDIO GERAL CONECTADO	36
GRÁFICO 3 - TEMPO MÉDIO DIÁRIO DE USO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS	37
GRÁFICO 4 - TEMPO CONECTADO DIVIDIDO POR GÊNERO.....	40
GRÁFICO 5 - TEMPO CONECTADO POR CURSO	42
GRÁFICO 6 - TEMPO DOS CURSOS CONECTADOS POR GÊNERO	43
GRÁFICO 7 - TEMPO MÉDIO CONECTADO	44
GRÁFICO 8 - FONTES DE ESTRESSE DIGITAL	45
GRÁFICO 9 - IMPLICAÇÕES PESSOAIS DE ESTRESSE DIGITAL.....	46

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 - CORRELAÇÃO BIVARIADA DE PEARSON.....	38
TABELA 2 - RELATÓRIO DE FREQUÊNCIA DE FONTES DE ESTRESSE DIGITAL...	45
TABELA 3 - RELATÓRIO DE FREQUÊNCIA DE IMPLICAÇÕES PESSOAIS DO ESTRESSE DIGITAL	46
TABELA 4 - DADOS DESCRITIVOS POR VARIÁVEL	47

LISTA DE SIGLAS

APS	- Atenção Primária à Saúde
CAPES	- Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
COVID-19	- <i>Coronavirus Disease 2019</i>
GI	- Gestão da Informação
SCIELO	- <i>Scientific Electronic Library Online</i>
TIC	- Tecnologias da Informação e Comunicação
UFPR	- Universidade Federal do Paraná

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
1.1	TEMA E PROBLEMA.....	12
1.2	OBJETIVOS	13
1.2.1	Objetivo geral	13
1.2.2	Objetivos específicos.....	14
1.3	JUSTIFICATIVA	14
2	REVISÃO DA LITERATURA	16
2.1	ESTRESSE DIGITAL.....	16
2.1.1	Fontes de estresse digital	18
2.1.2	Implicações organizacionais do estresse digital	21
2.1.3	Implicações pessoais do estresse digital	24
2.2	TECNOLOGIAS DIGITAIS	26
3	METODOLOGIA	29
3.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	29
3.2	COLETA DE DADOS	30
3.3	ANÁLISE DOS DADOS	30
3.4	QUESTIONÁRIO	31
4	RESULTADOS	34
4.1	PERFIL DOS RESPONDENTES	34
4.2	TEMPO MÉDIO DIÁRIO CONECTADO	35
4.2.1	Correlação Bivariável.....	37
4.2.2	Tempo médio diário conectado dividido por gênero.....	39
4.2.3	Tempo médio diário conectado dividido por curso	41
4.3	TEMPO MÉDIO DIÁRIO CONECTADO PARA ESTUDAR, TRABALHAR, USAR AS REDES SOCIAIS, JOGAR E SE INFORMAR	43
4.4	FONTES E IMPLICAÇÕES DO ESTRESSE DIGITAL.....	44
4.4.1	Fontes de estresse digital	47
4.4.2	Implicações pessoais do estresse digital.....	49
4.4.3	Implicações organizacionais do estresse digital	49
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	50
	REFERÊNCIAS	52
	APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO	55

1 INTRODUÇÃO

As pessoas acostumaram-se com o imediatismo, obtendo inúmeras facilidades com um clique por meio das plataformas digitais. Os serviços de entregas tornaram-se cada vez mais comuns, assim como os aplicativos de mensagens, cuja necessidade é inegável. No entanto, todas essas comodidades demandam pouca ou nenhuma interação com seres humanos, uma vez que tudo é feito por aplicativos para celular. Como resultado, as relações pessoais começam a diminuir a ponto de as pessoas acostumarem-se a viver mais isoladas umas das outras, criando um gatilho para desenvolverem comportamentos mais introspectivos e antissociais.

A tecnologia trouxe inúmeros benefícios, desde o tear mecânico até a revolução tecnológica, incorporando-se no dia a dia da humanidade, hoje a sociedade experimenta alterações na economia e nas relações sociais. Houve transformações nas formas de trabalho, como exemplo pode-se citar o *home office* (IBRAHIN; ARAÚJO, 2022). Como resultado dessas mudanças, as empresas começaram a utilizar ferramentas tecnológicas no desenvolvimento de suas atividades, melhorando os processos, reduzindo custos e aumentando os lucros, no entanto, é necessário observar que, alguns trabalhadores, tem maiores dificuldades para adaptar-se, gerando certo grau de insatisfação pessoal e, conseqüentemente, maior probabilidade de desenvolver problemas de saúde, como o estresse.

A tecnologia abre portas misteriosas ao indivíduo ao mesmo tempo em que delinea rotas perigosas, é necessário entender como amenizar as conseqüências decorrentes do seu uso excessivo e descobrir se as pessoas têm a percepção dos problemas causados pelo uso sem controle dessas ferramentas, que favorece para o adoecimento, levando ao tecnoestresse (IBRAHIN; ARAUJO, 2022). O autor utiliza o termo “tecnoestresse” referindo-se ao estresse que pode ser gerado pelo uso das tecnologias.

“O estilo de vida do homem foi alterado, bem como suas interações sociais, saúde física e psíquica, e também o meio ambiente.” (IBRAHIN; ARAUJO, 2022, p. 8). Enfim, uma nova realidade está surgindo com o que a tecnologia tem viabilizado, no entanto, é importante ponderar sobre a frequência da sua utilização.

Especialistas como Ibrahim e Araujo (2022), afirmam que utilizar as tecnologias digitais o tempo todo interfere na saúde e nas relações sociais, por isso, é preciso que haja cuidado na forma como a sociedade aproveita as ferramentas que ela dispõe para que seja evitada a dependência digital. “Os fatores de riscos psicossociais são as percepções subjetivas relativas ao uso excessivo da tecnologia e podem irromper no adoecimento físico e mental das

pessoas, quando os fatores de risco implicarem forte desequilíbrio”. (IBRAHIN; ARAUJO, 2022).

Com a chegada da pandemia da COVID-19¹, as pessoas de todo o mundo, devido ao isolamento social, precisaram utilizar as tecnologias digitais para se manterem conectadas à família e amigos, desempenhar suas atividades profissionais através do *home-office*, realizar consultas médicas, compras, estudar, promovendo, com isso, uma hiperconexão. O uso de mídias sociais e redes digitais nesse período se tornou praticamente inevitável (ROSA; SOUZA JUNIOR; ZUMSTEIN, 2022).

Segundo estudos realizados por Prado (2021), em 2020 houve um crescimento significativo no uso das mídias sociais decorrente da necessidade de manter o distanciamento social com o objetivo de frear o avanço da pandemia da COVID-19, isso se explica pelo fato de as pessoas permanecerem maior tempo em casa. Tal pesquisa revelou que as mídias sociais presentes no cotidiano são utilizadas com facilidade, o que reforça a ideia de que o uso se intensifica mais a cada dia, sendo necessário um estudo mais aprofundado dos impactos à sociedade.

Entende-se que as tecnologias são importantes no desenvolvimento de uma sociedade, pois ela é capaz de conectar pessoas, auxilia empresas com novas formas de inovação tornando-as mais competitivas no mercado, possibilita aulas remotas de longas distâncias em instituições de ensino e promove comodidades à sociedade, como serviços de entrega de comida ou simplesmente entretenimento através das plataformas digitais, no entanto, é importante que seu uso seja consciente e proveitoso, apesar dos inúmeros benefícios, também pode representar riscos quando não utilizada com inteligência.

As tecnologias digitais têm proporcionado benefícios em diferentes ambientes, no campo profissional, na educação, no âmbito pessoal ou nas relações sociais. No entanto, Rosa, Souza Junior e Zumstein (2022), alertam que seu uso excessivo pode trazer riscos à saúde, como o estresse, exaustão emocional, sobrecarga mental, ansiedade, insônia e demais patologias decorrentes desse consumo exacerbado.

¹ COVID-19 - *Coronavirus Disease* 2019. Denominação da doença causada pelo novo *coronavírus* (SARS-CoV-2), responsável pela atual pandemia e que foi descoberto em dezembro de 2019, após casos registrados na China.

1.1 TEMA E PROBLEMA

De acordo com Ibrahim e Araújo (2022), a saúde e as relações sociais são afetadas devido ao uso inadequado ou exagerado das tecnologias digitais, desencadeando sérios problemas que devem ser observados para reduzir o vício pelo uso constante dessas tecnologias, que transformam a forma como as pessoas se relacionam, tanto pessoal quanto profissionalmente.

Resultados da pesquisa realizada por Hino, Coelho e Leluddak (2020), revelaram uma redução significativa nas atividades sociais devido ao uso das tecnologias, porém, as pessoas não se demonstram conscientes dos efeitos negativos desse uso intenso. Parte desses resultados comprovam às preocupações de Ibrahim e Araújo (2022), sobre a percepção dos riscos à saúde pela sociedade.

Os avanços tecnológicos ocorrem de forma exponencial desde as últimas décadas, marcando seu início na Quarta Revolução Industrial, a Revolução 4.0, desde então as tecnologias digitais vêm influenciando nos modos de viver, trabalhar, aprender e relacionar-se, essas transformações impactam sobre a sociedade em velocidade, profundidade e abrangência inimagináveis anteriormente (ROSA; SOUZA JUNIOR; ZUMSTEIN, 2022).

A sociedade está em processo de transformação digital e o isolamento social gerado pela pandemia do COVID-19 impulsionou o uso de tecnologia (HINO; COELHO; LELUDDAK, 2020). Esse aumento da utilização acelerou a implantação dessas tecnologias em diversos setores da sociedade, portanto, as pessoas passaram a utilizá-las com mais frequência, cujos benefícios são inegáveis, no entanto, essa hiperconectividade que ela proporciona também traz problemas quando utilizadas de maneira incorreta ou em excesso, causando riscos à saúde, como danos físicos com dores musculares, nas articulações, problemas psicossociais, como aumento da ansiedade, irritabilidade, insônia ou sentimentos de ineficácia (ROSA; SOUZA JUNIOR; ZUMSTEIN, 2022).

De acordo com Nitahara (2021), o uso de tecnologias digitais em domicílios com acesso à *internet* teve um aumento de 12% entre 2019 e 2020, o que corresponde a 61,8 milhões de domicílios com algum tipo de conexão à rede, esse acréscimo é herança dos eventos referentes à COVID-19, as pessoas ficaram mais tempo em casa, então utilizaram a *internet* com uma maior frequência.

A sociedade vem se tornando dependente das tecnologias digitais, passam a viver reféns das possibilidades que ela dispõe, seja no trabalho, na educação ou na vida particular. O risco se inicia quando há uma sobrecarga no uso dessas tecnologias e se intensifica quando não

reconhecida de imediato, e isso se torna perigoso tanto para a saúde física quanto psíquica (HINO; COELHO; LELUDDAK, 2020; ROSA; SOUZA JUNIOR; ZUMSTEIN, 2022; IBRAHIN; ARAUJO, 2022; SERENKO; TUREL; GILES, 2011). Diante desse cenário, o tema do estresse digital tornou-se o foco dessa pesquisa.

De acordo com estudos de Hino, Coelho e Leluddak (2020), a partir da pandemia da COVID-19 houve um aumento do cansaço e da ansiedade com o uso da tecnologia, onde são identificados indícios de uma obesidade digital, termo que as autoras definem como “um consumo intenso e desenfreado de ferramentas tecnológicas, o que pode levar ao uso exagerado e indiscriminado de tecnologia” (HINO; COELHO; LELUDDAK, 2020, p. 2).

O tema é abrangente, por isso, foi delimitado aos alunos de graduação da Universidade Federal do Paraná (UFPR), matriculados nos cursos de Administração, Ciências Contábeis, Economia e Gestão da Informação (GI), do Setor de Ciências Sociais Aplicadas do campus Jardim Botânico da cidade de Curitiba. Isso significa que o foco da pesquisa será restrito a essa população específica, o que pode permitir uma análise mais aprofundada e específica sobre a situação desses alunos.

Desta forma, busca-se responder a seguinte pergunta de pesquisa: **Quais são os principais fatores de estresse digital relacionados à frequência de uso das tecnologias digitais?**

1.2 OBJETIVOS

O estudo em questão possui dois tipos de objetivos: geral e específicos. O objetivo geral representa a ideia principal que direciona a pesquisa como um todo. Já os objetivos específicos são mais detalhados e ajudam a atingir o objetivo geral. Ao longo do desenvolvimento da pesquisa, esses objetivos específicos serão alcançados.

1.2.1 Objetivo geral

Investigar os hábitos de uso e identificar os principais fatores de estresse digital associados à frequência de utilização das tecnologias digitais entre os estudantes do setor de Ciências Sociais Aplicadas da UFPR.

1.2.2 Objetivos específicos

- a) conhecer as consequências negativas associadas ao uso descontrolado e constante das tecnologias digitais;
- b) identificar as fontes do estresse digital e explorar suas implicações pessoais e organizacionais.
- c) alertar à sociedade sobre os riscos da dependência tecnológica;
- d) expor os impactos negativos do uso excessivo dessas tecnologias;

1.3 JUSTIFICATIVA

A literatura afirma que a dependência em tecnologias digitais desencadeada pelo seu consumo exagerado e indiscriminado podem causar o estresse digital, suas consequências são apresentadas com intuito de alertar sobre os cuidados que devem ser tomados pelo seu consumo inconsciente, porém, excessivo.

A iniquidade das diferentes tecnologias disponíveis tem despertado atenção entre diferentes áreas, como na comunicação, sociologia, antropologia e na área da saúde, como a psicologia, que começam a embasar e diagnosticar os riscos gerados à saúde (HINO; COELHO; LELUDDAK, 2020). Se essa questão foi percebida com interesse por diferentes profissionais, é plausível concluir a importância da sua abordagem, bem como a necessidade de mais resultados a fim de presumir novos comportamentos que possam surgir em decorrência do descontrole sobre o uso de tecnologia.

A pesquisa busca dar maior visibilidade e informar à sociedade sobre os riscos consequentes do uso excessivo das tecnologias digitais, alertando-a para as perturbações que ela pode causar.

O interesse pelo tema surgiu a partir da percepção do aumento significativo de pessoas utilizando tecnologias e da descoberta de trabalhos acadêmicos sobre o assunto realizados por professores do curso de Gestão da informação da UFPR.

Essas observações despertaram o interesse em investigar os impactos do crescente uso de tecnologias digitais nas pessoas, muitas vezes sem que elas estejam cientes desses efeitos. O objetivo é promover discussões e conscientização sobre o tema, buscando compreender melhor como essa utilização afeta o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas.

A Gestão da Informação desempenha um papel crucial na pesquisa sobre o uso das tecnologias digitais, fornecendo suporte e contribuindo de diversas maneiras, aplicando conceitos do curso, desde o levantamento dos dados até a apresentação dos resultados.

De acordo com Peixe *et al.* (2019, p. 47), a GI “é um conjunto de processos que englobam atividades de planejamento, organização, direção, distribuição e controle de recursos, visando à racionalização e à efetividade de determinado sistema, produto ou serviço”.

Aqui estão algumas formas como a GI foi útil para essa pesquisa:

- Coleta de dados: permitiu organizar e coletar dados relevantes sobre o uso das tecnologias digitais. Isso inclui a identificação de fontes confiáveis de dados, a criação de protocolos para coleta de dados e o estabelecimento de um sistema eficiente para armazenar e gerenciar as informações coletadas;
- Análise e interpretação dos dados: a GI facilita a análise e interpretação dos dados coletados. Ela ajuda a identificar tendências, padrões e insights relevantes, permitindo uma compreensão mais profunda do uso das tecnologias digitais e suas implicações;
- Organização e documentação: auxilia na organização e documentação de todas as informações relevantes para a pesquisa. Isso inclui manter registros precisos e atualizados, garantindo a rastreabilidade e a integridade dos dados;
- Acesso à literatura científica: facilita o acesso à literatura científica relevante para a pesquisa. Por meio de bancos de dados, bibliotecas digitais e ferramentas de busca, é possível encontrar artigos, estudos e pesquisas anteriores sobre o uso das tecnologias digitais, fornecendo um contexto teórico e embasamento para a pesquisa;
- Compartilhamento de resultados: permite compartilhar os resultados da pesquisa de forma eficiente. Isso inclui a elaboração de relatórios, a apresentação de resultados em eventos acadêmicos e publicação de artigos em periódicos científicos. A gestão adequada da informação também facilita a colaboração com outros pesquisadores e a disseminação do conhecimento gerado.

Em suma, a GI desempenha um papel essencial nessa pesquisa sobre o uso das tecnologias digitais, desde a coleta e análise dos dados até a organização, documentação e compartilhamento dos resultados. Ela forneceu a base necessária para uma pesquisa sólida e contribuiu para uma abordagem rigorosa e embasada em evidências.

2 REVISÃO DA LITERATURA

Para fundamentar a pesquisa sobre a temática acerca do estresse digital causado pelo uso excessivo de tecnologias digitais, faz-se necessário apresentar definições claras e importantes dos termos utilizados que circundam todo o trabalho.

Essas definições são essenciais para estabelecer um entendimento comum e garantir a consistência conceitual. Ao apresentá-las, é possível esclarecer o significado dos termos-chave relacionados ao assunto e outros conceitos relevantes que serão explorados na pesquisa. Essa abordagem contribui para a construção de um embasamento teórico sólido e permite uma análise mais precisa dos resultados obtidos.

2.1 ESTRESSE DIGITAL

“A palavra estresse é frequentemente utilizada nos dias de hoje e dentro do senso comum significa um estado de irritação, impaciência e nervosismo, em decorrência de uma situação de pressão e tensão momentânea ou que vem se estendendo já há algum tempo”. (SILVA; SALLES, 2016, p. 236).

O estresse pode ser considerado um conjunto de reações psicológicas ou fisiológicas que alteram o organismo, tentando se adaptar as mudanças que surgem no dia a dia (SILVA; SALLES, 2016). Os problemas físicos e psicológicos causados pelo estresse impressionam, não é demais pensar que esses distúrbios influenciam no raciocínio sobre algo, reflexões acerca de um assunto ou em decisões corriqueiras do dia a dia, pois compromete todo o organismo, conforme afirmam alguns autores sobre os seus riscos:

Uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz. (LIPP; MALAGRIS, 2001, p. 477, apud SILVA; SALLES, 2016, p. 237).

Já o estresse digital ou tecnoestresse, objeto da pesquisa, refere-se ao excesso no uso das tecnologias ou as dificuldades de adaptação que elas causam (ROSA; SOUZA JUNIOR; ZUMSTEIN, 2022).

O termo tecnoestresse foi introduzido pelo professor americano Craig Broid em seu livro Tecnoestresse: o custo humano da revolução do computador, publicado em 1984. Para ele, com a informatização da sociedade, o computador poderia causar impactos nas pessoas de

várias maneiras, por isso, era fundamental garantir o controle das máquinas e não o contrário (IBRAHIN; ARAUJO, 2022). Diante desse contexto, avalia-se que o professor já profetizava o que a literatura afirmaria posteriormente, estudos revelando que algumas pessoas se deixam serem controladas pelo uso excessivo das tecnologias, sofrendo impactos físicos e mentais.

A dependência digital corrobora para o adoecimento, como afirmam alguns estudos:

Estudos apontam que adolescentes que se utilizam de tecnologias digitais, como computadores, celulares e videogames de maneira intensa, possuem níveis baixos de autoestima e demonstram insatisfação com a vida, desenvolvendo quadros depressivos e também de dependência. (IBRAHIN; ARAUJO, 2022, p. 16).

“Todo esse estresse derivado da tecnologia, o tecnoestresse, leva o indivíduo à exaustão, a um estado de ansiedade para ter que dar conta de tudo e a um estado de depressão por não conseguir dar conta de tudo” (IBRAHIN; ARAUJO, 2022, p. 17).

O problema maior pode ser quando esses indivíduos não têm consciência dos efeitos negativos que esse excesso de tecnologia causa, conforme revelaram os dados da pesquisa realizada por Hino, Coelho e Leluddak (2020). As autoras revelam em seus estudos que as pessoas estão usando a tecnologia com mais intensidade, sem mudar sua percepção de conforto, mas apresentam cansaço e ansiedade relacionados ao uso prolongado. A sobrecarga de informações e estímulos digitais pode levar a uma falta de equilíbrio na vida cotidiana, o que pode ter um impacto negativo na saúde física e mental.

O tecnoestresse era identificado basicamente de duas maneiras, sendo a primeira pela resistência em aceitar as novas tecnologias dos computadores em suas vidas, ou quando ocorria ao contrário, algumas pessoas internalizavam as características das máquinas para tornarem-se semelhantes a elas, afastando-se dos relacionamentos humanos e atividades consideradas normais do cotidiano (IBRAHIN; ARAUJO, 2022).

De acordo com Weil e Rosen (1997), tecnoestresse é qualquer impacto negativo em atitudes, pensamentos, comportamentos ou fisiologia, causado direta ou indiretamente pela tecnologia.

Jena (2015) discute em seu artigo sobre as pressões sofridas pelas instituições de ensino para utilizar as novas tecnologias e fornecer aos alunos conteúdos institucionais. Retrata que essas pressões levaram a um aumento do estresse entre os acadêmicos, definindo como tecnoestresse. A pesquisadora discute o tecnoestresse, principalmente, nos ambientes de aprendizagem e no trabalho, no entanto, é possível compreender que esse termo está presente em outros campos, como na vida particular do indivíduo, que também tem suas relações

familiares afetadas, pois de acordo com Rosa, Souza Junior e Zumstein (2022), o excesso do uso das tecnologias pode apresentar prejuízos psicossociais, seja pelo excesso de seu uso ou pelas dificuldades de adaptação, então podem ter prejuízos em quaisquer ambientes.

2.1.1 Fontes de estresse digital

O estresse digital pode originar-se a partir de diferentes fontes, como a utilização excessiva das redes sociais ou a sobrecarga informacional, onde o consumo de conteúdo começa a desencadear diversos problemas físicos, emocionais e psicológicos (MADRUGA; COSTA; OLIVEIRA, 2021).

Madruga, Costa e Oliveira (2021) realizaram uma revisão sistemática de literatura na base de dados *Web Of Science e na Scopus* sobre o estresse digital. Os autores organizaram os achados em categorias temáticas: “Comunicação e Mídias Sociais”, “Psicologia” e “Gestão da Saúde”, e demonstraram em um mapa conceitual suas descobertas, incluindo suas análises, que são apresentadas de forma resumida a seguir.

Comunicação e Mídias Sociais - Nessa categoria, a fonte do estresse digital origina-se diante do uso intenso das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC), resultante da pressão social, medo de perder a comunicação *online* e uso de redes sociais. Foi identificado que o uso intenso das TICs e mensagens de mídias sociais está levando a uma sobrecarga de informações e demandas de comunicação, o que é um fator importante para o estresse digital.

Madruga, Costa e Oliveira (2021), enfatizam que o uso intensivo da *internet* e a carga constante de comunicação exigem muito da capacidade cognitiva limitada dos usuários de TIC. Como resultado, o estresse digital surge quando as demandas do ambiente virtual excedem os recursos disponíveis do indivíduo para lidar com essas demandas, ou seja, a sobrecarga de comunicação e multitarefa da *internet* esgotam a capacidade dos usuários, levando ao estresse digital.

As origens motivacionais do estresse digital estão no uso simultâneo das TICs e realização de outras atividades, bem como na forte carga de comunicação nas redes sociais, potencializando as situações de estresse digital, de ansiedade, inclusive de ansiedade de informação (MADRUGA; COSTA; OLIVEIRA, 2021).

Os autores ainda destacam que, apesar de as TICs oferecerem oportunidades para satisfazer as necessidades de informação e comportamento dos usuários, elas também podem levar a uma carga constante ou pontual de estresse digital. Isso se deve ao fato de que as expectativas sociais para responder à comunicação *online* e a grande quantidade de conteúdo

informacional podem impor uma pressão sobre os usuários. Além disso, a tendência crescente de combinar o uso de dispositivos móveis e redes sociais com outras atividades *offline* pode expor os usuários a uma sobrecarga de informações, prejudicando seu bem-estar psicológico e causando sensações de cansaço e exaustão (MADRUGA; COSTA; OLIVEIRA, 2021).

Psicologia - Nessa categoria os autores abordam, principalmente, o impacto do estresse digital no contexto das organizações. Apontam que apesar de um clima organizacional de inovação tecnológica ter benefícios, ele também pode ter desvantagens. O estudo mostrou que esse clima pode aumentar a percepção de fatores de tensão relacionados às TIC, como a percepção de incerteza, mas ao mesmo tempo, oferece meios para reduzir a percepção de outros fatores de tensão associados às TIC, como a percepção de falta de fiabilidade. Em resumo, o clima organizacional de inovação tecnológica pode trazer tanto desafios quanto oportunidades para lidar com o estresse digital (MADRUGA; COSTA; OLIVEIRA, 2021).

Gestão da saúde - Os resultados da pesquisa no campo da gestão da saúde destacam a importância de se realizar intervenções para lidar com o estresse digital, realizando intervenções em serviços de saúde mental, com o objetivo de disseminar programas de prevenção ao estresse digital. Além disso, os resultados apontam correlações entre o uso de redes sociais e sentimentos de angústia, ansiedade e sintomas depressivos em adolescentes e jovens adultos (MADRUGA; COSTA; OLIVEIRA, 2021).

Um estudo conduzido por Hall *et al.* (2021) teve como objetivo desenvolver e avaliar uma escala de estresse digital multidimensional. Essa escala foi desenvolvida para medir diferentes aspectos do estresse digital e indicam as principais fontes geradoras desse distúrbio, incluindo a sobrecarga de informações, a dificuldade em desconectar da tecnologia, a pressão para estar sempre disponível e a exposição a conteúdo estressante nas mídias sociais. A escala foi administrada a uma amostra de estudantes universitários para avaliar sua validade e confiabilidade. O estudo conduziu análises com diferentes amostras de participantes medindo 5 componentes ou fontes de estresse digital: disponibilidade, aprovação, medo de perder, sobrecarga de conexão e vigilância *online*. Além destes, outros pesquisadores também apontam o que acreditam serem os principais causadores do estresse digital, como pode ser observado no quadro abaixo.

QUADRO 1 - FONTES DE ESTRESSE DIGITAL

Categoria/Fontes	Descrição/ ou contexto	Autores
Estresse de disponibilidade	A “angústia (incluindo culpa e ansiedade) resultante de crenças sobre as expectativas dos outros de que o indivíduo responda e esteja disponível por meios digitais”.	Hall <i>et al.</i> (2021).
Necessidade ou Ansiedade de aprovação	Refere-se à “incerteza e ansiedade sobre as respostas e reações dos outros às postagens de alguém ou aos elementos de sua pegada digital. pressão subjetiva para atender às demandas da mídia social em relação à disponibilidade e aprovação dos colegas.	Hall <i>et al.</i> (2021); Nick <i>et al.</i> (2022).
Medo de perder	Medo ou angústia de perder algo importante ou relevante ao não estar conectado às mídias sociais ou dispositivos móveis.	Hall <i>et al.</i> (2021).
sobrecarga de conexão/informação	Angústia resultante da experiência de receber, em excesso, notificações, mensagens de texto, postagens, etc. Sentimento de estar sobrecarregado e estressado pelo excesso de notificações móveis.	Hall <i>et al.</i> (2021); Nick <i>et al.</i> (2022).
Vigilância <i>online</i>	Verificar constantemente o <i>smartphone</i> em busca de mensagens/ notificações”.	Hall <i>et al.</i> (2021).
Mídias sociais	respostas ou julgamentos de outras pessoas e pressões relacionais.	Nick <i>et al.</i> (2022).
Necessidade por aprovação	pressão subjetiva para atender às demandas da mídia social em relação à disponibilidade e aprovação dos colegas.	
Expectativas	Sensibilidade ao <i>feedback</i> social.	

FONTE: O autor (2022).

Os autores revelam investigações onde consideram existir associações significativas entre o uso de mídia social e sofrimento psicossocial entre adolescentes e adultos jovens, como a ansiedade, sintomas depressivos e solidão. Outros estudos sugeriram que a associação entre o uso de mídia social e o bem-estar psicossocial depende de “variáveis de uso”, incluindo qualidade, frequência e tipo de uso. Alguns resultados mostram que o uso passivo de mídia social (navegar) parecia estar positivamente associado ao sofrimento psicológico, enquanto o uso ativo (postar atualizações ou conectar-se com os outros usuários) foi positivamente associado aos indicadores de saúde psicológica.

Os *smartphones* tornaram-se os principais pontos de acesso às mídias sociais (Hall *et al.*, 2021). Seu uso intensivo, com a integração de diversas plataformas de mídia social e

aplicativos, tem mudado a forma como as pessoas interagem. Isso resultou em um mundo em que a presença *online* é constante e intrinsecamente ligada à saúde mental, relacionamentos e bem-estar das pessoas. Alguns acreditam que os usuários de *smartphones* em países desenvolvidos vivem em uma realidade em que estão sempre *online* e sempre conectados. Pesquisas sobre a associação entre uso de dispositivos móveis e mídias sociais e bem-estar mostraram que essa relação é complexa e depende de muitos fatores (HALL *et al.* 2021).

2.1.2 Implicações organizacionais do estresse digital

O estresse digital nas organizações se refere ao impacto negativo que a tecnologia e a sobrecarga de informações e tarefas digitais podem causar às pessoas no ambiente de trabalho. Isso pode resultar em fadiga, dores de cabeça, insônia, alterações intestinais, entre outros sintomas físicos e mentais, afetando assim a saúde e o desempenho dos trabalhadores (SILVA; SALLES, 2016).

As principais causas do estresse digital, de acordo com Silva e Salles (2016), incluem o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, o recebimento constante de e-mails, mensagens e notificações, e a necessidade de estar sempre conectado e disponível. Essa pressão constante pode levar a um aumento de estresse e desgaste físico e mental para os trabalhadores, afetando negativamente sua saúde e bem-estar, bem como afetar sua produtividade.

De acordo com Silva e Salles (2016), o estresse ocupacional é um desafio para muitas pessoas e pode ter efeitos negativos significativos na saúde e bem-estar. É importante que as organizações reconheçam a importância de cuidar da saúde e bem-estar dos seus colaboradores e trabalhem para criar um ambiente de trabalho saudável e equilibrado. Isso pode incluir práticas como o gerenciamento de carga de trabalho, o fornecimento de suporte emocional, a promoção de equilíbrio entre vida profissional e pessoal e a valorização de condições de trabalho seguras e saudáveis.

Tanto os estímulos físicos, como barulho intenso, ventilação e iluminação, quanto os fatores psicossociais, como a interação das características individuais do trabalhador com o ambiente e conteúdo do trabalho e as condições organizacionais, podem causar reações de estresse (MARTINS, 2011).

O estresse ocupacional é entendido através de diversas abordagens, mas os principais fatores que estão associados a reações de estresse são divididos em seis grupos (MARTINS, 2011):

- a) fatores intrínsecos ao trabalho: envolvem condições inadequadas de trabalho, turno, carga horária, remuneração, viagens, riscos, nova tecnologia e quantidade de trabalho;
- b) estressores relacionados ao papel no trabalho: envolvem tarefas ambíguas, conflitos na execução de tarefas e grau de responsabilidade;
- c) relações no trabalho: envolvem relações difíceis com o chefe, colegas, clientes e subordinados;
- d) estressores da carreira: envolvem falta de perspectiva de desenvolvimento, insegurança devido a reorganizações funcionais ou crises que afetam o emprego;
- e) estrutura organizacional: envolve falta de participação em decisões, estilos problemáticos de gerenciamento e pobre comunicação no trabalho;
- f) interface trabalho-casa: envolve os problemas que surgem da relação de conflito entre as exigências do trabalho e familiares.

Com o objetivo de avaliar os níveis de estresse e engajamento no trabalho, Cordioli *et al.* (2019), desenvolveram um estudo acerca da temática com trabalhadores da Atenção Primária à Saúde (APS) de um município de pequeno porte do interior de São Paulo. A pesquisa revelou que, na percepção dos trabalhadores participantes, os seguintes estressores são os mais significativos:

- a) deficiência na formação profissional;
- b) deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais;
- c) falta de perspectiva para o crescimento da carreira;
- d) presença de discriminação/favoritismo no ambiente de trabalho;
- e) baixa avaliação pelos superiores;
- f) forma de distribuição de tarefas;
- g) tipo de controle;
- h) falta de compreensão das responsabilidades;
- i) tempo insuficiente para realizar o trabalho.

Os resultados concluíram que o estresse ocupacional e o baixo engajamento no trabalho estão inter-relacionados e podem formar um ciclo negativo. O estresse elevado no trabalho pode levar a uma baixa satisfação, motivação e dedicação, o que resulta em menor engajamento no trabalho.

Nitsch e Kinnebrock (2021), investigaram as consequências da pandemia sob a percepção do estresse digital em adultos alemães que trabalham em *home office*. Seus achados indicam que os dispositivos digitais contribuíram para a dissolução das fronteiras entre trabalho

e vida pessoal, enquanto o uso privado de mídias digitais foi percebido como uma forma de manter conexões sociais. A experiência do estresse digital é altamente dependente do contexto situacional e do estilo de vida individual.

O estudo foi conduzido por meio de entrevistas com adultos alemães e identificou cinco descobertas significativas sobre o tema (NITSCH; KINNEBROCK, 2021):

1. o estresse digital foi, predominantemente, causado pelo trabalho em *home office*;
2. estressores já conhecidos foram amplificados em *home offices*;
3. os dispositivos digitais contribuíram para a dissolução das fronteiras entre o trabalho e a vida privada;
4. as pessoas experimentaram múltiplos estressores simultaneamente, tanto digitais quanto analógicos;
5. o uso privado de mídias digitais não foi associado ao estresse, mas percebido como salvador de conexões sociais. O estudo também destaca a importância dos contextos situacionais e estilos de vida individuais na experiência do estresse digital.

Principais fontes e implicações organizacionais do estresse digital são apresentadas no quadro abaixo:

QUADRO 2 - FONTES E IMPLICAÇÕES ORGANIZACIONAIS DO ESTRESSE DIGITAL (continua)

Fontes de estresse	Implicações organizacionais	Autor
Uso excessivo de dispositivos eletrônicos; Excesso de tarefas digitais; Recebimento constante de e-mails, mensagens e notificações; Necessidade de estar sempre conectado e disponível; Sobrecarga informacional.	Desgaste físico e mental; Fadiga, dores de cabeça, insônia, alterações intestinais, entre outros; Afeta o desempenho.	Silva e Salles (2016).
Barulho intenso; Condições inadequadas de trabalho; Novas tecnologias; Aumento de trabalho; Grau de responsabilidade; Relações difíceis com o chefe, colegas, clientes e subordinados; Falta de perspectiva de desenvolvimento. Crises que afetam o emprego; Pouca comunicação; Conflitos entre exigências do trabalho e familiares.	Reações de estresse em geral.	Martins (2011).

(conclusão)

Fontes de estresse	Implicações organizacionais	Autor
Deficiência na formação profissional Deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais; Falta de perspectiva de crescimento profissional; Discriminação ou favoritismo no trabalho; Falta de compreensão das responsabilidades;	Estressores mais significativos	Cordioli <i>et al.</i> (2019).
trabalho em <i>home office</i>	Estresse em geral.	Nitsch; Kinnebrock, (2021).

FONTE: O autor (2023).

2.1.3 Implicações pessoais do estresse digital

Nick *et al.* (2022) realizaram uma investigação preliminar do estresse digital e seus possíveis correlatos (mídias sociais, status dos pares e variáveis de saúde mental) entre um grupo de 680 estudantes. Os autores entenderam que é fundamental realizar estudos sobre o estresse digital em adolescentes, visto que eles são usuários frequentes das mídias sociais e altamente sensíveis ao feedback social. Embora as mídias sociais possam oferecer muitos benefícios, como conexão e apoio social, o seu uso excessivo pode levar a sentimentos de estresse e pressão social, o que pode afetar negativamente a saúde mental dos adolescentes (NICK *et al.*, 2022).

Os resultados do estudo apontaram que quase metade dos participantes relataram experimentar estresse digital em algum grau, independentemente de raça ou etnia, com diferenças pequenas entre os sexos. O estresse digital foi relacionado a um maior uso e importância das mídias sociais, importância dos pares, popularidade e variáveis de saúde mental. Além disso, o estresse digital foi associado a aumentos em sintomas depressivos ao longo do tempo (NICK *et al.*, 2022).

Esses resultados convergem para a preocupação identificada em outros autores acerca da importância do gerenciamento do estresse digital em uma era cada vez mais conectada e dependente da tecnologia. Os dados sugerem que o uso excessivo das mídias sociais e a busca pela popularidade *online* podem levar a níveis mais altos de estresse digital, o que, por sua vez, pode ter um impacto negativo na saúde mental a longo prazo.

A investigação de Nick *et al.* (2022) visou compreender como as exigências da mídia social podem levar a sentimentos de sobrecarga, ansiedade e pressão, altamente sintonizados

com a afiliação, feedback e comparação social. A pesquisa teve como foco compreender o estresse digital relacionado às demandas e pressões da mídia social, que podem incluir:

- Sentimento de sobrecarga de notificações;
- Expectativas;
- Ansiedade;
- Pressão;
- Julgamentos e pressões relacionais.

Neste estudo, o foco está na pressão subjetiva para atender às demandas da mídia social em relação à disponibilidade e aprovação dos colegas. Como os adolescentes são altamente afetados pela afiliação, feedback e comparação social, e estão constantemente buscando a aprovação e normas dos colegas, a investigação do estresse digital em adolescentes é especialmente relevante. Embora algumas pesquisas sugiram que as associações entre o uso de mídias sociais e a saúde mental sejam fracas, o estresse digital pode ser um estressor interpessoal altamente relevante para os adolescentes (NICK *et al.*, 2022).

Principais fontes e implicações pessoais do estresse digital podem ser visualizadas abaixo:

QUADRO 3 - FONTES E IMPLICAÇÕES PESSOAIS DO ESTRESSE DIGITAL

Fontes de estresse	Implicações pessoais	Autor
Uso excessivo de redes sociais; Busca pela popularidade <i>online</i> ; Feedback negativo Comparação social Pressões da mídia social	Sentimentos de estresse e pressão social; Redução da saúde mental; Ansiedade e pressão social Sentimento de sobrecarga de notificações; Expectativas não atendidas; Ansiedade; Pressão psicológica; Julgamentos e pressões relacionais.	Nick <i>et al.</i> (2022).
Pressão para utilizar mídias sociais para aprendizagem individual.	Aumento do estresse Aumento da frequência cardíaca e do nível de pressão arterial tensão muscular	Jena (2015)
Tentativa do indivíduo lidar com novas tecnologias Os desafios para usar algumas tecnologias, quando geram dificuldades no seu uso.	Mudanças nas respostas físicas, sociais e cognitivas decorrentes do uso. Processo negativo para o enfrentamento do problema	Guinea (2016)

FONTE: O autor (2023).

2.2 TECNOLOGIAS DIGITAIS

Para discutir sobre os impactos causados pelo uso exacerbado das tecnologias digitais, é necessário trazer os principais conceitos do termo. Soares *et al.* (2015) o aborda como "As Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação – TDICs" e define que as tecnologias:

Se integram em bases tecnológicas que possibilitam a partir de equipamentos, programas e mídias, a associação de diversos ambientes e indivíduos numa rede, facilitando a comunicação entre seus integrantes, ampliando as ações e possibilidades já garantidas pelos meios tecnológicos (SOARES *et al.*, 2015, não p.).

De acordo com Costa, Duqueviz e Pedroza (2015), o termo Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) é o mais comum para se referir aos dispositivos eletrônicos e tecnológicos, incluindo-se computador, *internet*, *tablet* e *smartphone*. Atualmente, pesquisadores têm utilizado o termo Novas Tecnologias para se referir às tecnologias digitais (KENSKI, 2003), ou Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDIC) (BARANAUSKAS; VALENTE, 2013).

Costa, Duqueviz e Pedroza (2015) afirmam que as tecnologias digitais tem contribuído com mudanças na forma como os indivíduos se comunicam, se socializam, se organizam, se mobilizam e aprendem, convergindo para os pensamentos de Kenski (2003): "as tecnologias digitais de comunicação e informação possibilitam novas formas de acesso à informação, novas possibilidades de interação e de comunicação e formas diferenciadas de se alcançar a aprendizagem".

As tecnologias digitais desempenham um papel fundamental na sociedade atual, trazendo uma série de benefícios e impactos significativos. Aqui estão algumas das principais importâncias das tecnologias digitais:

- Acesso à informação: permitem o acesso fácil e rápido a uma quantidade imensa de informações. Isso possibilita que as pessoas se informem sobre diversos assuntos, explorem novos conhecimentos e tenham acesso a recursos educacionais.
- Comunicação facilitada: revolucionaram a forma como nos comunicamos. Por meio de plataformas de redes sociais, e-mails, mensagens instantâneas e vídeo-chamadas, é possível se conectar com pessoas ao redor do mundo de maneira rápida e eficiente, fortalecendo os laços sociais e possibilitando colaboração em diferentes áreas.
- Transformação de setores econômicos: as tecnologias digitais têm impactado e transformado diversos setores da economia, como o comércio, a indústria, os

serviços financeiros, a saúde e muito mais. Elas possibilitam maior eficiência operacional, automação de processos, análise de dados, inovação e novos modelos de negócios.

- Acesso a serviços e entretenimento: proporcionam acesso a uma ampla gama de serviços, como compras online, serviços bancários, entretenimento sob demanda (streaming de música, filmes e séries), jogos eletrônicos e muito mais. Isso traz comodidade, diversão e conveniência para as pessoas.
- Inovação e avanço tecnológico: impulsionam a inovação e o avanço tecnológico contínuo. Elas são a base para o desenvolvimento de novas soluções, como inteligência artificial, realidade virtual, *internet* das coisas e veículos autônomos, que estão transformando diversos aspectos da sociedade e abrindo novas possibilidades.

As tecnologias digitais são essenciais em diversas áreas, como na saúde, comunicação, negócios, entretenimento e mais. Celuppi et al. (2021) analisam o uso das tecnologias digitais na área da saúde e destaca a sua relevância para a sociedade. O estudo explora como as tecnologias digitais têm sido aplicadas para enfrentar os desafios da pandemia da COVID-19, como o monitoramento de sintomas, a telemedicina e o acesso a informações de saúde. Essas tecnologias têm desempenhado um papel importante no fornecimento de cuidados de saúde, facilitando a comunicação entre profissionais de saúde e pacientes, além de promover a acessibilidade e eficiência dos serviços de saúde durante esse período desafiador.

No Brasil, várias tecnologias digitais têm sido utilizadas no controle da COVID-19. Em nível local, há exemplos de iniciativas, como a consulta via telemedicina implantada pela Prefeitura de Curitiba, onde médicos realizam triagem e avaliação dos sintomas por telefone, com informações enviadas para o prontuário eletrônico do paciente. O programa AlôSaúde Floripa, em Florianópolis, oferece orientações em saúde por meio de ligações gratuitas, vídeochamadas ou contato via *WhatsApp*. A Prefeitura do Recife e o governo do estado lançaram um aplicativo *web* que fornece orientações virtuais sobre a COVID-19, permite a classificação de risco do paciente e oferece vídeochamadas com enfermeiros ou médicos. Além disso, governos estaduais como São Paulo e Minas Gerais lançaram editais de financiamento para startups na área de *eHealth*, visando fortalecer as ferramentas tecnológicas de enfrentamento à pandemia (CELUPPI et al., 2021).

Essas iniciativas buscam reduzir a exposição e o contato entre os usuários infectados, diminuindo a propagação do vírus e facilitando o acesso aos serviços de saúde por meio das tecnologias digitais. Nesse contexto, as tecnologias digitais em saúde desempenham um papel

de destaque como ferramentas facilitadoras no processo de cuidado, especialmente durante a reorganização dos serviços para enfrentar a demanda gerada pela pandemia de COVID-19.

No entanto, é importante considerar os desafios e impactos negativos das tecnologias digitais, como a privacidade de dados, a dependência tecnológica devido seu uso excessivo, a exclusão digital e os riscos de segurança. É necessário buscar um equilíbrio para que as tecnologias sejam usadas de forma responsável, ética e inclusiva, maximizando seus benefícios para a sociedade.

A fim de padronizar os conceitos para a pesquisa, todas as tecnologias que utilizam a *internet* serão consideradas como tecnologias digitais, o que amplia a definição para incluir dispositivos, sistemas ou aplicativos conectados à *internet*, independentemente de sua finalidade ou uso específico.

3 METODOLOGIA

A pesquisa explora o estresse digital por meio de uma revisão bibliográfica que apresenta os principais conceitos relacionados ao tema, como os tipos de estresse digital, seus fatores causadores, sintomas e consequências.

O estudo se deu, principalmente, através de ferramentas de pesquisa gratuitas, como *Google Scholar*, repositórios institucionais e base de dados conhecidas no meio acadêmico e científico: *Web Of Sciences*; *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO); Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e PubMed². Alguns filtros foram utilizados para delimitar a pesquisa, como idioma: português e inglês; palavras-chave: “estresse digital”, “obesidade digital”, “*digital stress*” e tecnoestresse. Não foi delimitado um período específico. Através desse levantamento bibliográfico, foi possível localizar estudos relevantes para embasar a pesquisa.

Para garantir a eficiência do instrumento de pesquisa, foi desenvolvido um questionário e submetido a um pré-teste com 10 participantes, nessa fase é comum encontrar erros, falhas ou aspectos que precisam ser aprimorados antes de sua versão final ser lançada. Após analisar os resultados do pré-teste e coletados os feedbacks dos participantes, foram realizadas as revisões e modificações necessárias, em seguida o instrumento foi validado e compartilhado com o público da pesquisa.

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Sob a perspectiva da abordagem do problema, a pesquisa é caracterizada como quantitativa. Quanto à natureza, ela é classificada como aplicada. Considerando seus objetivos, essa abordagem é exploratória, utilizando como procedimento uma pesquisa (*survey*) para a coleta de dados. Além disso, também é realizado um levantamento bibliográfico para examinar a literatura relevante relacionada à problemática abordada.

² PubMed® compreende mais de 35 milhões de citações para literatura biomédica do MEDLINE, revistas de ciências da vida e livros on-line. É um recurso gratuito que apoia a busca e recuperação de biomédicos e literatura de ciências da vida com o objetivo de melhorar a saúde - tanto globalmente quanto pessoalmente.

3.2 COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados por meio de uma *survey*, método que possibilita a aplicação de questionários semiestruturados, no período de maio a junho de 2023. Este método é mais detalhado abaixo:

- O "*Survey*" é um método investigativo amplamente utilizado em pesquisas de marketing e outras áreas das ciências sociais para coletar informações sobre opiniões públicas, previsões eleitorais, estudos de mercado e consumo, entre outros. Este método utiliza técnicas estatísticas e de amostragem para minimizar o risco de estabelecer generalizações indevidas e obter informações precisas e confiáveis (MINEIRO, 2020).
- O conceito de *Survey* inclui um conjunto de operações sistemáticas para coletar e analisar dados de uma população ou amostra. Essas operações podem incluir a elaboração de questionários, entrevistas, coleta de dados em campo, entre outras técnicas (MINEIRO, 2020).
- O objetivo principal do *Survey* é produzir descrições, principalmente quantitativas ou numéricas, sobre alguns aspectos de uma população, coletando dados por meio de perguntas. Esses dados são a base para análises posteriores. O "*Survey*" é particularmente eficaz quando combinado com outros métodos procedimentais e facilita a aplicação do pensamento lógico (MINEIRO, 2020).

Para a aplicação do questionário foi utilizado o *Google Forms*, ferramenta gratuita fornecida pelo *Google* que permite criar pesquisas e questionários *online*.

O público-alvo foi delimitado a estudantes de graduação do Setor de Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Federal do Paraná, com idade igual ou superior a 18 anos, independente do sexo, etnia ou classe social, os participantes, como esperado, os resultados permitem a extração das percepções dos participantes referentes ao uso das tecnologias digitais.

Para ampliar o alcance da pesquisa, o questionário foi enviado para o e-mail dos estudantes da UFPR e disponibilizado nas redes sociais *Facebook* e *Instagram*, assim como por aplicativos de mensagens, como o *WhatsApp*.

3.3 ANÁLISE DOS DADOS

Para o tratamento dos dados, foram utilizados o *Excel*, para tabulação e ajuste dos dados, e o software estatístico SPSS® versão 20, ferramenta comumente utilizada para análise

estatística de dados. Isso significa que a pesquisa irá se concentrar na análise quantitativa dos dados coletados através da *survey*, utilizando técnicas estatísticas para identificar padrões e tendências nos resultados.

Será realizado um processo de transformação dos dados brutos em informações que permitirão a realização das técnicas estatísticas e interpretações. Esse processo inclui a codificação dos dados, que consiste em transformá-los em símbolos numéricos que possam ser tratados estatisticamente. Essa é uma etapa importante para a análise de dados, pois permite que os dados brutos sejam organizados de maneira padronizada, facilitando a aplicação das técnicas estatísticas e a interpretação dos resultados.

Após a exportação das respostas do questionário para uma planilha do *Google Sheets* e o posterior *download* para o computador, foi utilizado o software *Excel* para realizar a tabulação e ajuste dos dados. Após a codificação, os dados foram analisados com o auxílio do software SPSS®. Essa análise permitirá a obtenção de interpretações relevantes sobre o estresse digital com base nas respostas dos participantes da pesquisa. O uso do SPSS® facilitará a realização de análises estatísticas e a identificação de padrões e tendências nos dados coletados, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada do tema em questão.

3.4 QUESTIONÁRIO

O questionário contempla um bloco composto por questões de identificação dos respondentes (de 1 a 6) e mais quatro blocos com questões para identificar os hábitos de uso das tecnologias digitais dos estudantes (de 7 a 31).

De acordo com Hair *et al.* (2009), o ideal é ter no mínimo cinco vezes mais observações do que o número de variáveis analisadas em um estudo. Essa recomendação é baseada em considerações estatísticas para garantir uma amostra adequada e representativa dos dados. Considerando as 31 variáveis a serem analisadas nesse questionário, o número mínimo para a pesquisa ser validada é de 155 respondentes. Ao todo, foram obtidas 192 respostas, no entanto, ao delimitá-las a estudantes do Setor de Ciências Sociais Aplicadas da UFPR, apenas 156 respondentes foram considerados na pesquisa.

Bloco de identificação dos respondentes:

- 1) Idade;
- 2) Gênero;
- 3) Cidade;
- 4) Escolaridade;

- 5) Renda familiar;
- 6) Curso.

Para responder ao questionário, foi adotada a escala de *Likert* para avaliação que varia de (1) "Discordo totalmente" até (5) "Concordo totalmente". Ela permite que os respondentes expressem seu grau de concordância em relação às afirmativas apresentadas de forma mais precisa e possibilita uma melhor interpretação dos dados analisados. Essa escala de avaliação ajudará a coletar dados mais precisos e quantificáveis, permitindo uma análise estatística mais adequada. Os participantes selecionam o valor que melhor corresponda à sua opinião em relação a cada afirmação apresentada no questionário.

O primeiro bloco de questões aborda os hábitos de conectividade dos estudantes, investigando o tempo médio que eles permanecem conectados diariamente às diferentes tecnologias. O objetivo é filtrar e analisar o tempo médio gasto em cada uma das atividades, como estudar, trabalhar, usar redes sociais, jogar e se informar.

QUADRO 4 - TEMPO CONECTADO

Questão
7. Quantas horas por dia, em média, você fica conectado (a) ?
Quantas horas por dia, em média, você fica conectado (a) para:
8. Estudar
9. Trabalhar
10. Usar as redes sociais
11. Jogar
12. Se informar

FONTE: O autor (2023).

A questão 7 permite somente números inteiros que reflitam a média de horas de uso das tecnologias digitais. Já as questões 8 a 12 possuem respostas pré-definidas, sendo elas: não se aplica; até 1h; de 1h a 5h; de 5h a 9h e; mais de 9h. Para as análises no *software* de estatística SPSS, essas opções de respostas foram convertidas em escalas *Likert* de 1 a 5, respectivamente.

O bloco seguinte identifica quais são as principais fontes de estresse digital.

O terceiro bloco trata do uso das tecnologias digitais no campo das relações sociais sob a ótica pessoal e, por fim, é disposto o bloco referente às questões das tecnologias digitais do ponto de vista organizacional.

As perguntas foram elaboradas a partir de questionários já testados e validados anteriormente pela literatura, sendo assim, a pesquisa se baseou nas categorias de estresse

digital de Hall *et al.* (2021), estudos sobre a obesidade digital de Hino, Coelho e Leluddack (2020), e nas pesquisas de Jena (2015).

QUADRO 5 – QUESTÕES SOBRE FONTES DE ESTRESSE DIGITAL

Categoria	Questão
Sobrecarga de conexão	13. Recebo muitas notificações diariamente em meu celular.
Ansiedade de aprovação	14. Sinto ansiedade sobre as respostas e reações das pessoas às minhas postagens nas redes sociais.
Estresse de disponibilidade	15. Sinto uma obrigação social de estar constantemente disponível <i>online</i> para meus amigos.
Vigilância <i>online</i>	16. Verifico constantemente o <i>smartphone</i> em busca de mensagens e notificações.
Medo de perder	17. Sinto angústia de perder algo relevante por não estar conectado às mídias sociais.
Medo de perder	18. Fico ansioso quando não sei o que meus amigos estão fazendo.
Vigilância <i>online</i>	19. Preciso ter meu telefone comigo para saber o que está acontecendo, pois sinto-me perdido sem ele.

QUADRO 6 – QUESTÕES PESSOAIS DE ESTRESSE DIGITAL

Questões
20. Eu gosto de usar tecnologia.
21. Passo mais tempo usando tecnologia do que gostaria.
22. Quanto mais uso tecnologia, mais aumenta minha ansiedade.
23. Costumo me desconectar e criar pausas no meu dia-a-dia, para não ficar sempre conectado à tecnologia.
24. Meu uso de tecnologia interfere nas minhas atividades diárias e/ou nas minhas relações sociais
25. Já mudei hábitos devido à tecnologia.
26. Não imagino minha vida sem usar tecnologia.

FONTE: O autor (2023).

QUADRO 7 - QUESTÕES ORGANIZACIONAIS DE ESTRESSE DIGITAL

Categoria
27. Sinto que minha vida pessoal está sendo invadida pelas tecnologias.
28. Usar a tecnologia melhora a comunicação com meus colegas de trabalho e/ou ajuda a melhorar profissionalmente.
29. Tenho que sacrificar meu tempo pessoal para me manter atualizado com as tecnologias mais recentes.
30. Nossa organização nos consulta antes da introdução de novas tecnologias.
31. Usar a tecnologia resulta em melhoria da minha aprendizagem em ambiente colaborativo.

FONTE: O autor (2023).

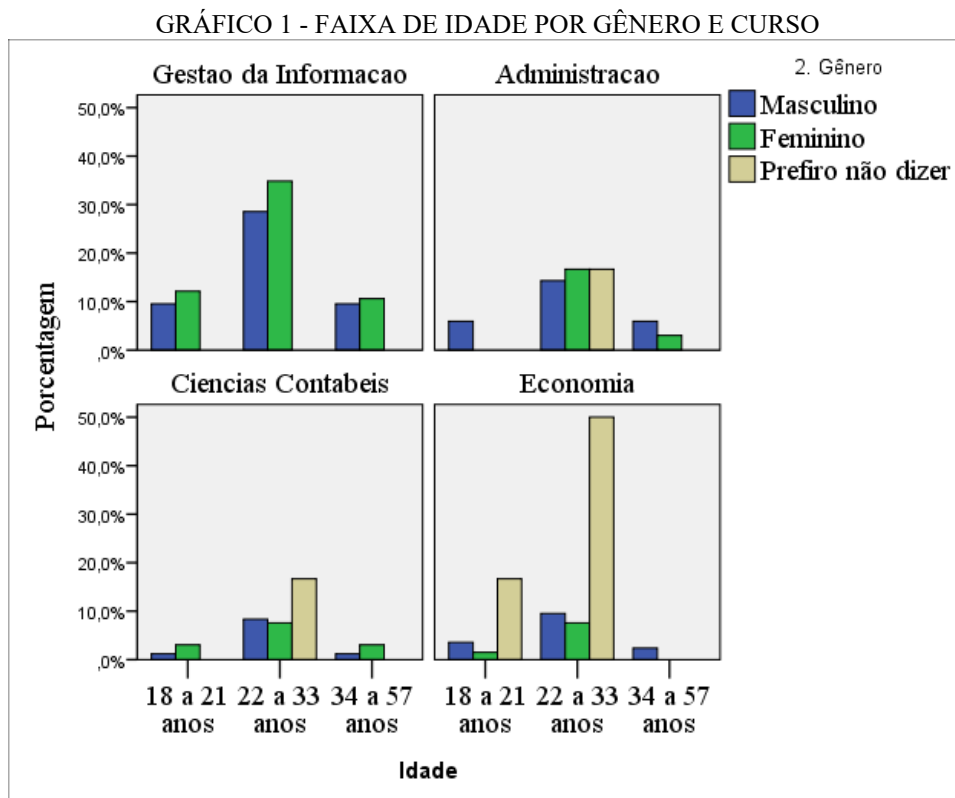
4 RESULTADOS

Os resultados da pesquisa oferecem uma visão abrangente dos desafios enfrentados em uma era cada vez mais digitalizada e destacam a importância de abordar o estresse digital como uma preocupação crescente para a saúde e o bem-estar das pessoas. A seguir são apresentados os achados dessa pesquisa e feitas algumas inferências com base nos resultados.

4.1 PERFIL DOS RESPONDENTES

A amostra é composta por 156 respondentes, sendo que as características dos participantes são apresentadas a seguir.

Do total, 84 (54%) são do sexo masculino, 66 (42%) são do sexo feminino, e 6 (4%) optaram por não responder. A idade mínima dos participantes é de 18 anos, enquanto a idade máxima é de 57 anos. A média de idade dos participantes é de 28 anos, com uma concentração significativa de respondentes na faixa etária de 22 a 33 anos, totalizando 100 pessoas, o que representa 64% do total da amostra, enquanto 29 pessoas (19%) estão na faixa de 18 a 21 anos, e 27 pessoas (17%) estão na faixa de 34 a 57 anos de idade.



FONTE: O autor

A questão sobre escolaridade recebeu 151 respostas (96,8%) indicando que os participantes possuem nível superior incompleto, e 5 respostas (3,2%) indicaram que os estudantes já possuem ensino superior completo em pelo menos um curso.

Em relação a faixa de renda familiar, a predominância está entre 1 a 3 salários mínimos (R\$ 1.321 a R\$ 3.960), indicando que a maioria dos participantes da pesquisa, 94 do total (60%) pertencem a essa faixa.

Quanto aos cursos dos participantes, o curso de Gestão da Informação é o mais representado, com 78 respostas (50%). Em seguida, temos Administração com 36 (23,1%), Economia com 23 (14,7%) e, por último, Ciências Contábeis com 19 (12,2%). Essa distribuição de cursos reflete a composição da amostra e apresenta a representatividade de cada área de estudo entre os estudantes de graduação participantes da pesquisa.

4.2 TEMPO MÉDIO DIÁRIO CONECTADO

É importante ressaltar que, ao avaliar o grupo relacionado ao "tempo conectado", foi necessário ajustar as questões 8 a 12 em escalas semelhantes para normalizar os resultados. O processo de normalização é apresentado no quadro abaixo:

QUADRO 8 - TRANSFORMAÇÃO DE VARIÁVEIS

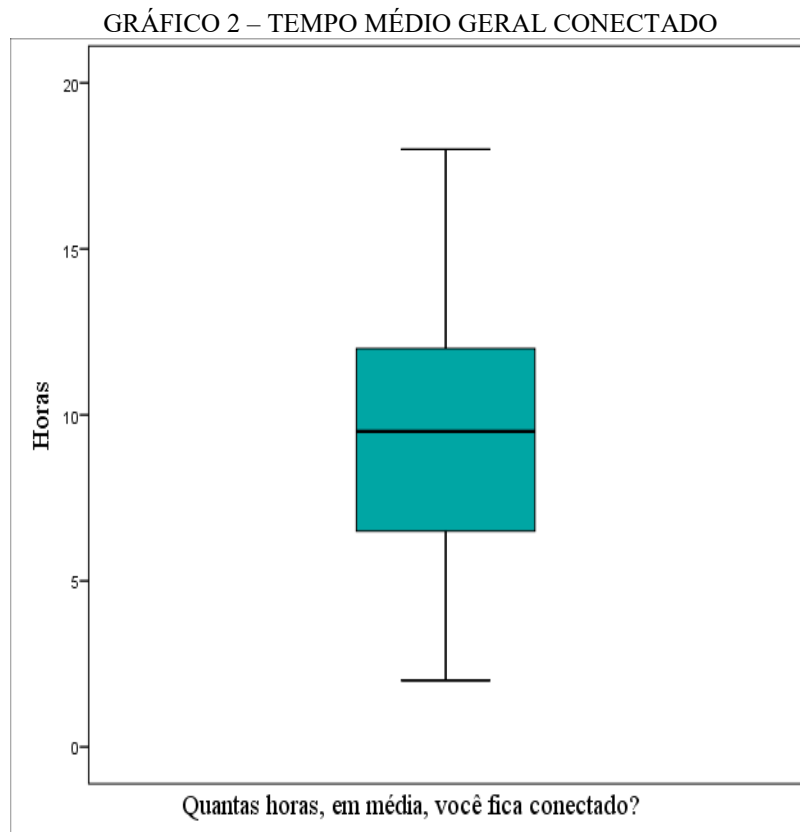
Questão	Respostas possíveis	escala
Quantas horas por dia, em média, você fica conectado (a) para: 8. Estudar 9. Trabalhar 10. Usar as redes sociais 11. Jogar 12. Se informar	Não se aplica	1
	Até 1h	2
	De 1h a 5h	3
	De 5h a 9h	4
	Mais de 9h	5

FONTE: O autor (2023).

Nesse processo de normalização, os valores das questões originais foram ajustados para uma escala que varia de 1 a 5, a fim de permitir uma comparação mais direta entre elas. Essa padronização facilita a análise e interpretação dos resultados, garantindo que as questões estejam na mesma proporção e permitindo uma avaliação consistente das respostas.

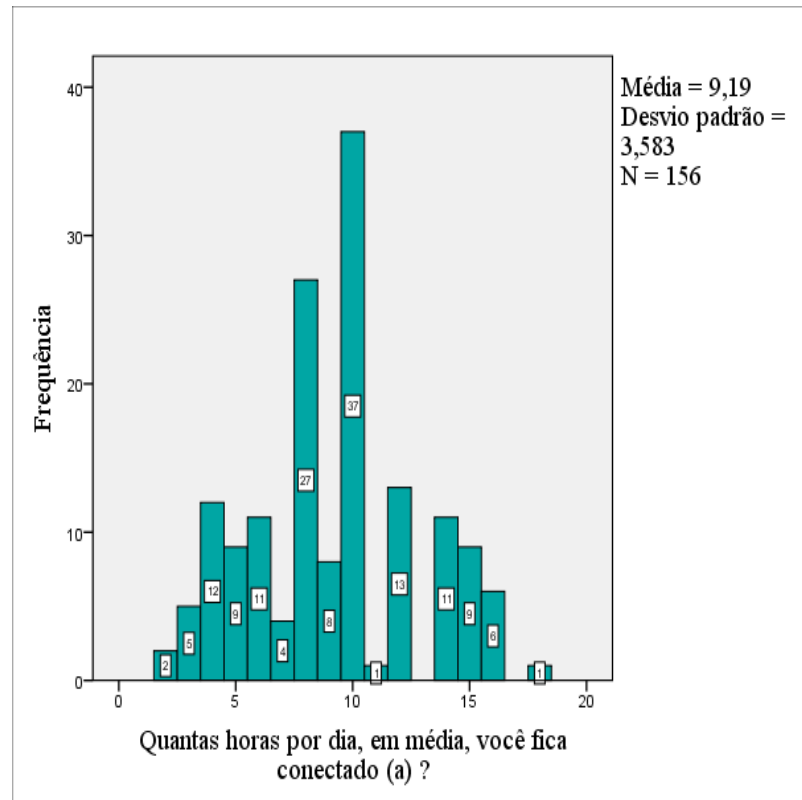
Desde a pandemia do COVID-19, o uso de tecnologias digitais continua constante e até mesmo se intensificando. Hino, Coelho e Leluddak (2020) descobriram que, durante esse período, a média diária de uso foi de aproximadamente 9h. Prado (2021) também observou um aumento contínuo no uso das tecnologias digitais, reforçando essa tendência. O estudo atual

confirmou um tempo de uso semelhante, registrando uma média de 9,19 horas diárias. A variação ocorre entre 2h e 18h com um desvio padrão relativamente alto, de 3,58, indicando uma alta dispersão dos resultados. Portanto, pode-se afirmar que o uso de tecnologias digitais permaneceu consistente desde então. Esses resultados podem representar preocupação com a quantidade excessiva de tempo gasto *online* pelos estudantes. Os gráficos 2 e 3 resumem essas informações.



FONTE: O autor (2023).

GRÁFICO 3 - TEMPO MÉDIO DIÁRIO DE USO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS



FONTE: O autor (2023).

Os gráficos 2 e 3 apresentam um panorama geral do tempo médio que os participantes passam conectados às tecnologias digitais, com uma concentração maior entre 8h e 12h, representando um total de 86 estudantes, ou 55,1% da amostra.

Além disso, podemos observar que 27 pessoas, o que corresponde a 17,3% da amostra, estão conectadas entre 14h e 18h diárias. Outras 43 pessoas, o equivalente a 27,6% da amostra, estão conectadas entre 2h e 7h diárias.

Esses números destacam as principais faixas de tempo em que os participantes relataram estar conectados às tecnologias digitais diariamente, fornecendo uma visão geral da distribuição desses dados.

4.2.1 Correlação Bivariável

Com o objetivo de identificar possíveis associações entre as características da utilização das tecnologias, foi realizada uma correlação bivariada de Pearson. De acordo com Bussab e Morettin (2010), esse tipo de análise estatística permite avaliar a força e a direção da relação linear entre pares de variáveis. Ao aplicar o coeficiente de correlação de Pearson, é possível determinar se existe uma associação significativa entre as características estudadas e

se essa associação é positiva, negativa ou próxima de zero. Essa abordagem ajuda a compreender melhor as relações entre as variáveis e fornecer insights sobre os possíveis impactos e interações entre elas.

O coeficiente de correlação de Pearson varia entre -1 a 1, onde valores próximos de -1 indicam uma correlação negativa perfeita, valores próximos de 1 indicam uma correlação positiva perfeita, e um valor de 0 indica a ausência de correlação linear entre as duas variáveis.

A análise de correlação de Pearson foi realizada para examinar a relação entre a idade e renda familiar com as variáveis relacionadas ao uso das tecnologias. No entanto, os resultados mostraram que não existe uma correlação linear significativa entre nenhuma dessas variáveis. Os valores de correlação foram próximos de zero, variando entre -0,2 e +0,2, o que indica uma correlação muito fraca. Para que houvesse uma correlação significativa, os valores deveriam estar acima de 0.3 ou abaixo de -0.3. Portanto, com base nesses resultados, não é possível afirmar que a idade ou a renda familiar têm alguma influência no tempo de uso das tecnologias. A tabela abaixo apresenta os resultados da correlação de Pearson.

TABELA 1- CORRELAÇÃO BIVARIADA DE PEARSON (continua)

Correlação bivariada de Pearson (N=156)	Idade	Renda familiar
1. Idade	1	-,093
7. Quantas horas por dia, em média, você fica conectado (a) ?	-,113	,110
8.Quantas horas por dia, em média, você fica conectado (a) para: [8. Estudar]	-,153	-,159
9.Quantas horas por dia, em média, você fica conectado (a) para: [9. Trabalhar]	,031	-,020
10.Quantas horas por dia, em média, você fica conectado (a) para: [10. Usar as redes sociais]	-,011	-,007
11.Quantas horas por dia, em média, você fica conectado (a) para: [11. Jogar]	,018	-,038
12.Quantas horas por dia, em média, você fica conectado (a) para: [12. Se informar]	-,013	-,140
13. Recebo muitas notificações diariamente em meu celular.]	,091	,034
14. Sinto ansiedade sobre as respostas e reações às minhas postagens nas redes sociais.]	,041	,099
15. Sinto obrigação social de estar constantemente disponível <i>online</i> para meus amigos.]	,071	,176
16. Verifico constantemente o <i>smartphone</i> em busca de mensagens e notificações.]	,037	,171
17. Sinto angústia de perder algo relevante por não estar conectado às mídias sociais.]	,045	,145
18. Fico ansioso quando não sei o que meus amigos estão fazendo.]	,057	,228
19.Preciso ter meu telefone para saber o que está acontecendo, sinto-me perdido sem ele.]	,048	,199
20. Eu gosto de usar tecnologia.]	-,121	-,109
21. Passo mais tempo usando tecnologia do que gostaria.]	-,055	,051

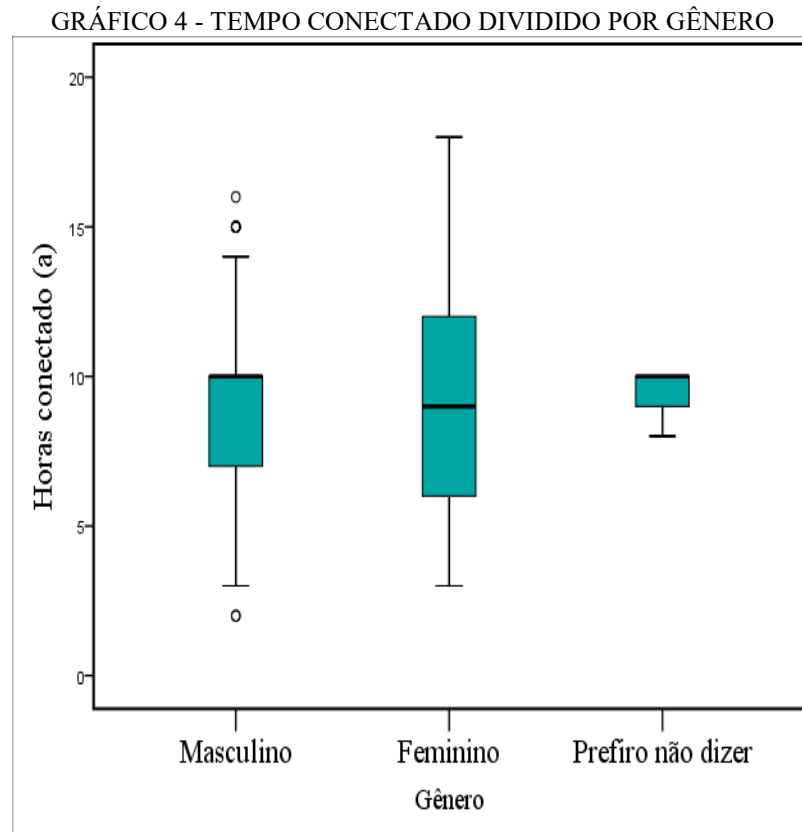
(conclusão)

Correlação bivariada de Pearson (N=156)	Idade	Renda familiar
22. Quanto mais uso tecnologia, mais aumenta minha ansiedade.]	-,092	,083
23. Costumo me desconectar e criar pausas no meu, para não ficar conectado à tecnologia.]	,014	,018
24. Meu uso de tecnologia interfere nas atividades diárias ou minhas relações sociais]	-,059	,077
25. Já mudei hábitos devido à tecnologia.]	-,060	,104
26. Não imagino minha vida sem usar tecnologia.]	-,021	,114
27. Sinto que minha vida pessoal está sendo invadida pelas tecnologias.]	-,049	,047
28. A tecnologia melhora a comunicação com meus colegas de trabalho...]	,016	-,047
29. Tenho que sacrificar meu tempo pessoal para me manter atualizado com as tecnologias..	,048	,085
30. Nossa organização nos consulta antes da introdução de novas tecnologias.]	-,017	,093
31. A tecnologia resulta em melhoria da minha aprendizagem em ambiente colaborativo.]	,023	-,088

FONTE: O autor (2023).

4.2.2 Tempo médio diário conectado dividido por gênero

A análise do tempo médio diário dos participantes, levando em consideração a classificação por gênero, permite uma avaliação mais aprofundada do impacto que cada grupo pode ter nos resultados. Essa abordagem possibilita identificar possíveis diferenças ou padrões específicos relacionados ao uso das tecnologias digitais entre homens e mulheres. Ao comparar o tempo médio de uso por gênero, é possível analisar se existem disparidades significativas que podem contribuir para uma compreensão mais abrangente dos resultados.



Ao observar o gráfico 4, percebe-se uma diferença no tempo médio diário conectado entre os gêneros masculino e feminino. O gênero masculino apresenta alguns dados discrepantes (*outliers*) em relação à mediana, indicando que alguns dos indivíduos desse grupo têm um padrão de respostas significativamente diferente dos demais, com casos excepcionais de uso das tecnologias distantes do padrão. Esse grupo apresenta um tempo médio de uso das tecnologias digitais variando de 2h até 16h diárias, enquanto que a maior concentração dos dados para o gênero situa-se entre 8 e 10 horas diárias, permanecendo mais próximo quando comparado à média geral do uso.

Por outro lado, o gênero feminino demonstra uma maior variabilidade, com um intervalo mínimo de 3 horas e máximo de 18 horas diárias, no entanto, com maior concentração das respostas nas faixas de 6h a 12h. Isso sugere que as respostas do gênero feminino tiveram uma amplitude maior referente ao uso das tecnologias digitais, e que passam mais tempo conectadas em comparação com o gênero masculino.

Os resultados indicam uma diversidade nos padrões de uso das tecnologias de acordo com o gênero. A média de tempo diário conectado foi de 8,97 horas para o gênero masculino e 9,43 horas para o gênero feminino. No entanto, é importante ressaltar que o grupo identificado como "Prefiro não dizer" apresentou um tempo médio de 9,5 horas diárias influenciando nos

resultados devido ao tamanho reduzido da amostra (apenas 6 participantes), esse resultado não foi considerado para efeitos de comparação com os demais gêneros. Portanto, é necessário interpretar os resultados com cautela e reconhecer as limitações da amostra.

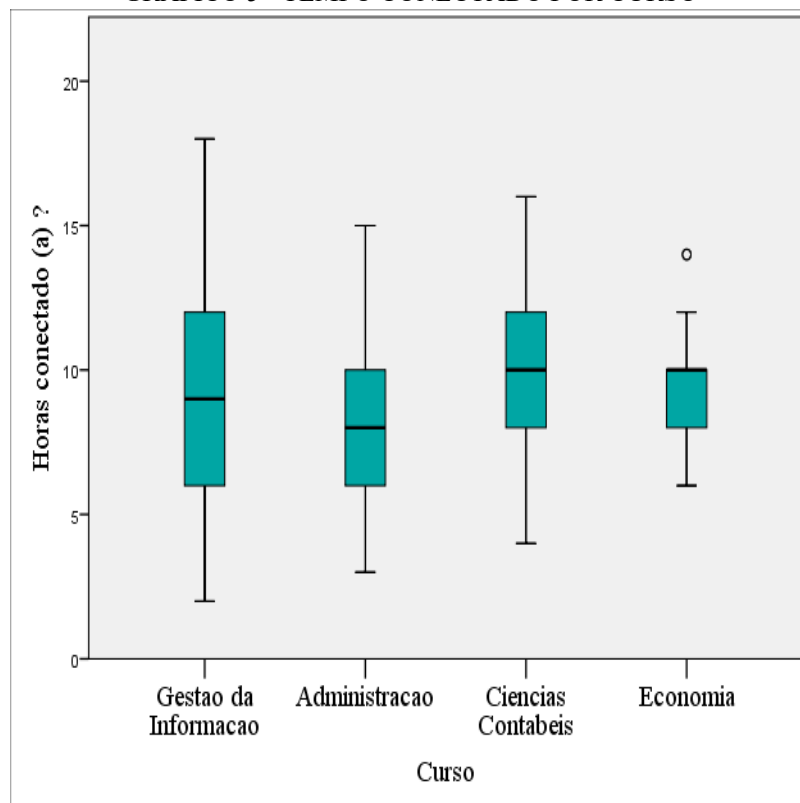
4.2.3 Tempo médio diário conectado dividido por curso

Com base no gráfico 5, podemos observar as seguintes informações:

- Ciências Contábeis: é o curso que possui o maior número de alunos conectados por mais horas diárias. Além disso, há uma concentração maior de tempo conectado entre 8h e 12h diariamente.
- Economia: os estudantes também apresentam um tempo médio de conexão diária significativo, com uma concentração maior entre 8h e 10h.
- Gestão da Informação: os alunos passam, em média, um tempo menor conectados em comparação aos cursos anteriores. No entanto, ainda há uma concentração significativa de tempo conectado entre 6h e 12h diariamente.
- Administração: Os alunos têm um tempo médio de conexão diária menor em comparação aos outros cursos mencionados. A concentração de tempo conectado para esses estudantes ocorre principalmente entre 6h e 10h diariamente.

Essas informações indicam que os alunos de Ciências Contábeis são os que passam mais tempo conectados diariamente, seguidos pelos alunos de Economia, Gestão da Informação e, por último, Administração.

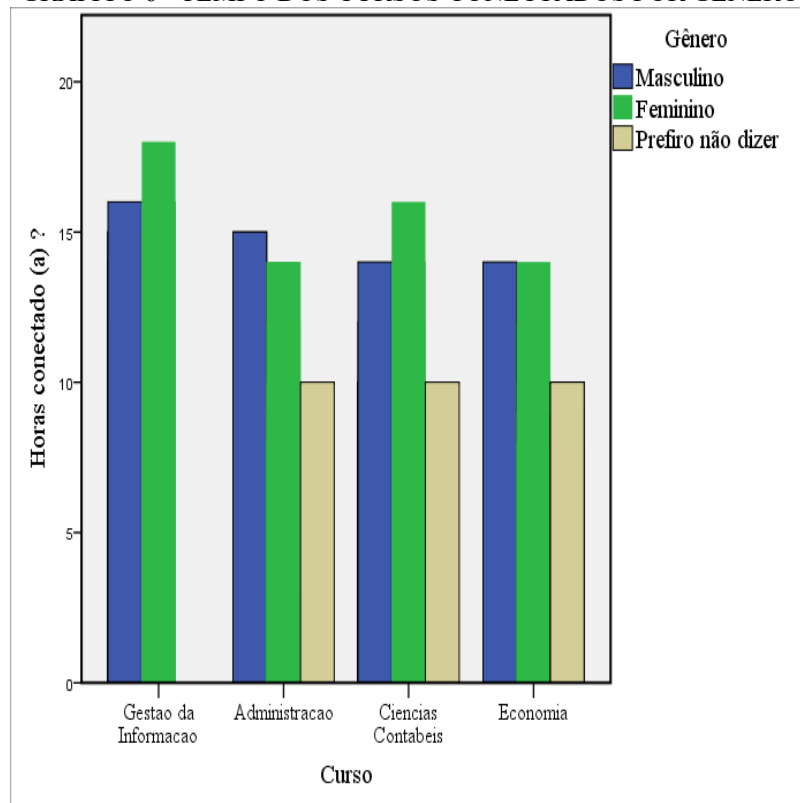
GRÁFICO 5 - TEMPO CONECTADO POR CURSO



FONTE: O autor (2023).

Com base no Gráfico 6, pode-se observar que nos cursos de Gestão da Informação e Ciências Contábeis, o gênero feminino é responsável pelo maior tempo conectado diariamente às tecnologias digitais.

GRÁFICO 6 - TEMPO DOS CURSOS CONECTADOS POR GÊNERO



FONTE: O autor (2023).

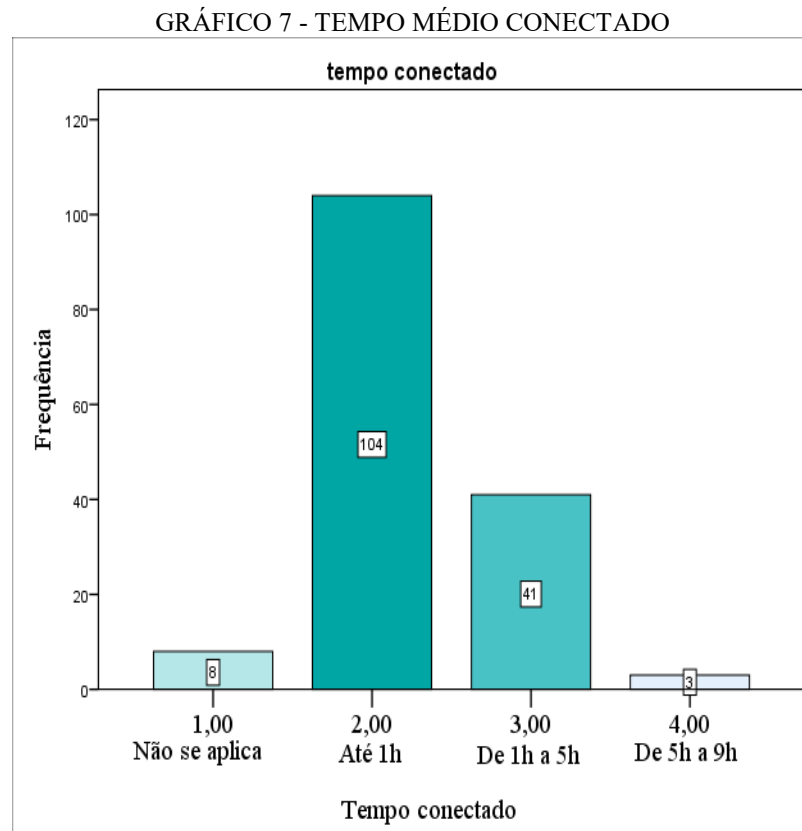
4.3 TEMPO MÉDIO DIÁRIO CONECTADO PARA ESTUDAR, TRABALHAR, USAR AS REDES SOCIAIS, JOGAR E SE INFORMAR

No gráfico 7 é possível observar que 104 respondentes, o que corresponde a 66,7% do total, passam menos de 1 hora conectados diariamente para estudar, trabalhar, usar as redes sociais ou jogar. Com isso pode-se inferir que a maior parte dos participantes está distribuída em faixas de tempo abaixo de 1 hora diária, indicando que tendem a gastar mais tempo realizando outras atividades *online*. O quadro abaixo detalha as respostas mais frequentes dos participantes.

QUADRO 9 - FREQUENCIAS DE RESPOSTAS DO TEMPO CONECTADO

Quantas horas por dia, em média, você fica conectado (a) para:	Respostas	Frequência
Estudar	Até 1h	79
Trabalhar	De 1h a 5h	68
Usar as redes sociais	Até 1h	76
Jogar	Não se aplica	114
Se informar	Não se aplica	91

FONTE: O autor (2023).



FONTE: O autor (2023).

4.4 FONTES E IMPLICAÇÕES DO ESTRESSE DIGITAL

Na comparação entre as fontes de estresse digital (questões 13 a 19) com as questões sobre as implicações pessoais do estresse digital (questões 20 a 26) foi constatado que 125 respondentes (80,1%) concordaram com as opções "Concordo" ou "Concordo totalmente" relacionadas às fontes de estresse. No segundo grupo 111 respondentes (71,2%) expressaram concordância. Esses resultados destacam a percepção geral dos participantes sobre as fontes de estresse digital e suas consequências pessoais.

É importante destacar que quanto maior o nível de concordância com as afirmações, maior é a tendência de permanecer conectado por mais tempo ou manifestar maior preocupação em relação às tecnologias. Essa conexão pode levar ao desenvolvimento de sentimentos de estresse, ansiedade e preocupações relacionadas à sobrecarga de notificações e pressões dos colegas. De acordo com um estudo realizado por Hall *et al.* (2021), essas associações estão diretamente ligadas à qualidade, frequência e tipo de uso das tecnologias, e têm impacto no sofrimento psicológico e na saúde mental das pessoas.

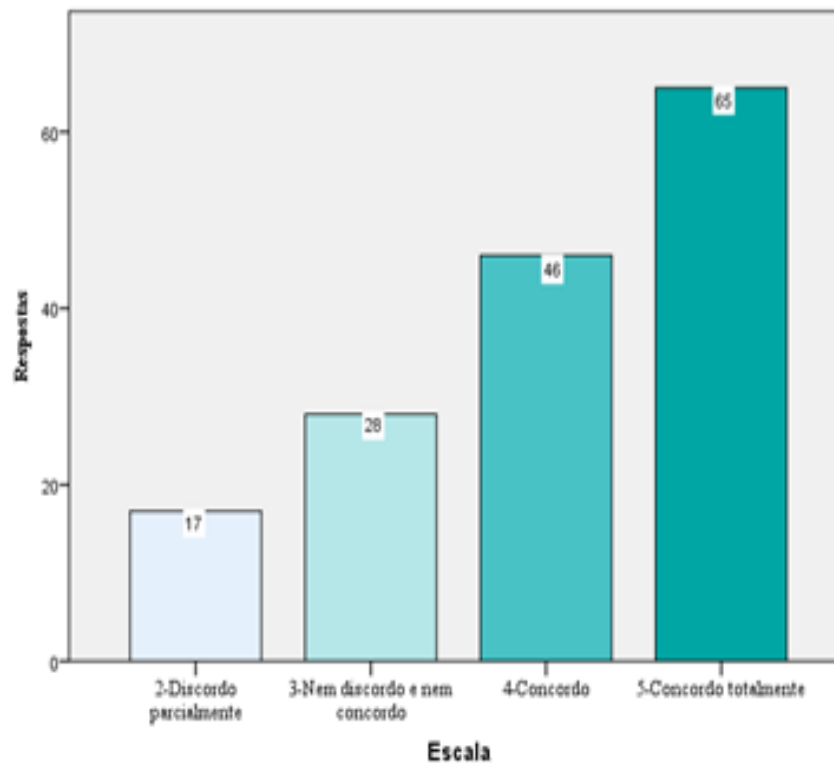
Abaixo estão dispostos as tabelas e os gráficos com os dados dos dois grupos analisados:

TABELA 2- RELATÓRIO DE FREQUÊNCIA DE FONTES DE ESTRESSE DIGITAL

Respostas validadas	Frequência	Porcentagem válida
Discordo parcialmente	17	10,9
Nem discordo e nem concordo	28	17,9
Concordo	46	29,5
Concordo totalmente	65	41,7
Total	156	100,0

FONTE: O autor (2023).

GRÁFICO 8 - FONTES DE ESTRESSE DIGITAL



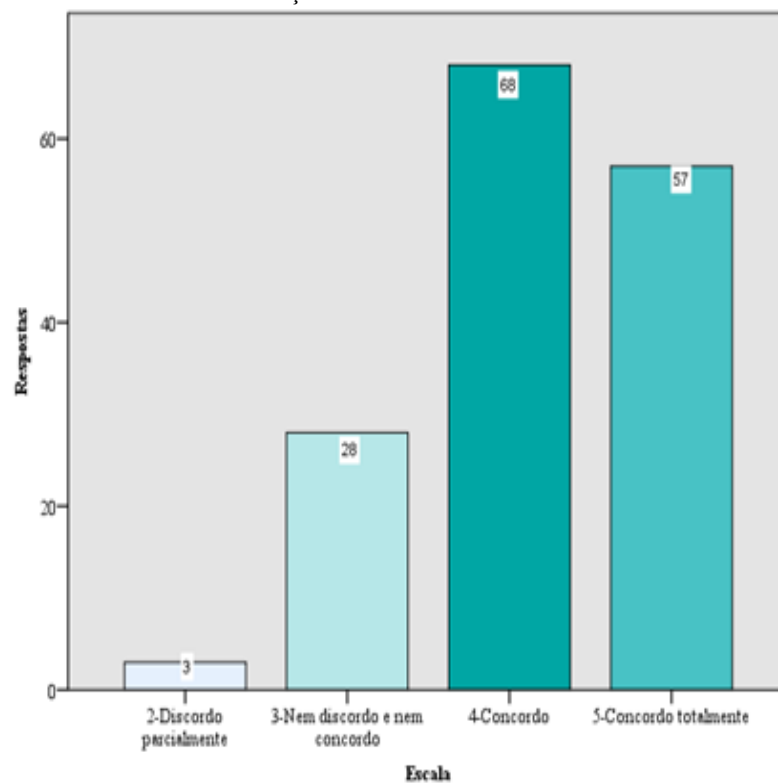
FONTE: O autor (2023).

TABELA 3 - RELATÓRIO DE FREQUÊNCIA DE IMPLICAÇÕES PESSOAIS DO ESTRESSE DIGITAL

Respostas validadas	Frequência	Porcentagem válida
Discordo parcialmente	3	1,9
Nem discordo e nem concordo	28	17,9
Concordo	68	43,6
Concordo totalmente	57	36,5
Total	156	100,0

FONTE: O autor (2023).

GRÁFICO 9 - IMPLICAÇÕES PESSOAIS DE ESTRESSE DIGITAL



FONTE: O autor (2023).

Com base nos resultados obtidos, observa-se que a maioria dos participantes indicou, por meio de suas respostas, que o estresse digital possui implicações significativas em suas vidas.

Os estudos de Nick *et al.* (2022) e Jena (2015) têm trazido contribuições relevantes para compreender as questões geradoras do estresse digital e suas implicações pessoais. Na pesquisa, foram abordadas essas questões e identificado que a amostra utilizada também compartilha dessas preocupações.

As questões geradoras do estresse digital incluem o uso excessivo de redes sociais, a busca pela popularidade *online*, preocupações com feedback negativo e pressões das mídias sociais. Além disso, foram identificados sentimentos de estresse e pressão social, ansiedade, sobrecarga de notificações, julgamentos e pressões relacionais.

Esses resultados corroboram para os achados dos estudos de Nick *et al.* (2022) e Jena (2015), demonstrando a presença dessas questões no contexto do estresse digital. Eles destacam a importância de compreender e abordar esses aspectos para lidar de forma adequada com o estresse digital e suas implicações pessoais.

4.4.1 Fontes de estresse digital

O bloco referente às fontes de estresse digital está entre as variáveis 13 a 19, ele fornece informações importantes quando revela que a maioria dos participantes concorda com a afirmação de que recebem muitas notificações diariamente em seus celulares, com uma média de 4,29 em uma escala de 1 a 5. Esses resultados ressaltam a significativa influência das notificações como uma fonte comum de estresse digital. Para visualizar os dados de forma mais clara, a tabela abaixo apresenta os achados correspondentes.

TABELA 4 - DADOS DESCRITIVOS POR VARIÁVEL (continua)

Variável	Média	Mediana	Desvio padrão	Variância	Mínimo	Máximo
7. Quantas horas por dia, em média, você fica conectado (a) ?	9,19	9,50	3,58	12,84	2	18
8.Quantas horas por dia, em média, você fica conectado (a) para: [8. Estudar]	2,10	2,00	0,88	0,78	1	4
9.Quantas horas por dia, em média, você fica conectado (a) para: [9. Trabalhar]	2,07	2,00	1,15	1,32	1	4
10.Quantas horas por dia, em média, você fica conectado (a) para: [10. Usar as redes sociais]	2,01	2,00	0,92	0,85	1	4
11.Quantas horas por dia, em média, você fica conectado (a) para: [11. Jogar]	,78	,00	1,13	1,27	1	4
12.Quantas horas por dia, em média, você fica conectado (a) para: [12. Se informar]	1,47	1,00	0,87	0,75	1	4
13. Recebo muitas notificações diariamente em meu celular.]	4,29	5,00	0,97	0,94	1	5
14. Sinto ansiedade sobre as respostas e reações das pessoas às minhas postagens nas redes sociais.]	3,74	4,00	1,31	1,72	1	5

Variável	(conclusão)					
	Média	Mediana	Desvio padrão	Variância	Mínimo	Máximo
15. Sinto uma obrigação social de estar constantemente disponível <i>online</i> para meus amigos.]	3,42	4,00	1,40	1,95	1	5
16. Verifico constantemente o <i>smartphone</i> em busca de mensagens e notificações.]	3,81	4,00	1,18	1,39	1	5
17. Sinto angústia de perder algo relevante por não estar conectado às mídias sociais.]	3,46	4,00	1,32	1,73	1	5
18. Fico ansioso quando não sei o que meus amigos estão fazendo.]	3,05	3,00	1,54	2,37	1	5
19. Preciso ter meu telefone comigo para saber o que está acontecendo, pois sinto-me perdido sem ele.]	3,62	4,00	1,34	1,79	1	5
20. Eu gosto de usar tecnologia.]	4,35	5,00	0,82	0,68	1	5
21. Passo mais tempo usando tecnologia do que gostaria.]	3,78	4,00	1,17	1,36	1	5
22. Quanto mais uso tecnologia, mais aumenta minha ansiedade.]	4,07	4,00	0,98	0,97	1	5
23. Costumo me desconectar e criar pausas no meu dia-a-dia, para não ficar sempre conectado à tecnologia.]	2,58	2,00	1,34	1,81	1	5
24. Meu uso de tecnologia interfere nas minhas atividades diárias e/ou nas minhas relações sociais]	3,54	4,00	1,08	1,17	1	5
25. Já mudei hábitos devido à tecnologia.]	3,56	4,00	1,14	1,31	1	5
26. Não imagino minha vida sem usar tecnologia.]	4,04	4,00	1,15	1,32	1	5
27. Sinto que minha vida pessoal está sendo invadida pelas tecnologias.]	3,89	4,00	1,09	1,19	1	5
28. Usar a tecnologia melhora a comunicação com meus colegas de trabalho e/ou ajuda a melhorar profissionalmente.]	3,44	4,00	1,20	1,45	1	5
29. Tenho que sacrificar meu tempo pessoal para me manter atualizado com as tecnologias mais recentes.]	2,88	3,00	1,22	1,50	1	5
30. Nossa organização nos consulta antes da introdução de novas tecnologias.]	2,33	2,00	1,31	1,71	1	5
31. Usar a tecnologia resulta em melhoria da minha aprendizagem em ambiente colaborativo.]	3,04	3,00	1,15	1,32	1	5

FONTE: O autor (2023).

4.4.2 Implicações pessoais do estresse digital

A variável 20, que se refere ao gosto de utilizar tecnologia, apresentou a maior média de concordância (4,35), indicando que a maioria dos participantes tem preferência por usar tecnologia. No entanto, os participantes também relataram um aumento da ansiedade à medida que passam mais tempo conectados (média de 4,07). Por outro lado, menos da metade dos participantes (média de 2,58) afirmou fazer pausas para evitar passar muito tempo conectado, sugerindo que há pouco esforço para reduzir o uso e melhorar a qualidade de vida.

Esses achados podem ser explicados pelo fato de que a maioria dos participantes (média de 4,04) não consegue imaginar sua vida sem as tecnologias. Essa dependência e a falta de pausas adequadas podem contribuir para o aumento da ansiedade e outros problemas de saúde.

4.4.3 Implicações organizacionais do estresse digital

O estresse resultante do uso excessivo ou inadequado das tecnologias no ambiente de trabalho pode levar a uma diminuição da produtividade e problemas de saúde. Ao analisar as questões relacionadas às implicações organizacionais do estresse digital, é possível compreender como as pessoas estão percebendo essa situação.

A análise das respostas revela que uma parcela significativa dos participantes sente que sua vida pessoal é invadida pelas tecnologias (média de 3,89), embora reconheçam os benefícios de comunicação e auxílio profissional proporcionados por elas (média de 3,44).

Destaca-se o fato de que a maioria concorda que as organizações não consultam seus funcionários antes de implementar novas tecnologias (média de 2,33 informam que são consultados). A preocupação mais significativa está relacionada a falta de consulta aos funcionários no processo de implementação de novas tecnologias. Isso ocorre quando as empresas não envolvem ativamente seus colaboradores na tomada de decisões relacionadas à adoção e implementação de novas ferramentas tecnológicas. De acordo com Madruga, Costa e Oliveira (2021), fatores dessa natureza podem resultar em falta de confiabilidade, podendo gerar fatores críticos de estresse. É importante envolver os funcionários no processo decisório para evitar incertezas e promover um ambiente de trabalho mais confiável e saudável.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados mais expressivos da pesquisa, constatou-se que os fatores mais relevantes associados ao uso excessivo das tecnologias estão relacionados à sobrecarga de notificações. No entanto, existem outros fatores igualmente relevantes que exercem um impacto significativo na saúde dos respondentes.

De acordo com os achados, os participantes gostam de utilizar tecnologia, ao mesmo tempo em que reconhecem que esse uso aumenta a ansiedade, corroborando com as conclusões de Ibraim e Araújo (2022), que destacam como o uso constante de tecnologia interfere na saúde e nas relações sociais. A partir dessas observações, pode-se inferir que os jovens estão reduzindo o tempo que passam com seus colegas devido ao uso excessivo de tecnologias, o que os autores alertam como um possível desencadeador de problemas de saúde, tais como estresse, exaustão emocional, sobrecarga mental, ansiedade e insônia.

Essa preferência pelo uso de tecnologia pode ser comprovada ao constatar que os participantes passam, em média, mais de 9 horas conectados diariamente às tecnologias. Isso indica um alto nível de envolvimento e dependência dessas ferramentas digitais em suas rotinas diárias.

Apesar de os participantes dedicarem uma quantidade significativa de tempo ao uso das tecnologias, constatou-se que eles utilizam essas ferramentas de forma insuficiente para se manterem informados ou para fins de estudo. Essa falta de aproveitamento adequado das tecnologias para adquirir conhecimento e se manter atualizado pode ter consequências negativas. É preocupante, uma vez que o acesso às informações e recursos educacionais por meio das tecnologias digitais é amplamente disponível e pode desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento pessoal e acadêmico. É importante incentivar e orientar os usuários a utilizar as tecnologias de maneira mais eficiente, aproveitando seu potencial para aprimorar o aprendizado e a obtenção de informações relevantes.

Existe um contraste evidente quando os participantes relatam sentir ansiedade devido ao uso constante de tecnologia, porém não adotam pausas diárias para evitar esse efeito negativo. Essa falta de autogerenciamento do tempo de uso das tecnologias pode contribuir para a persistência dos sintomas de ansiedade relacionados ao uso excessivo e contínuo. É importante conscientizar sobre a importância de estabelecer limites saudáveis e equilibrados no uso das tecnologias, incluindo a prática de pausas regulares para descanso e desconexão.

Com base na pesquisa, há indícios de que os hábitos dos estudantes podem estar relacionados ao desencadeamento do estresse digital.

Este trabalho apresenta contribuições significativas, fornecendo informações relevantes sobre o uso das tecnologias e pode servir como inspiração para estudos futuros no campo. Fornece uma base de dados e análises, contribuindo para o avanço do conhecimento nessa área e pode servir como ponto de partida para investigações mais aprofundadas.

As descobertas e insights podem ajudar a orientar novas pesquisas e a aprofundar o entendimento sobre o impacto e as implicações do uso das tecnologias digitais. Isso possibilita avanços na área e promove a busca por soluções mais eficazes em relação ao uso responsável e benéfico das tecnologias na sociedade contemporânea.

REFERÊNCIAS

- BARANAUSKAS, M. C. C.; VALENTE, J. A. NIED 30 anos. **Tecnologias, Sociedade e Conhecimento**, Campinas, v. 1, n. 1, p. 1-5, 2013. DOI: 10.20396/tsc.v1i1.14436.
- BUSSAB, W. O.; MORETTIN, P. A. **Estatística básica**. 6. ed. São Paulo: Saraiva, 2010.
- CELUPPI, I. C. et al. Uma análise sobre o desenvolvimento de tecnologias digitais em saúde para o enfrentamento da COVID-19 no Brasil e no mundo. **Cadernos de Saúde Pública**, Florianópolis, v. 37, n. 3, p. 1-12. 2021. DOI: 10.1590/0102-311X00243220
- CORDIOLI, D. F. C. et al. *Occupational stress and engagement in primary health care workers*. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 72, n. 6, p. 1580-1587, 2019. DOI: 10.1590/0034-7167-2018-0681.
- COSTA, S. R. S.; DUQUEVIZ, B. C.; PEDROZA, R. L. S. Tecnologias Digitais como instrumentos mediadores da aprendizagem dos nativos digitais. **Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 19, p. 603–610, 2015. DOI: 10.1590/2175-3539/2015/0193912.
- GUINEA, A. O. *A pragmatic multi-method investigation of discrepant technological events: Coping, attributions, and 'accidental' learning*, **Information & Management**, v. 53, n. 6, p. 787-802, 2016. DOI: 10.1016/j.im.2016.03.003.
- HAIR, J. F. et al. **Multivariate Data Analysis**. 7. ed. New York: Prentice Hall, 2009.
- HALL, J. A. et al. *Development and initial evaluation of a multidimensional digital stress scale*. **Psychological Assessment**, Kansas, v. 33, n. 3, p. 230, 2021. DOI: 10.1037/pas0000979.
- HINO, M.; COELHO, T. R.; LELUDDAK, D. *Digital obesity: legacy of the covid-19 pandemic in Brazil*. **Relcasi**, v. 12, n. 1, p. 1-13. 2020. DOI: 10.17705/1relc.00073.
- IBRAHIN, F. R. C. de A.; ARAUJO, P. P. de. **Tecnoestresse: implicações do uso excessivo da tecnologia**. São Paulo: Editora Saraiva, 2022.
- JENA, R. K. *Technostress in ICT enabled collaborative learning environment: an empirical study among Indian academicians*. **Computers in Human Behavior**, v. 51, p. 1116-1123, 2015. DOI: 10.1016/j.chb.2015.03.020.
- KENSKI, V. M. Aprendizagem mediada pela tecnologia. **Revista Diálogo Educacional**, Curitiba, v. 4, n. 10, p. 1-10, 2003.
- Landis, J. R.; Koch, G. G. *The measurement of observer agreement for categorical data*. **Biometrics**, Washington, v. 33, n.1, p. 159 – 174, 1977. DOI: 10.2307/2529310.
- MADRUGA, T. D. B.; COSTA, T.; OLIVEIRA, H. P. C. DE. Estresse Digital: evidências científicas, informacionais e tecnológicas. **Enancib**, v. 14. 2021.

MARTINS, L. F. **Estresse ocupacional e esgotamento profissional entre profissionais da atenção primária à saúde**. 142 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Setor de Ciências Humanas, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2011.

MINEIRO, M. Pesquisa de *survey* e amostragem: aportes teóricos elementares. **Revista de Estudos em Educação e Diversidade-REED**, Itapetinga, v. 1, n. 2, p. 284-306, 2020. DOI: 10.22481/reed.v1i2.7677.

NICK, E. A. *et al.* *Adolescent digital stress: Frequencies, correlates, and longitudinal association with depressive symptoms*. **Journal of Adolescent Health**, v. 70, n. 2, p. 336-339, 2022. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2021.08.025.

NITAHARA, A. **Estudo mostra que pandemia intensificou uso das tecnologias digitais**. Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2021-11/estudo-mostra-que-pandemia-intensificou-uso-das-tecnologias-digitais>. Acesso em: 31 dez. 2022.

NITSCH, C.; KINNEBROCK, S. *Well-known phenomenon, new setting: digital stress in times of the covid-19 pandemic*. **Studies in Communication and Media**, v. 10, n. 4, p. 533-556, 2022. DOI: 10.5771/2192-4007-2021-4-533.

PEIXE, A. M. M. *et al.* *Gestão da informação: temas e abordagens*. Curitiba: 2019. *Ebook*. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/65364/Gestao%20da%20info%20macao%20-%20temas%20e%20abordagens.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 15 jul. 2023.

PRADO, I. DA C. **O uso das mídias sociais durante a pandemia do covid-19**. 23 f. Dissertação (Graduação Administração) – Setor de Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal de Uberlândia, Ituiutaba, 2021.

ROSA, R. C. M.; SOUZA JUNIOR, J. C. ; ZUMSTEIN, L. S. . O Tecnoestresse e as consequências da hiperconectividade para a educação. **Cadernos da Fucamp**, Monte Carmelo, v. 21, n. 50, p. 60-77, 2022.

SILVA, L. C.; SALLES, T. L. DE A. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. **Revista de Carreiras e Pessoas**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 234-247, 2016.

SOARES, S. de J. *et al.* O uso das tecnologias digitais de informação e comunicação no processo de ensino-aprendizagem. In: XXI Congresso Internacional ABED de Educação a Distância, 21., 2015, Bento Gonçalves. **Anais...** Bento Gonçalves, 2015.

SPSS *Statistics*. Versão 20 [S.L]: IBM Corporation. Disponível em: <https://www.ibm.com/br-pt/spss>. Acesso em: 6 jun. 2023.

TUREL, O.; SERENKO, A.; GILES, P. *Integrating technology addiction and use: An empirical investigation of online auction users*. **MIS Quarterly**, Minneapolis, v. 35, n. 4, p. 1043-1061, 2011. DOI: 10.2307/41409972.

WEIL, M. M.; ROSEN, L. D. *Technostress: coping with technology work home play*. New York: John Wiley. 1997.

APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO

Pesquisa sobre o uso das tecnologias digitais

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa sobre o uso das tecnologias digitais.

A pesquisa busca identificar as fontes de estresse digital, apontando as implicações organizacionais e pessoais decorrentes do uso excessivo de tecnologias digitais e faz parte do meu Trabalho de Conclusão de Curso do curso de Gestão da Informação da Universidade Federal do Paraná.

A sua participação é voluntária e não envolve custos financeiros. Todas as respostas serão tratadas de forma anônima e você não será identificado(a). A sua privacidade será respeitada, ou seja, qualquer outro dado ou elemento que possa, de qualquer forma, identificá-lo(a), será mantido em sigilo. Os dados coletados são despersonalizados e serão utilizados para a elaboração do TCC e pretende-se publicar os resultados em artigos e periódicos. O tempo necessário para responder o questionário é de, aproximadamente, 5 minutos.

Entende-se o uso de tecnologias digitais como o uso de smartphones, notebooks, acesso à internet, às redes sociais e ao uso de equipamentos para trabalho ou estudo.

Obrigado!

Pesquisador: Joscinei Palinski (joscinedio525@gmail.com)

Orientadora: Profa. Dra. Taiane Ritta Coelho (taianecoelho@ufpr.br)

Coorientador: Prof. Dr. Jose Marcelo Almeida Prado Cestari

* Indica uma pergunta obrigatória

1. Declaro que compreendi a natureza e objetivo do estudo e aceito participar voluntariamente da pesquisa. *

Marcar apenas uma oval.

Sim *Pular para a pergunta 2*

Não

PERFIL DO(A) RESPONDENTE

Responda as questões com base em sua percepção, sem precisar se identificar.

Se estiver utilizando o celular, gire-o para melhorar a visualização com o formato paisagem

2. 1. Idade *

3. 2. Gênero *

Marcar apenas uma oval.

Masculino

Feminino

Prefiro não dizer

Outro: _____

4. 3. Cidade *

5. 4. Escolaridade *

Marcar apenas uma oval.

Ensino fundamental incompleto

Ensino fundamental completo

Ensino médio incompleto

Ensino médio completo

Ensino superior incompleto

Ensino superior completo

6. 5. Renda familiar *

Marcar apenas uma oval.

- Até 1 salário mínimo (até R\$ 1.320,00)
- De 1 a 2 salários mínimos (de R\$ 1.321 a R\$ 2.640)
- De 2 a 3 salários mínimos (de R\$ 2.641 a R\$ 3.960)
- De 3 a 5 salários mínimos (de R\$ 3.961 a R\$ 6.600)
- De 5 a 10 salários mínimos (de R\$ 6.601 a R\$ 13.200)
- Acima de 10 salários mínimos (acima de R\$ a 13.200)

7. 6. Estudante da UFPR *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não *Pular para a pergunta 10*

Selecione o curso e o período atual

8. 6.1 Curso *

Marcar apenas uma oval.

- Administração
- Gestão da Informação
- Ciências Contábeis
- Economia
- Outro: _____

22/06/2023 19:40

Pesquisa sobre o uso das tecnologias digitais

9. 6.2 Período que está cursando

Marcar apenas uma oval.

- 1º período
- 2º período
- 3º período
- 4º período
- 5º período
- 6º período
- 7º período
- 8º período

TEMPO CONECTADO

10. 7. Quantas horas por dia, em média, você fica conectado (a) ? *

11. Quantas horas por dia, em média, você fica conectado (a) para: *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Não se aplica	Até 1h	De 1h a 5h	De 5h a 9h	Mais de 9h
8. Estudar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Trabalhar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Usar as redes sociais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Jogar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Se informar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22/06/2023 19:40

Pesquisa sobre o uso das tecnologias digitais

FONTES DE ESTRESSE DIGITAL

Para responder as questões a seguir, avalie o seu grau de concordância com as afirmativas abaixo, numa escala de (1) Discordo totalmente até (5) Concordo totalmente

22/06/2023 19:40

Pesquisa sobre o uso das tecnologias digitais

12. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	1	2	3	4	5
13. Recebo muitas notificações diariamente em meu celular.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Sinto ansiedade sobre as respostas e reações das pessoas às minhas postagens nas redes sociais.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Sinto uma obrigação social de estar constantemente disponível online para meus amigos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Verifico constantemente o smartphone em busca de mensagens e notificações.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Sinto angústia de perder algo relevante por não estar conectado às mídias sociais.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Fico ansioso quando não sei o que meus amigos estão fazendo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Preciso ter meu telefone comigo para saber o que está acontecendo, pois sinto-me perdido sem ele.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IMPLICAÇÕES PESSOAIS DO ESTRESSE DIGITAL

Para responder as questões a seguir, avalie o seu grau de concordância com as afirmativas abaixo, numa escala de (1) Discordo totalmente até (5) Concordo totalmente

13. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	1	2	3	4	5
20. Eu gosto de usar tecnologia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Passo mais tempo usando tecnologia do que gostaria.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Quanto mais uso tecnologia, mais aumenta minha ansiedade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Costumo me desconectar e criar pausas no meu dia-a-dia, para não ficar sempre conectado à tecnologia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Meu uso de tecnologia interfere nas minhas atividades diárias e/ou nas minhas relações sociais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Já mudei hábitos devido à tecnologia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Não imagino minha vida sem usar tecnologia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IMPLICAÇÕES ORGANIZACIONAIS DO ESTRESSE DIGITAL

Para responder as questões a seguir, avalie o seu grau de concordância com as afirmativas abaixo, numa escala de (1) Discordo totalmente até (5) Concordo totalmente

14. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	1	2	3	4	5
27. Sinto que minha vida pessoal está sendo invadida pelas tecnologias.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Usar a tecnologia melhora a comunicação com meus colegas de trabalho e/ou ajuda a melhorar profissionalmente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Tenho que sacrificar meu tempo pessoal para me manter atualizado com as tecnologias mais recentes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Nossa organização nos consulta antes da introdução de novas tecnologias.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Usar a tecnologia resulta em melhoria da minha aprendizagem em ambiente colaborativo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22/06/2023 19:40

Pesquisa sobre o uso das tecnologias digitais

Encerramento

Agradecemos a sua participação! Caso queira receber o resultado da pesquisa, você pode enviar um e-mail para

Josinei Palinski (joscinedio525@gmail.com)

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários