

RISCOS DA DEPENDÊNCIA DIGITAL (TECNOLÓGICA)

RISKS OF DIGITAL DEPENDENCE (TECHNOLOGICAL)

Volnei Farina*
Rosecler Maschio Gilioli**

RESUMO

Este estudo tem como objetivo geral: “Identificar os impactos/riscos/consequências da dependência excessiva digital”. Seus objetivos específicos são: causas da dependência tecnológica, impactos positivos comportamentais, físicos, sociais, mentais da dependência tecnológica; impactos negativos comportamentais, físicos, sociais, mentais da dependência tecnológica. A metodologia é quantitativa; nível descritivo; estratégia *survey* ou enquete, processo de coleta de dados através de questionários, desenvolvimento de pré-teste e processo de análise de dados através de estatística. Os resultados obtidos são: as principais causas da dependência tecnológica: ansiedade e depressão. Os impactos positivos são: facilidade e acesso à comunicação, informações precisas no momento correto, distância sem limite, diminuição de despesas com deslocamento, bem-estar e comodidade, relação com outras pessoas. E os impactos negativos são: possibilidade de recebimento de informações erradas e falsas, diminuição da produtividade no trabalho, déficit de atenção. Pode também causar problemas de relacionamento interpessoal, dores de cabeça, cansaço, diminuição do convívio entre amigos e familiares, ausência de atividade física, crises de ansiedade, problemas de visão, perda do foco e perda da qualidade do sono.

Palavras-chave: Riscos. Dependência Digital. Tecnologia.

ABSTRACT

This study has the general objective: “Identify the impacts/risks/consequences of excessive digital dependence”. Its specific objectives are: causes of addiction technological, positive behavioral, physical, social and mental impacts of technological dependence; negative behavioral, physical, social, mental impacts of technological dependence. The methodology is quantitative; descriptive level; strategy survey or poll, data collection process through questionnaires, development pre-test and data analysis process through statistics. The results obtained are: the main causes of technological dependence: anxiety and depression. The impacts positive aspects are: ease and access to communication, accurate information at the moment correct, unlimited distance, reduced travel expenses, well-being and comfort, relationships with other people. And the

* Graduado em ciências contábeis. Especialização em Controladoria. Atualmente cursando administração pela Universidade de Caxias do Sul Campus de Nova Prata. Trabalha em indústria do setor de borrachas. volnei_farina@hotmail.com

** Pós-Doutora e Doutora em Administração: "Relação entre Práticas de Gestão de Pessoas, Modernidade Organizacional e Inovação Disruptiva". Mestrado em Administração. MBA em gestão do ensino superior; Especialização em gestão estratégica de recursos humanos; Especialização em metodologia da pesquisa e do ensino. Possui graduação em Administração. Graduação em Ciências Contábeis. Atualmente, é professora titular da Universidade de Caxias do Sul. Tem experiência na área de Administração, atuando principalmente nos seguintes temas: gestão de pessoas, desenvolvimento de lideranças e equipes. rgilioli@terra.com.br

negative impacts are: possibility of receiving wrong and false information, decreased productivity at work, attention deficit. It can also cause interpersonal relationship problems, pain headache, tiredness, reduced interaction with friends and family, lack of physical activity, anxiety attacks, vision problems, loss of focus and loss of sleep quality.

Keywords: Risks. Digital Dependency. Technology.

Introdução

O tema deste estudo é: “Riscos da dependência digital (tecnológica)”.

Assim, Azevedo *et al.* (2016), argumenta que: os riscos sobre o excessivo uso das tecnologias são dos mais variados tipos, desde seu sono, atividades profissionais, sua vida social, entre tantas outras, afetando completamente seu modo de viver e de se comportar. Um dos fatores que também impulsiona isso é a ansiedade, não conseguindo se controlar perante uma tela. Por isso, buscar ajuda profissional é de suma importância.

Serqueira (2021, p. 145) destaca que: “os estímulos advindos da tela, associados ao prazer que uma criança tem ao jogar ou navegar na internet, geram uma recompensa de curto prazo, o que levará à repetição do comportamento em busca dessa sensação”.

Por fim, a tecnologia, principalmente as redes sociais, faz parte da vida das pessoas desde bem crianças. Há inúmeros apontamentos sobre a dependência digital e muitos estudos vêm sendo feitos sobre isso. Os maiores problemas decorrentes disso é que as novas gerações navegam nesse mundo sem conhecer os riscos que ela pode causar. (Sales; Da Costa; Gai, 2021).

Apresentou o referencial teórico, que é fundamental para o entendimento do tema.

Ainda, na sequência está a metodologia, que teve natureza quantitativa; nível: descritivo; estratégia: *survey* ou enquête; processo de coleta de dados através de questionários; desenvolvimento de pré-teste e processo de análise de dados por meio de estatística.

Foi desenvolvido o formulário de pesquisa, dividido em quatro partes: perfil da amostra com 5 perguntas, causas da dependência tecnológica com 5 questões, impactos positivos (5 perguntas) e impactos negativos comportamentais, físicos, sociais, mentais da dependência tecnológica com 6 perguntas, totalizando 21 questões. Foi aplicado um pré-teste para 3 pessoas, que analisaram cada pergunta do questionário original. Por fim, a interpretação dos resultados obtidos.

Por fim, apresentaram-se as considerações finais com o delineamento das ações para a resposta satisfatória ao problema de pesquisa estipulado para este estudo.

1 Referencial Teórico

1.1 Tecnologias Digitais

A seguir, será apresentada a conceituação sobre tecnologias digitais nas suas mais várias formas. Estão abordados aqui alguns tipos de tecnologias digitais, como internet, jogos eletrônicos, celular, internet 5g, robótica, drones, computação ubíqua, rede *mesh* e *software*. Também, estão descritos aqui os 9 pilares da Indústria 4.0, que são: *cloud computing* (computação em nuvem), *big data analytics*, robôs autônomos (inteligência artificial), simulação, sistema de integração, internet das coisas (IOT), *ciber* segurança, manufatura digital e aditiva (impressão 3 D), realidade virtual e realidade aumentada.

Acerca de tecnologias digitais, como internet, jogos eletrônicos, celular, internet 5g, robótica, drones, computação ubíqua, rede *mesh* e *software*, Abreu (2009, p. 2) pontua que “O nascimento da Internet está diretamente relacionado ao trabalho de peritos militares norte-americanos que desenvolveram a ARPANET, rede da Agência de Investigação de Projetos Avançados dos Estados Unidos, durante a disputa do poder mundial com a URSS”.

Com a evolução da tecnologia, criaram-se também os jogos eletrônicos, uma maneira de diversão por toda a população, um meio que vem sendo muito apreciado no contexto atual. Esses jogos dão a sensação de que estamos na vida real, devido à grande velocidade do processamento (Reis; Cavichioli, 2008).

Barbosa e Silva (2014) pontua que: “Os conceitos dos jogos também podem ser aproveitados nos processos comunicacionais. Notícias e reportagens sobre tecnologia, política, meio ambiente, ciência e até economia podem ser transformadas em games para serem mais bem compreendidas e assimiladas”.

De acordo com Sanches (2022), o celular hoje é um dos meios digitais mais usados na atualidade. Pode-se dizer que, hoje em dia, estamos quase 24 horas por dia conectados fazendo diversas atividades como trabalhar, visualizar redes sociais, comentar, postar, entre outras, o que pode causar certa dependência, mas é uma facilidade que temos em mãos.

Orvalho (2020) complementa ainda que: a internet 5g veio para absorver a infinidade de dados processadas por redes sem fios, como por exemplo, o celular. Ela é designada para atender a todos os requisitos de todas as partes interessadas.

Robótica é um campo da tecnologia, que tem por finalidade ajudar empresas em suas atividades diárias, onde tudo é automatizado e controlado por robôs. Esses são programados por humanos para exercer diversos tipos de tarefas, por exemplo, trabalhos repetitivos, trabalhos perigosos, redução de custos, entre outras (Ottoni, 2010).

Lopes (2023) coloca que os drones tiveram origem na guerra onde era usado por militares e civis em diversas tarefas no campo de batalha e, com o passar do tempo, essa tecnologia veio evoluindo. Hoje, podem ser utilizados na agricultura, hospitais, eventos em geral, filmagens e muitas outras situações. “Drones são veículos sem tripulantes e pilotados de modo remoto. Eles estão em foco neste estudo. A definição rudimentar indica e afigura o objeto da pesquisa, prontamente, mas apenas para dar forma e início ao projeto da redefinição” (Vianna, 2020, p. 8).

Araujo (2003) argumenta que computação *ubíqua* é o meio em que ela permanece fora dos computadores. São redes sem fio em que podemos nos comunicar. Por exemplo, estamos numa reunião por vídeo pelas plataformas digitais e, por algum motivo, precisamos sair dessa reunião. O sistema automaticamente repassa essa reunião para o celular da pessoa podendo, assim, interagir sem que ela precise entrar na reunião novamente.

Com a revolução da tecnologia, uma nova modalidade vem surgindo: a rede *mesh*. Muitos lugares do mundo usam essa tecnologia, inclusive o Brasil, no qual se expande rapidamente, pois permite se instalar em lugares que é difícil chegar e, ainda, seus custos são baixos, sendo acessível para todas as pessoas (Cardoso, 2012).

Software consiste em um programa que auxilia nas tarefas das empresas. Como é um sistema pago, todos podem ter acesso dentro da empresa, desde que seja autorizado pelo responsável (Campo, 2006). Delamaro (2013) aborda que “Como a maioria das atividades de engenharia, a construção de *software* depende principalmente da habilidade, da interpretação e da execução das pessoas que o constroem; por isso, erros acabam surgindo, mesmo com a utilização métodos e ferramentas de engenharia de software”.

1.2 Causas da Dependência Tecnológica

Nesta etapa, são abordados aspectos referentes às causas da dependência digital.

Okido *et al.* (2012) menciona que: a presença da família é fundamental para que as causas da dependência tecnológica, principalmente em crianças e adolescentes não se agravem. Com o avanço cada vez maior da tecnologia, grande parte das famílias não

consegue mais controlar seus filhos nesse mundo digital. Por isso, os responsáveis precisam procurar ajuda e não deixar o problema se agravar.

É importante frisar que as causas da dependência não são iguais para todos e cada pessoa reage de uma forma. Conforme a pessoa vai utilizando, cada vez mais as necessidades aumentam e, subsequentemente, as causas vão surgindo. Um exemplo claro é o isolamento, em que o indivíduo começa a se separar no convívio social para ficar conectado (Ferreira; Fagundes, 2020).

Schmidek *et al.* (2018, p. 2) destacam que: “Estudos têm apontado para uma alta comorbidade de DI (dependência de internet) com outros transtornos mentais, destacando-se em incidência o transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) e outros transtornos psiquiátricos”.

Araújo e Silva (2018) argumenta que: a depressão é uma das grandes causas da dependência tecnológica, que pode acontecer em qualquer idade. Muitas pessoas ficam conectadas, olhando principalmente as redes sociais, ficam impressionadas com a vida das pessoas que lá estão e acabam querendo ficar igual, só que não conseguem e isso acaba causando a depressão causando sofrimento.

A qualidade do sono vem sendo prejudicada por causa da tecnologia, principalmente entre os mais jovens, que ficam sonolentos durante o dia, mostram perda do foco. Atividades básicas ficam prejudicadas, por isso o cuidado é de suma importância para todos os envolvidos (Freitas *et al.*, 2023).

Silva *et al.* (2021) aborda que: déficit de atenção é outro grande problema da atualidade, principalmente em crianças, em que a maioria, não consegue prestar atenção nas aulas, pois seus pensamentos estão em outro mundo. A dificuldade de se concentrar é devida ao uso excessivo das tecnologias.

A solidão é outra grande consequência em pessoas que começam a pensar que o convívio social não mais faz sentido e acabam ficando dependentes só da tecnologia. Elas pensam que só os meios digitais podem resolver seus problemas, que são um estímulo para se recuperar de possíveis particularidades em suas vidas como, por exemplo, divórcio, falecimento de um ente querido, entre outras, porém há inúmeros motivos pela pessoa ficar sozinha (solícito), cada uma reage de uma forma diferente (Rodrigues, 2018).

Siqueira (2010) aborda que: compulsões são outra grande causa que merece ser vista e estudada a fundo. É a maneira da pessoa se comportar em frente às situações da sua vida no cotidiano e em seus afazeres diários como, por exemplo, trabalhar, se alimentar, fazer exercício físico, entre outras atividades.

Ansiedade social também vem afetando o mundo atual, principalmente os mais jovens, em que a maioria se sente perturbada pelo mundo virtual, pois é convidado a participar de tudo o que aparece nas telas, afetando suas relações físicas sociais, por não conseguir controlar seu uso excessivo (Capitão, 2014).

Castro, Lopes e Monteiro (2020) complementam argumentando que o suicídio vem aumentando drasticamente no cenário atual por inúmeras hipóteses e, uma dessas, é a tecnologia, em que a maioria das pessoas, nas mais diversas faixas etárias está conectada nas redes sociais, observando a vida de outras pessoas que vivem num mundo totalmente diferente do delas. A grande maioria quer ser igual e acaba não conseguindo, levando à depressão e, posteriormente, ao suicídio.

Cyberbullying é outra grande consequência da tecnologia em que milhões de pessoas mal intencionadas disparam ódio, preconceitos, ofensas e inúmeras outras coisas nos meios de comunicação, causando pânico, nervosismo. Uma situação muito delicada que precisa ser revista (Gonçalves; Vaz, 2021).

Voyeurismo é um aspecto muito importante a ser considerado, pois esse termo abrange muita a fotos de pessoas nuas expostas, por pessoas mal intencionadas, que muitas vezes, não sabemos quem podem ser que se expõem com o objetivo de enganar quem está do outro lado na tela. Por isso, é muito importante ficar atento onde clicamos e o que observamos (Gonçalves; Vaz, 2021).

Cyberstalking é a maneira que o indivíduo usa para fazer ameaças a outras pessoas pelo modo virtual e, cada vez mais, isso tem aumentado no mundo todo. Muitas vezes, não se descobre quem foi a pessoa que fez isso, pois eles usam estratégias para sair desse caso. O que vale destacar é que os usuários da mídia virtual devem combater isso, não olhando esse tipo de coisas e comunicar aos órgãos competentes (Pereira; Matos, 2015).

Benczik (2000) menciona que: déficit de atenção e hiperatividade também são causados pela tecnologia que vem afetando muito no cenário atual, principalmente crianças e jovens adolescentes. A maioria nem sequer consegue se concentrar em atividades tranquilas, tanto no trabalho e na escola como em lugares em que precisam ficar em silêncio.

Benczik (2000, p. 25) complementa ainda que: “O DSM-IV define o transtorno de Déficit de Atenção/ Hiperatividade como um problema de saúde mental, considerando-o como um distúrbio bidimensional, que envolve a atenção e a hiperatividade/impulsividade”.

As redes sociais, usadas em excesso, são hoje o principal problema da grande maioria das pessoas, pois elas levam ao isolamento social e a problemas de saúde mental. A grande maioria não se preocupa com as consequências que podem surgir devido ao uso excessivo, como por exemplo, a saúde mental, e a própria obesidade que tem aumentado muito nos últimos tempos (Lemos, 2019).

Viana *et al.* (2021, p. 54) aborda que: “A tecnologia tem trazido inúmeros benefícios para nossas vidas, mas também pode ter efeitos negativos, principalmente quando se trata do uso excessivo de aparelhos eletrônicos que emitem luz azul”.

Viana *et al.* (2021) complementa ainda que: o uso excessivo das telas vem prejudicando muito a qualidade do sono das pessoas. A maioria não consegue dormir, o que causa, inclusive, dor de cabeça e problemas na visão.

Maia, Almeida e Calmon (2019) argumenta que vem sendo publicadas reportagens relacionando as consequências do uso excessivo da tecnologia com a área da saúde. Muitos passam a buscar informações sobre isso na internet. Ficam muito tempo conectadas e acabam ficando frustradas e ansiosas, pois é gigantesco o excesso de informações sobre saúde na internet. Por isso, sempre é aconselhável, principalmente quando se trata de saúde, conversar com profissionais qualificados sobre o assunto.

Weil (2000) aborda que: dois aspectos são muito importantes na cultura Informacional: a informatose e a cibernose, que interferem muito na vida das pessoas. Entender esses termos ajuda muito as pessoas a identificarem as causas do uso excessivo da tecnologia.

Weil (2000, p. 2): “A informatose é um termo que criamos para designar distúrbios ou mesmo doenças causados por excesso de fluxo de mensagens informacionais em relação a um só receptor, isto é, a uma só pessoa”.

Weil (2000, p. 2): “cibernose são situações de perturbação de comunicações, com efeitos patogênicos sobre o sistema nervoso, ou funções mentais, causados na sua maioria pelo uso de aparelhos cibernéticos”.

1.3 Consequências da Dependência Tecnológica

A seguir estão descritos impactos, riscos e consequências da dependência tecnológica.

Araújo, Silva Lira e Pachú (2022) argumentam que: A tecnologia veio facilitar a vida das pessoas e, ao mesmo tempo, provocou uma série de consequências, devido ao

uso abusivo. Uma das consequências graves é que tende a diminuir o convívio social entre os amigos e afetar a união das famílias, causando comportamento agressivo.

As consequências e tragédias podem ser gigantescas se não soubermos usar com consciência a tecnologia a nosso dispor. Imagine olhar para o celular enquanto conduz um carro ou mesmo enquanto caminhando, sem observar onde está indo. Por isso, frequentemente vemos uma série de anormalidades nas rodovias, nas cidades e em todos os outros lugares (Godoy; Pellegrini, 2016).

Outro ponto muito fundamental que merece ser debatido é sobre as crianças que vêm desde cedo mexendo em aparelhos eletrônicos, o que é preocupante, pois elas saem do mundo verdadeiro para ir ao imaginário. Desse modo, são gerados os impactos. No momento em que jogam, assistem a filmes, entre outras diversões, criam um mundo que não existe e querem trazer para a vida real coisas que sequer existem (Siqueira; Freire; 2019).

Silva (2016) destaca que: as pessoas das mais faixas etárias, principalmente crianças e adolescentes recebem milhões de informações todos os dias em todas as plataformas digitais, pois é gigantesco o número de dados que recebemos sobre um assunto de que temos interesse. É tanta coisa que nosso cérebro (memória) não consegue assimilar, causando uma série de problemas à nossa saúde mental e deixando-nos menos focados na vida.

Spritze *et al.* (2016) menciona que: muitas pessoas sabem das consequências que pode trazer o uso excessivo da tecnologia, mas não dão muita importância para isso, o que é uma situação muito preocupante, pois quando não estão conectadas, apresentam uma série de problemas ao seu psicológico, como nervosismo e falta de controle.

É importante ressaltar que as consequências do uso excessivo da tecnologia são muitas. A cada dia que passa, é criada alguma coisa nova, causando interesse nas pessoas que passam a usar cada vez mais isso. Dentre as consequências, a saúde mental. As pessoas começam a ficar esquecidas, não memorizam o que leem e o que fazem, afetando diretamente o seu psicológico (Ibrahin; Araújo, 2022).

Ibrahin e Araújo (2022, p. 16) complementa que: “O uso excessivo dessas ferramentas digitais acarreta graves problemas para a saúde e *tecnoestresse* é o termo genérico utilizado para definir transtornos e síndromes que possam afetar a saúde mental dos usuários de equipamentos de tecnologia e dispositivos digitais”.

Galloo (2019) menciona que: é importante considerar que as redes sociais são o meio em que interagimos muito com nossos amigos e familiares. A maioria das pessoas

posta sempre coisas boas. É difícil alguém colocar algo ruim da sua vida, o que nos leva a pensar em um mundo perfeito, sem dificuldades e desafios. A ilusão nos deixa frustrados e decepcionados com nossas vidas, o que faz muitos procurarem coisas irreais para a vida deles. Assim, ficam doentes, tentando se igualar a alguém só por status, não por precisar realmente disso.

Gallo (2019, p. 13) complementa que: “Falamos então de transtornos de ansiedade, que é quando o sentimento extrapola o limite da normalidade e começa a afetar o bem-estar ou a saúde mental dos indivíduos”.

Outro elemento que vem afetando a sociedade, no momento, é o suicídio. Quando a pessoa tira a própria vida há várias consequências e cada ser humano se manifesta de uma forma diferente, uma vez que cada pessoa tem uma ideologia de vida diferente. Muitos indivíduos se baseiam na vida do outro e acabam não conseguindo o que desejam, chegando ao ponto do suicídio (Campos, 2022).

King (2014, p. 4) aborda sobre nomofobia: “O termo se originou na Inglaterra a partir da expressão no-mobile, que significa sem celular. Essa expressão uniu-se à palavra fobos, do grego, que significa fobia, medo. A associação das palavras resultou no termo nomofobia”.

Teixeira *et al.* (2019) aborda que: nomofobia é uma doença que vem sendo muito falada no momento, pois é decorrente do excesso de tecnologia, o que traz uma série de complicações na vida das pessoas como, por exemplo, estão sempre com os aparelhos eletrônicos na mão e quando não estão, ficam angustiados e muito nervosos.

Nomofobia, medo de estar sem aparelhos eletrônicos por perto. Desde os primeiros computadores e celulares, a adesão começou a ganhar força na sociedade e ninguém consegue ficar mais sem usar. Esses recursos são fundamentais nos dias de hoje, mas o uso excessivo vem trazendo uma série de complicações nas vidas das pessoas, inclusive uma doença, conforme já mencionado (KING, 2014).

King (2014, p. 4) complementa com um exemplo: “o caso de um indivíduo com diagnóstico primário de transtorno do pânico que começou a apresentar uma dependência patológica do telefone celular com o intuito de se sentir mais seguro e confiante ao sair de casa para ir a locais mais distantes”.

Hoje, é praticamente impossível viver sem tecnologia. No entanto, o que temos que levar em conta é não deixar que ela tome conta de nossas vidas. É fundamental evitar que uma doença em que as pessoas ficam com medo de ficar longe dos aparelhos

eletrônicos cause problemas sérios. Evitar o uso disso é melhor forma (Avila; Pinho, 2020).

Ibrahin e Araújo (2022, p. 23) mencionam que: “A educação digital é fundamental para compreender a tecnologia e apreender a utilizar tais ferramentas de forma a preservar o equilíbrio mental das pessoas, estabelecendo limites de tempo para o seu uso e incentivando a vida fora das telas”.

Uma das grandes características do mundo atual, é que a maioria das pessoas não consegue esperar, quer as coisas imediatas. Isso vem aumentando e é uma situação preocupante. Por isso, é muito importante parar e pensar se o que estamos fazendo traz algum benefício. Parar e refletir sobre o modo de agir é algo imprescindível, que merece ser observado com cuidado (Senador, 2020).

2 Método de Pesquisa

Este capítulo apresenta natureza quantitativa; nível descritivo; estratégia *survey* ou enquete; definição dos participantes do estudo; processo de coleta de dados através de questionários; desenvolvimento de pré-teste e processo de análise de dados através de estatística. Tem como escopo atingir o objetivo geral deste estudo que é identificar os impactos/riscos/consequências da dependência excessiva digital. E seus objetivos específicos são: levantar causas da dependência tecnológica; impactos positivos e negativos comportamentais, físicos, sociais, mentais da dependência tecnológica.

Para definir o tamanho da amostra para este estudo, optou-se por Hair Junior *et al.* (2005), que diz que se deve obter de 3 a 10 respostas por questão do questionário. O questionário contém 16 perguntas, sem considerar as questões de perfil da amostra, sendo necessário um retorno de formulários válidos respondidos entre 48 e 160. Para a amostra, foi definido que, somente poderiam responder ao questionário, indivíduos na faixa etária entre 15 a 30 anos. Obteve-se um retorno de 48 questionários válidos para análise.

2.1 Natureza: quantitativa

A seguir, são apresentados os conceitos de pesquisa quantitativa.

Fazenda; Tavares; Godoy (2022) argumentam que: a pesquisa quantitativa é um instrumento de aproximação sobre uma interrogação pessoal da pessoa. Fundamentada

por uma teoria feita de números, na qual se verifica se as concepções feitas se alimentam ou não através de dados estatísticos. Esse método foi e ainda é muito utilizado.

“A pesquisa quantitativa, como o nome sugere, estuda as sequências numéricas utilizadas para representar os fenômenos naturais. Estudos que envolvem a detecção e gradação dos sentimentos latentes dos indivíduos em relação a marcas, imagens e outros objetos sob análise, também utilizam números para medir sua intensidade” (Virgilito, 2017, p. 4).

Nesse trabalho, recorre-se a um método de pesquisa de natureza quantitativa.

2.2 Nível: descritivo

A seguir são apresentados os conceitos de pesquisa de nível descritivo.

Segundo os autores Cervo, Bervian e Silva (2006), a pesquisa descritiva tem como propósito verificar, apontar e analisar, confrontando acontecimentos, sem alterar sua essência. Essa pesquisa procura descobrir com qual regularidade um evento acontece e quais suas particularidades.

A pesquisa descritiva tem como objetivo retratar, caracterizar e detalhar um determinado fenômeno. Esse fenômeno pode ser um evento ou um objeto. Esse tipo de pesquisa não procura relações de causa e efeito e, por isso, não está comprometido com previsão (Borges *et al.*, 2021).

De acordo com esse conceito, esse estudo refere-se a uma pesquisa de nível descritivo.

2.3 Estratégia: *survey* ou *enquete*

A seguir, são apresentados os conceitos de estratégia *Survey* ou *enquete*.

Conforme Cendón, Ribeiro e Chaves (2014), essa estratégia de pesquisa consiste em análises que buscam verificar elementos de espécie de uma parte da sociedade exclusiva, que são reproduzidos e profundamente explanados.

Ainda sobre estratégia *survey* Batista e Campos (2016, p. 106) afirmam:

Assim sendo, as pesquisas de levantamento são as que mais atendem a partidos políticos, organizações educacionais, comerciais e instituições públicas e privadas, por identificarem comportamentos e atitudes. Os dados são informados diretamente pelas próprias pessoas, que respondem às solicitações do pesquisador e costumam ser obtidos por meio de um instrumento de pesquisa, habitualmente, um questionário.

Desse modo, esse estudo refere-se a uma pesquisa de estratégia *survey* ou enquete.

2.4 Participantes do estudo

Aqui estão conceitos de população ou universo e amostra.

2.4.1 População ou universo

O universo de um determinado tipo de investigação está interligado com o que o investigador gostaria de saber sobre determinado tópico. Quer dizer toda a completude de um objeto ou seres vivos que aparentemente mostram uma semelhança comum para que, assim, integrem as bases da pesquisa. Delimitar uma pesquisa abrange uma parte de uma população dentro de um todo, que será estudada (Leão, 2016).

Lakatos (2021, p. 42) aborda que: “Quando se deseja colher informações sobre um ou mais aspectos de um grupo grande ou numeroso, verifica-se, muitas vezes, ser praticamente impossível fazer um levantamento do todo. Daí a necessidade de investigar apenas uma parte dessa população ou universo”.

Assim foi apresentado o conceito de população ou universo.

2.4.2 Amostra

A seguir é apresentado o conceito de amostra:

Bolfarine (2005) aborda que: o aprendizado com amostra é uma parte do dia a dia de cada pessoa. É só verificar como um indivíduo analisa os temperos da comida ou um profissional da área da saúde verifica através de exames as condições de saúde dos pacientes. Entretanto, a forma inadequada de uso das ferramentas pode trazer interpretações inadequadas para cada área que o pesquisador se designar.

“De modo geral, os levantamentos abrangem um universo de elementos tão grande que se torna impossível considerá-los em sua totalidade. Por essa razão, o mais frequente é trabalhar com uma amostra, ou seja, com uma pequena parte dos elementos que compõem o universo” (Gil, 2022, p. 115).

Para definir o tamanho da amostra para este estudo, faz-se necessário identificar uma amostra que seja representativa e relevante. Ela deve ser significativa e considerar uma margem de erro. Assim sendo, nesta pesquisa optou-se pela utilização do tamanho da amostra recomendada por Hair Junior *et al.* (2005), que é de 3 a 10 respondentes por

questão do questionário. Tem-se 16 perguntas no questionário, sem considerar as questões de perfil da amostra, sendo necessário um retorno de formulários válidos respondidos entre 48 e 160.

Para a amostra, foi definido que somente poderiam responder ao questionário indivíduos na faixa etária entre 15 a 30 anos.

Obteve-se um retorno de 48 questionários válidos para análise.

2.5 Processo de Coleta de Dados

A seguir, é apresentado o conceito de processo de coleta de dados.

Creswell (2014) frisa que: a busca de dados se baseia em obter autorização, por parte dos responsáveis das informações, dirigir uma boa investigação da amostra, seguindo os meios éticos da pesquisa que possam aparecer. A grande maioria dos cientistas opta por desenvolver sugestões e entrevistas para os diferentes tipos de população.

“É preciso ter um plano de ação que identifique quais dados são necessários, onde eles podem ser encontrados e os métodos mais efetivos de coletá-los” (Walliman, 2015, p. 93).

Assim foi apresentado o conceito de processo de coleta de dados.

2.6 Desenvolvimento de pré-teste

A seguir é apresentado o conceito de pré-teste.

Gil (2022) pontua que: o pré-teste é o processo pelo qual o questionário passa para corrigir possíveis correções na escrita, reformulações nas perguntas ou até mesmo a eliminação. Todo o questionário, por mais bem elaborado que seja, precisa passar pelo pré-teste para ter credibilidade.

Lakatos (2021) argumenta que: identificadas no pré-teste possíveis irregularidades do questionário, é fundamental fazer as correções necessárias para obter os resultados almejados. Entretanto é possível repassar o pré-teste para as pessoas responderem novamente, ressaltando que elas devem ter a mesma personalidade da primeira população.

Assim, foi apresentado o conceito de pré-teste.

2.7 Processo de análise de dados

O processo de análise de dados deu-se através de tabulação e interpretação dos resultados da pesquisa, através de gráficos e tabelas (estatística).

3 Interpretação dos resultados da aplicação dos questionários

Nesta seção, serão apresentados os resultados da aplicação dos 48 questionários válidos.

3.1 Perfil da amostra

O perfil da amostra, em termos de escolaridade, ficou em 39,6% dos respondentes com ensino superior e 29,2% com pós-graduação. Na faixa etária, a grande maioria, ou seja, 80% possuem entre 27 e 30 anos. No quesito estado civil, 47,9% dos respondentes são casados e 35,4% solteiros. No aspecto gênero, 70,8% são mulheres. E, por fim, no salário, 43,8% está em uma faixa entre 3 a 4 salários mínimos e 29,2% de 1 a 2 salários mínimos.

3.2 Causas da dependência tecnológica

A primeira pergunta sobre as causas da dependência tecnológica busca levantar o que vem na mente do respondente quando pensa em dependência tecnológica. Assim, 83,3% apontaram o uso excessivo de aparelhos eletrônicos. Em segundo lugar, apareceram vícios e diminuição da privacidade, com 27,1% cada.

A segunda pergunta tem como propósito entender quais são as principais causas da dependência digital. Sendo que, 70,8% entendem ser a ansiedade e, em segundo, vem depressão e outras causas com 29,2% cada uma.

A terceira pergunta busca descrever quais são as causas que fazem com que as pessoas se tornem dependentes tecnológicos. Assim, 58,3% abordam insatisfação na vida pessoal e 54,2% querer ser igual a alguém.

A quarta pergunta tem como enfoque o que leva as pessoas a ficarem tão conectadas em meios tecnológicos, sabendo muitas vezes, dos riscos que ela pode causar. Desse modo, 52,1% dos respondentes buscam soluções de problemas e 50% buscam o mundo perfeito.

A quinta pergunta tem como norte o que é possível fazer para diminuir a dependência tecnológica. Assim, 79,2% acreditam ser praticar exercícios e 72,9% se reunirem com amigos e familiares.

Conforme Knoll, Corso e Junior (2016, p. 6): “Quando acontece essa dependência ao uso do celular, por causa da adaptação que se deu de forma inadequada ou ineficiente, podem surgir nos indivíduos diversas patologias de ordem física, comportamental, emocional e até psicossocial”.

As crianças, no mundo atual, estão cada vez mais conectadas em diversos aparelhos eletrônicos, principalmente, o celular, deixando de lado, muitas vezes, sua melhor fase: a de brincar e se relacionar com outras crianças e essa é uma grande consequência que precisa ser tratada (Silva, 2020).

Bueno, Lucena (2016), afirma que: a velocidade com que os aparelhos eletrônicos surgem é impressionante. Esse é um caminho sem volta. Cada vez mais, profissionais da saúde demonstram preocupação acerca das consequências que isso traz para a população como um todo, principalmente, quando se trata da saúde das pessoas.

Spritze *et al.* (2016, p. 4) abordam que: “O uso excessivo desses celulares pode colocar em risco relacionamentos, trabalho e estudos, e mesmo após a percepção desses problemas, o indivíduo pode manter o padrão de uso e apresentar dificuldade para controlá-lo”.

3.3 Impactos positivos comportamentais, físicos, sociais, mentais da dependência tecnológica

A primeira pergunta busca retratar os impactos positivos comportamentais, físicos, sociais da dependência tecnológica, sendo que, 81,3% apontam a facilidade da comunicação e 66,7% destacam ser informações precisas na hora correta.

A segunda pergunta mostra o que a tecnologia tem a oferecer para as pessoas em aspectos comportamentais. 85,4% ressaltam ser o acesso à informação e 54,2% distância sem limite.

A terceira pergunta aborda o trabalho home office, que facilita muito a vida das pessoas em termos de aspectos físicos. 89,6% dos respondentes destacam ser a diminuição de despesas com deslocamento e 66,7% acreditam ser bem-estar e mais comodidade.

A quarta pergunta ressalta em quais aspectos a tecnologia pode afetar positivamente a vida social do ser humano. 62,5% ressaltam ser comodidade e 50% redução de custos.

A quinta pergunta aborda a saúde mental como um aspecto muito importante na vida das pessoas e como a tecnologia vem ajudando nesse quesito. 72,9% pontuam ser o acesso aos conteúdos de forma mais rápida, fácil e precisa e 33,3% a relação com outras pessoas.

Conforme o autor Souza, Alves e Faria (2020) comenta que: a tecnologia apresenta seus vieses positivos também no ambiente escolar. Por exemplo, professores vêm usando essa ferramenta a favor dos alunos, enriquecendo o aprendizado através de dinâmicas, em que os alunos interagem, tornando o ambiente de ensino prazeroso.

Luna (2014, p. 9) destaca que: “O desenvolvimento das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) está mudando a forma de executar os trabalhos, dos mais simples aos mais complexos, dando ao trabalhador a oportunidade de adquirir novas competências e habilidades, possibilitando maior flexibilidade em relação ao tempo e ao espaço organizacional”.

No cenário atual, em que o acesso de informação é primordial por todos da sociedade, em que as pessoas têm acesso a esse mundo de possibilidades independente da distância para se comunicar e aprender. Por isso, os profissionais da tecnologia da informação vêm trabalhando nesse quesito (Kuramoto, 2008).

Santos; Oliveira (2017, p. 3) afirma que: “muitos idosos vêm aderindo à era digital devido as vantagens, exercícios para manter a mente sadia e como forma de se aproximar da família, principalmente, dos netos, que vivem imersos na tecnologia”.

3.4 Impactos negativos comportamentais, físicos, sociais, mentais da dependência tecnológica

A primeira pergunta aborda quais são os impactos negativos comportamentais das pessoas. 83,3% relatam serem informações erradas e falsas e 50% diminuição da produtividade no trabalho.

A segunda pergunta pontua o que a dependência tecnológica pode causar no aspecto comportamental da pessoa. 68,8% relataram ser déficit de atenção e que pode trazer problemas de relacionamento interpessoal e falta de concentração são 62,5% cada uma.

A terceira pergunta destaca como a dependência tecnológica pode agir negativamente na parte física das pessoas. 79,2% das pessoas ressaltam serem dores de cabeça e 72,9% cansaço.

A quarta pergunta comenta sobre quais os impactos sociais negativos que podem ser causados pela dependência tecnológica, sendo que 89,6% salienta ser diminuição do convívio entre amigos e familiares e 68,8% não saírem para fazer uma atividade física.

A quinta pergunta realça como o excesso da dependência tecnológica impacta a saúde das pessoas. 75% pontuam serem crises de ansiedade e 72,9% problemas de visão.

A sexta pergunta questiona como a dependência tecnológica pode impactar negativamente a saúde mental das pessoas. 81,3% dos respondentes aborda ser perda do foco e 77,1% perda da qualidade do sono.

Os autores Mendes e Cunha (2013) apontam que: os avanços das tecnologias no cenário atual vêm fazendo com que pessoas fiquem sedentárias, causando sérios problemas à saúde, sobretudo, em termos de obesidade, pois trocam os meios de locomoção atual por outros mais acessíveis, o que, em muitos casos, prejudica a própria saúde.

Pode-se notar que a tecnologia, em alguns aspectos, pode ser prejudicial, principalmente, para crianças que deixam de ficar com a família para ficar com os dispositivos móveis, trazendo sérios problemas. Cabe aos responsáveis controlarem o uso (Neumann; Missel, 2019).

Scherer *et al.* (2024, p. 2) colocam que “O uso excessivo da tecnologia e das mídias sociais põe em risco a saúde mental e o desenvolvimento social dos usuários, principalmente pela constante exposição a imagens idealizadas, causando baixa autoestima, fazendo as pessoas acreditarem que suas vidas não são satisfatórias em comparação às das outras”.

É importante salientar que a dependência digital, como qualquer outra dependência, causa grande distúrbio, uma vez que essas pessoas, normalmente, não possuem um vínculo com a família e amigos ou até mesmo por falta de coragem em falar pessoalmente, acabam se comunicando em redes sociais, *WhatsApp* e outros meios sem saber, em muitos casos quem é a pessoa que está do outro lado (Araújo, Lira, Pachú, 2022).

Considerações Finais

Este estudo teve como problema de pesquisa: “Quais são os impactos/riscos/consequências da dependência excessiva digital (tecnológica)?”

Destaca-se que as perguntas foram respondidas de maneira satisfatória, a partir da aplicação de um questionário à amostra selecionada e apresentação dos resultados, tendo por objetivo específico: causas da dependência tecnológica; impactos positivos comportamentais, físicos, sociais, mentais da dependência tecnológica; impactos negativos comportamentais, físicos, sociais, mentais da dependência tecnológica.

Para o bloco de perguntas elaboradas pelo autor sobre as causas da dependência tecnológica, as respostas dos respondentes apresentaram os seguintes resultados:

1) Dependência tecnológica: o que vem em sua mente:

Pode-se notar nas respostas obtidas que 83,3% apontam uso demasiado em aparelhos eletrônicos, vícios e diminuição da privacidade, sendo 27,1% cada uma.

2) Em sua opinião, quais são as principais causas da dependência digital?

Verifica-se, nessa parte, que 70,8% pensam ser a ansiedade o principal empecilho e a depressão com 29,2%, retratando as principais causas da dependência digital.

3) Em sua opinião, quais são as causas que fazem com que as pessoas se tornem dependentes tecnológicos?

Apontam-se inúmeras causas para dependência tecnológica. Nessa outra pergunta foram abordadas as principais, tendo como resultado: 58,3% das pessoas abordam insatisfação na vida pessoal e 54,2% querer ser igual a alguém.

4) Em sua opinião, o que leva a pessoa a ficar tão conectada em meios tecnológicos, sabendo, muitas vezes, dos riscos que ela pode causar?

Conclui-se que 52,1% buscam por soluções de problemas diversos e 50% buscam o mundo perfeito.

5) Em sua opinião, o que é possível fazer para diminuir a dependência tecnológica?

Relata-se, nesse caso, que a maioria das pessoas (79,2%) diz que praticar exercícios físicos diminuiria muito a dependência, e 72,9% apontam o item “se reunir com a família e amigos”.

Para as 5 perguntas referentes aos **impactos positivos comportamentais, físicos, sociais, mentais da dependência tecnológica** os resultados mais significativos são:

6) Em sua opinião, quais são os pontos positivos que a tecnologia pode trazer na vida das pessoas, usando-a de forma cautelosa?

Visto que a tecnologia traz várias facilidades para a vida do ser humano, de acordo com os resultados aplicados, 81,3% relatam ser a facilidade da comunicação e 66,7% a obtenção de informações no momento da decisão da pessoa.

7) Em sua opinião, o que a tecnologia tem a oferecer para as pessoas em aspectos comportamentais?

Em comportamento, a tecnologia é uma grande aliada do indivíduo. 85,4% consideram ser informação e 54,2% facilidade em se comunicar com pessoas em qualquer lugar no mundo.

8) Graças a tecnologia, existe o trabalho home office, o qual facilita muito a vida das pessoas em termos de aspectos físicos. Em sua opinião, o que ele tem que facilita muito o trabalho atual?

O trabalho remoto, hoje, vem facilitando muito, sobretudo, quando se fala em deslocamento. 89,6% relatam sobre menos custos com viagens e 66,7% dizem ser mais conforto em seus lares.

9) Em sua opinião, em quais aspectos a tecnologia pode afetar positivamente, a vida social do ser humano?

A vida social é um aspecto muito importante para todo o ser humano. Assim, 62,5% acreditam ser mais comodidade e 50% redução de despesas.

10) A saúde mental é um aspecto muito importante na vida das pessoas. Em sua opinião, como a tecnologia vem ajudando neste quesito?

A tecnologia vem, inclusive, melhorando a saúde mental das pessoas. Desse modo, 72,9% relatam ser conteúdo dos mais vários tipos e na hora que se precisa e 33,3% interação com demais pessoas.

E, por fim, com relação aos **impactos negativos comportamentais, físicos, sociais, mentais da dependência tecnológica**, percebeu-se que:

11) Em sua opinião, quais são os pontos negativos que a tecnologia pode trazer para a vida das pessoas?

Em relação ao uso excessivo da tecnologia, infere-se que oferece pontos que prejudicam a vida da pessoa. 83,3% dos respondentes relatam que ela traz, em muitos casos, informações falsas e erradas e 50% redução no desempenho no trabalho.

12) Em sua opinião, o que o excesso da dependência tecnológica pode causar no aspecto comportamental da pessoa?

A questão mencionada acima trata sobre o comportamento da pessoa em relação ao uso excessivo dos meios digitais e 68,8% abordam ser falta de atenção em suas mais variadas atividades. Problemas e dificuldades em concentração são 62,5% cada uma.

13) Em sua opinião, como a dependência tecnológica pode agir negativamente na parte física das pessoas?

O aspecto físico merece ser revisto por parte da sociedade como um todo, pois 79,2% cita ser enxaqueca e 72,9% acredita ser fadiga.

14) Em sua opinião, quais os impactos sociais negativos que podem ser causados pela dependência tecnológica?

Aspecto social é um assunto que mexe muito com a vida das pessoas, pois acabam se isolando imersos na tecnologia. 89,6% informam ser falta de interação entre amigos e também a própria família, e 68,8% não pratica nenhum esporte ou caminhada.

15) Em sua opinião, como o excesso da dependência tecnológica impacta a saúde das pessoas?

A saúde é um assunto que merece muito ser debatido por todos, principalmente quando se fala em tecnologia. 75% alegam ser ansiedade e 72,9% problemas de visão.

16) A dependência tecnológica pode impactar negativamente a saúde mental das pessoas?

A saúde mental vem muito sendo debatida no cenário atual. 81,3% citam dificuldades em se concentrar e 77,1% problemas que afetam o sono.

Para trabalhos futuros, pode-se fazer um estudo de caso sobre pessoas que eram dependentes tecnológicos e o que fizeram, quais medidas tomaram para resolver essa dependência. Sugere-se fazer entrevistas com pessoas das mais diversas faixas etárias, questionando como se sentem depois de terem superado, o que fizeram para mudar o comportamento, quais pessoas as acompanharam, entre outras. Acredita-se que orientar as crianças desde cedo para que não sofram deste mal seja uma opção.

Referências

- ABREU, K. C. K. **História e usos da Internet**. 2009. Disponível em: <https://arquivo.bocc.ubi.pt/pag/abreu-karen-historia-e-usos-da-internet.pdf>. Acesso em: 26 set. 2024.
- ALVES, E. J.; FARIA, D. C. Educação em tempos de pandemia: lições aprendidas e compartilhadas. **Revista Observatório**, v. 6, n. 2, p. 1-18, abr./jun. 2020. Disponível em: <https://sistemas.uf.edu.br/periodicos/index.php/observatorio/article/view/9475>. Acesso em: 26 set. 2024
- ARAÚJO, U. F. **Temas transversais e a estratégia de projetos**. São Paulo: Moderna, 2003.
- ARAÚJO, L. M. A.; LIRA, A. C. da S.; PACHÚ, C. O. Consequências negativas da utilização e da comunicação em redes sociais. **Cadernos da Escola de Comunicação**, v. 18, n. 1, p. 30-44, 2022. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/cadernoscomunicacao/article/view/6357>. Acesso em: 26 set. 2024.
- AVILA, D. F.; PINHO, M. F. Nomofobia relacionada ao cotidiano. **Revista Prociências**, v. 3, n. 1, p. 70-84, jun. 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/prociencias/issue/view/1024>. Acesso em: 14 abr. 2024.
- BAPTISTA, M. N.; CAMPOS, D. C. de. **Metodologias Pesquisa em Ciências - Análise Quantitativa e Qualitativa**. 2. ed. Grupo GEN, 2016. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788521630470/>. Acesso em: 17 maio 2024.
- BARBOZA, E.; SILVA, A. A evolução tecnológica dos jogos eletrônicos: do videogame para o News game. *In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIBERJORNALISMO*, 5., **Anais[...]**, Campo Grande, 2014. Disponível em: https://www.academia.edu/32142148/A_evolu%C3%A7%C3%A3o_tecnol%C3%B3gica_dos_jogos_eletr%C3%B4nicos_do_videogame_para_o_newsgame. Acesso em: 21 mar. 2024.
- BENCZIK, E. B. P. **Transtorno de déficit de Atenção**. 2000. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=Ae-TN3wMqRwC&oi=fnd&pg=PA13&dq=%20deficit+de+aten%C3%A7%C3%A3o&ots=Z2QITnOI64&sig=N3sQ82>. Acesso em: 6 abr. 2024.
- BOLFARINE, H. **Elementos de amostragem**. 2005. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788521214991/>. Acesso em: 18 maio 2024.
- BORGES, R. S. G. et al. **Manual expresso para redação de TCC na área de gestão**. Jundiaí: Paco e Littera, 2021. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 17 maio 2024.

BUENO, G. R.; LUCENA, T. F. R. Geração cabeça-baixa: saúde e comportamento dos jovens no uso das tecnologias móveis. *In: SIMPÓSIO NACIONAL ABCIBER, Anais[...]*, São Paulo, 2016.

CAMPOS, A. **O que é software livre**. 2022. Disponível em: <http://br-linux.org/linux/faq-softwarelivre>. Acesso em: 25 mar. 2024.

CAMPOS, C. A. de O.; MEDEIROS, D. D. de. Um modelo de integração de sistemas de gestão. **Production**, v. 19, p. 70-86, 2006 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prod/a/HDHDshhpMzqN9x6GwLkcXbd/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 3 maio 2024.

CAPITÃO, T. M. **Usos e abusos da internet nos tempos atuais**. 2014. 107 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) - Universidade da Beira Interior, Covilhã, 2014. Disponível em: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/89346438/303999544-libre.pdf?1659870067=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDependencia_e_Ansiedade_Social.pdf&Expires. Acesso em: 6 abr. 2024.

CARDOSO, T. M.; MARQUES, P. C. F. Rede Mesh: topologia e aplicação. **Revista iTEC**, v. IV, n. 4, p. 16-25, 2012. Disponível em: https://wirelesspt.net/arquivos/docs/mesh/rede_mesh_topologia_e_aplicac%C3%A3o.pdf. Acesso em: 23 mar. 2024.

CASTRO, N. B. de; LOPES, M. V. de O.; MONTEIRO, A. R. M. Baixa autoestima crônica e baixa autoestima situacional: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, p. 1-9, fev. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/cBBxGFqD6Q7LTnXVv6ZJVNv/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 6 abr. 2024.

CENDÓN, B. V.; RIBEIRO, N. A.; CHAVES, C. J. Pesquisas de survey: análise das reações dos respondentes. **Informação & Sociedade: Estudos**, v. 24, n. 3, p. 29-48, 2014.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A.; SILVA, R. da. **Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Pearson, 2006. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 17 maio 2024.

CRESWELL, J. W. **Investigação qualitativa e projeto de pesquisa**. 2014. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788565848893/>. Acesso em: 18 maio 2024.

DELAMARO, M.; JINO, M.; MALDONADO, J. **Introdução ao teste de software**. 2013. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=zqw4DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=o+que+%C3%A9+software&ots>. Acesso em: 25 mar. 2024.

FAZENDA, I. C. A.; TAVARES, D. E.; GODOY, H. Prado. **Interdisciplinaridade na pesquisa científica**. Campinas: Papirus, 2022. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 16 maio 2024.

FERREIRA, J. S.; FAGUNDES, E. C. Identidade e depressão na dependência tecnológica no contexto adolescente: uma análise à luz de pressupostos da filosofia existencial. **Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 5, n. 9, p. 343-362, 2020. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/22050/17083>. Acesso em: 4 abr. 2024.

FREITAS, A. E. de O. M. *et al.* A tecnologia na hora de dormir: impactos do uso de mídias sociais na qualidade do sono. **Revista Coopex**, v. 14, n. 4, p. 3433-3445, out. 2023. Disponível em: Acesso em: 4 abr. 2024.

GALLO, D. **Mídias sociais e ansiedade**. 2019. Disponível em: <https://coopex.unifip.edu.br/index.php/coopex/article/view/431>. Acesso em: 14 abr. 2024.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 2022. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786559771653/>. Acesso em: 18 maio 2024.

GODOY, H. P.; PELLEGRINI, C. G. O Uso Patológico Da Internet (Upi) E Suas Consequencias Ao Ser Humano. **Interespe**, n. 7, p. 14-18, nov. 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/interespe/article/view/30616/21171>. Acesso em: 13 abr. 2024.

GONÇALVES, V.; VAZ, C. (Ciber) Bullying: revisão sistemática da literatura. **Revista EducaOnline**. Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, jan./abr. 2021. Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/23065/1/cyberbullying-1167-2477-1-SM-vg-cv.pdf>. Acesso em: 6 abr. 2024.

HAIR, J. F. JR. *et al.* **Análise de dados multivariados**. Porto Alegre: Bookman, 2005.

IBRAHIN, F. R. C. de A.; ARAUJO, P. P. de. **Tecnoestresse: Implicações do uso excessivo da tecnologia**. São Paulo: Editora Saraiva, 2022. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558100546/>. Acesso em: 10 mar. 2024.

KING, A. L. S. **Nomofobia**: dependência do computador e/ou internet? Dependência do telefone celular? São Paulo: Atheneu, 2014. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 29 mar. 2024.

KNOLL, K. R. H.; CORSO, K. B.; CASSANEGO JÚNIOR, P. V. Partner Phubbing: um estudo sobre as causas e implicações do uso (excessivo) do Smartphone nos Relacionamentos Amorosos. *In: Mostra de Iniciação Científica, XVI., Anais[...]*, Caxias do Sul, 2016. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Paulo-Cassanego-um-estudo-sobre-as-causas-e-implicacoes-do-uso-excessivo-do-Smartphone-nos-Relacionamentos-Amorosos.pdf>. Acesso em: 17 set. 2024.

KURAMOTO, H. Acesso livre à informação científica: novos desafios. **Apresentação**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 2, p. 154-157, 2008. Disponível em: <https://ridi.ibict.br/bitstream/123456789/154/1/Kuramoto,%20H.pdf>. Acesso em: 18 set. 2024.

LAKATOS, E. M. **Técnicas de Pesquisa**. 2021. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788597026610/>. Acesso em: 17 maio 2024.

LEÃO, L. M. **Metodologia do estudo e pesquisa**: facilitando a vida dos estudantes, professores e pesquisadores. São Paulo: Vozes, 2016. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 17 maio 2024.

LEMOS, R. Redes sociais não são opinião pública. **Folha de São Paulo**, São Paulo, 4 mar. 2019. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/colunas/ronaldolemos/2019/03/redes-sociais-nao-sao-opiniao-publica.shtml>. Acesso em: 13 abr. 2024.

LOPES, R. C. A importância das tecnologias digitais no processo de ensino e aprendizagem. **Humanidades & Inovação**, Palmas, v. 2, n. 2, p. 75-82, dez. 2023. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/issue/view/12>. Acesso em: 19 abr. 2024.

LUNA, R. A. Home Office um novo modelo de negócio e uma alternativa para os centros urbanos. **Revista Pensar Gestão e Administração**, v. 3, n. 1, p. 1-11, 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Roger-Luna/publication/280944938_Home_Office_um_novo_modelo_de_negocio_e_uma_alternativa_para_os_centros_urbanos/links/55cde6b808aee19936f85659/Home-Office-um-novo-modelo-de-negocio-e-uma-alternativa-para-os-centros-urbanos.pdf. Acesso em: 17 set. 2024.

MAIA, M. R.; BIOLCHINI, J. C. de A.; CALMON, J. Hiperinformação na era digital: validação das informações sobre saúde. **P2P e Inovação**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 286-300, out. 2019. Disponível em: <https://revista.ibict.br/p2p/article/view/5014/4282>. Acesso em: 7 abr. 2024.

MENDES, C. M. L.; DA CUNHA, R. C. L. As novas tecnologias e suas influências na prática de atividade física e no sedentarismo. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, v. 1, n. 2, p. 1-23 2013. Disponível em: <https://interfaces.unileao.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/16/pdf>. Acesso em: 18 set. 2024.

NEUMANN, D. M. C.; MISSEL, R. J. Família digital: a influência da tecnologia nas relações entre pais e filhos adolescentes. **Pensando Famílias**, v. 23, n. 2, p. 75-91, 2019. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/penf/v23n2/v23n2a07.pdf>. Acesso em: 19 set. 2024.

OKIDO, A. C. C. *et al.* Criança dependente de tecnologia: a experiência do cuidado materno. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 46, p. 1068-1073,

2012. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reensp/a/5KQkmHPVLRmQ4CTMKyD4CxM/?lang=pt>. Acesso em: 4 abr. 2024.

ORVALHO, L. A. de V. F. **IoT e internet 5G**. 2020. Disponível em:

<https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/41600/1/68041249.pdf>. Acesso em: 22 mar. 2024.

OTTONI, A. L. C. Introdução à robótica. Material de estudo. *In: ORCV - OLIMPÍADA DE ROBÓTICA DO CAMPO DAS VERTENTES, I., Anais[...]*, São João del Rey, 2010. Disponível em: https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/orcv/materialdeestudo_introducaoarobotica.pdf. Acesso em: 22 mar. 2024.

PEREIRA, F.; MATOS, M. Cyberstalking entre adolescentes: uma nova forma de assédio e perseguição? **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 16, n. 1, 2015. Disponível em: <file:///D:/CIBER%20STA.pdf>. Acesso em: 6 abr. 2024.

REIS, L. J. A.; CAVICHIOLO, F. R. Lazer à laser: os jogos eletrônicos no século XXI. *In: SEMINÁRIO O LAZER EM DEBATE, 9., Anais[...]*, São Paulo: Plêiade, 2008.

RODRIGUES, R. M. Solidão, um fator de risco. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, v. 34, n. 5, p. 1-5, nov. 2018. Disponível em:

<https://rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/12073/pdf>. Acesso em: 4 abr. 2024.

SALES, S. S.; DA COSTA, T. M.; GAI, M. J. P. Adolescentes na Era Digital: impactos na saúde mental. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, p. e15110917800-e15110917800, 2021. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17800/16001>. Acesso em: 14 set. 2024.

SANCHES, N. **Celular: democrático ou autoritário?** São Paulo: Contexto, 2022.

Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 21 mar. 2024.

SANTOS, P. K.; RIBAS, E.; OLIVEIRA, H. B. **Educação e tecnologias**. 2017.

Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595021099/>. Acesso em: 19 set. 2023.

SCHERER, K. *et al.* Tecnologia e Ansiedade: o preço psicológico da Era Digital.

Revista de Ciências da Saúde-REVIVA, v. 3, n. 2, p. 1-4, 2024. Disponível em: <https://revistas.uceff.edu.br/reviva/article/view/634/583>. Acesso em: 19 set. 2024.

SCHMIDEK, H. C. M. V. *et al.* **Dependência de internet e transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH): revisão integrativa**. 2018. Disponível em:

<https://www.sp-ps.pt>. Acesso em: 4 abr. 2024.

SENADOR, A. **Nomofobia 2.0: e outros excessos na era dos relacionamentos digitais**.

2020. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=-hoJEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=nomofobia&ots=PnYym-q-Y6&sig=2P77lqeuCc1GjJrUljUNawBd7c#v=onepage&q=nomofobia&f=false>. Acesso em: 14 abr. 2024.

SERQUEIRA, C. F. C.; TONO, C. C. P.; BERNARTT, R. M. **Dependência tecnológica e os fatores de risco e proteção de crianças e adolescentes. Conexão Jovem: novas abordagens e metodologias no trabalho socioeducativo com crianças e adolescentes.** Curitiba: PUCRS, 2021. Disponível em: https://www.pucpress.com.br/wp-content/uploads/2021/11/PDF-COMPLETO_conexao-jovem.pdf#page=140. Acesso em: 14 set. 2024.

SILVA, F. W. C. da. **O uso excessivo da tecnologia na infância e seus impactos psicológicos e sociais.** 2020. 57 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Psicologia) – UNIFASIPE, Sinop, 2020. Disponível em: <http://repositorio.unifasipe.com.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/573/FRANCISLAINE%20WUGES%20CABREIRAS%20DA%20SILVA.pdf?sequence=1&isAllo wed=y>. Acesso em: 15 mar. 2024.

SILVA, I. B. da *et al.* **O transtorno de déficit de atenção com hiperatividade e as tecnologias.** Paraíba. UFPB: 2021. Disponível em: https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/23172?locale=pt_BR. Acesso em: 4 abr. 2024.

SILVA, T. de O. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais.** 2016. 72 f. Monografia (Especialização em Psicopedagogia) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/1867/1/TOS14062016.pdf>. Acesso em: 10 maio 2024.

SIQUEIRA, A. C.; OLIVEIRA FREIRE, C. de. A influência da tecnologia no desenvolvimento infantil. **Revista Farol**, v. 8, n. 8, p. 22-38, jun. 2019. Disponível em: <https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/152/132>. Acesso em: 13 abr. 2024.

SIQUEIRA, L. Uma genealogia das compulsões. **Verve - Revista Semestral Autogestionária do Nu-Sol**, n. 18, p. 149-166, 2010. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/verve/article/view/8645/6431>. Acesso em: 6 abr. 2024.

SPRITZE, D. T. *et al.* **Dependência de tecnologia: avaliação e diagnóstico. Debates em Psiquiatria**, v. 6, n. 1, p. 25-30, fev. 2016. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/145/127>. Acesso em: 13 abr. 2024.

VIANA, T. *et al.* **A influência do uso exacerbado de aparelhos eletrônicos na qualidade do sono de adolescentes. Atenção integral em saúde da criança: abordagem a temas críticos infanto-juvenis.** 2021. Disponível em: https://www.poisson.com.br/livros/individuais/Atencao_Saude/volume2/Saude_da_Crianc a_Vol2.pdf#page=48. Acesso em: 7 abr. 2024.

VIANNA, P. F. **Sobre a questão “o que esperar do drone?”** 2020. 59 f. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, 2020. Disponível em: <file:///D:/drones%20disserta%C3%A7%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 23 mar. 2024.

VIRGILITO, S. B. **Pesquisa de marketing**: uma abordagem quantitativa e qualitativa. São Paulo: Editora Saraiva, 2017. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788547220952/>. Acesso em: 16 maio 2024.

WALLIMAN, N. **Métodos de Pesquisa**. 2015. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788502629857/>. Acesso em: 18 maio 2024.

WEIL, P. A normose informacional. **Ciência da informação**. Brasília-DF, v. 29, n. 2, p. 61-70, maio/ago. 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ci/a/wx45x8C8wdjJd9TvcsdxxKN/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 9 abr. 2024.