

8-10-2020

Obesidade Digital: Será este mais um Legado da COVID-19?

Marcia Cassitas Hino

Universidade Positivo, maricahino@uol.com.br

Taiane R. Coelho

Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brazil, taianercoelho@gmail.com

Daniela Leluddak

Instituto Superior de Adm e Economia, contato@danielaleluddak.com.br

Follow this and additional works at: <https://aisel.aisnet.org/isla2020>

Recommended Citation

Hino, Marcia Cassitas; Coelho, Taiane R.; and Leluddak, Daniela, "Obesidade Digital: Será este mais um Legado da COVID-19?" (2020). *ISLA 2020 Proceedings*. 16.

<https://aisel.aisnet.org/isla2020/16>

This material is brought to you by the Latin America (ISLA) at AIS Electronic Library (AISeL). It has been accepted for inclusion in ISLA 2020 Proceedings by an authorized administrator of AIS Electronic Library (AISeL). For more information, please contact elibrary@aisnet.org.

Obesidade Digital: Será este mais um Legado da COVID-19?

Artigo Completo

Marcia Cassitas Hino
Pós doutoranda
Universidade Positivo
maricahino@uol.com.br

Taiane Ritta Coelho
Professora
Universidade Federal do Paraná
taianercoelho@gmail.com

Daniela Leluddak
Professora
Instituto Superior de Adm e Economia
contato@danielaleluddak.com.br

Abstract

This paper aims to respond and identify how people are feeling in front of digital dependence promoted by the COVID-19 pandemic. The society is in a process of digital transformation and the use of digital technology was driven by measures of social isolation generated by the pandemic COVID-19. Addressing this issue during a pandemic and in a scenario where the use of technology is being intensely encouraged becomes relevant, given that "technology affects and challenges us whatever our activity". This study seeks to reveal behaviors and expand the understanding of the relationship and complementarity that technology and humanity have, through a survey of 323 respondents. The findings reveal the more intense use of technology, without necessarily changing your comfort regarding use, however, they report an increase in tiredness and anxiety. Traces of digital obesity are identified, by identifying the taste and intensity for the use of technology, as well as, the indifference regarding the reduction of use. Being disconnected seems to have ceased to be a reality to become an object of desire.

Keywords:

Digital obesity, digital addiction, information and communication technology, pandemic, COVID-19.

Resumo

A sociedade está em um processo de transformação digital e o uso de tecnologia foi impulsionado pelas medidas de isolamento social gerado pela pandemia COVID-19. Debruçar-se sobre esse tema durante uma pandemia e, em um cenário onde o uso da tecnologia está sendo intensamente incentivado, se torna relevante, dado que "a tecnologia nos afeta e desafia qualquer que seja nossa atividade" (Cupani, 2016, p.9). Diante deste novo cenário, buscamos responder e identificar como as pessoas estão se sentindo perante a dependência digital promovida pela COVID-19. Este estudo busca revelar comportamentos e ampliar o entendimento da relação e da complementariedade que tecnologia e humanidade possuem, por meio de uma *survey* com 323 respondentes. Os achados revelam o uso mais intenso da tecnologia, sem necessariamente mudar seu conforto quanto ao uso; contudo, reportam um aumento do cansaço e da ansiedade com o uso da tecnologia. Pegadas de uma obesidade digital são identificadas, ao se constatar o gosto e a intensidade pelo uso da tecnologia, bem como, a indiferença quanto à redução do uso. O estar desconectado parece ter deixado de ser uma realidade para se tornar um objeto de desejo.

Palavras-chave

Dependência digital, obesidade digital, tecnologia, pandemia, COVID-19.

Introdução

Nos últimos anos, um dos temas que tem recebido destaque é a relação do impacto da tecnologia digital na humanidade. A literatura existente indica que o uso da TI pode levar a vários resultados negativos, apesar de sua imensa utilidade (Turel et al., 2011). Existe um consumo intenso e desenfreado de ferramentas tecnológicas, o que pode levar ao uso exagerado e indiscriminado de tecnologia, ao que chamamos, nesta reflexão, de obesidade digital. Esse processo de inclusão de novas tecnologias nas rotinas de indivíduos e organizações, se não bem conduzido e realizado de maneira crítica e consciente, pode prejudicar a saúde, a felicidade, o bem-estar (Leonhard, 2017). Nesta linha, a iniquidade das mais diversas tecnologias tem despertado atenção de diferentes áreas através de comunicólogos, sociólogos, antropólogos bem como profissionais da área da saúde, tais como psicólogos, que começaram a embasar e diagnosticar os riscos gerados à saúde. E, embora as tecnologias tenham ajudado no desenvolvimento e produzido resultados positivos para o mundo contemporâneo, seu uso excessivo e indiscriminado tem trazido problemas relacionados inclusive à segurança e à integridade física (Demirci, 2015).

Segundo Harari (2015), a mudança que a tecnologia tem proporcionado é sem precedentes e sem pedal de freio, mas permanecerá auxiliando e ampliando o seu espaço junto à humanidade em seus diversos segmentos. A sociedade está em um processo de transformação digital, mas o uso de tecnologia foi impulsionado pelas medidas de isolamento social gerado pela pandemia COVID-19. Debruçar-se sobre esse tema durante uma pandemia e em um cenário onde o uso da tecnologia está sendo intensamente incentivado se torna relevante, dado que “a tecnologia nos afeta e desafia qualquer que seja nossa atividade” (Cupani, 2016, p.9).

As tecnologias da informação se tornaram uma parte irrevogável da sociedade moderna e são necessárias mais pesquisas sobre a identificação, prevenção e tratamento da dependência digital (Turel et al., 2011). Diante deste novo cenário, buscamos responder à questão de pesquisa: como as pessoas estão se sentindo perante a dependência digital promovida pela COVID-19? Este estudo busca revelar comportamentos e ampliar o entendimento da relação e da complementariedade que tecnologia e humanidade possuem.

A pandemia COVID-19 e o novo normal

O uso da tecnologia está relacionado à sua utilidade (Feenberg, 2003) e, sempre foi acompanhado da necessidade de mudança de paradigmas do dia-a-dia de indivíduos e das organizações. Contudo, a tecnologia não é imparcial (Castell, 2000). A tecnologia é construída e não se limita a um objeto, de maneira que o significado dado a ela é algo construído. Dessa forma, a tecnologia assume diferentes papéis, não outorgando preferência entre os diferentes usos que possam fazer dela (Feenberg, 2003). Sob essa perspectiva, “além de se manifestar em objetos e formas de conhecimento, a tecnologia corresponde a formas específicas de atividade humana” (Cupani, 2016, p. 19).

A pandemia do COVID-19 evidenciou a relevância do uso de tecnologias em processos internos e externos das organizações. Existia uma demanda latente quanto à necessidade de uma transformação digital e que se esperava ocorrer com uma maior velocidade. Impulsionada pela realidade gerada pelo COVID-19, a transformação digital, apresentada em menos de três meses, tem-se mostrado significativa e impactante para toda a sociedade mundial (Mendonça & Dantas, 2020). O receio e o desconhecimento deram espaço à adoção de tecnologia digital, em virtude da necessidade do distanciamento social exigido para conter a pandemia. Esse comportamento reforça a visão de Feenberg (2003), o qual destaca que o uso da tecnologia está relacionado com a sua utilidade. Tudo indica que o novo normal contará com a tecnologia na rotina das pessoas e das organizações (Coitinho, 2020; Oliveira & Pinto, 2020).

Ao se entender que o uso de tecnologia é, no momento dessa pandemia, um dos caminhos a se seguir, e ao se visualizar a utilidade e os benefícios de seu uso, corre-se o risco de aumentar um processo de dependência digital (Lenhard, 2017). A ausência de uma consciência responsável e sustentável pode levar os indivíduos e organizações a uma obesidade digital (Toshiba, 2004; Martin, 2005).

Da dependência à Obesidade Digital

O conceito de dependência digital é tradicionalmente usado para descrever uma síndrome relacionada ao uso intenso de tecnologias digitais, tais como a internet (Turel, Serenko, & Giles, 2011; Weinstein & Lejoyeux, 2010; Yellowlees & Marks, 2007). Não há uma definição específica que defina o comportamento de um dependente digital (Young & Abreu, 2011; Félix Jr et al., 2015), mas alguns sintomas acabam sendo frequentes, tais como: 1) saliência - a tecnologia domina os pensamentos e comportamentos de um usuário; 2) retirada - emoções negativas surgem se uma pessoa não pode usar a tecnologia; 3) conflito - o uso da tecnologia entra em conflito com outras tarefas, o que prejudica o funcionamento normal; 4) recaída e reintegração - um usuário é incapaz de reduzir voluntariamente o uso da tecnologia; 5) tolerância - uma pessoa tem que usar a tecnologia em maior medida para produzir emoção; e 6) mudança de humor - o uso da tecnologia oferece emoção e alívio, resultando em alterações de humor (Turel et al., 2011). Além desses sentimentos, lista-se a quantidade excessiva de tempo gasto on-line, o uso compulsivo, a dificuldade em gerenciar o tempo gasto usando tecnologia, sentindo que o mundo fora da Internet é chato, a diminuição da interação social com pessoas "reais", o aumento da ansiedade e até mesmo a depressão (Gonçalves et al., 2019; Ungaro et al., 2018; Weinstein & Lejoyeux, 2010, Young, 2004).

Nesse estudo, partimos do pressuposto de que a dependência digital pode acelerar o processo de obesidade digital. O termo "obesidade digital" foi inicialmente usado em 2004 pela Toshiba para representar o aumento do volume de dados digitais que pessoas e organizações começavam a armazenar (acumular) em seus dispositivos tecnológicos (Toshiba, 2004; Martin, 2005). Transportando esse conceito para os tempos atuais, a obesidade digital pode ser entendida como o uso excessivo e indiscriminado de ferramentas tecnológicas ou digitais. Basicamente, a propensão ao uso de novas tecnologias aumenta tão rapidamente quanto a utilidade que fazemos delas. A obesidade digital é um problema iminente tanto para as organizações quanto para os indivíduos (Martin, 2005). O momento de grandes exigências pode acarretar sobrecarga de processos mentais, podendo por exemplo, elevar o nível de ansiedade, doenças ocupacionais (evidentes e ou emergentes), estresse no dia-a-dia e desequilíbrios psicossomáticos (Azevedo et al., 2016).

A dependência digital pode afetar vários aspectos da vida de uma pessoa podendo chegar a demandar tratamento (Young 2004). A frequência e duração do uso podem influenciar e impactar na biomecânica do corpo, como no caso dos celulares, interferindo também nos aspectos sociais e psicológicos. (Abdelhameed & Abdel-Aziem, 2016). Todavia, a criação de uma "dieta digital" e o processo de "emagrecimento" não é tão simples assim. Pode-se argumentar que enquanto a tecnologia nos permite, por exemplo, nos locomover mais rapidamente, encurtando distâncias, ela dificulta a criação do hábito de se locomover, eliminando o exercício corporal, podendo provocar doenças (Cupani, 2016). Dessa forma, o uso da tecnologia como forma de sobrevivência, controle, poder, liberdade ou eficiência, por exemplo, dificultam o processo de libertação ou "equilíbrio" da sua utilização, e o seu uso, sem uma consciência crítica, pode levar, ao que chamamos nesse artigo, à obesidade digital.

Procedimentos metodológicos

O objetivo deste estudo é identificar a dependência digital (proxy da obesidade digital) no período da pandemia. Para isso realizou-se uma *survey* no período de maio a junho de 2020. O questionário foi desenvolvido com base em escalas validadas na literatura (Young, 2007; Gonçalves et al., 2019, Turel, 2011) e questões investigativas sobre o uso de tecnologia e o comportamento de uso no período específico da pandemia COVID-19. O instrumento foi submetido a um pré-teste, apresentando correções necessárias para obter a versão definitiva do instrumento. O questionário final foi constituído por cinco blocos, sendo: 1º) oito questões relacionadas a identificação do respondente; 2º) oito questões de sim ou não para explorar o uso de tecnologia antes e durante a pandemia; 3º) questões com escala de likert relacionadas à dependência digital; 4) questões em escala de likert relacionadas aos sentimentos relacionados à dependência digital; e 5) três questões abertas para o respondente comentar sobre o seu uso de tecnologia durante a pandemia. Todas as questões eram de resposta obrigatória. Cabe ressaltar que para participar da pesquisa, os respondentes deram o aceite no termo que explica a ética da pesquisa e declararam participar de forma voluntária da pesquisa.

A coleta de dados foi realizada eletronicamente, por meio de recurso computacional frequentemente utilizado em círculos acadêmicos para investigações dessa natureza. O questionário foi disponibilizado

online, por cinco dias, sendo destinado ao público-alvo composto por brasileiros maiores de 16 anos que utilizam tecnologia. O tamanho da amostra é uma decisão fundamental para a qualidade da análise. De acordo com Hair et al. (2009), o ideal é ter no mínimo cinco vezes mais observações do que o número de variáveis analisadas. Assim, a amostra mínima aceitável para esta pesquisa seria de cerca de 250 respondentes. Ao todo fizeram parte da amostra 323 respondentes.

Os dados coletados foram analisados a partir de estatísticas multivariadas, utilizando o software SPSS® 23.0. Primeiramente, foi realizado um processo de transformação dos dados brutos em informações que permitiram a realização das técnicas estatísticas e interpretações. Os dados foram codificados, ou seja, transformados em símbolos numéricos que puderam ser tratados estatisticamente. Foram realizadas as análises descritivas de frequência, de médias, desvio padrão, coeficiente de variação e análise de boxplot. Para as questões abertas, foi realizada análise de conteúdo, classificando cada uma das respostas em categorias com significado distintos, porém com respostas que se aproximam internamente.

Apresentação e análise dos resultados

Nesta seção serão apresentados os resultados da pesquisa e a análise desses dados. Primeiramente, a amostra será caracterizada. Na sequência, apresenta-se o uso de tecnologia pelos respondentes e por fim, as pegadas que nos levam a identificar se há uma tendência de obesidade digital durante a pandemia. A análise dos dados ocorre em cada um desses momentos.

Perfil dos respondentes

Para caracterização da amostra, foram levantadas questões relacionadas a sexo, idade, estado onde vive, renda e escolaridade. As características dos 323 participantes da pesquisa podem ser descritas da seguinte forma:

- 55,4% feminino, e 44,3% masculino;
- Idade inicial de 16 anos, sendo 80% acima de 35 anos de idade com concentração de 35,6% na faixa etária de 35 a 44 anos, e de 35,9% entre 45 a 59 anos;
- Todas as faixas de renda familiar foram contempladas, apresentando concentração de 90% acima de 3 salários mínimos;
- Escolaridade: 2,2% ensino médio, 19,5% ensino superior e 78,3% pós-graduação.

A abrangência foi de 14 dos 27 estados do país, com maior representatividade no Paraná (70%), seguido de São Paulo (11,5%) e Minas Gerais (7,7%). Uma vez caracterizada a amostra, buscou-se identificar como os respondentes estão usando a tecnologia e como estão se sentindo perante a dependência digital.

Uso de tecnologia na pandemia

Primeiramente, buscou-se identificar, de uma maneira geral, como as pessoas estão diante da pandemia, em relação ao uso de tecnologia. Entre os respondentes, 90,1% reportou possuir ocupação profissional antes da pandemia, 87,9% reportou ter ocupação que permite trabalhar em casa, 88,5% informou estar trabalhando/estudando em casa durante a pandemia, 55,7% confirmou que trabalhava/estudava em casa antes da pandemia, 31,3% respondeu que tiveram que aprender a usar tecnologia para trabalho/estudo em casa e, reportaram também, que 56,7% das empresas não estavam preparadas para deixar os funcionários trabalhando em casa. Provavelmente, decorrente deste cenário, 58,5% informou preferir o ambiente de trabalho presencial, contudo, um percentual bem maior prefere estar conectado a desconectado (89,5%). O Gráfico 1 apresenta o resumo desses dados.

Além disso, o tempo médio conectado por dia entre os participantes variou de 1 a 4 horas diárias (11,5%) até mais de 12h diárias (18,6%). No entanto, em média, os respondentes ficam cerca de 9h conectados por dia, sendo que 58,5% reportou ficar conectado por mais tempo do que esta média, o que retoma a preocupação com a quantidade de tempo online em excesso. A preocupação com a quantidade excessiva de tempo gasto online é reportada em estudo de Gonçalves et al. (2019), Ungaro et al. (2018) e Weinstein e Lejoyeux (2010). Outro dado relevante sobre o uso de tecnologia é que 46,1% dos respondentes usam três ou mais aplicativos para realizar reuniões online. Os dados sugerem o gosto ou necessidade dos respondentes pela diversificação do uso de tecnologia para um mesmo fim.

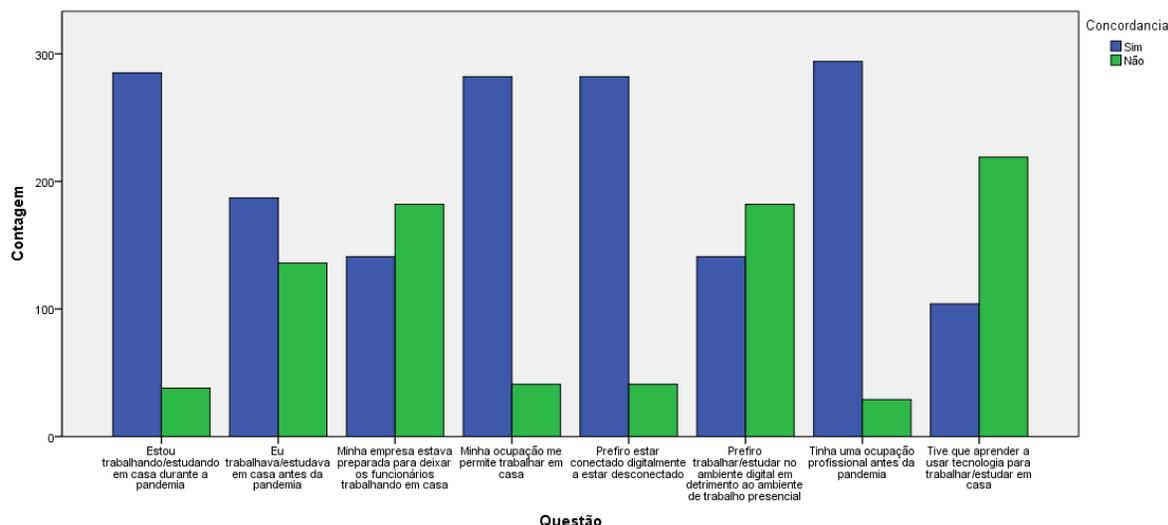


Gráfico 1. Concordância em relação ao uso

Os dados apresentados no Gráfico 2 representam a resposta dos participantes especificamente sobre o uso de tecnologia antes e durante a pandemia da COVID-19. A análise dos dados por meio do *boxplot* permite visualizar, de maneira gráfica, diversos aspectos da distribuição dos dados, tais como posição, variabilidade, assimetria e ocorrência de valores atípicos.

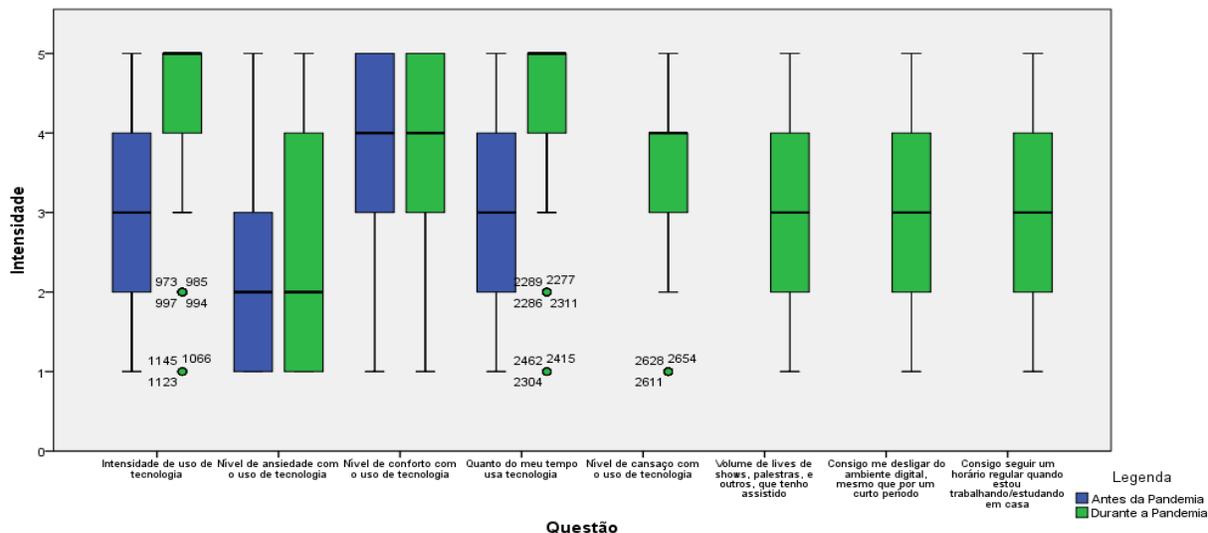


Gráfico 2. Uso de tecnologia na pandemia

Pode-se observar que para todas as variáveis, o valor poderia variar de “1”, quando o grau de concordância com a alternativa era muito baixo, até o valor máximo de “5”, para um grau muito alto de concordância com a afirmativa disponibilizada. Em relação ao uso de tecnologia durante a pandemia, pode-se entender que o uso é mais intenso e sem alteração no conforto quando ao uso, contudo, com o aumento de ansiedade e com o nível de cansaço variando entre regular a alto. Observa-se que apenas o nível de ansiedade recebeu avaliações partindo de muito baixa, antes e durante a pandemia. Esta variável foi a que teve um maior nível de dispersão. Percebe-se que algumas pessoas passaram a se sentir mais ansiosas durante a pandemia, demonstrado por um acréscimo no número de respondentes que afirmaram que o seu nível de ansiedade durante a pandemia é alto ou muito alto. Esse comportamento já havia sido identificado por diversos autores em situações semelhantes de dependência digital (Gonçalves et al. 2019; Ungaro et al. 2018; Weinstein & Lejoyeux, 2010; Azevedo et al., 2016). É possível verificar a mudança de variabilidade na intensidade do uso de tecnologia antes e durante a pandemia, o que refletiu de maneira idêntica à quantidade de tempo usando tecnologia durante a pandemia.

Os dados também demonstram que o nível de ansiedade com o uso de tecnologia durante a pandemia aumentou, como pode ser visto na Tabela 1.

Ansiedade	Antes	Depois	Variacão
1 – Muito Baixo	129	97	-24,81%
2 - Baixo	94	70	-25,53%
3 - Indiferente	66	62	-6,06%
4 - Alto	27	58	114,81%
5 – Muito Alto	7	36	414,29%

Tabela 1. Análise de ansiedade

Ao analisar exclusivamente a questão sobre o nível de ansiedade depois da pandemia, é possível visualizar que 36 respondentes afirmaram estar com o nível muito alto e 58 com o nível alto. Apesar de parecerem poucos respondentes, se os dados forem analisados de maneira isolados, é possível identificar que o aumento entre o número de respondentes para estes dois níveis, comparados com a mesma resposta dada ao nível de ansiedade antes da pandemia, foi bastante expressivo.

Pegadas de uma obesidade digital

Diversos aspectos do uso da tecnologia foram analisados. A Tabela 2 apresenta as estatísticas descritivas da categoria de sentimentos relacionados a uma suposta dependência digital. Os desvios-padrão e variâncias foram relativamente altos, indicando uma variabilidade nas respostas dadas pelos respondentes, contudo, alguns números chamaram mais a atenção das pesquisadoras.

As médias mais baixas indicam que os respondentes não deixam de fazer algo da vida real em detrimento ao ambiente digital, não se sentem ameaçados pela tecnologia e não sentem desconforto físico quando não conseguem usar a tecnologia. Estes são sintomas típicos de dependentes digitais (Turel et al., 2011), porém não confirmados nesta amostra. Também não se sentem inseguros, rejeitados ou solitários quando não estão conectados. Não se sentem ameaçados e nem confusos para encontrar o que precisam na internet. Estes achados vão de encontro a alguns trabalhos típicos de dependência digital (Gonçalves et al. 2019; Ungaro et al. 2018; Weinstein and Lejoyeux 2010).

As médias próximas de três indicam que os respondentes estão confortáveis com a intensidade do seu uso de tecnologia, tendendo a ser até indiferentes quanto a isso. Em relação a voltar a utilizar a tecnologia como se usava antes da pandemia, os entrevistados são neutros, em outras palavras, também são indiferentes, assim como se sentirem mais ansiosos com o uso intenso de tecnologia. No entanto, não sabem se realmente conseguem dar pausas no dia-a-dia para não ficarem conectado e, ao mesmo tempo, ficam pouco ansiosos quando não conseguem se conectar.

Por outro lado, consideraram o seu uso de tecnologia mais intenso do que gostariam e consideram que passam mais tempo com a tecnologia do que gostaria, no entanto, gostam de utilizar a tecnologia. Os respondentes também sentem que se não aprenderem tecnologia podem ficar fora do mercado de trabalho. O fator relacionado a estar desconectado por um período desponta neste cenário, sugerindo ser um possível desejo nesse novo contexto. Alguns respondentes não acompanham o perfil de resposta do grupo (*outlier*), e demonstram não estarem confortáveis com a intensidade de uso da tecnologia e de não gostarem de usar a tecnologia, chegando a reportarem desconforto físico. Há também quem não gostaria de estar desconectado, mesmo que por um período de tempo.

Variável	Média	Mediana	Desvio Padrão	Variância	Mín	Máx
1. Eu gosto de usar tecnologia.	4,12	4,00	,928	,860	1	5
2. Estou confortável com a intensidade do meu uso de tecnologia.	3,48	4,00	1,076	1,157	1	5

3. Meu uso de tecnologia é mais intenso do que eu gostaria.	3,53	4,00	1,269	1,610	1	5
4. Passo mais tempo usando tecnologia do que eu gostaria.	3,59	4,00	1,266	1,604	1	5
5. Me sinto ansioso(a) com o uso intensivo de tecnologia	2,99	3,00	1,297	1,683	1	5
6. Me sinto ameaçado(a) pela tecnologia	2,16	2,00	1,195	1,427	1	5
7. Me sinto confuso(a) para encontrar o que preciso com toda a tecnologia disponível.	2,26	2,00	1,203	1,448	1	5
8. Me permito criar pausas no meu dia-a-dia para não ficar conectado	3,26	3,00	1,217	1,480	1	5
9. Fico ansioso(a) quando não consigo acessar a internet.	3,44	4,00	1,332	1,775	1	5
10. Fico com medo de ficar sem usar a tecnologia durante a pandemia.	2,88	3,00	1,342	1,800	1	5
11. Sinto algum desconforto físico quando não consigo usar a tecnologia.	1,85	1,00	1,168	1,365	1	5
12. Me sinto rejeitado quando não estou conectado(a).	1,74	1,00	1,061	1,126	1	5
13. Me sinto inseguro quando não estou conectado(a).	2,01	2,00	1,157	1,338	1	5
14. Me sinto só quando não estou conectado(a).	1,89	2,00	1,110	1,231	1	5
15. Deixo de fazer algo na vida real em detrimento ao uso de tecnologia.	2,40	2,00	1,306	1,706	1	5
16. Gostaria de ficar desconectado por um período.	3,37	3,00	1,240	1,537	1	5
17. Sinto que se não aprender tecnologia estarei fora do mercado de trabalho.	3,91	4,00	1,176	1,383	1	5
18. As pessoas reclamam que eu uso muito a tecnologia.	2,61	2,00	1,305	1,704	1	5
19. Acho que a minha vida sem tecnologia seria chata, vazia e sem graça.	2,56	3,00	1,187	1,408	1	5
20. Gostaria de voltar a usar a tecnologia como eu usava antes da pandemia	2,85	3,00	1,313	1,723	1	5

Tabela 2. Sentimentos quanto ao uso de tecnologia

A análise de duas questões, onde os participantes podiam responder livremente sobre a sua rotina relacionada ao uso de tecnologia durante a pandemia, confirma os dados estatísticos apresentados. Ao serem questionados sobre a mudança na rotina com a COVID19 em relação ao uso de tecnologia, apenas 13% responderam não haver alterações significativas e 5% disseram estar mais produtiva com o uso de tecnologia. No entanto, muitas pessoas relataram aumento na intensidade de uso, que passaram a trabalhar mais e em *home office* durante a pandemia. Chama a atenção para aqueles que disseram que sua rotina está mais desgastante, estressante e com aumento de ansiedade (4,3%) e aqueles que disseram estarem totalmente dependentes da tecnologia (5,9%). A Tabela 3 apresenta estes achados.

Mudanças na rotina referente ao uso de tecnologia	Contagem	Freq. (%)
O uso de tecnologia se intensificou	76	23,5

Passou a trabalhar mais	42	13,0
Fico mais tempo conectado(a)	32	9,9
Home office	30	9,3
Redução significativa de atividades sociais.	21	6,5
Ficou totalmente dependente de tecnologia	19	5,9
Ficou mais desgastante, estressante, caótica e com aumento de ansiedade	14	4,3
Necessidade de conciliar tarefas	9	2,8
Adaptação para a nova era	9	2,8
Alterou as condições de emprego e renda	4	1,2
Sem mudanças na rotina	43	13,3
Ficou mais produtiva e melhor	16	5,0
Sem resposta	8	2,5
Total Geral	323	

Tabela 3. Mudança na rotina com a pandemia

Ao mesmo tempo em que se percebe um aumento considerável relacionado ao uso de tecnologias digitais, não é possível identificar efeitos tão negativos relacionado a como as pessoas estão se sentindo neste momento. Foi dada a opção de escrever livremente como as pessoas estão se sentindo durante a pandemia. Entre as mais variadas respostas, a maioria dos respondentes informou se sentir bem ou não ter tido alteração em sua vida (Normal). Há aqueles que manifestaram estar tranquilos. Por outro lado, 40% dos respondentes manifestaram algum sentimento negativo durante a pandemia, como ansiedade, cansaço, desconforto, preocupação e dependência. Há aqueles que se sentem preocupados, reféns e prisioneiros da tecnologia. A Tabela 4 apresenta um resumo destes achados, com frequência acima de 3 menções.

Sentimento Negativo	131	Sentimento Positivo	191
Dependente	27	Bem	57
Ansioso(a)	25	Normal	48
Cansado(a)	18	Tranquilo(a)	26
Prisioneiro(a) / Refém	9	Confortável	20
Desconfortável	7	Sem dependência	9
Mal	6	Feliz	8
Incomodado(a)	4	Em adaptação	6
Preocupado(a)	4	Indiferente	5
Estressado(a)	3	Motivado(a)	4
Exausto(a)	3	Curioso(a)	2
Sem opção	3	Muito Bem	2
Angustiado(a)/ Sobrecarregado(a)	3	Grata	1

Tabela 4. O que estão sentindo quanto ao uso de tecnologia

Os achados mostram que houve um aumento significativo do uso da tecnologia durante o período da pandemia de COVID-19. No entanto, percebe-se que as pessoas ainda não têm consciência dos efeitos negativos deste uso intenso e se sentem bem ou sequer percebem as alterações em sua vida (se sentem normais). Parece que este “novo normal” é um caminho sem volta, onde a tecnologia já mudou a vida das

peçoas, corroborando o que diz alguns autores (Coitinho, 2020; Oliveira e & Pinto, 2020; Mendonça & Dantas, 2020) Por outro lado, há indicativos quanto ao aumento da ansiedade que podem desencadear problemas físicos, sociais e psicológicos e que nascem de forma invisível. Castell (2000) já apontava que a tecnologia não é neutra e nossos dados mostram que o seu uso intenso já faz parte da vida das pessoas, no entanto, se não for administrado com consciência pode causar danos irreversíveis.

Conclusão

Esta pesquisa buscou identificar como as pessoas estão se sentindo perante a dependência digital durante a pandemia da COVID-19. Os achados permitem concluir que o uso de tecnologia aumentou durante a pandemia e as pessoas passam mais tempo conectadas. No entanto, o que tudo indicava, este uso intenso não está afetando, ainda, o emocional das pessoas, fazendo com que elas se sintam mais ansiosas ou dependentes da tecnologia. De maneira geral, os respondentes gostam da tecnologia e estão se sentindo confortáveis com o seu atual uso.

A pandemia da COVID-19 evidenciou a relevância e o aumento do uso de tecnologias. Ao mesmo tempo em que esta intensidade está maior, os respondentes não têm certeza se desejam voltar ao seu modo operante de antes da pandemia. Ou seja, parece que, realmente, após a pandemia, o “novo normal” será com o uso mais intenso da tecnologia na rotina das pessoas (Coitinho 2020; Oliveira & Pinto, 2020), e esta intensidade de uso tende a não retornar a níveis antes da pandemia.

Esta pesquisa também dá indícios nas observações mencionadas nos dados qualitativos de que os respondentes podem não estar percebendo a dependência digital na sua rotina, mas que ela pode estar em curso. Estudos acerca da dependência digital datam desde a década de 90, no entanto, tem representação significativa nos dias atuais, mas ainda assim, pouco se compreende sobre as razões pelas quais as pessoas desenvolvem e se tornam dependentes digitalmente (Young & Abreu, 2011; Félix Jr et al., 2015). Apesar de não comprovado nesta pesquisa, essa falta de consciência pode ser um prenúncio de que um processo de obesidade digital está se iniciando.

As principais limitações deste trabalho incluem a existência de vieses na amostra de participantes, a não avaliação de questões de contexto, visto que algumas variáveis podem ter sido influenciadas pela incerteza dos respondentes. Adicionalmente, podem ter ocorrido limitações quanto às escolhas metodológicas para condução deste estudo. Futuras pesquisas podem explorar técnicas estatísticas mais robustas como análise fatorial, análise confirmatória e regressão para validar as escalas de sentimentos e dependência digital e confirmar a existência de indícios de obesidade na amostra investigada. Estratificações por idade e ocupação também podem enriquecer a análise e os achados desta pesquisa.

O estudo contribui para a prática em diversas perspectivas. Ele demonstra como as pessoas estão usando e se sentindo com o uso da tecnologia. Essa perspectiva é de utilidade para profissionais de diferentes áreas para entender e olhar a dependência digital com mais atenção no contexto da COVID-19. Os achados levantam uma reflexão, para que as empresas e pessoas passem a discutir sobre esses aspectos como forma de minimizar os impactos da dependência digital. É importante destacar que quando as pessoas entendem esse cenário, podem passar a usar a tecnologia de uma forma diferente e mais consciente (Lenhard, 2017). Como contribuição teórica, o estudo avança na discussão do tema de dependência e obesidade digital, e traz a questão de que o novo normal parece apresentar uma visão contemplativa e indiferente em relação ao uso de tecnologia.

REFERÊNCIAS

- Azevedo, J. C., do Nascimento, G., de Souza, C. H. M., & Guimarães, D. N. (2016). Dependência digital: processos cognitivos e diagnóstico. *IX Simpósio Nacional ABCiber. Anais...* Pontifícia Universidade Católica, São Paulo-SP, São Paulo.
- Abdelhameed, A. A.; & Abdel-Aziem, A. A. (2016). Exercise training and postural correction improve upper extremity symptoms among touchscreen smartphone users. *Hong Kong Physiotherapy Journal*, 35, 37–44.
- Borges, A. P.; Joia, L. A. (2013). Executivos e smartphones: uma relação ambígua e paradoxal. *Organizações & Sociedade*, 20(67), 585–602.
- Demirci, K.; Akgönül, M.; & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep

- quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92.
- Coutinho, M. (2020). Pandemia e Desglobalização. *METAXY: Revista Brasileira de Cultura e Políticas em Direitos Humanos* Edição sup, 1, 1–7.
- Cupani, A. (2016). *Filosofia da tecnologia: um convite*. Florianópolis: Editora da UFSC.
- Feenberg, A. (2003). O que é a filosofia da tecnologia. *Andrew Feenberg: racionalização democrática, poder e tecnologia*, 3, 39-51.
- Felix Jr, C. M., Corradini, V. M., Mainardes, S.C.C. (2015). Aspectos etiológicos da dependência em internet: uma revisão teórica. In: *IX EPCC - Encontro Internacional de Produção Científica*, Maringá.
- Gonçalves, Lucio Lage et al. (2019). Validation of a Scale to Evaluate Digital Dependence of Employees, *Medical Express*, 6, 1–8.
- Hair Jr., J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2009). *Multivariate Data Analysis*. New York: Prentice Hall
- Harari, Y. N. (2015). *Homo Deus: Uma Breve História do Amanhã*. Israel: Harvill Secker.
- Leonhard, G. (2017). *Technology vs Humanity*. Reino Unido: Fast Future Publishing.
- Martin, T. (2005). Fuzzy sets in the fight against digital obesity. *Fuzzy sets and systems*, 156(3), 411-417.
- Mendonça, F. M., Antônio, M., & Dantas, R. (2020). Covid-19: Where Is the Digital Transformation , Big Data , Artificial Intelligence and Data Analytics ?, *Revista do Serviço Público*, 1, 1–22.
- Mitcham, C. (1994). *Thinking through technology: The path between engineering and philosophy*. University of Chicago Press.
- Toshiba, (2004). Britons growing 'digitally obese'. Disponível em <http://news.bbc.co.uk/2/hi/technology/4079417.stm> Acesso em 11.Mai.2020.
- Turel, O., Serenko, A., & Giles, P. (2011). “Integrating Technology Addiction and Use : An Empirical Investigation of Online Auction Users, *MIS Quarterly* 35(4), 1043–1061.
- Ungaro, Henry Costa et al. (2018). Validação Do Método Paraconsistente Aplicado No Questionário de Dependência Digital, *Revista Espacios* 39(9), 1–15.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283.
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic Internet Use or Internet Addiction ? *Computers in Human Behavior* 23(3), 1447–53.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–15.
- Young, K. S.; Abreu, C. N. (2011). *Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento*. Porto Alegre: Artmed.