

Impacto do Uso Intensivo de Redes Sociais no Bem-Estar Digital de Indivíduos de Instituições Públicas

Douglas Villalba¹, Angélica Dias¹, Daniel Schneider¹

¹Núcleo de computação eletrônica – Universidade Federal do Rio de Janeiro – Prédio do Centro de Ciências Matemáticas e da Natureza – Caixa Postal: 2324 – CEP: 20.010-974

douglasvsa@ufrj.br angelica@nce.ufrj.br schneider@nce.ufrj.br

Abstract. *This study investigates the impact of intensive social media use on the digital well-being of individuals affiliated with public institutions. Continuous exposure to online content can lead to stress, digital fatigue, and cognitive overload. Using a mixed-methods approach, the research will apply an online survey and qualitative interviews to assess these effects. Expected results include identifying behavioral patterns and coping strategies, contributing to the development of technological solutions and policy recommendations to promote a healthier digital environment.*

Resumo. *Este estudo investiga o impacto do uso intensivo das redes sociais no bem-estar digital de indivíduos vinculados a instituições públicas. A exposição contínua a conteúdo online pode gerar estresse, fadiga digital e sobrecarga cognitiva. Utilizando uma abordagem mista, a pesquisa aplicará um questionário online e entrevistas qualitativas para avaliar esses efeitos. Os resultados esperados incluem a identificação de padrões de comportamento e estratégias de enfrentamento, contribuindo para o desenvolvimento de soluções tecnológicas e recomendações de políticas para promover um ambiente digital mais saudável.*

1. Introdução

A crescente digitalização das interações sociais trouxe benefícios e desafios significativos, especialmente no contexto do uso intensivo das redes sociais. De maneira geral, o uso dessas plataformas tem desempenhado um papel central na intensificação de conflitos ideológicos, na sobrecarga de informação e na fadiga digital. Isso afeta o bem-estar digital de usuários diversos, independentemente do grupo social, gerando estresse, ansiedade, desinformação e sobrecarga cognitiva (Ponte, 2021; Büchi, 2024).

Neste estudo, o foco está em um aspecto particular: indivíduos vinculados a instituições públicas, grupo cuja formação é baseada em valores e cumprimento de normas institucionais. Essas características tornam esse público mais suscetível a conflitos entre seus posicionamentos pessoais e as expectativas institucionais, especialmente diante das pressões oriundas do ambiente digital. Compreender como o uso das redes sociais impacta o bem-estar digital de indivíduos de instituições públicas é essencial para propor intervenções eficazes e contextualizadas.

2. Contexto e Problema

O avanço das tecnologias digitais e o crescimento do uso das redes sociais no Brasil têm contribuído para a intensificação de fenômenos como a sobrecarga de informação, o estresse digital e a exposição a conteúdos emocionalmente carregados. O ambiente digital, caracterizado por algoritmos que priorizam conteúdos de alto engajamento, favorece a formação de bolhas informacionais e reforça padrões de comportamento que podem prejudicar o bem-estar dos indivíduos. Diversos estudos apontam que essa dinâmica pode impactar negativamente a saúde mental dos usuários, provocando efeitos como estresse, ansiedade, fadiga digital e conflitos interpessoais (Ponte, 2021; Büchi, 2024; Vanden Abeele, 2021). Além disso, estudos recentes destacam que o bem-estar digital não deve ser avaliado apenas pelo tempo de tela, mas pelas condições estruturais do ambiente digital, como a economia da atenção e tecnologias persuasivas, que moldam o comportamento dos usuários (Kubrusly, 2023).

Esses impactos se manifestam de forma ainda mais crítica entre grupos específicos, como indivíduos vinculados a instituições públicas. A formação desses indivíduos é baseada em estruturas rígidas de comando, valores institucionais fortes e códigos de conduta disciplinar. Quando expostos ao fluxo constante de informações nas redes sociais, esses profissionais podem vivenciar tensões entre seus posicionamentos pessoais e a neutralidade exigida pela instituição. Tais conflitos podem afetar sua saúde emocional e percepção de pertencimento social, comprometendo seu bem-estar digital.

O presente estudo busca compreender como a exposição contínua a conteúdos nas redes sociais impacta negativamente o bem-estar digital de indivíduos que atuam em instituições públicas, contribuindo para preencher uma lacuna importante na literatura sobre bem-estar digital em contextos de alta exigência institucional e cultural.

3. Motivação

A intensificação do uso de redes sociais tem gerado impactos relevantes no bem-estar dos usuários. No caso de indivíduos vinculados a instituições públicas, esses impactos

podem ser agravados pelas tensões entre valores institucionais e posicionamentos pessoais.

Apesar da relevância do tema, há uma lacuna na literatura sobre os efeitos do ambiente digital nesse grupo específico. Com o crescimento das interações mediadas por algoritmos que favorecem a exposição a conteúdos extremos, torna-se urgente investigar como esse fenômeno afeta todos os indivíduos, bem como propor alternativas para preservar seu bem-estar digital e promover ambientes online mais saudáveis.

4. Solução e Proposta

Este estudo propõe a aplicação de um survey online baseado no framework de bem-estar digital de Büchi (2024), adaptado ao contexto brasileiro. O objetivo é avaliar como indivíduos vinculados a instituições públicas vivenciam o uso intensivo de redes sociais e como isso repercute em seu bem-estar digital. A pesquisa busca produzir evidências empíricas que subsidiem o desenvolvimento de estratégias educacionais e tecnológicas para promover um uso mais consciente e equilibrado das mídias digitais por esse público.

5. Metodologia

A pesquisa adota uma abordagem metodológica mista, combinando procedimentos quantitativos e qualitativos de forma complementar. Na etapa quantitativa, será aplicado um questionário eletrônico estruturado, composto por escalas validadas e adaptadas com base no framework proposto por Büchi (2024), com ênfase na mensuração de práticas digitais, exposição a conteúdos nas redes sociais e bem-estar subjetivo. O instrumento de coleta de dados será constituído por questões de múltipla escolha, escalas de concordância e discordância, escalas de avaliação de atitudes (incluindo o diferencial semântico), além de perguntas sociodemográficas. Essa configuração visa à obtenção de dados abrangentes sobre o perfil dos participantes, bem como sobre suas percepções, atitudes e comportamentos frente ao uso das redes sociais e seus impactos no bem-estar digital. A análise dos dados será conduzida por meio de técnicas de estatística descritiva (tais como médias, frequências e desvios-padrão) e estatística inferencial (incluindo análises de correlação, regressão e testes de hipótese), a fim de identificar relações significativas entre as variáveis investigadas.

Na etapa qualitativa, serão realizadas entrevistas semiestruturadas com indivíduos de instituições públicas, com o objetivo de aprofundar a compreensão acerca das experiências individuais relacionadas ao bem-estar digital e às estratégias de enfrentamento diante do uso intenso das redes sociais. A dinâmica de curadoria de conteúdo e validação social também influencia o comportamento digital e o bem-estar dos usuários, como demonstrado por estudos de plataformas colaborativas de curadoria (Pimentel et al., 2019). Na análise de conteúdo e análise do discurso, com auxílio de softwares para organizar, analisar e visualizar informações não estruturadas, buscar-se-á identificar padrões temáticos e categorias emergentes relacionadas ao bem-estar digital.

6. Resultados Esperados

Espera-se identificar como o uso intenso de redes sociais afeta o bem-estar digital de indivíduos de instituições públicas. Os dados deverão revelar padrões comportamentais,

níveis de estresse digital, mecanismos de enfrentamento e possíveis relações entre exposição e sofrimento psíquico. Espera-se também validar um modelo adaptado de bem-estar digital para esse público, contribuindo com recomendações para políticas institucionais e desenvolvimento de tecnologias que auxiliem na moderação dos impactos digitais.

7. References

- BÜCHI, Moritz. Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, v. 26, n. 1, p. 172–189, 2024. DOI: 10.1177/14614448211056851.
- FILIPPO, Daniela R. Pesquisa-ação: fundamentos, concepções e aplicações. In: SANTOS, S. C. (org.). *Metodologias de pesquisa em ciência da computação*. São Carlos: Editora UFSCar, 2021. cap. 26.
- HAGER, Nina; STANGL, Fabian J.; et al. Digital Detox Research: An Analysis of Applied Methods and Implications for Future Studies. In: 18th International Conference on Wirtschaftsinformatik, 2023, Paderborn, Alemanha. Anais... Paderborn: [s.n.], 2023. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/373841406>.
- KUBRUSLY, Ana Hermeto. Bem-estar digital, crianças e jovens: perspectivas para além da patologização. *Pós-Limiar*, v. 6, e237005, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.24220/2595-9557v6e2023a7005>.
- PIMENTEL, Ana Paula; SCHNEIDER, Daniel; OLIVEIRA, Luiz; DE SOUZA, Jano Moreira; CORREIA, António; MOTTA, Claudia. Exploring social validation on a collaborative curation platform. In: CONFERENCE ON COMPUTER SUPPORTED COOPERATIVE WORK IN DESIGN, 2019, DOI: 10.1109/CSCWD.2019.8791863.
- PONTE, Cristina. Riscos e bem-estar digital. In: CONCEITOS CHAVE EM SOCIOLOGIA DA INFÂNCIA. Lisboa: [s.n.], 2021. p. 433-435. Disponível em: <https://doi.org/10.21814/uminho.ed.36.54>.
- SILVA, Lucas Gonçalves da; NASCIMENTO, Reginaldo Felix; ALMEIDA, Angela Fontes. Digital welfare state: criticamente analisando o impacto da dataficação no bem-estar social. *Revista Percurso*, v. 1, n. 46, p. 1-31, jan./mar. 2023.
- SYVERTSEN, Trine. Framing digital disconnection: problem definitions, values, and actions among digital detox organisers. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, v. 29, n. 3, p. 658-674, 2023. DOI: 10.1177/13548565221122910.
- VANDEN ABEELE, M. M. P. Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. *Communication Theory*, v. 31, n. 4, p. 932-955, 2021. Disponível em: <https://academic.oup.com/ct/article/31/4/932/5927565>.