



FEAR OF LOGGING OFF: A NECESSIDADE DE ESTAR CONECTADO O TEMPO TODO

ANTONIO APARECIDO DE CARVALHO; REGINALDO BRAGA LUCAS; NELI MARIA MEGALLI; RENATO DOS REIS CIRERA

RESUMO

Toda inovação tecnológica traz consigo mudanças sociais e comportamentais, a década de 1990 é considerada a que inseriu a revolução da informação e comunicação em tempo real, disseminando o uso dos computadores não apenas nos ambientes organizacionais, mas, também para o uso pessoal. As redes sociais vieram e alteraram a forma de comunicação, trazendo agilidade e conectividade mesmo que em lugares distantes. Contudo o uso descontrolado das tecnologias e das redes sociais pode gerar um sentimento de dependência total. Neste sentido, a presente pesquisa teve o objetivo de identificar e analisar o comportamento de jovens universitários de uma instituição privada de ensino da cidade de São Bernardo do Campo, em relação ao medo de ficar desconectado das redes sociais por um período. A pesquisa fez uso de um questionário estruturado dividido em duas seções, sendo a primeira destinada ao Perfil do Respondente e a segunda com questões fechadas direcionadas ao Comportamento em relação ao uso das redes sociais, a aplicação foi através das redes sociais. Foram recepcionados 183 questionários, cujos respondentes estão concentrados na faixa etária de 18 a 21 anos, em sua maioria do gênero feminino. Os resultados demonstram que a rede social mais utilizada é o WhatsApp; o motivo do uso é a comunicação social; a necessidade contínua de conexão às redes sociais já gerou prejuízo nos âmbitos das relações interpessoais, profissionais e educacionais. O constante uso das redes sociais evidencia o sentimento de ansiedade, fato que demonstra que existe uma evidente necessidade de aceitação das postagens, outro fator que merece menção é o relacionado ao recebimento e compartilhamento de *fake news*, sem a comprovação da veracidade das informações recebidas. A visualização de mensagens no celular enquanto dirige é outro ponto que merece destaque e causa preocupação. Ficou evidente que a amostra da pesquisa indica uma tendência do medo de ficar desconectada.

Palavras-chave: Redes Sociais. Medo. Conexão. Desconexão. Comportamento.

1 INTRODUÇÃO

O avanço tecnológico e o uso das redes sociais trouxeram mudanças consideráveis para toda a sociedade, novas formas de trabalho, de estudo, obtenção de informação, contudo nos tornamos reféns, ficamos conectados o tempo todo, sempre aguardando mensagens e informações. Por vezes sentimos ansiedade e obrigação de visualizar, comentar, responder e não perdermos contato com o mundo virtual. A esse processo dá-se o nome de FOLO – “*fear of logging off*” – medo de ficar desconectado.

É sobre a conexão o tempo todo, que esta pesquisa tem o seu foco, sobretudo para entender o papel que as redes sociais desempenham no nosso cotidiano, o quanto nossas vidas estão alicerçadas na conexão “*full time*”, o quanto o nosso desempenho profissional e educacional e ainda as nossas relações interpessoais são afetadas positiva ou negativamente pela conexão ininterrupta nas redes sociais.

A presente pesquisa aborda o seguinte problema: Qual é o nível de dependência dos jovens em relação às redes sociais? Desta forma, o objetivo geral foi identificar e analisar o

nível de dependência dos jovens em relação às redes sociais.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A presente seção apresenta inicialmente a pesquisa qualitativa exploratória com o intuito de coletar material para o embasamento teórico, na sequência apresentam-se os recursos quantitativos descritivos para a aplicação da pesquisa de campo.

Pesquisa qualitativa exploratória

Uma pesquisa da Consultoria em Marketing Digital Conversion (2021), mostra que os brasileiros ficam conectados em média quatro horas e oito minutos diariamente nas redes sociais, a média mundial é de duas horas e vinte e cinco minutos. A pesquisa evidencia que o WhatsApp é a rede mais acessada, na sequência está o Facebook e o Instagram.

Graciano (2023), relata que se antes era comum o acesso à internet e a rápida saída, contudo, atualmente é praticamente impossível, pois estamos constantemente conectados aos computadores e *smartphones* o tempo todo. Essa impossibilidade de desconexão deu nome a uma realidade denominada FOLO (*fear of logging off*) – medo de se desconectar. Em suma, é o sentimento de que algo importante poderá acontecer, exatamente quando a pessoa estiver desconectada.

Graciano (2023) afirma que as pessoas não acionam o botão de saída das plataformas digitais, acabam ficando de prontidão para estar aptos a responder, a interagir a compartilhar tudo a qualquer momento, essa conexão gera o sentimento de estarmos logados a tudo e a todos a qualquer momento, contudo isso tem um custo, traz a ansiedade, a exaustão, e o sentimento de que é preciso estar atento a todo o momento.

O FOLO é algo recorrente essencialmente nos jovens, foi o que identificou a pesquisadora Denise De Micheli, chefe do departamento de Psicologia da UNIFESP, a partir de uma pesquisa com 264 adolescentes entre 13 e 17 anos, de escolas públicas e privadas, o propósito da pesquisa foi identificar a influência do uso das redes sociais na qualidade de vida destes jovens. A pesquisa revelou que 68% sofrem de dependência moderada em relação às tecnologias e mídias sociais, 20% estavam enquadrados na dependência grave. Os jovens enquadrados como dependência leve apresentam melhor qualidade de vida nos aspectos físico, social e sentimental, já os outros dois grupos apresentam médias menores na qualidade de vida física, sentimental, social e escolar. A pesquisadora conclui que é urgente que o Transtorno da Dependência Digital (TDI) seja incluído na listagem do Manual Estatístico de Transtornos Mentais.

Segundo Bottallo e Menon (2023), uma pesquisa divulgada pela Common Sense Media e a Universidade Brown, mostra que a metade dos adolescentes que acessam a plataforma TikTok se sente viciada, pois o tempo de uso excede o tempo pretendido.

Outra pesquisa que aborda os problemas causados pela conexão excessiva é a da psiquiatra da infância e adolescência Sonia Palma da UNIFESP, que explica que a necessidade de conexão pode levar as pessoas ao pânico de ficar desconectadas, incapacitadas de se comunicar causando sintomas físicos e emocionais. A pesquisa mostra que o uso das tecnologias se torna um problema quando as pessoas se privam da vida social passando a preferir a vida virtual, desta forma se tornando um dependente tecnológico.

Diante das pesquisas, é possível perceber que o uso excessivo pode se tornar um vício, os especialistas afirmam, que pode haver danos ao cérebro, tais como dificuldade na aprendizagem, depressão, insônia, solidão e risco de dependência tecnológica. Os “likes” geram uma sensação de euforia, desta forma o cérebro compreende que o acesso às redes sociais traz uma recompensa para o organismo, libera a dopamina, gerando a dependência (REDE BRASIL, 2023).

Pesquisa quantitativa descritiva

Para a aplicação da pesquisa de campo, optou-se por uma pesquisa quantitativa descritiva, com amostra não probabilística por conveniência, cujos sujeitos da pesquisa são jovens universitários de uma instituição de ensino privada da cidade de São Bernardo do Campo – SP, o instrumento de pesquisa foi um questionário eletrônico com duas seções, uma para identificar o perfil dos respondentes e a outra com questões acerca do comportamento do uso das redes sociais.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram recepcionados 183 questionários, a pesquisa teve como maior incidência pessoas do gênero feminino, na faixa etária de 18 a 21 anos, solteiros, alunos do formato presencial, ensino superior incompleto, e ramo de atividade de serviços no formato presencial.

Em relação às redes sociais o WhatsApp é o mais utilizado seguido pelo e-mail, Instagram, YouTube, Facebook, LinkedIn, Tik Tok, Twitter, Messenger, Pinterest, Kwai e Thinder.

Questionados sobre os motivos pelos quais fazem uso das redes sociais, podendo ser respostas múltiplas, a comunicação social se sobressai com 162 respondentes (88,5%), seguida pela comunicação profissional com 153 respostas (83,5%), entretenimento com 155 respostas (84,7%) e por fim 23 responderam outras finalidades (12,6%).

Quanto ao tempo de conexão diariamente, chama a atenção os que ficam acima de 5 horas (20,2%) e os que ficam até 5 horas (12,6%). Contudo, até 4 horas (12%), até 3 horas (16,9%), até 2 horas (20,8%), até 1 hora (12,6%), até 30 minutos (4,4%) e abaixo de 30 minutos (0,5%).

Quanto ao acesso das redes sociais no ambiente de trabalho, 91 (49,7%), alegam que o acesso é feito somente nos horários de intervalo, já 59 (32,2%) acessam durante o expediente a qualquer momento, 29 (15,8%) afirmam que apesar de a empresa permitir o acesso, preferem acessar fora do ambiente de trabalho, apenas 4 (2,2%) dos respondentes afirmam que a empresa proíbe o acesso durante o expediente.

Questionados se o acesso às redes sociais trouxe algum tipo de prejuízo ao rendimento profissional ou escolar, 74 (40,4%) alegam que não tiveram nenhum prejuízo no rendimento profissional ou escolar; 53 (29%) tiveram prejuízo no rendimento profissional e escolar; 37 (20,2%) tiveram prejuízo no rendimento escolar e 19 (10,4%) tiveram prejuízo no rendimento profissional.

Diante dos resultados é possível perceber que o uso constante e inadequado das redes sociais inviabiliza a produtividade tanto no ambiente profissional quanto escolar.

Em relação aos sentimentos e comportamentos quanto ao uso das redes sociais, ficou evidente que o sentimento de ansiedade está presente nas respostas, fato que demonstra que existe uma evidente necessidade de aceitação das postagens, outro fator que merece menção é o relacionado ao recebimento e compartilhamento de *fake news*, sem a comprovação da veracidade das informações recebidas. A questão relacionada à visualização de mensagens no celular enquanto dirige é outro ponto que merece destaque e causa preocupação. Ficou evidente nas respostas que a conexão constante já causou algum tipo de interferência nas relações interpessoais. A despeito de haver incidência de multas de trânsito relacionadas ao uso do celular, a pesquisa demonstrou que 35,5% dos respondentes alegam já terem deixado de prestar atenção no trânsito por visualizar as mensagens. A Tabela I apresenta os dados:

Tabela 1: Sentimentos e comportamentos relacionados ao uso das redes sociais

Afirmativa	Sim (%)	Não (%)
Ansiedade quando fica desconectado.	40,4	59,6
Ansiedade para visualizar <i>likes</i> , comentários e compartilhamentos após postagens.	66,2	33,8
Sentimento de desprestígio quando tem poucos <i>likes</i> , comentários ou compartilhamentos.	71,0	29,0
Deixa de ir a algum lugar por falta internet	9,8	90,2
Sente necessidade de estar conectado o tempo todo.	37,7	62,3
Segue somente pessoas e marcas relevantes.	33,3	66,7
Já repassou <i>Fake News</i> , sem verificar a veracidade das informações.	41,0	59,0
O uso das redes sociais já interferiu nas relações pessoais.	52,5	47,5
Sente irritabilidade ou instabilidade quando fica sem acesso às redes sociais.	42,1	57,9
Sente preocupação quando fica um período sem acessar mensagens e e-mails.	38,8	61,2
Ficou desatento ao dirigir por acessar as redes sociais.	64,5	35,5

Pesquisa de Campo (2023).

Quanto ao uso do celular, 108 (59%) dos respondentes priorizam deixar o celular sempre por perto para verificar as notificações.

Foi solicitado que os respondentes atribuíssem uma nota de 1 a 10, para o grau de dependência das redes sociais. Sendo que quanto mais próximo de 10, maior é a dependência, já quanto mais próximo de 1 menor é a dependência. A média final foi 5,76, fato que indica que existe uma dependência de nível moderado para forte das redes sociais.

4 CONCLUSÃO

É inegável a contribuição das inovações tecnológicas no nosso cotidiano, contudo o uso exagerado, descontrolado e desmedido pode acarretar prejuízo aos usuários, visto a tendência demonstrada em ficar conectado o tempo, e os sentimentos de ansiedade e preocupação ante a possibilidade de desconexão.

A pesquisa corrobora os resultados levantados nas pesquisas relacionadas, a dependência tecnológica ficou evidente sobretudo pelo número de horas que as pessoas ficam conectadas às redes sociais e a necessidade de constante verificação dos comentários e compartilhamento das postagens, fato que indica a necessidade de aprovação.

Outro fato que merece destaque é quanto ao acesso das redes sociais nos ambientes de trabalho e de estudos, levando a prejuízos na produtividade, soma-se a isso a interferência causada nas relações interpessoais.

Conclui-se, que a sociedade precisa se conscientizar dos males trazidos pela necessidade constante de conexão, de interação, de compartilhar, de responder, de ser visualizado. A dependência tecnológica é um tato real que está ocorrendo no nosso meio de convívio.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASIL. O medo de ficar desconectado pelo celular tem nome: nomofobia. 2022. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/radioagencia-nacional/saude/audio/2022-12/o-medo-de-ficar-desconectado-pelo-celular-tem-nome->

nomofobia#:~:text=O%20medo%20de%20ficar%20desconectado%20pelo%20celular%20te
m%20nome%3A%20nomofobia,-Share%20on%20WhatsApp. Acesso em 28 mai. 2023.

BOTTALLO, Ana; MENON, Isabella. Cérebro imaturo torna crianças e jovens vulneráveis a perigos das redes sociais. **Folha de São Paulo**, 27 de maio de 2023. **Disponível em:** <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2023/05/cerebro-imaturo-torna-criancas-e-jovens-vulneraveis-a-perigos-das-redes-sociais-entenda.shtml>. Acesso em 02 jun.2023.

CONVERSION. O novo consumidor: um estudo sobre a mudança e o próximo normal. 2021. Disponível em: <https://www.conversion.com.br/blog/o-novo-consumidor/>. Acesso em: 29 mai. 2023.

GRACIANO, Amanda. Folo, você sabe o que significa. 2023. Disponível em: <https://www.linkedin.com/pulse/folo-voc%C3%AA-sabe-o-que-significa-amanda-graciano/?originalSubdomain=pt>. Acesso em 27 mai. 2023.

REDE BRASIL. **Pesquisa revela que brasileiros estão entre os que gastam mais tempo nas redes sociais**. 2023. Disponível em: <https://www.redebrasilatual.com.br/blogs/blog-na-rede/pesquisa-revela-que-brasileiros-estao-entre-os-que-gastam-mais-tempo-nas-redes-s> Acesso em: 27 mai. 2023.

UNIFESP. Jovens desenvolvem dependência das redes sociais. 2022. Disponível em: <https://www.unifesp.br/noticias-antiores/item/2208-jovens-desenvolvem-dependencia-de-redes-virtuais>. Acesso em 29 mai. 2023.