



A OBESIDADE MODERNA E SUA RELAÇÃO COM A TECNOLOGIA

CRISTIANI LUNA GOMES DUARTE; CHASMULLER ALMEIDA PONCEANO; MARCIA GEORGINE ROCHA CAMPOS COELHO; RENATA MARIA PIRES DOS SANTOS DINIZ

Introdução: A relação entre obesidade e o uso de tecnologias de informação é explorada neste estudo, com foco no fenômeno do technostress. Este termo descreve o estresse causado pelo uso excessivo ou inadequado de tecnologia, tornando-se cada vez mais relevante com o avanço tecnológico. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é investigar como o technostress influencia o índice de massa corporal (IMC) e os hábitos alimentares dos funcionários de uma empresa pública, visando compreender sua relação com a obesidade. **Metodologia:** A pesquisa envolveu uma análise de dados coletados em uma empresa pública, incluindo estresse, levantamento de dados de saúde como hipertensão, diabetes sobre o uso de tecnologia, hábitos alimentares, IMC e sintomas de technostress. Além disso, foram revisados estudos recentes sobre o tema para embasar os resultados. **Resultados:** Os resultados revelaram uma correlação significativa entre o uso excessivo de tecnologia, o aumento do IMC e hábitos alimentares pouco saudáveis. Funcionários que relataram maior exposição ao technostress apresentaram maior probabilidade de ter um IMC elevado e de consumir alimentos pouco saudáveis em detrimento de frutas e vegetais. **Conclusão:** Esses achados sugerem que o uso excessivo de tecnologia pode contribuir para um estilo de vida sedentário e hábitos alimentares pouco saudáveis, aumentando o risco de obesidade. Para mitigar o technostress, é essencial estabelecer limites no uso da tecnologia, fazer pausas regulares para descanso e desconexão, além de aprender a lidar com a sobrecarga de informações e utilizar as ferramentas tecnológicas de maneira mais eficiente. Em síntese, abordar o uso excessivo e inadequado da tecnologia é crucial para preservar a saúde mental e física na sociedade moderna.

Palavras-chave: **TECNOSTRESS; SAÚDE MENTAL; OBESIDADE; TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO; ESTRESSE**