

CENTRO UNIVERSITÁRIO INTERNACIONAL UNINTER
CURSO DE BACHARELADO EM ENGENHARIA DE SOFTWARE

MOACIR DOMINGOS DA SILVA JUNIOR – RU 3539252

BEM – ESTAR DIGITAL

DIADEMA – SÃO PAULO
2022

MOACIR DOMINGOS DA SILVA JUNIOR – RU 3539252

BEM – ESTAR DIGITAL

Pesquisa apresentada ao curso Engenharia de Software, apresentado na disciplina de Atividade Extensionista II do Centro Universitário Internacional UNINTER.

DIADEMA – SÃO PAULO

2022

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	3
2	DESENVOLVIMENTO	4
3	METODOLOGIA	5
4	RESULTADOS	6
4.1	USUÁRIO 1	6
4.2	USUÁRIO 2	7
4.3	USUÁRIO 3	8
4.4	USUÁRIO 4	9
4.5	DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS	10
5	CRONOGRAMA	11
6	CONCLUSÃO	12
	REFERÊNCIAS	13

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas com a constante evolução da tecnologia móvel e avanço das redes sociais, em todas as camadas da sociedade, o uso dos *smartphones* cresce exponencialmente. O dispositivo móvel é o preferido pela população brasileira, para realizar ligações, para estudar e acessar redes sociais. Apesar de todas as vantagens que o celular pode nos trazer para resolução de tarefas do nosso dia-a-dia, o mesmo aparelho pode trazer problemas quando utilizado indevidamente e/ou com excessos, assim surge a questão “Como identificar e reeducar o uso excessivo de *smartphones*?”.

Com base na ODS 3 Saúde e Bem – Estar, que visa garantir uma vida saudável e promover o bem-estar para todas as pessoas de qualquer idade, garantindo assim o desenvolvimento sustentável, chegamos ao Bem – Estar Digital. Conceito que está associado ao uso adequado de recursos tecnológicos, mitigando o desenvolvimento de dependência da tecnologia.

2 DESENVOLVIMENTO

O desenvolvimento desse trabalho será baseado nas informações obtidas através de relatórios de sistemas, por meio de aplicativos instalado mediante orientação ou por sistema nativo, que apresentem a frequência de uso e os principais aplicativos utilizados por 4 usuários. Além dos relatórios extraídos de cada dispositivo, será apresentado também o perfil, respeitando e mantendo o anonimato, de cada um dos participantes da pesquisa.

3 METODOLOGIA

Realizar entrevista previa para montagem do perfil de 4 usuário de *smartphones*, solicitar a instalação do aplicativo *StayFree* (<https://stayfreeapps.com/>) através da *PlayStore* disponível para os usuários do sistema operacional móvel *Android*, apresentar as informações obtidas na tela “Mostrar Atividades”, funcionalidade nativa do sistema operacional IOS

Após a coleta dos dados, analisar os resultados e apresenta-los aos entrevistados, verificando quantas horas cada participante gasta online por dia e quanto tempo é despendido em cada aplicativo, sabendo exatamente em quais pontos está se gastando tempo, passa a ser mais fácil reorganizar a rotina de forma proveitosa e se administrar sobre os hábitos que não trazem benefícios para a saúde do indivíduo.

4 RESULTADOS

4.1 USUÁRIO 1

Perfil	Sexo	Idade	Profissão	Escolaridade	Sistema Operacional
Usuário 1	Masculino	35 anos	Analista de Sistemas	Pós-graduado	Android

Tabela 1: Perfil do Usuário

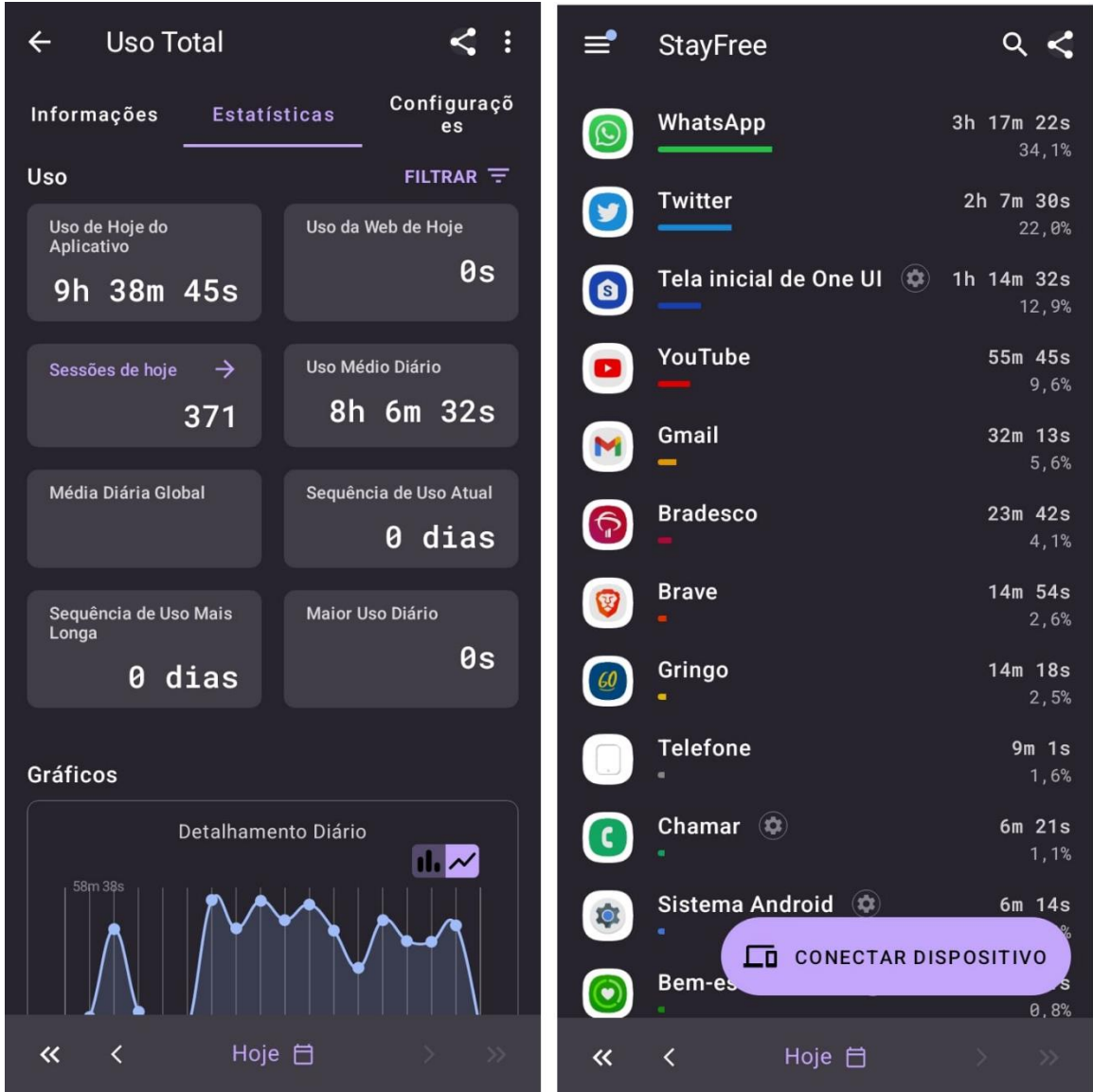


Imagem1 – Fonte: autor

4.2 USUÁRIO 2

Perfil	Sexo	Idade	Profissão	Escolaridade	Sistema Operacional
Usuário 2	Feminino	39 anos	Desempregada	Ensino Superior	Android

Tabela 2: Perfil do Usuário

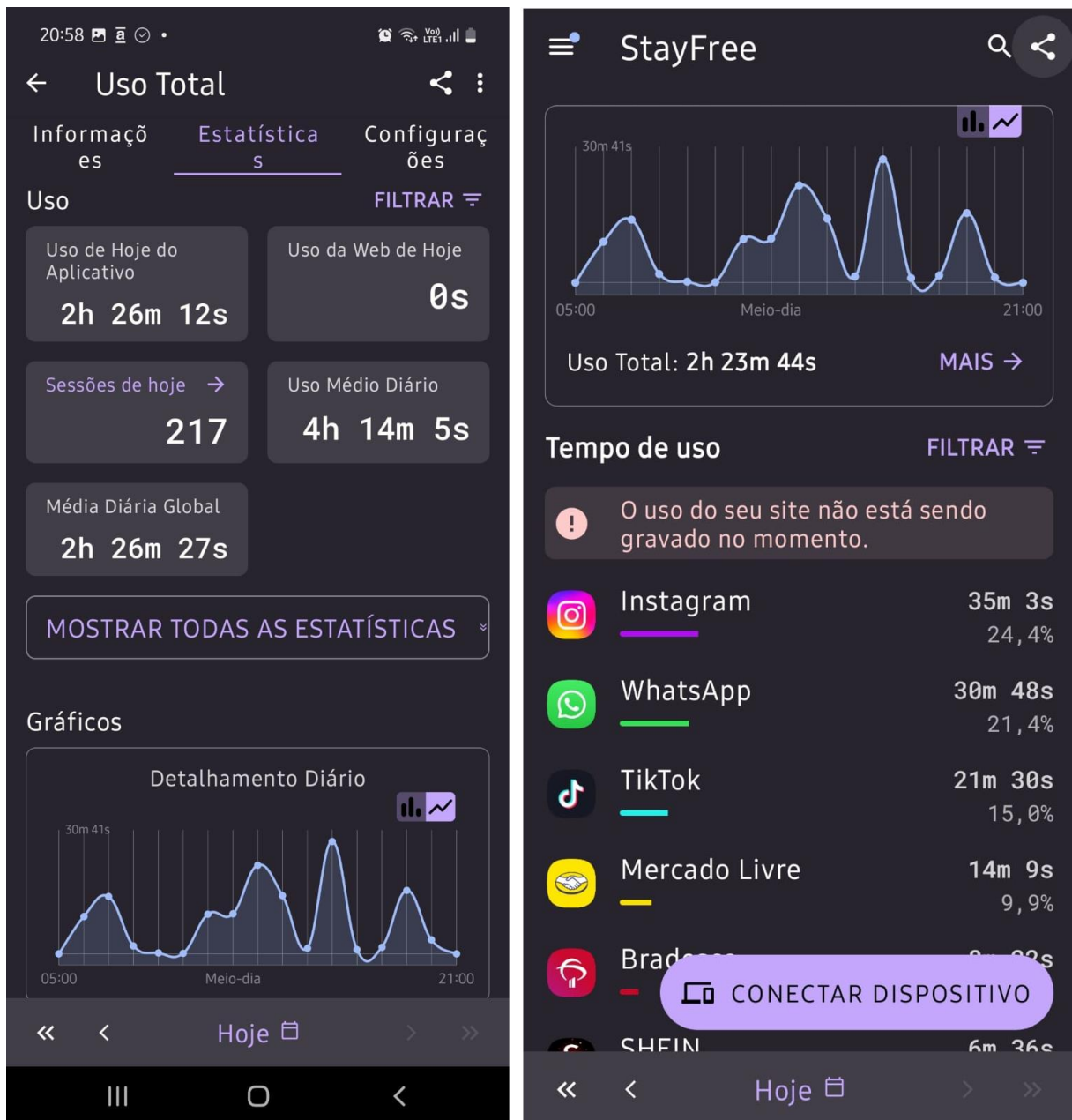


Imagem 2 – Fonte: autor

4.3 USUÁRIO 3

Perfil	Sexo	Idade	Profissão	Escolaridade	Sistema Operacional
Usuário 3	Feminino	31 anos	Chefe de Orçamento	Ensino Superior	<i>IOS</i>

Tabela 3: Perfil do Usuário



Imagem 3 – Fonte: autor

4.4 USUÁRIO 4

5	Perfil	Sexo	Idade	Profissão	Escolaridade	Sistema Operacional
Usuário 4		Feminino	59 anos	Auxiliar de Limpeza	Ensino Médio	<i>Android</i>

Tabela 4: Perfil do Usuário

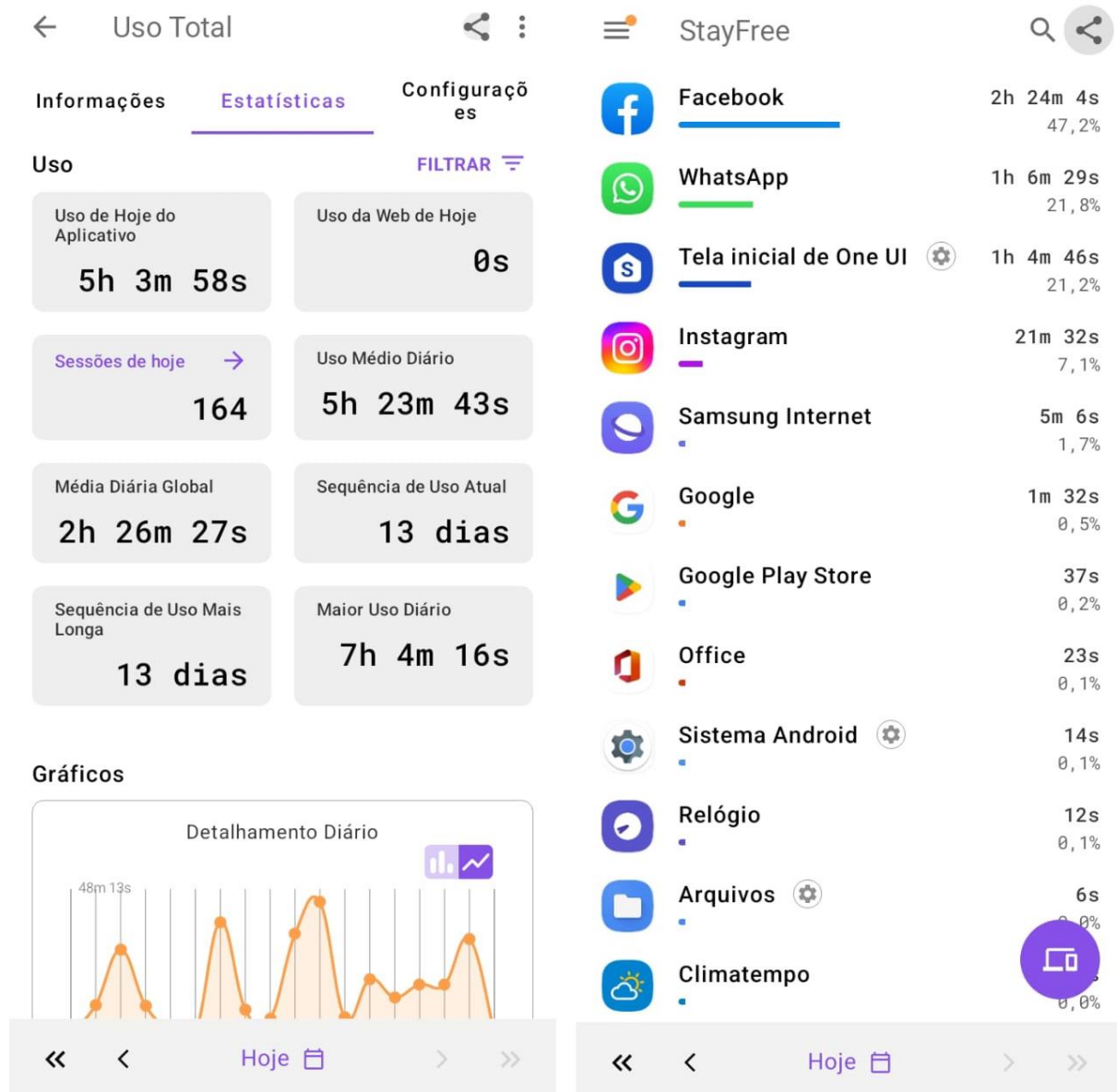


Imagem 4 – Fonte: autor

4.5 DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS

Após a coleta e apresentação dos dados que apontam o tempo de uso e os aplicativos mais utilizados por cada usuário em seus dispositivos moveis, todos os participantes se mostram surpresos com tempo dedicado exclusivamente a vida on-line, tempo esse que não era quantificado anteriormente ao trabalho proposto.

Junto com resulta foi apresentado também o conceito de Bem – Estar Digital, onde o mesmo dispositivo pode ser utilizado de forma benéfica para todos, aprimorando nossa qualidade de vida, através do controle da rotina, trazendo a sensação menos estressados, monitoramento de uma melhor noite de sono, auxiliando nos estudos e até proporcionando pequenas dose de lazer por meio de jogos interativos, sempre com consciência e moderação.

5 CRONOGRAMA

Cronograma

Descrição	Data Inicial	Data Final
Planejamento Inicial	01/11/2022	17/11/2022
Desenvolvimento	21/11/2022	28/11/2022
Resultados	29/11/2022	30/11/2022

Fonte: Moacir D.S Junior

6 CONCLUSÃO

Conforme observado nos relatórios obtidos no dispositivo de cada participante da pesquisa apresentada nesse trabalho, o uso de smartphones dentre outros dispositivos que conectam os usuários a internet é cada vez mais constante durante a rotina diária dos brasileiros. A comparação com outros vícios, como o vício químico ou demais vícios comportamentais já foi amplamente apresenta e estuda por autores como Alter (2018):

Comportamentos viciantes existem há muito tempo, mas nas últimas décadas tornaram-se mais comuns, mais difíceis de resistir, além de mais difundidos. Esses novos vícios não requerem a ingestão de nenhuma substância. Não introduzem nenhuma química em seu organismo, mas produzem os mesmos efeitos porque são atraentes e bem projetados (ALTER, 2018, p 91).

O principal ponto está no controle que o usuário deve ter sobre se mesmo e sobre seus dispositivos e aplicativos instalados nesse. O usuário deve determinar o tempo máximo que deve passar diante a tela, inclusive com períodos onde o aparelho deve permanecer totalmente desligado e longe do alcance de suas mãos.

REFERÊNCIAS

ALTER, Adam. Irresistível: Por que você é viciado em tecnologia e como lidar com ela. Objetiva, 2018.

Vida Saudável, 2022. Disponível em: <<https://vidasaudavel.einstein.br/bem-estar-digital/>>. Acesso em: 28 nov. 2022. Sem autor: Bem-estar digital: entenda o que é e como pode ajudar no seu cotidiano.