

A CULTURA DA AGITAÇÃO PROPAGADA PELAS REDES SOCIAIS

Leticia Gomes Santos, Luana Gomes Santos

Rodrigo Aparecido de Godoi, Robson Ferreira Lopes

IFSP Campus Guarulhos

Resumo

Este projeto investiga o impacto da cultura da agitação, amplificada pelas redes sociais, entre jovens de 15 a 29 anos. O problema central é compreender como essa cultura, focada na produtividade constante e validação online, afeta o bem-estar emocional e físico dos jovens. A pesquisa busca responder perguntas como: Quais são os efeitos psicológicos e sociais da cultura da agitação em jovens? Quais estratégias podem ser adotadas para mitigar seus impactos? O estudo utiliza uma abordagem mista, combinando análise bibliográfica e questionários aplicados a 55 jovens para examinar suas percepções sobre a cultura da agitação. A análise literária explora obras sobre o comportamento digital e saúde mental, enquanto o questionário coleta dados quantitativos e qualitativos. Entre os participantes, 54,5% relataram sentir pressão constante para serem produtivos, com impactos negativos na saúde mental, como ansiedade e estresse. Os resultados preliminares indicam que as redes sociais intensificam a necessidade de validação e a comparação social, promovendo uma desconexão emocional. A pesquisa sugere a implementação de práticas restaurativas, como pausas digitais, para ajudar os jovens a equilibrar a produtividade e o bem-estar. Conclui-se que a cultura da agitação gera malefícios significativos, propondo, como solução, o desenvolvimento de um aplicativo de bem-estar para auxiliar no gerenciamento do tempo e na desconexão digital.

Palavras-chave: Mídias Sociais. Bem-estar. Saúde mental. Produtividade.

1. Introdução

Vivemos em uma era marcada por uma constante sensação de agitação, onde a velocidade das informações e a intensidade das interações sociais atingem níveis sem precedentes. De acordo com o Relatório Global de Visão Geral Digital (Kemp, 2024), 5 bilhões de usuários de mídias sociais foram identificados no mundo, o que equivale a 62% da população global total, um aumento de 5,6% em relação ao último relatório.

O termo "Cultura da Agitação" foi discutido pela primeira vez em um artigo do The New York Times por Erin Griffith. A jornalista explica que essa cultura é "obcecada por esforço, implacavelmente positiva, desprovida de humor e — uma vez que você percebe — impossível de escapar" (Griffith, 2019). Em seu artigo, Griffith comentou sobre a "hustle culture" — a cultura da agitação — no mundo do trabalho, destacando como a promoção da produtividade excessiva está em alta em grandes empresas, levando os jovens trabalhadores a uma vida muito agitada.

Essa perspectiva está em consonância com a teoria do filósofo contemporâneo Byung-Chul Han, que, em seu livro *A Sociedade do Cansaço*, destaca que estamos imersos em uma realidade caracterizada pela busca incessante pela produtividade e pela constante

necessidade de estar conectado. Neste cenário, as redes sociais desempenham um papel crítico, não apenas como plataformas de comunicação, mas também como agentes moldadores da cultura contemporânea.(Han, 2015).

À luz das reflexões de Han e de outros pesquisadores, exploraremos as implicações dessa cultura da agitação nas esferas sociais e psicológicas, analisando como ela afeta jovens de 15 a 29 anos. Este estudo é de grande importância, pois busca compreender os impactos profundos e complexos dessa cultura no bem-estar e no comportamento dos jovens, fornecendo insights valiosos para a formulação de estratégias que promovam um equilíbrio mais saudável entre a vida pessoal, a produtividade e as redes sociais. A pergunta principal que orienta esta pesquisa é: Quais são os impactos da cultura da agitação em jovens de 15 a 29 anos?

As hipóteses da pesquisa são:

- A cultura da agitação nas redes sociais está correlacionada com níveis mais altos de estresse, ansiedade e esgotamento entre os jovens usuários.
- A exposição a influenciadores que promovem produtividade afeta o bem-estar físico e mental de adolescentes e jovens.
- Estratégias de intervenção, como educação digital e promoção de pausas regulares nas redes sociais, podem ajudar a reduzir os impactos negativos da cultura da agitação.
- A cultura da agitação pode influenciar a maneira como as pessoas percebem seu próprio valor e sucesso, muitas vezes de maneira prejudicial.

O objetivo geral é aprofundar a compreensão dos efeitos da cultura da agitação promovida pelas redes sociais, sobre jovens de 15 a 29 anos. Os objetivos específicos são:

- Identificar as origens históricas e culturais desse fenômeno.
- Compreender como as tecnologias digitais contribuíram para sua amplificação.
- Pesquisar práticas e políticas que possam promover um uso mais saudável das redes sociais.
- Propor sugestões para indivíduos lidarem com os desafios da cultura da agitação.
- Analisar como o uso excessivo das redes sociais influencia a saúde emocional dos jovens.
- Analisar as percepções dos jovens sobre o fenômeno.

2. Materiais e Métodos

A) Desenho da Pesquisa

Este estudo adota uma abordagem mista, combinando métodos qualitativos e quantitativos para obter uma compreensão abrangente da cultura da agitação nas redes sociais. Esta metodologia é ideal pois “ao utilizar múltiplas abordagens, torna-se possível produzir trabalhos nos quais haja uma contribuição mútua das potencialidades de cada uma delas, gerando respostas mais abrangentes em relação aos problemas de pesquisa formulados”(Farra; Lopes, 2013, p. 77). A pesquisa qualitativa será utilizada para explorar as percepções, experiências e expressões artísticas relacionadas ao fenômeno, enquanto a pesquisa quantitativa fornecerá dados objetivos para análise estatística e comparação.

B) Participantes

A população-alvo inclui usuários regulares de redes sociais com idades entre 15 e 29 anos, que utilizam pelo menos uma rede social. Ao total, 55 pessoas participaram da pesquisa, que possui amostragem aleatória simples. Os participantes foram contatados por meio das redes sociais com um convite para colaborar com a pesquisa. Essa seleção permitirá uma compreensão detalhada do fenômeno, focando em um grupo específico que está intimamente envolvido com a cultura da agitação.

C) Coleta de Dados

A pesquisa será realizada em duas fases interligadas, começando com uma análise literária e prosseguindo com a aplicação de um questionário que servirá para coleta de dados tanto qualitativos quanto quantitativos.

A primeira etapa envolve uma análise detalhada de obras literárias pertinentes à cultura da agitação nas redes sociais. Esta análise visa fornecer uma base teórica e contextual para o estudo, permitindo uma compreensão mais aprofundada do fenômeno da Cultura da Agitação nas Redes Sociais sob diferentes perspectivas teóricas e contextos históricos. A revisão das obras literárias ajudará a contextualizar e interpretar os dados que serão coletados na fase seguinte.

Na segunda etapa, será aplicado um questionário estruturado a uma amostra representativa de participantes. Este questionário, que será disponibilizado em agosto, inclui tanto perguntas fechadas quanto escalas de *Likert*, permitindo a coleta de dados quantitativos sobre os efeitos da cultura da agitação. Além disso, as respostas abertas no questionário fornecerão dados qualitativos, oferecendo insights mais detalhados sobre as percepções dos participantes.

Os dados quantitativos serão analisados utilizando o Google Planilhas para gerar estatísticas e identificar padrões. Os dados qualitativos serão examinados para captar nuances e temas emergentes. Posteriormente, os resultados obtidos a partir do questionário serão comparados com as descobertas da análise literária, buscando integrar as evidências qualitativas e quantitativas para uma compreensão mais completa e abrangente do fenômeno em estudo.

D) Procedimento

Os participantes serão contatados por meio das redes sociais, onde receberão convites para participar voluntariamente do estudo. O contato será feito de modo a garantir que os participantes sejam informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa antes de fornecerem seu consentimento formal. Essa abordagem proporcionará uma amostra diversificada e representativa.

E) Considerações Éticas

Este estudo estabelecerá a confidencialidade dos entrevistados. As respostas serão coletadas de acordo com o consentimento das pessoas envolvidas. Além disso, disponibilizamos nosso contato em caso de dúvidas ou sugestões.

3. Resultados e Discussão

A) Etapa 01 da pesquisa: Revisão bibliográfica

A cultura da agitação, amplamente amplificada pelas redes sociais, é um fenômeno que tem ganhado cada vez mais visibilidade, sobretudo entre os jovens. Trata-se de um estado constante de ocupação, em que a produtividade, a conectividade e a exposição digital se tornam símbolos de sucesso pessoal e profissional. As redes sociais, plataformas onde o imediatismo e a superficialidade predominam, intensificam essa cultura ao incentivar a comparação e a validação externa. Dessa maneira, com base nas leituras e estudos realizados, constata-se que a cultura da agitação nas redes sociais tem implicações profundas para a saúde mental e o desenvolvimento dos jovens. A superficialidade das interações, a distração crônica, a busca incessante por validação e a degradação do tempo de lazer são alguns dos principais elementos característicos associados ao fenômeno da cultura da agitação, conforme se elucidará de um modo mais analítico nos parágrafos abaixo.

- A superficialidade das interações e seu impacto emocional

Um dos efeitos mais evidentes da cultura da agitação nas redes sociais é a superficialidade das interações. Turkle (2011), em *Alone Together*, aponta que as amizades mantidas exclusivamente no ambiente digital tendem a ser superficiais, centradas em trocas rápidas de mensagens e validação constante por meio de curtidas e comentários. Embora essas interações possam proporcionar uma sensação temporária de pertencimento, é pouco provável que estejam no centro da vida social dos usuários, resultando em um sentimento de vazio emocional a longo prazo. Turkle destaca que “Recrimo-nos como *personas online* e nos damos novos corpos, casas, empregos e romances. No entanto, de repente, na penumbra da comunidade virtual, podemos nos sentir completamente sozinhos. À medida que nos distribuímos, podemos nos abandonar” (Turkle, 2011, p. 31-32). Essa superficialidade é particularmente problemática para os jovens, que estão em fase de formação identitária e de construção de redes de apoio.

- Multitarefa e distração crônica

Outro fator crítico é a dificuldade que os jovens enfrentam para se concentrar profundamente em tarefas exigentes. Clifford Nass, professor de Stanford, explora em seus estudos sobre o comportamento na era digital que o hábito da multitarefa, amplamente propagado pelas redes sociais, prejudica a capacidade dos usuários de filtrar informações irrelevantes e gerenciar a memória de trabalho. Segundo Nass, “as pessoas que são multitarefas em tempo integral não conseguem filtrar a irrelevância. [...] São cronicamente distraídas” (Newport, 2020, p. 143). Esse comportamento cria um ciclo de distração crônica, no qual os jovens passam de uma tarefa superficial a outra sem desenvolver habilidades de foco mais profundo. Carr (2010), em *The Shallows*, descreve que “o que a Internet parece estar fazendo é minar minha capacidade de concentração e contemplação. Seja online ou não, minha mente agora espera absorver informações da mesma forma que a Internet as distribui: em um fluxo rápido” (Carr, 2010, p. 15), um problema que afeta diretamente a capacidade dos jovens de realizarem atividades que exigem esforço mental contínuo.

- A busca por validação constante

A necessidade de validação constante, também impulsionada pelas redes sociais, é outro aspecto da cultura da agitação que afeta diretamente a saúde mental dos jovens. As plataformas digitais são desenhadas para maximizar o tempo de uso, utilizando estratégias psicológicas que incentivam a comparação social e a busca por curtidas e compartilhamentos. Como resultado, muitos jovens desenvolvem uma relação de

dependência emocional com seus perfis *online*, sentindo-se compelidos a manter uma presença digital ativa para não se sentirem excluídos ou irrelevantes. Esse comportamento pode levar ao esgotamento digital, como aponta Newport, ao dependerem das redes sociais para validação, encontram-se presos em um estado de hiperconectividade fragmentada, sem momentos de desconexão (Newport, 2010, p. 166). Twenge (2018), em *iGen*, argumenta que “[...] Não receber uma resposta a qualquer texto ou mensagem nas redes sociais tem alto potencial de causar ansiedade - um precursor comum da depressão” (Twenge, 2018, p. 115), reforçando a conexão entre o uso intensivo das redes e os desafios emocionais enfrentados pela geração jovem.

- A degradação do tempo de lazer e a falta de foco

Com a popularização das redes sociais, o tempo de lazer dos jovens tem se degradado. Em vez de se engajarem em atividades significativas, muitos jovens optam por interações superficiais e entretenimentos digitais que consomem tempo, mas não geram valor. Essa mudança foi abordada por Newport (2016), que sugere que a falta de estrutura nas atividades diárias facilita a queda nos “passatempos vazios”, promovidos pelas redes. Segundo ele, “sem estrutura, é fácil permitir que seu tempo seja transferido para o superficial — e-mails, mídias sociais, navegar na internet” (Newport, 2016, p. 199). Sem alternativas saudáveis, o tempo livre acaba sendo absorvido por navegações triviais, levando à sensação de tempo perdido e contribuindo para a alienação digital. Newport propõe a implementação de passatempos estruturados e a prática da desconexão regular, o que permitiria aos jovens experimentar uma vida mais plena, longe da distração constante.

- A necessidade de desconexão e práticas restaurativas

Estudos apontam que a restauração da atenção e a melhoria da concentração estão ligadas a práticas que envolvem a desconexão das atividades digitais e a imersão em atividades relaxantes ou em ambientes naturais. Segundo Newport (2016), “a ociosidade não é só um período de férias, indulgência ou fraqueza; ela é tão indispensável para o cérebro quanto a vitamina D é para o corpo” (Newport, 2016, p. 129). O autor destaca que uma pausa genuína, longe das distrações digitais, é essencial para restaurar a capacidade de foco. Caminhadas na natureza, conversas casuais ou mesmo atividades como cozinhar e ouvir música ajudam a reequilibrar a mente, permitindo uma recuperação cognitiva. Dessa forma, a prática de “desligamento” digital é crucial para aqueles que buscam retomar o controle sobre sua capacidade de concentração e reduzir os efeitos negativos da cultura da agitação.

B) Etapa 02 da pesquisa: Resultados do Questionário

- Dados Demográficos

A maioria dos participantes (72,7%) têm entre 17 e 19 anos, correspondendo ao grupo etário em transição da adolescência para a fase adulta. A distribuição de gênero foi relativamente equilibrada, com 50,9% identificando-se como feminino e 45,5% como masculino. A maior parte dos participantes está no ensino médio (69,1% com ensino médio incompleto), e 46 dos 55 respondentes são estudantes.

Esses dados indicam que o público-alvo é majoritariamente jovem e em fase de formação educacional, o que pode influenciar a maneira como percebem e lidam com a pressão para ser produtivo.

- **Uso de Redes Sociais**

As redes sociais desempenham um papel central na vida dos participantes, sendo o *Instagram* a plataforma mais popular, utilizada por 81,8% dos respondentes. Outros dados relevantes incluem 34,5% passando entre 2-4 horas por dia conectados e 23,6% entre 4-6 horas. O uso das redes tem como principais objetivos entretenimento (96,4%), manter contato com amigos e família (52,7%) e buscar informações (50,9%).

A partir desses dados, é possível perceber que as redes sociais não apenas influenciam como os jovens se informam e socializam, mas também exercem pressão para o consumo constante de conteúdos que promovem a produtividade, moldando suas percepções sobre sucesso e realização.

- **Percepção da Cultura da Agitação**

A cultura da agitação está profundamente presente na vida dos participantes. Quando perguntados se sentem pressão para serem produtivos, 54,5% responderam que sim, e 40% disseram sentir isso às vezes. Além disso, as redes sociais foram apontadas por 22 pessoas como a principal fonte dessa pressão, juntamente com a família (24) e o ambiente escolar (35).

Isso confirma a hipótese de que as redes sociais são um agente crucial na disseminação da ideia de produtividade constante, exacerbando as pressões familiares e acadêmicas que muitos jovens já enfrentam.

- **Impactos Físicos e Psicológicos**

Os efeitos físicos e psicológicos da cultura da agitação são evidentes. Mais de 41% dos participantes relataram sentir frequentemente ansiedade ou estresse devido à pressão para serem produtivos, e 65,5% relataram problemas físicos, como cansaço constante, insônia, má alimentação e sedentarismo.

Esses dados são alarmantes, sugerindo que a pressão pela produtividade não só afeta o bem-estar psicológico, como também impacta diretamente a saúde física dos jovens. A sensação de culpa por não ser produtivo foi mencionada em depoimentos de experiências pessoais, o que reforça a relevância desse problema para a saúde mental.

- **Comparações com Influenciadores de Produtividade**

Entre aqueles que seguem influenciadores de produtividade, 51,1% relataram sentir ansiedade frequentemente, reforçando a ideia de que a exposição constante a esses conteúdos intensifica a pressão por desempenho. Em contraste, quem não segue influenciadores também relatou impacto, embora em menor grau (40% disseram raramente sentir esses sintomas).

Esses dados indicam que, embora a cultura da agitação seja amplamente disseminada, o envolvimento com figuras públicas que promovem esse estilo de vida pode agravar seus efeitos.

- **Avaliação da Cultura da Agitação**

A maioria dos participantes (67,3%) considera que a cultura da agitação traz mais malefícios do que benefícios. Esse dado sugere uma percepção crítica da cultura da produtividade, mesmo que os jovens se sintam presos a ela devido às pressões externas.

4. Considerações Finais

A presente pesquisa revelou que a cultura da agitação, amplamente propagada pelas redes sociais, tem um impacto significativo sobre os jovens, especialmente aqueles entre 17 e 19 anos, que constituem a maioria dos participantes. Observamos que as redes sociais não apenas influenciam o tempo e a atenção dos jovens, mas também exercem uma pressão constante para serem produtivos, levando à comparação social e a sentimentos de inadequação. Essa pressão impacta negativamente o bem-estar psicológico e físico dos jovens, conforme evidenciado pelos altos índices de ansiedade, estresse e problemas de saúde relatados.

Embora muitos jovens reconheçam os malefícios dessa cultura, eles encontram dificuldades em reduzir o uso das redes sociais e se distanciar de conteúdos que promovem a produtividade. Isso demonstra como a cultura da agitação está profundamente enraizada no cotidiano de muitos jovens, especialmente no contexto escolar e familiar.

A pesquisa, no entanto, apresentou algumas limitações. O tamanho da amostra, composto por 55 respondentes, pode não ser totalmente representativo da população jovem mais ampla. Além disso, a maioria dos participantes eram estudantes, o que pode limitar a compreensão dos efeitos dessa cultura sobre jovens que já estão inseridos no mercado de trabalho ou possuem outras realidades.

Para superar essas limitações e aumentar a representatividade dos dados, planejamos expandir a pesquisa com a aplicação presencial de questionários em salas de aula do IFSP Campus Guarulhos. Isso permitirá uma coleta de dados mais ampla e diversificada, oferecendo uma visão mais completa sobre o impacto da cultura da agitação em diferentes contextos juvenis.

Em paralelo, com base nos resultados obtidos, avançamos na concepção de um aplicativo de agenda de bem-estar, uma proposta prática para mitigar os efeitos negativos dessa cultura. O aplicativo incluirá ideias de lazer que ajudem a distanciar os jovens da constante agitação, desafios semanais de desconexão, um diário de emoções, lembretes para comemorar pequenas conquistas e perguntas como “Como foi o seu dia?”, que fornecerão, com base nas respostas, mensagens de apoio e sugestões de atividades como meditação. Haverá também grupos de apoio dentro do aplicativo, promovendo interações saudáveis entre os usuários.

Outras funcionalidades planejadas incluem a personalização das recomendações de atividades e desafios com base no comportamento dos usuários, além de uma leve gamificação, oferecendo recompensas simbólicas para quem completar desafios ou registrar suas emoções regularmente. Integrar o aplicativo com dispositivos wearables, como smartwatches, para monitorar dados de saúde como a qualidade do sono e os níveis de estresse, é uma das ideias que propomos. O aplicativo também contará com um modo noturno automático, incentivando a desconexão digital em horários adequados, sessões de autocuidado guiado e uma biblioteca de conteúdos educativos sobre saúde mental.

Por ora, o desenvolvimento do wireframe do aplicativo será feito utilizando a plataforma Figma, com foco em um design funcional e centrado na experiência do usuário. Acreditamos que essa ferramenta pode ser uma aliada importante na promoção de uma rotina mais equilibrada e saudável, ajudando os jovens a estabelecerem uma relação mais consciente e controlada com a produtividade e o uso das redes sociais.

5. Referências

CARR, Nicholas. **The Shallows**: What the internet is doing to our brains. 1. ed. New York, N. Y: W.W. Norton, 2010.

FARRA, Rossano; LOPES, Paulo. Métodos Mistos de Pesquisa em Educação: Pressupostos teóricos. **Nuances: Estudos sobre a Educação**, Presidente Prudente-SP, v.24, n. 3, p. 67-68, set./dez. 2013. DOI:<<http://dx.doi.org/10.14572/nuances.v24i3.2698>> Acesso em: 06 jun. 2024.

GRIFFITH, Erin. Why are young people pretending to love work? **The New York Times**, 26 jan. 2019. Disponível em: <<https://www.nytimes.com/2019/01/26/business/against-hustle-culture-rise-and-grind-tgim.html>> Acesso em: 10 mai. 2024.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. 1. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

KEMP, S. **Digital 2024: Global Overview Report**. Disponível em: <<https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>>. Acesso em: 16 ago. 2024.

NEWPORT, Cal. **Trabalho Focado**: Como ter sucesso em um mundo distraído. 1. ed. Rio de Janeiro, RJ: Alta Books, 2020.

TURKLE, Sherry. **Alone Together**. 1. ed. New York, N. Y: Basic Books, 2011.

TWENG, Jean. **iGen**: Por que as crianças superconectadas de hoje estão crescendo menos rebeldes, mais tolerantes, menos felizes e completamente despreparadas para a idade adulta. 1. ed. São Paulo, SP: nVersos Editora, 2018.

ANEXOS

Questionário elaborado pelas autoras para a coleta de dados:

Seção 1: Dados Demográficos

Idade:

15-16 anos

17-19 anos



20-22 anos

23-24 anos

25-29 anos

Gênero:

Masculino

Feminino

Outro

Prefiro não dizer

3-Nível de Educação:

Ensino fundamental incompleto

Ensino fundamental completo

Ensino médio incompleto

Ensino médio completo

Ensino superior completo

Ensino superior incompleto

4-Qual é a sua principal ocupação atualmente?

Estudante

Trabalhador(a) em tempo integral

Trabalhador(a) em meio período

Estagiário(a)

Não estou trabalhando nem estudando

Outro: _____

Seção 2: Uso das Redes Sociais

Quais redes sociais você usa com mais frequência? (Marque todas que se aplicam)

Instagram

Facebook

Twitter

TikTok

YouTube

Outros: _____

Quanto tempo você passa em redes sociais por dia?

Menos de 1 hora

1-2 horas

2-4 horas

4-6 horas

Mais de 6 horas

7- Qual é a principal razão para você usar redes sociais? (Marque todas que se aplicam)

Manter contato com amigos e família

Buscar informações e notícias

Entretenimento (vídeos, memes, etc.)

Networking profissional

Compartilhar conteúdo próprio

Outro: _____

8-Com que frequência você sente que passa tempo demais nas redes sociais?

Sempre

Quase sempre

Às vezes

Raramente

Nunca

9-Você sente que o uso das redes sociais interfere negativamente nas suas atividades diárias (trabalho, estudo, lazer, etc.)?

Sim, frequentemente

Sim, ocasionalmente

Raramente

Nunca

10-Você já se comparou a outras pessoas nas redes sociais e se sentiu pressionado(a) a ser mais produtivo(a)?

Sim, frequentemente

Sim, ocasionalmente

Raramente

Nunca

11- Com qual frequência você já procrastinou para fazer alguma tarefa importante e acabou ficando nas redes sociais ao invés de realizá-la?

Frequentemente

Ocasionalmente

Raramente

Nunca

12- Você já tentou reduzir o tempo que passa nas redes sociais?

Sim

Não

13-Se sim, o que aconteceu? (Marque todas que se aplicam)

Consegui reduzir significativamente

Consegui reduzir um pouco

Não consegui reduzir

Tive recaídas e voltei ao uso anterior

Outro: _____

14-Você já usou algum aplicativo pra tentar diminuir seu tempo nas redes sociais? Se sim, qual? Se não, escreva “não”.

Seção 3: Experiências com a Cultura da Agitação

15.Você sente pressão para ser constantemente produtivo(a)?

Sim

Não

Às vezes

16. Se sim, qual a principal fonte dessa pressão? (Marque todas que se aplicam)

Redes sociais

Família

Amigos

Escola/Faculdade

Trabalho

Outro: _____

17. Você segue influenciadores ou figuras públicas que promovem a produtividade?

Sim

Não

18. Como você descreveria seu nível de envolvimento com esse tipo de conteúdo?

Muito envolvido(a)

Moderadamente envolvido(a)

Pouco envolvido(a)

Nada envolvido(a)

Seção 4: Impactos na Cultura da Agitação

19. Você já se sentiu ansioso(a) ou estressado(a) devido à pressão para ser produtivo(a)?

Sim, frequentemente

Sim, ocasionalmente

Raramente

Nunca

20. Como a cultura da agitação afetou sua saúde física? (Marque todas que se aplicam)

Cansaço constante

Má alimentação

Sedentarismo

Insônia

Não afetou minha saúde física

Outro: _____

21. A cultura da agitação já impactou negativamente suas relações com amigos e família?

Sim, frequentemente

Sim, ocasionalmente

Raramente

Nunca

22. Como a cultura da agitação afetou seu desempenho acadêmico ou profissional?

Melhorou meu desempenho

Não teve impacto

Prejudicou meu desempenho

Seção 5: Percepções e Opiniões

23. Você acredita que a cultura da agitação tem mais benefícios ou malefícios?

Mais benefícios

Mais malefícios



Equilibrado

24. O que você acha que poderia ser feito para mitigar os impactos negativos da Cultura da Agitação?

Resposta aberta: _____

25. Você gostaria de compartilhar alguma experiência pessoal relacionada à Cultura da Agitação?

Resposta aberta: _____