

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA
CAMPUS SANTANA DO LIVRAMENTO
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO

FERNANDO ARAÚJO BRAZ

**AS DUAS FACES DO *CYBERLOAFING*: A DISTRAÇÃO SOCIAL NA
INTERNET E SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS DOCENTES
DE UNIVERSIDADES FEDERAIS BRASILEIRAS**

Santana do Livramento, RS

2022

FERNANDO ARAÚJO BRAZ

**AS DUAS FACES DO *CYBERLOAFING*: A DISTRAÇÃO SOCIAL NA
INTERNET E SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS DOCENTES
DE UNIVERSIDADES FEDERAIS BRASILEIRAS**

Dissertação de Mestrado apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Administração da Universidade Federal do Pampa, como requisito para obtenção do Título de Mestre em Administração.

Orientador: Prof. Dr. Rafael Camargo Ferraz

Santana do Livramento

2022

FERNANDO ARAUJO BRAZ

**AS DUAS FACES DO CYBERLOAFING: A DISTRAÇÃO SOCIAL NA INTERNET E SEU
IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS DOCENTES DE UNIVERSIDADES FEDERAIS
BRASILEIRAS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Administração da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para obtenção do Título de Mestre em Administração.

Dissertação defendida e aprovada em: 21 de fevereiro de 2022.

Banca examinadora:

Prof. Dr. Rafael Camargo Ferraz

Orientador

(UNIPAMPA)

Prof. Dr^a. Laura Alves Scherer

(UNIPAMPA)

Prof. Dr^a. Carolina Freddo Fleck

(UNIPAMPA)

Prof. Dr^a. Eliete dos Reis Lehnhart
(UFSM)



Assinado eletronicamente por **RAFAEL CAMARGO FERRAZ, PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR**, em 11/05/2022, às 14:04, conforme horário oficial de Brasília, de acordo com as normativas legais aplicáveis.



Assinado eletronicamente por **Eliete dos Reis Lehnhart, Usuário Externo**, em 11/05/2022, às 14:24, conforme horário oficial de Brasília, de acordo com as normativas legais aplicáveis.



Assinado eletronicamente por **LAURA ALVES SCHERER, PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR**, em 11/05/2022, às 15:56, conforme horário oficial de Brasília, de acordo com as normativas legais aplicáveis.



Assinado eletronicamente por **CAROLINA FREDDO FLECK, PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR**, em 12/05/2022, às 10:44, conforme horário oficial de Brasília, de acordo com as normativas legais aplicáveis.



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.unipampa.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0738273** e o código CRC **F12C3196**.

AGRADECIMENTOS

Acredito que nenhuma conquista, por mais que o caminho seja solitário e árduo, vem sem o apoio daqueles que querem o teu bem e anseiam pela tua vitória. Palavras não podem descrever a gratidão que sinto por todos que de alguma forma Deus colocou em meu caminho e contribuíram para que eu continuasse, independente das dificuldades que passei e das pedras que encontrei durante minha jornada. No entanto, se faz necessário mencionar aqueles que fizeram este dia acontecer, e passar por mais esta etapa em minha vida.

Primeiramente, agradeço a Deus por me manter forte durante os momentos em que pensei em desistir, ou até mesmo os momentos em que tudo parecia não fazer sentido, assim como minha mãe Margarida, que sempre me ensinou a não desistir e que o estudo é o único bem que ninguém pode tirar de mim. Também agradeço ao meu falecido pai, Hélio, que mesmo nos deixando quando eu tinha pouca idade, foi um exemplo de caráter e integridade que levo para minha vida.

Na academia, agradeço a todos os professores que de alguma forma contribuíram para que despertasse o sentimento e o amor que tenho pela pesquisa. Porém, é preciso agradecer em especial aos professores que me influenciaram positivamente e inspiram não somente à minha pessoa, mas a todos que tem a oportunidade de conhecer seu amor pela docência. Um grande obrigado aos professores Igor Medeiros, Sebastião Cerqueira, João Garibaldi.

Em especial, um agradecimento à minha orientadora Kathiane Corso, que durante os momentos mais difíceis no mestrado, quando pensei que não iria conseguir, busquei sua ajuda e a mesma mostrou que antes de tudo, o docente precisa ser HUMANO. E é uma pena que nem todo estudante de pós-graduação pode ter o prazer de ser orientado por uma pessoa que compreende e busca se colocar no lugar do outro, ainda mais neste meio em que a cobrança é constante e o prazo sempre é curto.

Também é preciso mencionar meus colegas de mestrado, Paula e Matheus, que sem eles não seria possível concluir esta etapa, não só pela parceria cultivada durante este período, que mesmo distante devido à pandemia foi bastante presente nos diversos momentos de “sufoco”. Assim como meus colegas de graduação, Geise e Gabriel, e meu

grande amigo Diguera, que nunca deixaram de acreditar e me incentivar durante esta jornada.

Por fim, agradeço à UNIPAMPA e ao ensino público gratuito e de qualidade, que possibilita não só a mim, mas a diversos jovens que não possuem condições a ter um futuro melhor, com esperança e possibilidades de prover não só para si, mas para sua família uma vida digna. E espero que de alguma forma consiga ajudar estes jovens a ter esperança e prover conhecimento através da docência, que não se baseia somente na disseminação do conhecimento, mas sim na expansão de possibilidades e visão de uma vida melhor.

RESUMO

AS DUAS FACES DO *CYBERLOAFING*: A DISTRAÇÃO SOCIAL NA INTERNET E SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS DOCENTES DE UNIVERSIDADES FEDERAIS BRASILEIRAS

AUTOR: Fernando Araújo Braz

ORIENTADOR: Rafael Camargo Ferraz

Diante da pandemia da Covid-19, houve um aumento no uso das tecnologias de informação e conseqüentemente, os indivíduos passaram a ficar mais expostos aos efeitos ocasionados por este uso. O *cyberloafing* surge como uma prática advinda deste uso das tecnologias e da internet para fins que não o de sua atividade fim, seja ela trabalho ou estudo. Diante desta grande exposição às tecnologias, o *cyberloafing* social atua como uma prática presente neste contexto, em que os indivíduos utilizam as redes sociais para procrastinar suas atividades ou até mesmo buscar por descanso durante a jornada de trabalho. A partir desta realidade, tem-se os docentes que durante a pandemia tiveram de se adaptar à nova forma de continuar com suas atividades, através do ensino remoto e da utilização de tecnologias para ministrar suas aulas, e esta alta carga de trabalho acabou levando-os a adoecerem. Desta forma, esta pesquisa tem como objetivo compreender o impacto do *Cyberloafing* social na saúde mental de docentes de Universidades Federais no Brasil. Para tal, explorou-se no aporte teórico os principais conceitos e modelos que abordam sobre o *Cyberloafing* e *Cyberloafing* Social, o Modelo de Recuperação de Esforço e o Distanciamento Psicológico, a Teoria de Esgotamento do Ego e a Fadiga, assim como, a Autoeficácia Relacionada à Recuperação e a Saúde Mental. O método do presente estudo consiste em uma abordagem quantitativa de caráter descritivo exploratório, adotou-se a *survey* como método e forma online para a coleta de dados. O instrumento utilizado no presente estudo passou por uma adaptação e validação transcultural, e consiste em cinco escalas que abordam os respectivos tópicos do referencial teórico. A população do estudo se baseia em docentes de universidades federais do Brasil, em que se estipulou um cálculo amostral para a coleta, com base na população de docentes no país. A partir da coleta de dados que resultou em 384 respondentes, realizaram-se as análises, que consistem em uma análise fatorial confirmatória para a validação do instrumento, análise descritiva da amostra e uma análise de regressões para o teste das hipóteses levantadas com base no aporte teórico. Por fim, como resultado do presente estudo, verificou-se que a validação transcultural foi positiva e todas as variáveis presentes nas escalas atingiram cargas fatoriais altas. E das hipóteses testadas, foi possível evidenciar que o *cyberloafing* social possui relação com o distanciamento psicológico e com a Fadiga demonstrando uma relação paradoxal. A autoeficácia relacionada à recuperação, não obteve resultados que demonstrassem relação com o distanciamento psicológico, porém a mesma indicou que quanto maior o seu nível, menor é a fadiga do docente. E por último, a saúde mental não apresentou relação com o distanciamento psicológico, porém verificou-se que quanto maior o nível de fadiga do docente, menor será sua saúde mental.

Palavras-chave: *Cyberloafing* Social; Distanciamento Psicológico; Saúde Mental; Fadiga; Autoeficácia; Docentes.

ABSTRACT

THE TWO FACES OF *CYBERLOAFING*: SOCIAL DISTRACTION ON THE INTERNET AND ITS IMPACT ON THE MENTAL HEALTH OF TEACHERS AT BRAZILIAN FEDERAL UNIVERSITIES

AUTHOR: Fernando Araújo Braz
ADVISOR: Rafael Camargo Ferraz

Faced with the Covid-19 pandemic, there was an increase in the use of information technologies and, consequently, individuals became more exposed to the effects caused by this use. *Cyberloafing* emerges as a practice arising from this use of technologies and the internet for purposes other than its core activity, be it work or study. Faced with this great exposure to technologies, social *cyberloafing* acts as a practice present in this context, where individuals use social networks to procrastinate their activities or even seek rest during the workday. From this reality, there are the teachers who, during the pandemic, had to adapt to the new way of continuing with their activities, through remote teaching and the use of technologies to teach their classes, and this high workload ended up taking them to them to get sick. Thus, this research aims to understand the impact of social *cyberloafing* on the mental health of professors at Federal Universities in Brazil. To this end, the main concepts and models that address *Cyberloafing* and Social *Cyberloafing*, the Effort Recovery Model and Psychological Distancing, the Ego Depletion Theory and Fatigue, as well as Related Self-efficacy to Recovery and Mental Health. The method of the present study consists of a quantitative approach of descriptive character, an online survey was adopted for data collection. The instrument used in the present study underwent cross-cultural validation, and consists of five scales that address the respective topics of the theoretical framework. The study population is based on professors from federal universities in Brazil, where a sample calculation was stipulated for collection, based on the population of professors in the country. From the data collection that resulted in 384 respondents, the analyzes were carried out, which consist of a confirmatory factor analysis for the validation of the instrument, a descriptive analysis of the sample and a regression analysis to test the hypotheses raised based on the contribution theoretical. Finally, as a result of the present study, it was found that the cross-cultural validation was positive and all variables present in the scales reached high factor loadings. And from the hypotheses tested, it was possible to show that social *cyberloafing* is related to psychological distancing and Fatigue as a paradox relationship. The self-efficacy related to recovery, however, did not obtain results that demonstrated a relationship with psychological distance, but it indicated that the higher its level, the lower the fatigue of the teacher. And finally, mental health was not related to psychological detachment, but it was found that the higher the level of fatigue of the teacher, the lower their mental health.

Keywords: Social *Cyberloafing*; Psychological Detachment; Mental health; Fatigue; Self-efficacy; Professors.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Estrutura da dissertação	22
Figura 2 – Framework conceitual do uso pessoal da internet em contextos de trabalho	25
Figura 3 – Consequências do Cyberloafing.....	28
Figura 4 – Modelo de recuperação de esforço (ERM)	31
Figura 5 – Modelo de progressão do esgotamento de recursos.....	34
Figura 6 – Modelo de progressão do experimento de Baumeister et al. (1998).....	34
Figura 7 – Somatório de atividades que resultam na fadiga.....	35
Figura 8 – Conceito de autoeficácia relacionada a recuperação.....	36
Figura 9 – Modelo de pesquisa proposto por Wu et al. (2020)	39
Figura 10 – Hipóteses 1 e 2	41
Figura 11 – Hipóteses 3 e 4	41
Figura 12 – Hipóteses 5 e 6	42
Figura 13 – Modelo de Pesquisa	43
Figura 14 – Escala de Social Cyberloafing	45
Figura 15 – Escala de Recovery Experiences.....	46
Figura 16 – Representação gráfica dos estágios recomendados para uma adaptação e validação transcultural.....	48
Figura 17 – Universidades dos Respondentes	56

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Funções do uso da internet e seus exemplos	26
Quadro 2 – Quadro de Hipóteses	40
Quadro 3 – Quadro teórico de escalas e constructos.....	44
Quadro 4 – Matriz de Amarração.....	53
Quadro 5 – Gênero	55
Quadro 6 – Alfa de Cronbach	57
Quadro 7 – Testes de KMO e Bartlett para os Construtos da Escala.....	58
Quadro 8 – Comunalidades	59
Quadro 9 – Matriz de Correlações (CYBERLOAFING SOCIAL)	60
Quadro 10 – Matriz de Correlações (DISTANCIAMENTO PSICOLÓGICO).....	61
Quadro 11 – Matriz de Correlações (FADIGA).....	61
Quadro 12 – Matriz de Correlações (SAÚDE MENTAL).....	62
Quadro 13 – Matriz de Correlações (AUTOEFICÁCIA RELACIONADA À RECUPERAÇÃO)	62
Quadro 14 – Variância Total Explicada (CYBERLOAFING SOCIAL).....	63
Quadro 15 – Variância Total Explicada (DISTANCIAMENTO PSICOLÓGICO)	63
Quadro 16 – Variância Total Explicada (FADIGA)	64
Quadro 17 – Variância Total Explicada (SAÚDE MENTAL)	64
Quadro 18 – Variância Total Explicada (AUTOEFICÁCIA RELACIONADA À RECUPERAÇÃO)	65
Quadro 19 – Cargas Fatoriais (CYBERLOAFING SOCIAL).....	65
Quadro 20 – Cargas Fatoriais (DISTANCIAMENTO PSICOLÓGICO)	66
Quadro 21 – Cargas Fatoriais (FADIGA)	66
Quadro 22 – Cargas Fatoriais (SAÚDE MENTAL)	66
Quadro 23 – Cargas Fatoriais (AUTOEFICÁCIA RELACIONADA À RECUPERAÇÃO)	67
Quadro 24 – Regressão Cyberloafing Social x Distanciamento Psicológico.....	68
Quadro 25 – Regressão Cyberloafing Social x Fadiga	69
Quadro 26 – Regressão Autoeficácia Relacionada à Recuperação x Distanciamento Psicológico	70
Quadro 27 – Regressão Autoeficácia Relacionada à Recuperação x Fadiga.....	72
Quadro 28 – Regressão Distanciamento Psicológico x Saúde Mental.....	73

Quadro 29 – Regressão Fadiga x Saúde Mental	74
Quadro 30 – Hipóteses Testadas	75

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
1.1. Problemática	16
1.2. Objetivos	19
1.3. Justificativa	20
2. REFERENCIAL TEÓRICO	23
2.1. <i>Cyberloafing</i>	23
2.2. Modelo de recuperação de esforço – <i>Effort-Recovery Model (ERM)</i>	29
2.3. Teoria de esgotamento do ego – <i>Ego-Depletion Theory (EDT)</i>	33
2.4. Autoeficácia relacionada à recuperação – <i>Recovery Related Self-Efficacy</i>	35
2.5 Saúde Mental – <i>Mental Health</i>	37
3. MÉTODO DE PESQUISA	39
3.1 Modelo de Pesquisa	39
3.2 Técnica de coleta de dados.....	43
3.3 Instrumento	44
3.4 Adaptação e Validação Transcultural do Instrumento.....	47
3.5 Caracterização da População	50
3.6 Técnica de Análise de Dados	51
3.7 Matriz de Amarração.....	53
4. ANÁLISE DOS RESULTADOS	55
4.1. Perfil dos Respondentes	55
4.2. Análise Fatorial Confirmatória.....	57
4.3 Regressões: testando as hipóteses	67
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	76
REFERÊNCIAS	80
APENDICE/ANEXO	86

1. INTRODUÇÃO

O *cyberloafing* é uma prática que vem sendo investigada desde suas primeiras conceituações evidenciadas por Lim (2002) como uma ação realizada pelo indivíduo em momento laboral, utilizando de dispositivos tecnológicos e/ou da internet para qualquer fim que não o de seu trabalho. Ainda no ano de 2002, em outro estudo realizado por Lim, foram abordadas questões além dos pontos negativos relacionadas ao *cyberloafing* vistos em suas primeiras definições (LIM; TEO; LOO, 2002).

Ao longo dos anos (2000-2021), os estudos de *cyberloafing* ganharam as mais diversas áreas com que esta prática pode se relacionar. Deste modo, o *cyberloafing* vem sendo investigado nos últimos anos (2010-2021) acerca de sua relação no ambiente de trabalho e suas consequências, tanto positivas quanto negativas (ÇINAR, 2015; NARTGÜN *et al.*, 2017; ANDEL *et al.*, 2019; SAO *et al.*, 2020; BERI; ANAND, 2020; GUPTA; CHAKRABORT, 2020; SYED *et al.*, 2020;). Indo ao encontro, uma das diversas áreas que vem sendo abordada pelos estudos de *cyberloafing*, é a de sua relação com a saúde mental dos indivíduos, que aumentou com a chegada da pandemia da COVID-19 (HUSSAIN *et al.*, 2019; JIANG, 2020; ÖZDEMIR; YILDIZ; ŞAHAN, 2021; TEE; LIM, 2021).

A pandemia da COVID-19 fez com que a sociedade acelerasse a implementação das tecnologias, sendo a única forma de manter suas atividades rotineiras, como estudar e trabalhar (BARNES, 2020). Pois, há muitos tempo as escolas e universidades buscaram introduzir em meios acadêmicos, as mais diferentes formas de utilizar as tecnologias de informação ao seu favor, como a implementação de cursos à distância e ferramentas que os estudantes pudessem realizar suas tarefas remotamente.

A partir deste contexto de pandemia, as universidades optaram por suspender aulas e atividades presenciais como forma de diminuir a propagação do vírus. Por conseguinte, para que não fosse necessário o fechamento de cursos, muitos professores passaram a dar suas aulas de forma remota (ORTIZ, 2020). Esta modalidade de ensino remoto e à distância passou a requerer que os docentes fizessem uso de tecnologias que muitos não estavam familiarizados para dar continuidade às suas atividades de ensino (SILVA *et al.*, 2020).

Considera-se que, o uso destas tecnologias pode resultar tanto em efeitos positivos quanto negativos devido à exposição a aparelhos eletrônicos como celulares e computadores. Os efeitos positivos, podem ser encontrados na forma de um auxílio na

recuperação dos recursos dos indivíduos, ganhos em capital social, assim como um equilíbrio social e profissional (CEZAR, 2019).

Porém, o uso das tecnologias de informação e comunicação possuem efeitos que influenciam o comportamento dos indivíduos, além dos benefícios advindos destas ferramentas para o uso laboral e diário. Um destes efeitos que se faz presente no uso dos dispositivos, é o lado negativo, que Tarafdar, Gupta e Turel (2015) abordam como o *dark side* (o lado negro) do uso de tecnologias de informação.

Este lado negro das tecnologias, pode afetar os indivíduos em cinco diferentes níveis – individuais (características individuais e dados demográficos); de atividade (atividade em que está envolvido); de localização (espacial ou física, devido à mobilidade que as tecnologias proporcionam); de tempo (características temporais); e sociais (que diz a respeito da interação social com que os indivíduos possuem) – que decorrem em déficits econômicos, individuais, organizacionais e sociais, advindos do *darkside* das tecnologias (ZIMMERMAN; LORENZ; OPPERMANN, 2007; TARAFDAR; GUPTA; TUREL, 2015).

Neste cenário está presente o *Cyberloafing* (cyber vadiagem), um fenômeno que atua como uma forma de fuga, onde o indivíduo busca sair de seu ambiente de trabalho para adentrar em atividades não relacionadas ao labor em seu dispositivo – aparelhos celulares, computadores, entre outros meios tecnológicos –, decorrendo em problemas de concentração e engajamento (RAZA *et al.*, 2020). Pois, muitas vezes o indivíduo não possui um nível de auto eficácia, que consiste em compreender o que ele “consegue fazer” e não o que “irá fazer”, ocasionando na queda de produtividade em decorrência da perda de foco (BANDURA, 1994).

O foco em atividades primárias, como estudar ou trabalhar, passa a sofrer interferência pelo hábito do indivíduo de checar o smartphone constantemente (um dos meios de praticar o *cyberloafing* através de dispositivos pessoais de tecnologia), devido à expectativa/pensamento de uma possível notificação que esteja perdendo, esta ação é característica do uso constante do aparelho. A partir deste uso constante de forma rápida, este hábito de utilizar das tecnologias acaba por servir de porta de entrada para o aumento do uso de outros aplicativos, resultando em mais tempo dedicado ao smartphone (OULASVIRTA *et al.*, 2011).

Deste modo, o uso demasiado do smartphone não é percebido pelos indivíduos como um hábito problemático, visto que o hábito contínuo de checar o aparelho é recorrente dos usuários e as motivações positivas se fazem mais relevantes do que este

uso descrito vezes como irritante (OULASVIRTA *et al.*, 2011). O comportamento derivado do uso de smartphones, em que o indivíduo constantemente verifica suas notificações acaba produzindo sensações de alívio e prazer neste usuário, acarretando em um maior engajamento no uso destes aparelhos devido à percepção errônea de não estar sofrendo malefícios advindos desta relação (VAN DEURSEN *et al.*, 2015).

Este uso problemático do smartphone, segundo Billieux (2015), é categorizado por muitos estudos como um vício ao dispositivo, e que pode decorrer de diferentes processos com que os usuários utilizam e percebem o smartphone. Deste modo, pode-se de antemão traçar os efeitos potenciais neurobiológicos e comportamentais entre outros tipos de vícios e o smartphone (BILLIEUX, 2015). Visto que, por vezes, o indivíduo faz uso do smartphone ou de dispositivos tecnológicos como ferramenta de canalização de outro vício que pode estar presente neste meio, como por exemplo jogos e pornografia (GRIFFITHS *et al.*, 2016).

A partir da relação entre outros tipos de vício e o uso viciante do smartphone, é possível identificar características individuais – como a autoestima – e tecnológicas – as quais podem ser entendidas como experiências recompensadoras que produtos tecnológicos propiciam aos seus usuários – que levam o usuário a praticar estes comportamentos. Estas características internas ou externas advindas do usuário e do smartphone, quanto maiores, tendem a influenciar de forma positiva o mau uso do smartphone (WANG *et al.*, 2016). Porém, é evidenciado pela pesquisa desenvolvida pela empresa Microsoft (2021), que o uso das tecnologias que o indivíduo faz no ambiente de trabalho híbrido, necessita de uma modificação, em suas mais diferentes formas, podendo gerar benefícios em pausas durante o trabalho para recuperar os recursos mentais.

Deste modo, as pausas realizadas durante o trabalho – por meio do *cyberloafing* social – atuam como uma estratégia para a recuperação de recursos físicos e mentais, como é visto no modelo de recuperação do reforço. A recuperação exercida por estas pausas, vem através do distanciamento psicológico – *Psychological Detachment* – que ajuda o indivíduo a reestabelecer seus recursos para uma nova jornada de trabalho, prevenindo de que a carga anterior influencie em futuras atividades tornando-se prejudicial (MEIJMAN; MULDER, 1998; ETZION, 1998; SONNENTAG; KRUEL, 2006; SONNENTAG; FRITZ, 2007; TEN BRUMMELHUIS; BAKKER, 2012).

Por outro lado, a utilização do *cyberloafing* social – *cyberloafing* nas redes sociais (ANDREASSEN, 2014) – como estratégia para minimizar as cargas laborais e obter um distanciamento psicológico, pode acarretar em um desgaste do indivíduo,

causando fadiga e gerando um peso negativo a esta prática. Esta fadiga – sentimento de cansaço ou exaustão (PARK; SPRUNG, 2014) – é abordada pela teoria de esgotamento do ego (*Ego Depletion Theory* – EDT). Na teoria de esgotamento do ego, a fadiga é vista como decorrência de uma necessidade com que o indivíduo precisa de exercer autocontrole quando se envolve em práticas sociais não desejadas – como precisar demonstrar felicidade com alguém que este não possui boa relação – e a esta fadiga também aumenta caso o indivíduo não realize pausas durante o trabalho (BAUMEISTER *et al.*, 1998; TROUGAKOS *et al.*, 2014).

Por fim, a saúde mental dos indivíduos toma proveito deste descanso durante o trabalho, pois como é visto por McDonald-Miszczak e Wister (2005), o cuidado com a saúde mental é um fator importante na prevenção de doenças. E corroborado pela definição da World Health Organization, a saúde constitui um estado completo, que engloba saúde mental, física e o bem estar social, e destacando a saúde mental como um conjunto de fatores que incluem desde o bem estar subjetivo até a autoeficácia (World Health Organization, 2003). Definição esta, que vai ao encontro da necessidade por uma autoeficácia relacionada à recuperação dos indivíduos como é visto por Sonnentag e Kruehl (2006), pois esta estratégia proporciona uma recuperação dos recursos físicos e mentais mais eficaz.

1.1. Problemática

Com base nestes hábitos que o indivíduo passa a praticar através do uso do smartphone, é comum a confusão entre o mau uso e práticas viciantes do aparelho, sendo necessário um olhar diferente do fenômeno. Conforme Panova e Carbonell (2018), a severidade dos efeitos advindos do uso excessivo smartphone são muito menores que o de outros vícios, podendo distinguir entre um problema comportamental e um vício.

Deste modo, se faz necessária uma distinção entre o vício e o uso problemático advindo de comportamentos individuais, para uma melhor compreensão dos mecanismos que o indivíduo utiliza. Visto que, por vezes este indivíduo acaba por realizar uma compensação de seus vícios através do smartphone ou internet, utilizando-os como meio para atingir a gratificação final de seu vício, que está presente em um uso específico deste dispositivo, caracterizando um uso problemático (PANOVA; CARBONELL, 2018).

Decorrente das facilidades disponibilizadas pelo smartphone, experiências e sensações prazerosas, os usuários acabam praticando um uso cada vez mais frequente e problemático destes dispositivos. Assim, o mau uso deste dispositivo (problema comportamental) não pode ser visto como um vício ao smartphone (vício derivado de patologia), visto que o vício está além de uma questão de controle sobre seus impulsos e um uso excessivo da tecnologia (PANOVA; CARBONELL, 2018).

Através da pesquisa realizada por Lei e Zhao (2007) com estudantes de ensino fundamental, os resultados demonstraram que o tempo de uso de tecnologias em determinada quantidade acaba por trazer efeitos benéficos e potencializa o aprendizado. No entanto, existe um limiar onde o indivíduo deixa de receber efeitos positivos e passa a não evoluir ou até mesmo a regredir no aproveitamento do uso das tecnologias.

Indo ao encontro desse estudo, Wu, Mei e Ugrin (2018) realizaram uma pesquisa com estudantes chineses sobre o *Cyberloafing* dentro e fora das salas de aula, o qual demonstrou que quando esta prática ocorre dentro do ambiente escolar, há uma diminuição no rendimento do aluno. Todavia, quando o indivíduo faz uso das práticas de *Cyberloafing* de modo controlado, os efeitos são positivos devido ao alívio de estresse que proporciona durante o período de estudo.

Quando é visto sobre docentes, é preciso verificar como estes reagem diante das altas cargas de trabalho advindas do ensino remoto e à distância vivenciadas durante a pandemia. E como mencionado por Meijman e Mulder (1998), o indivíduo quando exposto a certas necessidades energéticas para desempenhar suas atividades laborais, tem reações psicofisiológicas que requerem compensações, pois, se o mesmo ultrapassa seus limites de tempo para suas atividades, este trabalho passa a gerar efeitos negativos em sua saúde mental.

Um dos efeitos negativos que é visto durante a pandemia em relação aos docentes e sua carga de trabalho no ensino remoto, é abordado por Silva et al. (2020), pela necessidade com que estes profissionais tiveram de aprender a manusear diversas tecnologias que antes não possuíam familiaridade, junto das pressões sociais e laborais para o cumprimento de prazos. Estas altas cargas de trabalho, segundo Silva et al. (2020), podem levar ao adoecimento dos docentes, pois como Eztion (1998), Meijman e Mulder (1998) afirmam, o indivíduo necessita se recuperar das cargas anteriores e se desconectar psicologicamente de suas atividades de trabalho, para que ocorra uma recuperação após exercer suas obrigações, ou até mesmo para manter a saúde mental durante seu exercício.

Portanto, este adoecimento dos docentes vai ao encontro de que indivíduos em funções que exigem uma alta demanda mental, acabam por estarem mais expostos ao estresse crônico e depressão, fazendo-se necessário o distanciamento psicológico de suas atividades para realizar esta recuperação, visto os efeitos positivos relacionados ao bem estar e saúde mental de quem faz uso destas práticas (EZTION, 1998).

Ainda, estudos mostram que indivíduos que possuem um alto envolvimento no trabalho e uma baixa autoeficácia relacionada à recuperação, são menos propensos a conseguir se distanciar psicologicamente do trabalho em seus momentos fora do labor (SONNENTAG; KRUEL, 2006). Indo ao encontro, Araújo *et al.* (2020) abordam que durante a pandemia os docentes estão adoecendo devido às incertezas, estresse, ansiedade e depressão, que advém do fluxo de informações levando os docentes ao esgotamento profissional.

No entanto, é visto a partir da teoria do Esgotamento do Ego que o indivíduo ao fazer pausas durante seu horário de trabalho com intuito de recuperar seus recursos, e acaba tendo que interagir socialmente com outros indivíduos passa a gerar fadiga, ao necessitar fazer uso do autocontrole em suas emoções, pois por vezes, este não quer se comunicar ou precisar demonstrar outro sentimento que não é o atual, como estar feliz ou contente enquanto está cansado ou até mesmo não tem apreço por esta pessoa (TROUGAKOS *et al.*, 2014). Derivado da teoria de Esgotamento do Ego, Baumeister *et al.* (1998) abordam que o autocontrole desempenhado por um indivíduo ao perceber que realizar determinada ação não trará efeitos negativos a si (como ser proibido de utilizar o celular, mesmo sabendo que isto não acarretará em perda de desempenho) pode resultar em um alto consumo de recursos proporcionando altos níveis de fadiga que levam ao esgotamento e desistência.

Assim, o *cyberloafing* vem sendo estudado há cerca de duas décadas, desde que Lim (2002) esboçou os primeiros conceitos sobre o tema. Nos últimos cinco anos, a pesquisa sobre o *cyberloafing* tem abordado as mais diferentes áreas em que esta prática pode atuar. Portanto, tem-se como exemplos das áreas em que vem sendo investigadas estas práticas: a relação entre o comportamento de cidadania organizacional com o *cyberloafing*, as consequências advindas desta prática, até as relações entre conflitos dentro das equipes de trabalho (ÇINAR, 2015; NARTGÜN *et al.*, 2017; ANDEL *et al.*, 2019; HUSSAIN *et al.*, 2019; SAO *et al.*, 2020; BERI; ANAND, 2020; GUPTA; CHAKRABORT, 2020; SYED *et al.*, 2020; JIANG, 2020).

Como evidenciado anteriormente, nos últimos seis anos a prática de *cyberloafing* vem sendo investigada nas mais diferentes formas com que pode ser relacionada. No entanto, após o início da pandemia da COVID-19 que se iniciou em 2019, pode-se observar uma crescente para estudos acerca do impacto do *cyberloafing* na saúde mental dos indivíduos e a influência desta prática em meios educacionais/acadêmicos (JIANG, 2020; ÖZDEMIR; YILDIZ; ŞAHAN, 2021; TEE; LIM, 2021).

Indo ao encontro destas temáticas abordadas, o estudo de Wu *et al.* (2020) buscou abordar a dualidade do *Cyberloafing* e seus efeitos na saúde mental de trabalhadores chineses, onde confirmou-se que o distanciamento psicológico e a fadiga possuem efeito mediador na saúde mental. Deste modo, o presente estudo tem como premissa a utilização do modelo de Wu *et al.* (2020), buscando o avanço teórico a partir da ampliação deste modelo em um contexto brasileiro, além de adicionar a autoeficácia relacionada à recuperação ao modelo, buscando verificar as relações entre o distanciamento psicológico e a fadiga na saúde mental de docentes de Universidades Federais no Brasil.

Portanto, surge a lacuna teórica para a aplicação desta pesquisa que se faz relevante ao buscar investigar acerca do uso das tecnologias – smartphones e dispositivos tecnológicos de informação e comunicação – durante o período de pandemia por docentes atuando em cargas laborais de ensino a distância e remoto. Visto que o aumento da exposição aos dispositivos digitais e smartphones cresceu de forma jamais vista em todos os meios sociais, surge o questionamento: **Qual o impacto do *Cyberloafing* social na saúde mental dos docentes das Universidades Federais do Brasil?**

1.2. Objetivos

Neste tópico apresenta-se o objetivo geral, assim como os objetivos específicos que serviram de suporte para o alcance dos resultados deste estudo.

1.2.1. Objetivo geral

Como objetivo geral, este estudo busca compreender o impacto do *Cyberloafing* social na saúde mental de docentes de Universidades Federais no Brasil.

1.2.2. Objetivos específicos

- a) Realizar a adaptação transcultural de um instrumento para verificar a relação entre *Cyberloafing* Social, Distanciamento Psicológico, Fadiga, Autoeficácia Relacionada à Recuperação e Saúde Mental;
- b) Identificar o impacto do *cyberloafing* social no distanciamento psicológico;
- c) Identificar o impacto do *Cyberloafing* Social na Fadiga;
- d) Identificar o impacto da Autoeficácia Relacionada à Recuperação no Distanciamento Psicológico;
- e) Identificar o impacto da Autoeficácia Relacionada à Recuperação na Fadiga;
- f) Identificar o impacto do Distanciamento Psicológico na Saúde Mental;
- g) Identificar o impacto da Fadiga na Saúde Mental.

1.3. Justificativa

Com base em estudos anteriores, Sonnentag e Kruehl (2006) evidenciavam que altas cargas de trabalho, quando impostas aos indivíduos, se tornam prejudiciais para que os mesmos possam se distanciar de suas atividades laborais e realizem uma recuperação completa de seus recursos físicos e mentais. Deste modo, quando o trabalhador é exposto a estas altas cargas de trabalho para curto período de tempo, este indivíduo busca levar o trabalho para ser realizado em casa ou até mesmo passa a ter um sentimento de que não conseguiu concluir aquilo que foi demandado durante o dia (SONNENTAG; KRUEHL, 2006).

Portanto, diante de um contexto de pandemia, em que o indivíduo foi obrigado a realizar do trabalho remoto como sua única alternativa, e acabou sendo levado a uma grande e constante exposição aos dispositivos digitais e aos smartphones, e assim a importância de trabalhar e descansar fazendo uso da prática do *Cyberloafing* (AYBAS; GÜNGÖR, 2020). Este cenário, acaba por evidenciar um novo contexto que se deu de forma repentina na vida de muitos indivíduos, e suporta uma necessidade de buscar compreender e investigar o uso do *cyberloafing* a partir de uma visão diferente e mais abrangente, buscando compreender se esta prática quando utilizada como estratégia para recuperação de recursos em pausas durante o horário de trabalho pode trazer benefícios aos indivíduos ou efeitos prejudiciais à saúde mental destes. Pois, para lidar com estresse e possíveis demandas pessoais dos indivíduos, muitas vezes é utilizada desta prática como

um meio de se distanciar ou interagir socialmente com outros (SOH; KOAY; CHEW, 2017; KOAY; SOH; CHEW, 2017; KOAY, 2018; SHADDIQ *et al.*, 2021).

Esta visão busca abranger além dos aspectos negativos relacionados ao uso do *Cyberloafing*, pois na grande maioria dos estudos realizados na área é visto uma predominância em métodos para reduzir a prática do *Cyberloafing* (HENLE; BLANCHARD, 2008; KHANSA *et al.*, 2017; ALANOGLU; KARABATAK, 2021). Outro aspecto negativo que os autores evidenciam, está relacionado à perda de produtividade e engajamento dos indivíduos em sua atividade fim pelo uso das tecnologias como forma de distração durante o horário de trabalho (LI; CHUNG, 2006; HENLE; BLANCHARD, 2008; ANDREASSEN; TORSHEIM; PALLEESEN, 2014; NAKAHARA, 2017).

Assim, visto a dualidade de efeitos que o *cyberloafing* pode gerar no usuário, corrobora-se para a necessidade de um olhar mais abrangente, buscando abordar os efeitos negativos observados pelos estudos anteriormente citados, mas buscando evidenciar para os efeitos positivos que também podem vir desta prática do *cyberloafing*. Por conseguinte, contribuindo para o avanço teórico a partir do modelo proposto por Wu *et al.* (2020), que buscou identificar a relação do *cyberloafing* e os efeitos positivos e negativos advindos desta prática. Também contribuindo para a área de estudo, que vem investigando a relação do *cyberloafing* como uma forma de recuperação mental, assim como seu impacto na saúde mental de estudantes durante a pandemia da COVID-19 (HUSSAIN *et al.*, 2019; JIANG, 2020; ÖZDEMIR; YILDIZ; ŞAHAN, 2021; TEE; LIM, 2021).

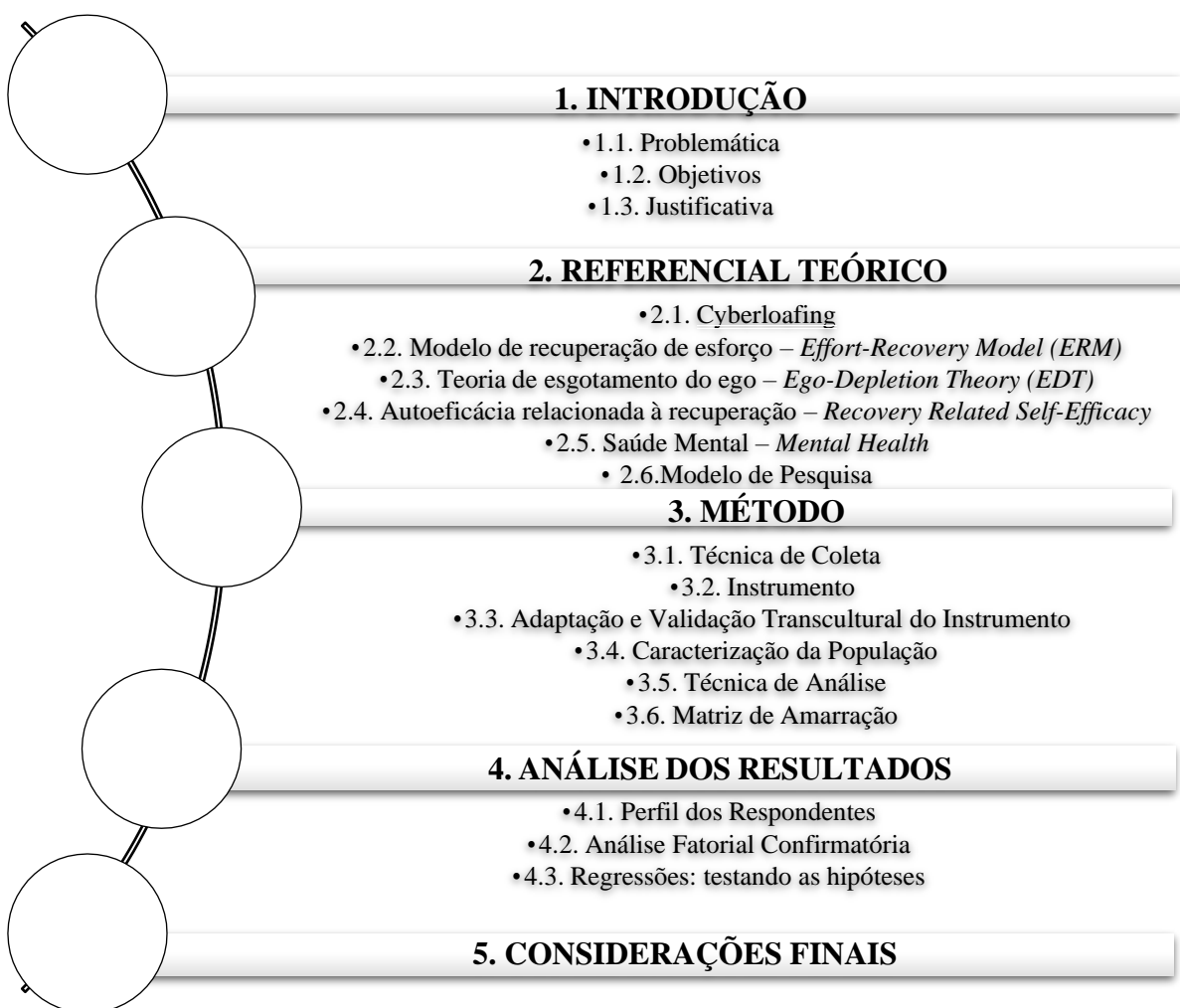
Além do avanço teórico no conhecimento acerca do fenômeno do *Cyberloafing*, que se torna mais presente no dia-a-dia dos indivíduos durante a pandemia da COVID-19 e o acréscimo da autoeficácia dos indivíduos neste mesmo período, o estudo busca contribuir de forma prática para organizações públicas e privadas, no entanto, o foco desta pesquisa possui como público alvo docentes de universidades federais no Brasil. Esta contribuição prática se dá através de uma melhor compreensão do uso e o impacto do *Cyberloafing* e a autoeficácia dos indivíduos, que devem ser observados de maneira cuidadosa pelas organizações, principalmente o *Cyberloafing*, pela sua dualidade de efeitos no indivíduo.

Portanto, devido à pandemia surgiu a necessidade de aprender e utilizar cada vez mais de ferramentas tecnológicas como forma de realizar suas atividades, resultando no adoecimento e exaustão (SILVA *et al.*, 2020). Assim, se justifica esta necessidade de explorar este fenômeno, denotado anteriormente com exemplos de estresse crônico e

depressão derivado de trabalhos que possuem altas demandas mentais do funcionário, resultando em uma propensão maior à desistência do trabalho (SCHELLART *et al.* 1989, 1990 apud MEIJMAN; MULDER, 1998).

Então, este trabalho está estruturado da seguinte forma: Introdução, Referencial Teórico, Método, Análise dos Resultados e Considerações Finais. As subseções de cada divisão do trabalho se encontram elencada na Figura 1.

Figura 1 - Estrutura da dissertação



Fonte: elaborado pelo autor.

Após a introdução e a apresentação dos objetivos, juntamente da problemática e justificativa que baseiam o presente trabalho, a seção a seguir contempla o referencial teórico que busca fundamentar os principais conceitos e teorias para uma completa compreensão acerca desta pesquisa.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Nesta seção será abordada a base teórica com que este trabalho foi construído, sendo assim, para uma melhor compreensão dos temas abordados, dividiu-se a seção em quatro subtópicos, sendo eles: *Cyberloafing*, Modelo de Recuperação de Esforço, Teoria de Esgotamento do Ego, Autoeficácia Relacionada à Recuperação e Saúde Mental. Ao fim da seção encontram-se o quadro com os subtópicos aqui abordados para a construção do trabalho, assim como, as escalas utilizadas para mensurá-los.

2.1. *Cyberloafing*

O uso da internet para fins de trabalho, foi abordado por Lim (2002) como algo que aumentou drasticamente e mudou o mundo, no entanto, seu estudo buscava alertar os impactos do uso da internet em locais de trabalho, como a queda de produtividade advinda desta prática. Em outro estudo realizado por Lim, Teo e Loo (2002), é possível evidenciar uma visão mais abrangente sobre o uso da internet em locais de trabalho, abordando situações onde o indivíduo utiliza a internet como forma de ser recompensado por grandes cargas de trabalho diante de poucos clicks, recebendo recompensas gratificantes instantaneamente.

A partir de seus achados, Lim, Teo e Loo (2002) definem *Cyberloafing* como qualquer ação voluntária e sem foco, derivada de qualquer ato do indivíduo de utilizar e/ou acessar a internet para meios não relacionados à sua atividade fim, enviar e-mails, verificar sites de notícias entre outras atividades. Posteriormente, Bock e Ho (2009) corroboram acrescentando para a definição de *Cyberloafing*, como o engajamento em qualquer ato que não seja sua atividade fim e não somente o uso da internet, fazendo uso de tecnologias pessoais ou disponibilizadas pela empresa.

Um aspecto do *Cyberloafing*, evidenciado por Lim e Teo (2005), demonstra que os praticantes deste ato possuem diferentes percepções da seriedade de cada forma com que utilizam as redes para o *Cyberloafing*, assim o uso das redes para navegar em sites adultos e jogos, por exemplo, demonstrou nível alto de seriedade, enquanto o uso para checar e-mails pessoais e visualizar sites de esportes e entretenimento demonstrou nível muito baixo. Corroborando à pesquisa anterior, Blanchard e Henle (2008) voltaram a abordar o tema, obtendo resultados similares onde demonstraram que os indivíduos se

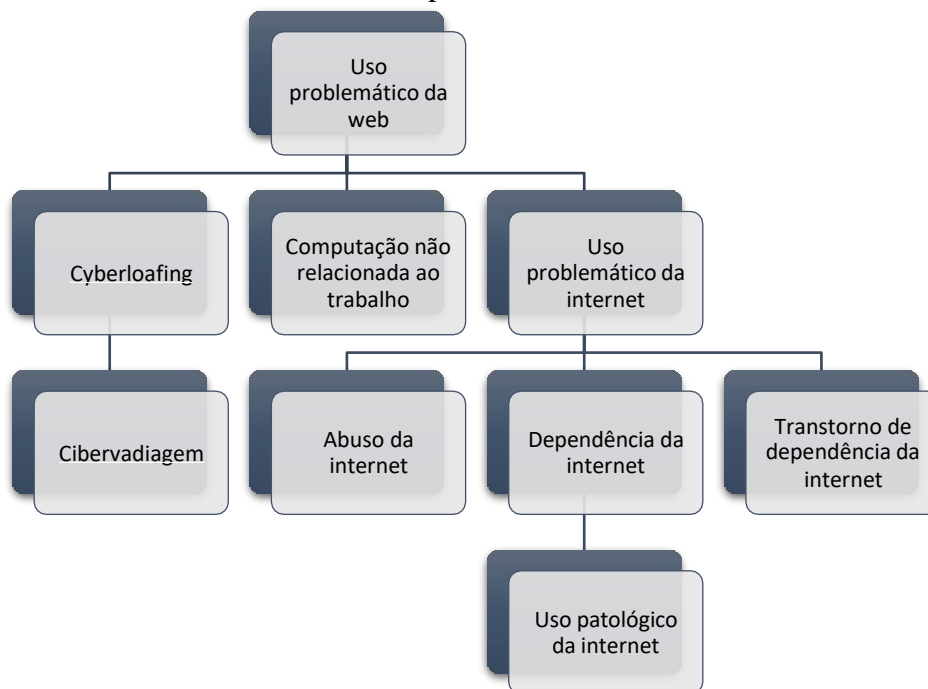
engajam nas práticas menores de *Cyberloafing* com maior facilidade e frequência, do que nas práticas consideradas mais sérias.

Dentro das práticas de *Cyberloafing*, muito se debate em como minimizar ou controlar o uso das redes de usuários em seus momentos de trabalho, visto o pensamento negativo a partir destas práticas. No entanto, Kidwell (2010) aborda que a organização deve mensurar as práticas de seus usuários e os objetivos de cada empresa. Ou seja, existem organizações que podem obter benefícios do *Cyberloafing* de seus colaboradores, visto a necessidade de pausas para lazer e renovação de seus recursos mentais para insights, visto que é uma inclinação natural dos indivíduos em geral e não só de problemáticos, a busca por reduzir suas cargas e esforços durante o trabalho (KIDWELL, 2010).

Assim, Lim e Chen (2012) abordam em contraponto o que vinha se mostrando em pesquisas anteriores sobre o *Cyberloafing* e seu lado negativo, ou seja, os autores trouxeram uma visão positiva acerca do uso das tecnologias para fins não laborais em horário de trabalho. Deste modo, os autores identificaram que a procura por informações traz efeitos positivos no auxílio de cumprir as tarefas, e é mais percebido entre as mulheres este benefício tendo um impacto emocional nestes colaboradores.

A partir da conceituação do *Cyberloafing*, dentro do uso da internet e suas diversas finalidades, Kim e Byrne (2011) abordam um framework conceitual (Figura 2) sobre o uso pessoal da internet em formato de guarda-chuva. Esta conceituação das formas que o indivíduo acaba por usar a internet e seus possíveis propósitos, serve como fundamentação para o entendimento das estratégias de uso do *Cyberloafing*, visto que as autoras não delimitam este uso a uma atividade específica, assim possibilitando um uso abrangente de seu modelo (KIM; BYRNE, 2011).

Figura 2 – Framework conceitual do uso pessoal da internet em contextos de trabalho



Fonte: elaborado pelo autor com base em Kim e Byrne (2011).

A partir da figura 2, pode-se verificar a existência de três tipos de possíveis uso da internet para fins pessoais. O primeiro uso é caracterizado como Sem Propósito Definido, e os conceitos presentes nesta ramificação do modelo não tendem a ser problemáticos aos indivíduos ou organizações, porém, devido à sua natureza sem propósito esta forma de utilizar é vista como algo preguiçoso e improdutivo para o estudante/trabalhador que não possui autocontrole (KIM; BYRNE, 2011).

O segundo tipo de uso da internet para fins pessoais que Kim e Byrne (2011) apresentam é o uso Estratégico, que é caracterizado por atividades desempenhadas na internet não relacionadas ao trabalho e que resultam em benefícios ao indivíduo. Para ramificação do modelo normalmente é guiada por objetivos pessoais do indivíduo, mesmo que não profissionais (KIM; BYRNE, 2011).

Por último, o terceiro tipo do modelo de Kim e Byrne (2011) aborda o uso problemático, que abrange o uso prejudicial a níveis individuais e sociais advindos do uso pessoal da internet em contextos de trabalho. Este uso problemático abrange o lado negativo, onde se encontra o abuso da internet, desordens relacionadas à dependência da internet e a própria dependência da internet que pode derivar no uso patológico da internet (KIM; BYRNE, 2011).

Corroborando aos tipos de uso evidenciados, Li e Chung (2006) verificam a partir de seu estudo sobre os comportamentos de quem utiliza a internet e os diferentes meios em que a acessam para as mais diversas finalidades, assim identificando quatro principais vertentes (Quadro 1). As funções e usos foram definidas pelos autores como demonstrado no quadro 1.

Quadro 1 – Funções do uso da internet e seus exemplos

Função	Uso	Exemplos
Social	Consiste no uso da internet para interações sociais com amigos e familiares.	Redes sociais (Instagram, Facebook, Twitter, Whatsapp, etc).
Informação	Baseia-se na leitura de jornais e notícias para adquirir conhecimento.	Sites de notícias e informativos (G1, ÉPOCA, ESTADÃO, Catraca Livre, etc).
Lazer	Utilizar a internet para o entretenimento.	Youtube, Netflix, Disney+, Spotify, entre outros.
Emocional Virtual	Este uso é caracterizado pelo indivíduo realizar apostas e marcar encontros através da internet.	Plataformas de apostas (ex: betway), sites e aplicativos de relacionamentos (Tinder, Happn, etc).

Fonte: elaborado pelo autor com base em Li e Chung (2006).

Também é percebido que, problemas pessoais e familiares não se separam do indivíduo quando este adentra ao seu local de trabalho, sendo assim, essa influência constante entre casa e trabalho gera uma tendência para o *Cyberloafing* social do funcionário, que necessita cumprir com estas demandas não relacionadas ao trabalho em seu horário laboral (SOH; KOAY; CHEW, 2017; KOAY; SOH; CHEW, 2017).

Este uso da internet para fins pessoais ligados ao social é uma questão que vem sendo debatida há muito tempo, como Anadarajan, Simmens e D’Ovidio (2011) retratam em seu estudo, buscando evidenciar que há um lado positivo nesta prática. O que diferencia este uso da internet para fins sociais (ex: redes sociais), é a natureza destes sites que possibilitam milhões de pessoas interagirem (ANDREASSEN et al, 2014).

No entanto, segundo Andreassen *et al.* (2014) em seu estudo, se apresenta como um dos primeiros autores a investigar o *Cyberloafing* para redes sociais obtendo uma grande amostra. Devido à natureza dos sites de redes sociais anteriormente citados, observou-se que a relação entre esta forma de praticar o *Cyberloafing* e a performance percebida pelos indivíduos, não levou a resultados expressivos que caracterizassem uma relação negativa entre a performance do indivíduo e o *Cyberloafing* social (ANDREASSEN *et al.*, 2014).

O uso da internet para fins sociais, foi relatado por Li e Chung (2006) como um fator relacionado ao uso compulsivo da internet, o que implica em fatores que geram

problemas na vida social e pessoal do indivíduo, resultando em problemas ligados à saúde e comportamentos compulsivos. Outra consequência relatada, está em problemas interpessoais e de saúde advindos do uso da internet para informações, mas nenhum dos achados no estudo se compara aos problemas resultantes do uso social, que demonstra problemas mais graves (LI; CHUNG, 2006).

Em contrapartida, um efeito decorrente deste uso da tecnologia pode ser percebido de forma positiva para o indivíduo, pois este uso age proporcionando altos níveis de recuperação (REINECKE, 2009). Este efeito de recuperação por práticas recreativas é visto quando os indivíduos que não possuem um suporte social em seu local de trabalho, passam a ter ganhos quando utilizam jogos como ferramentas para diminuir a fadiga relacionada ao trabalho, no entanto, o uso prolongado destas ferramentas pode ocasionar em exaustão devido à grande demanda de concentração (REINECKE, 2009).

Quando relacionado à recuperação do trabalhador, esta é vista pelo estudo de Jiang (2020), em que aborda o uso do *cyberloafing* em pausas durante trabalho como uma forma de recuperação da fadiga mental. No mesmo sentido, McLean *et al.* (2001) aborda em seu estudo, que pequenas pausas de forma geral, durante o horário de trabalho podem auxiliar o indivíduo diretamente em aliviar e reduzir dores ou desconfortos físicos causados pelas longas jornadas laborais. No entanto, o autor afirma que diante de seus resultados fica explícito que a implementação deste tipo de estratégia não gera quedas na produtividade dos empregados (MCLEAN *et al.*, 2001).

Em contraponto, Weatherbee (2010) aborda as atividades de desvio cibernéticas, que correspondem ao mau uso de tecnologias de informação e comunicação durante o horário de trabalho, assim resultando em desengajamento e queda de performance no trabalho. Deste modo, a partir dos resultados obtidos pelo estudo de Weatherbee (2010), pode-se compreender o *Cyberloafing* como um comportamento de desvio cibernético, visto que o indivíduo que faz uso desta prática está utilizando da internet para fins não laborais em horário de trabalho (LIM, 2002).

Indo ao encontro, Young (2010) denota que o abuso do uso da internet em ambiente de trabalho gera malefícios aos empregados e à organização, através da perda de produtividade e engajamento dos funcionários. Este comportamento, também é visto como não desejado e que vai contra os princípios da organização, pois o mesmo desvia o foco e consome os recursos do indivíduo que o pratica (YOUNG, 2010). De forma a acrescentar, RunningSawitri (2012) identificou que, teoricamente, quando os indivíduos não possuem um grande conhecimento de como utilizar as tecnologias, as altas cargas de

trabalho os deixam ocupados e não recorrem ao *Cyberloafing*, no entanto, evidenciou que quando este funcionário possui habilidades adequadas, o mesmo tende a utilizar do *cyberloafing*.

Outro aspecto relacionado ao *cyberloafing* é visto na Figura 3, que busca abordar as consequências advindas do uso das tecnologias na prática do *cyberloafing*, visto seus impactos nas esferas profissional e social.

Figura 3 – Consequências do Cyberloafing



Fonte: elaborado pelo autor com base em Cezar (2019).

Por fim, Cezar (2019) com base em seu aporte teórico, denota as consequências positivas e negativas advindas do *Cyberloafing* (Figura 3), onde as negativas estão ligadas à queda no rendimento, perda de engajamento e exaustão, assim como malefícios ligados diretamente ao acesso das tecnologias. O lado positivo exposto pela autora apresenta os ganhos em eficiência que o funcionário pode obter através do uso das tecnologias, além da possibilidade de recuperação propiciada pelas pausas em que se faz uso desta prática.

Após a discussão sobre o fenômeno do *cyberloafing*, pode-se identificar que existem lados positivos e negativos ligados a esta prática. Ou seja, dependendo da forma com que o indivíduo utiliza das tecnologias em uma prática de *cyberloafing*, este acaba recebendo efeitos diferentes advindos de seu uso.

2.2. Modelo de recuperação de esforço – *Effort-Recovery Model (ERM)*

Atividades laborais são produtivas de inúmeras maneiras, e a carga de trabalho acaba por gerar efeitos no indivíduo que desprende de um esforço para executá-la, e estes resultados podem ser positivos ou negativos. E mesmo que o termo carga de trabalho seja normalmente associado à baixa de desempenho ou à diminuição na vontade de realizar determinada tarefa, a carga possui uma relação com o comprometimento do bem estar e da saúde mental do executor. Neste cenário, os estudos comumente são direcionados aos efeitos biomecânicos e energéticos ligados ao bem estar e à saúde dos indivíduos, necessitando de uma compreensão dos efeitos psicológicos desta carga de trabalho (MEIJMAN; MULDER, 1998).

De acordo com o modelo clássico sobre os aspectos psicológicos da carga de trabalho abordado por Ettema (1967, apud MEIJMAN; MULDER, 1998, p.6), é dado o exemplo para o entendimento de como o organismo responde fisiologicamente a uma ameaça. Sendo assim, é utilizado como exemplo, a energia necessária a ser desprendida por indivíduo para mover um objeto muito pesado, pois para executar esta ação o mesmo precisará de uma determinada energia em seu corpo, e a resposta que o corpo tem diante desta alta demanda é a aceleração de seu coração como forma de gerar e compensar a energia que o organismo demanda para executar a ação.

Deste modo, o esforço necessário para o organismo manter o equilíbrio após o distúrbio causado por uma ação exterior, pode ser alcançado através das respostas fisiológicas ligadas aos efeitos decorrentes desta ação que desempenham mecanismos de compensação. As respostas a estes esforços são chamadas de carga funcional, que podem fornecer informações sobre a atividade ou o esforço necessário para executá-la (MEIJMAN; MULDER, 1998).

Neste cenário, quando o indivíduo exerce uma atividade e o mesmo se mantém em um nível de esforço abaixo daquilo que é considerado seu limite para uma atividade, este indivíduo não ultrapassa seus próprios limites, não obtendo nenhum resultado negativo. No entanto, quando este limite ultrapassa o que é considerado o máximo de capacidade deste indivíduo, é considerado uma situação de sobrecarga e passa a ter risco de ocorrer efeitos negativos na execução desta tarefa (MEIJMAN; MULDER, 1998). Este cenário de um limite ser extrapolado pelo indivíduo, também pode ocorrer se o mesmo

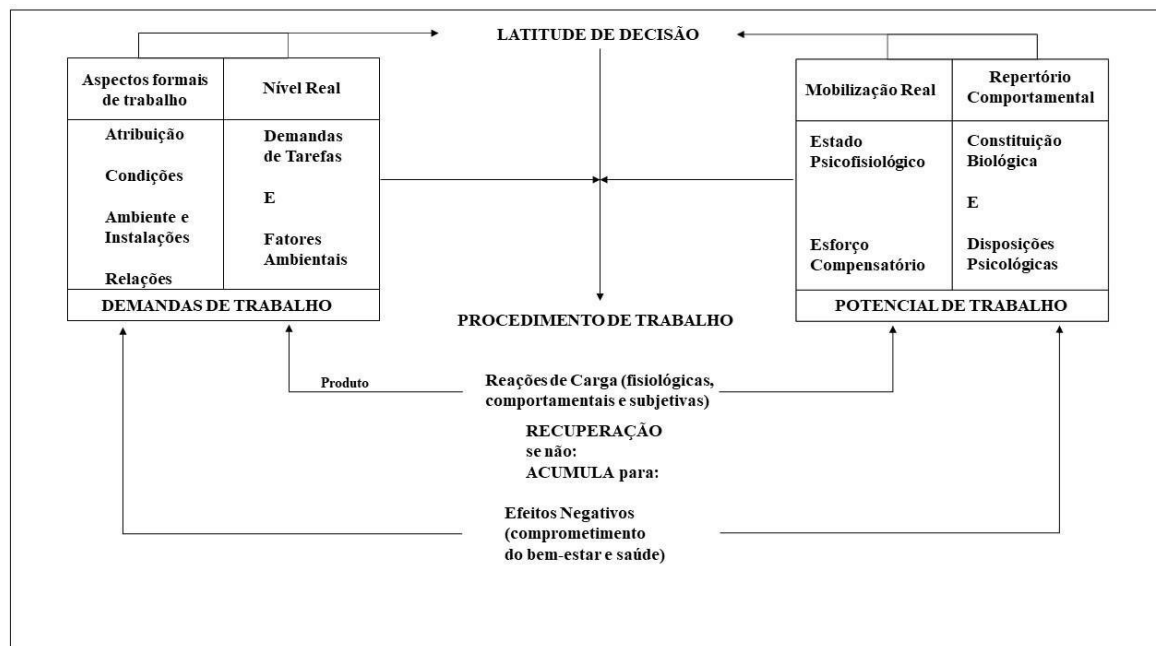
tem a necessidade de manter uma certa atividade por mais tempo do que ele entende como aceitável (MEIJMAN; MULDER, 1998).

No entanto, o framework conceitual clássico, abordado por Meijman e Mulder (1998), derivado dos modelos propostos de Burger, G.C.E. (1959), Bonjer, F.H. (1965), Ettema, J. H. (1973), falhou em identificar como atua o papel da carga de trabalho na etiologia dos problemas ligados ao bem estar e à saúde. Assim, a partir do estudo psicológico do Modelo de recuperação de esforço, tem-se a premissa de que as pessoas sempre tentarão interferir ativamente em sua situação e ambiente de trabalho quando confrontados com certas demandas, ou seja, tentarão buscar por melhoras para si através destas intervenções (MEIJMAN; MULDER, 1998).

Neste sentido, quando o indivíduo planeja mentalmente sobre estas demandas de trabalho, o procedimento é controlado por um plano de ação ou estratégia. Esta estratégia pode ser diferente para a mesma função de trabalho, não apenas entre pessoas, mas também para a própria pessoa dependendo de uma situação para outra (Matern, 1984; Hacker, 1986 apud MEIJMAN; MULDER, 1998). Com base na Figura 4, é possível verificar os aspectos do modelo de recuperação de esforço, evidenciando os três determinantes: o nível real das demandas da tarefa e o fatores ambientais, sob o termo "demandas de trabalho", a real mobilização de habilidades e esforços de trabalho, sob o termo "potencial de trabalho" e latitude de decisão. Juntos estes três fatores determinam o procedimento de trabalho, que por sua vez, resulta em dois tipos de resultado: o produto e as reações fisiológicas e psicológicas de curto prazo (MEIJMAN; MULDER, 1998).

O produto, é o resultado tangível da atividade de trabalho realizada, normalmente determinada por uma regulamentação padrão da sua função. Já as reações fisiológicas e psicológicas de curto prazo, podem ser vistas como respostas adaptativas. E estas respostas podem refletir de forma fisiológica, comportamental e em níveis subjetivos relacionados ao processo de carga. Estas respostas, normalmente são reversíveis, porém, as respostas advindas de uma compensação momentânea durante as demandas laborais podem evoluir em efeitos negativos dentro do quadro de exposição contínua às atividades de trabalho e uma recuperação insuficiente, que refletem na diminuição do bem estar e da saúde do indivíduo (MEIJMAN; MULDER, 1998).

Figura 4 – Modelo de recuperação de esforço (ERM)



Fonte: elaborado pelo autor com base em Meijman e Mulder (1998).

Neste cenário onde a prática de atividades leva a reações, quando o indivíduo exerce uma ação e após este estado ele cessa sua exposição ao estímulo, o organismo responde através do sistema psicobiológico buscando uma *baseline* (nível básico específico) dentro de um determinado tempo, e este processo é chamado de “*Recovery*” (MEIJMAN; MULDER, 1998). Deste modo, o nível básico específico para esta recuperação é acessado através de mensurações feitas em situações onde não é requisitado demandas especiais ao operador, e assume-se que o mesmo se recuperou completamente de possíveis cargas anteriores (MEIJMAN; MULDER, 1998).

Quando se evidencia resquícios de cargas passadas de uma atividade, o indivíduo passa a ter um nível condicional de aceitar ou até mesmo da capacidade de suportar uma nova exposição a determinada atividade. Como exemplo, tem-se reclamações de trabalhadores sobre estresse crônico e queixas de depressão pela exposição diante de empregos que demandam altamente da capacidade mental em seu trabalho, tornando-os menos propícios a trabalharem sob alta pressão de produção ou sem contato e apoio socioemocional (SCHELLART *et al.*, 1989, 1990 apud MEIJMAN; MULDER, 1998).

Diante deste contexto, quando o indivíduo atinge um determinado nível básico específico e entra em recuperação, longe das demandas laborais e diferente de um período de férias, em que o indivíduo se desliga do seu trabalho e está com sua família para descansar. A partir deste cenário, é visto por Etzion (1998) em um contexto de militares,

que quando o indivíduo está em período de reserva, que pode ser considerado um momento em que ele se depara sem realizar suas funções laborais, o mesmo se encontra em um estado de distanciamento do trabalho.

Que por vezes, este estado de reserva (momento em que o militar está em reserva, mas continua disponível para ser chamado ao serviço) pode ser realizado em cumprimento de seu dever, assim o indivíduo está afastado do trabalho e ao mesmo tempo de sua casa (ETZION, 1998). Este afastamento, pode ser entendido como o indivíduo em seu momento de labor, que se distancia da atividade primária com intuito de recuperar seus recursos realizando outra atividade.

Este distanciamento das obrigações de seus serviços, reflete posteriormente nos indivíduos quando retornam as suas atividades, que passam a perceber uma diminuição nos estressores e no Burnout relacionado ao trabalho, resultando em efeitos positivos no bem estar e na saúde dos trabalhadores que fazem uso desta prática (ETZION, 1998). Também é percebido que quanto maior o distanciamento que o indivíduo tem de suas atividades, maior é o efeito positivo advindo desta experiência, determinando o quão positivo é este desligamento das atividades laborais por períodos de tempo, pois quanto maior é este afastamento, mais o indivíduo passa a focar no aqui e agora de seu descanso (ETZION, 1998).

Deste modo, o distanciamento psicológico que Etzion (1998) define como uma sensação de se desligar e afastar-se de sua rotina de trabalho, é uma importante estratégia para que o indivíduo se recupere. Este distanciamento psicológico do trabalho exerce um fator chave para uma recuperação efetiva, e este distanciamento pode ser através de atividades não relacionadas ao trabalho, atividades que demandam baixo esforço e até atividades sociais (TEN BRUMMELHUIS; BAKKER, 2012). No entanto, é evidenciado por Sonnentag e Krueger (2006), que a alta carga de trabalho atua como um estressor no desempenho laboral dos indivíduos, e que esta grande quantidade de trabalho em um intervalo muito baixo de tempo acaba se tornando um preditor prejudicial para o distanciamento psicológico.

Também é visto no estudo de Sonnentag e Fritz (2007) que se distanciar psicologicamente do trabalho é um aspecto crucial no processo de recuperação. Visto que, quando o indivíduo se distancia psicologicamente, são aumentadas as chances de que a demanda exigida do sistema funcional decaia. Porém, quando este indivíduo não realiza um distanciamento, ocorre o efeito contrário, em que o sistema funcional recebe uma alta

demanda e começa a pensar sobre seu trabalho, refletindo em um desafio contínuo do sistema e a não recuperação.

2.3. Teoria de esgotamento do ego – *Ego-Depletion Theory (EDT)*

A teoria de esgotamento do ego teve seus primeiros passos com Glass, Singer e Friedman (1969), onde constaram que a exposição contínua diante de ruídos indesejados, pode levar o indivíduo a uma frustração diante deste problema que não é resolvido. Posteriormente foi evidenciado através de experimentos, que quando o indivíduo é posto em determinado estado que exige um esforço de auto regulação, o mesmo tende a ter um decréscimo em seu rendimento, deteriorando sua performance, mesmo quando este esforço não está relacionado à atividade em questão (MURAVEN; TICE; BAUMEISTER, 1998).

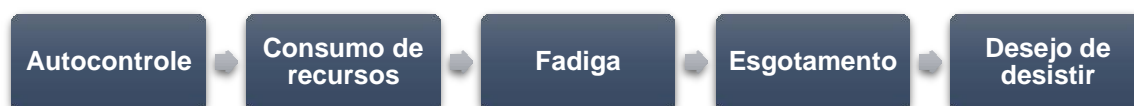
Deste modo, a teoria do esgotamento utilizada como base para este estudo, tem seu foco a partir dos estudos realizados acerca do autocontrole e sua relação com o esgotamento do ego (BAUMEISTER *et al.*, 1998). Um dos experimentos realizados por Baumeister *et al.* (1998), teve seu foco direcionado a compreender as naturezas do autocontrole, buscando através de três grupos de controle identificar as diferentes variáveis a partir da exposição de alimentos, onde um grupo deveria comer rabanetes, outro grupo chocolate e o terceiro apenas observar.

Os resultados obtidos através deste experimento, demonstraram que indivíduos colocados diante de situações que exigiam da prática de autocontrole, acabavam tendo êxito em suas tarefas (não comer nenhum alimento além daquele estipulado), mesmo reclamando da dinâmica proposta, e de fato expondo seu interesse no objeto de desejo (chocolate) colocado como fator para autocontrole (BAUMEISTER *et al.*, 1998).

A partir destes resultados, foi evidenciado que os participantes do grupo de controle na situação de comer os rabanetes, denotaram um esforço maior para comer a comida estipulada quando comparado com outros grupos, os quais também demonstraram uma dificuldade maior em resistir ao desejo de comer o chocolate (BAUMEISTER *et al.*, 1998). Estas evidências levaram aos resultados de que, os indivíduos na situação do rabanete quando colocado para resolver problemas, acabaram por desistir com maior facilidade das tarefas frustrantes, e conseqüentemente sentiam-se mais cansados pelo esforço demandado para manter seu autocontrole diante do desejo.

Portanto, quando o indivíduo necessita de altos níveis de autocontrole, pois o mesmo não pode extravasar através de válvulas de escape, este passa a aumentar seus níveis de fadiga – para o presente estudo, entende-se fadiga segundo a abordagem de Park e Sprung (2014), como um sentimento de estar cansado ou exausto – com tendências ao cansaço. Ou seja, os experimentos demonstraram que os indivíduos com maior necessidade de praticar o autocontrole, acabaram por sentirem altos níveis de fadiga, que decorreram em um sentimento de maior propensão ao desejo de parar de trabalhar em suas tarefas (BAUMEISTER *et al.*, 1998). A figura 5 representa graficamente este processo:

Figura 5 – Modelo de progressão do esgotamento de recursos



Fonte: elaborado pelo autor com base em Baumeister *et al.* (1998).

Divergindo do grupo dos rabanetes, os indivíduos que participaram dos outros grupos de controle, onde em um deles comeu-se o chocolate e no outro em que não se precisou realizar a ingestão de nenhum alimento, Baumeister *et al.* (1998) verificaram que realizar tarefas de forma indesejada pode levar o indivíduo ao esgotamento de seus recursos devido à fadiga, ou seja, resistir às tentações pode levar a reações físicas e gerar custos de recursos. A figura 6 apresenta esta ideia resultante do experimento dos autores:

Figura 6 – Modelo de progressão do experimento de Baumeister et al. (1998)



Fonte: elaborado pelo autor com base em Baumeister *et al.* (1998).

Com base neste cenário, o estudo de Trougakos *et al.* (2014) buscou abranger a teoria de esgotamento do ego e a sua relação com a fadiga, que caracteriza uma das formas que decorrem deste esgotamento, pois quando o indivíduo não realiza determinadas pausas para sua recuperação, a fadiga aumenta e ocasiona em efeitos prejudiciais. Neste

sentido, os autores supracitados resgatam a Teoria de Esgotamento do Ego, que aborda a fadiga como um dos principais fatores do esgotamento do ego, e que quanto menores são as pausas e oportunidades para regeneração das energias, continuará ou será ainda maior este esgotamento (TROUGAKOS *et al.*, 2014).

Indo ao encontro da teoria de esgotamento do ego, Trougakos *et al.* (2014) também evidenciaram em seu estudo que quando os indivíduos utilizam de seus períodos de descanso e almoço para engajar em atividades sociais ou laborais, estes acabam obtendo maiores níveis de fadiga como pode ser visto na Figura 7. Os níveis elevados de fadiga quando o indivíduo passa a realizar atividades sociais, decorre do pressuposto que é necessário um gasto de recursos como meio de regular os sentimentos diante dos outros (TROUGAKOS *et al.*, 2014).

Figura 7 – Somatório de atividades que resultam na fadiga



Fonte: elaborado pelo autor com base em Trougakos *et al.* (2014).

Por conseguinte, derivado desta exposição à uma demanda cognitiva, o *cyberloafing* social pode agir como um mecanismo que afeta de forma negativa a saúde mental do indivíduo, induzindo a uma fadiga física e mental (WU *et al.*, 2020). Após a compreensão das formas positivas e negativas que uma determinada ação pode afetar na saúde mental do indivíduo, pois os mecanismos que este utiliza acaba por gerar déficits em seus recursos físicos e mentais. Assim tornando necessário a investigação de ferramentas que auxiliem na recuperação eficaz diante das cargas de trabalho.

2.4. Autoeficácia relacionada à recuperação – *Recovery Related Self-Efficacy*

A *Self-Efficacy* (autoeficácia) segundo Bandura (1994), baseia-se na capacidade do indivíduo de acreditar em suas aptidões de realizar determinados níveis de ações que atuem diretamente em outros eventos de suas vidas, assim influenciando na forma com que o indivíduo se sente, pensa e se motiva para suas atividades. Este fenômeno é fruto

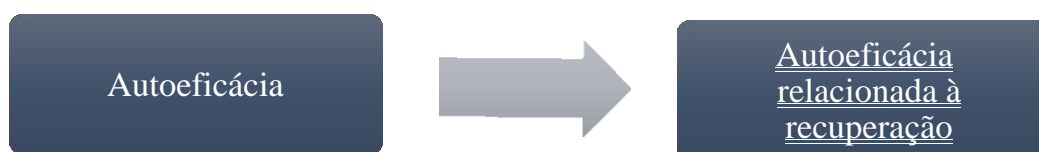
de diversas formas que exercitam sua eficácia, tendo como meio mais efetivo a busca por masterizar suas experiências, encorajamento por outros e a prática repetitiva de atividades (BANDURA, 1994).

Acreditar em sua eficácia tem um papel importante no ato de regular suas motivações, visto que grande parte da motivação do ser humano é gerada cognitivamente. Pois os indivíduos motivam-se e guiam suas atividades de forma antecipada exercendo previsões do que irão fazer, ou seja, creem que no que são possíveis de realizar posteriormente, assim antecipando buscando traçar objetivos e planos de como designar ações futuras (BANDURA, 1994). Da mesma forma, os indivíduos acreditam em suas capacidades de lidar com as situações, e estas crenças afetam como os mesmos reagem ao estresse e a depressão causada por situações difíceis ou desafiadoras, assim como afeta o nível de motivação dos mesmos (BANDURA, 1994).

Indo ao encontro da autoeficácia, Eden (2001b, apud SONNENTAG; KRUEL, 2006, p. 201) abordam que uma autorrealização de predições também pode influenciar positivamente no processo de recuperação do indivíduo, ou seja, quando o mesmo passa a assumir que suas férias ou momentos de lazer irão surtir em efeito positivos, a tendência é que o mesmo tenha resultados benéficos deste tempo em relação a sua recuperação.

Assim, Sonnentag e Kruehl (2006) introduzem a autoeficácia relacionada à recuperação (*Recovery-related Self-Efficacy*) – Figura 8 – como a expectativa do indivíduo de se beneficiar de um tempo ou oportunidades que possam prover uma recuperação para este trabalhador. A partir desta definição, é possível assumir que a autoeficácia relacionada à recuperação é uma importante característica que ajuda o indivíduo em uma recuperação mais eficaz, pois quando o indivíduo está predisposto a esta recuperação, o mesmo irá se distanciar mais facilmente das atividades laborais (SONNENTAG; KRUEL, 2006).

Figura 8 – Conceito de autoeficácia relacionada a recuperação



Fonte: elaborado pelo autor com base em Sonnentag e Kruehl (2006).

Por fim, é evidenciado através dos resultados de Shaddiq *et al.* (2021), que a autoeficácia durante a pandemia da COVID-19 obteve um crescimento diante da exposição frequente aos dispositivos tecnológicos que os indivíduos passaram a ter trabalhando em casa. Indo ao encontro do crescimento da autoeficácia, os resultados do estudo anteriormente citado também confirmaram efeitos positivos relacionados à autoeficácia no *Cyberloafing* (SHADDIQ *et al.*, 2021).

Por fim, indo ao encontro dos resultados e efeitos positivos da autoeficácia, Park e Sprung (2014) abordavam a autoeficácia relacionada à recuperação como um diferencial importante que serve de auxílio na resistência do indivíduo diante do esgotamento de seus recursos. Assim, a autoeficácia relacionada à recuperação previne do esgotamento (teoria de esgotamento do ego) e facilita na recuperação diante de oportunidades para relaxar e descontraír em situações de alto estresse (Modelo de recuperação de esforço).

2.5 Saúde Mental – *Mental Health*

A saúde mental que o presente estudo assume como base, surge da abordagem utilizada por Wu *et al.* (2020) em sua pesquisa. Esta compreensão da saúde mental traz como um fator significativo que afeta de forma negativa o empregado, o estresse psicológico advindo de uma exposição contínua relacionada ao trabalho (WU *et al.*, 2020). Deste modo, a fadiga – que pode ser experienciada depois ou durante longos períodos de atividades cognitivas – também age como estressor e influencia no esgotamento da saúde mental do indivíduo, pois este acaba ficando cada vez mais tenso conforme a exposição se prolonga em um ambiente estressante (como um grande esforço para manter as atividades sociais pelo *cyberloafing*) que reflete em efeitos a longo prazo na saúde mental (WU *et al.*, 2020).

A partir deste cenário sobre a saúde mental, o uso de mídias sociais e do *cyberloafing* pode acarretar em interrupções constantes, que geram estresse mental nos indivíduos, influenciados por uma percepção de pressão constante e monitoramento de suas atividades (WU *et al.*, 2020). Além do estresse gerado pela pressão que o indivíduo sente, o autor supracitado também denota que o uso de forma descontrolada da internet acaba por afetar a saúde física e mental. Enquanto na visão de McDonald-Miszczak e Wister (2005) sobre a saúde mental, o autor identifica como o bem estar, que surge como um fator importante para prevenção de doenças. Em contraponto, é visto que pausas durante o período de trabalho podem ajudar na redução do estresse e fadiga, melhorando

a saúde do indivíduo (BAUMEISTER *et al.*, 1998; TROUGAKOS *et al.*, 2014; MICROSOFT, 2021).

A definição de saúde pela WHO (World Health Organization), constitui em um estado completo de saúde física, mental, bem estar social e não apenas a inexistência de doenças ou enfermidades. Já o conceito de saúde mental descrito pela WHO, como um composto de diversos fatores, que incluem o bem estar subjetivo, a percepção de autoeficácia, autonomia, competência, entre outros fatores (World Health Organization, 2003).

Por fim, conclui-se a seção que busca fundamentar teoricamente o presente estudo com os principais conceitos e teorias dos temas aqui discutidos. Por conseguinte, será apresentado o percurso metodológico que busca guiar o estudo para que o mesmo alcance os objetivos e teste as hipóteses aqui formuladas.

3. MÉTODO DE PESQUISA

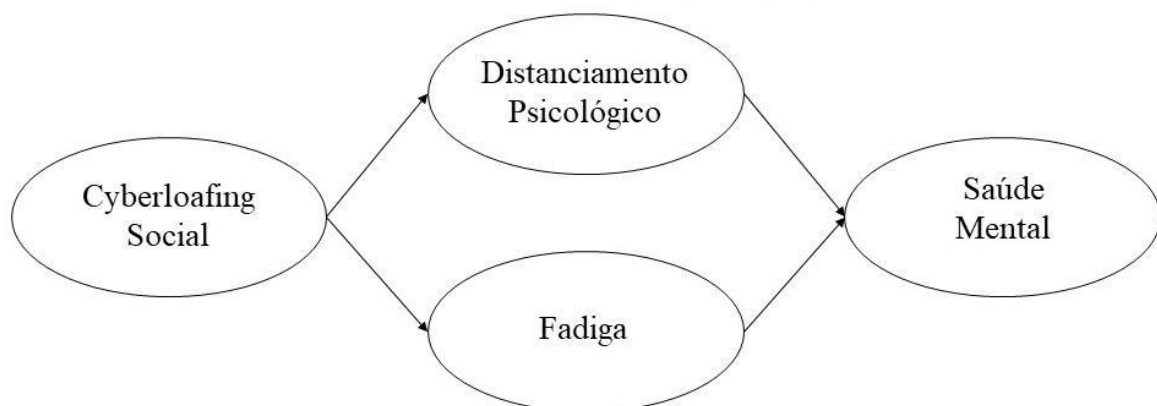
Nesta seção será abordado o método utilizado no presente estudo e para uma melhor compreensão das técnicas utilizadas, dividiu-se em sete subtópicos elencando os atributos que compõem cada etapa. Sendo assim, além dos sete subtópicos (modelo de pesquisa, técnica de coleta, instrumento, adaptação e validação transcultural, caracterização da população, técnica de análise e matriz de amarração), a técnica de coleta também possui subdivisões para destacar como se constituiu o instrumento e a caracterização da população.

3.1 Modelo de Pesquisa

Deste modo, o presente estudo apresenta-se como uma pesquisa quantitativa de cunho descritivo exploratório, visto a busca por investigar novos conceitos de forma conjunta (HAIR et al., 2009). O método utilizado, assim como a coleta de dados consiste em uma *survey*, por sua aplicação diretamente com os indivíduos com intuito de obter dados primários, tendo como foco a *survey* eletrônica (HAIR et al., 2009).

Portanto, o presente estudo, com base em seu aporte teórico tem como fundamentação o modelo proposto por Wu et al. (2020), que através de sua pesquisa comprovou o efeito mediador da fadiga e do distanciamento psicológico derivado do *Cyberloafing* sobre a saúde mental de trabalhadores chineses. Para melhor compreensão, pode-se observar no Figura 9 as hipóteses formuladas e comprovadas no estudo de Wu et al. (2020).

Figura 9 – Modelo de pesquisa proposto por Wu et al. (2020)



Fonte: elaborado pelo autor com base em Wu et al. (2020).

No contexto da pandemia, Shaddiq et al. (2021) verificaram que houve um crescimento na autoeficácia dos indivíduos no uso de tecnologias devido à grande exposição diária dos usuários no formato de trabalho homeoffice. Este cenário pandêmico também propiciou por consequência um aumento do *Cyberloafing*, derivado desta exposição constante às tecnologias (SHADDIQ *et al.*, 2021). Deste modo, agregando a autoeficácia relacionada à recuperação dos indivíduos com base no estudo e modelo de Wu *et al.* (2020), propõem-se as seguintes hipóteses:

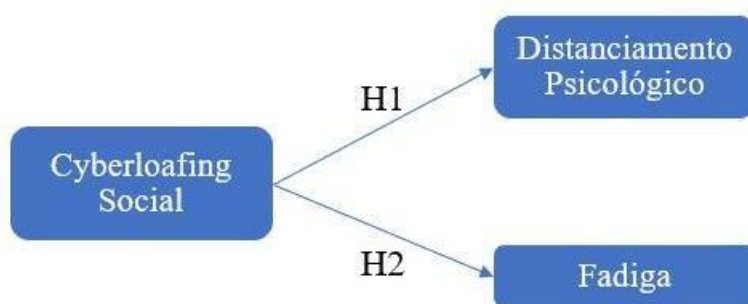
Quadro 2 – Quadro de Hipóteses

Hipoteses	Base teórica
H1: Quanto maior o <i>cyberloafing</i> social, maior o distanciamento psicológico;	SONNENTAG; KRUEL, 2006; LIM; CHEN, 2014; KIDWELL, 2010; WU <i>et al.</i> , 2020
H2: Quanto maior o <i>cyberloafing</i> social, maior a fadiga;	BAUMEISTER <i>et al.</i> , 1998; SONNENTAG; KRUEL, 2006; KIM; BYRNE, 2011; TROUGAKOS <i>et al.</i> , 2014; WU <i>et al.</i> , 2020
H3: Quanto maior a autoeficácia relacionada à recuperação, maior o distanciamento psicológico;	BANDURA, 1994; SONNENTAG; KRUEL, 2006
H4: Quanto maior a autoeficácia relacionada à recuperação, menor a fadiga;	BANDURA, 1994; SONNENTAG; KRUEL, 2006
H5: Quanto maior o distanciamento psicológico, maior a saúde mental;	ETZION, 1998; TEN BRUMMELHUIS; BAKKER, 2012
H6: Quanto maior a fadiga, menor a saúde mental;	KIM; BYRNE, 2011; TROUGAKOS <i>et al.</i> , 2014

Fonte: elaborador pelo autor.

A partir do Quadro 2, tem-se formulação das hipóteses propostas no presente estudo. Portanto, tem-se a H1 (Figura 10) que parte do pressuposto que o *Cyberloafing* social praticado pelos docentes tem um efeito positivo sobre o distanciamento psicológico dos mesmos referente ao trabalho (WU *et al.*, 2020). Assim, ajudando os indivíduos em sua recuperação dos recursos, baseando-se na lente teórica do Modelo de Recuperação de Esforço, pressupoem-se que quanto maiores os níveis de distanciamento psicológico atingido pelo indivíduo, mais este conseguirá se recuperar através desta prática (SONNENTAG; KRUEL, 2006; LIM; CHEN, 2014; KIDWELL, 2010).

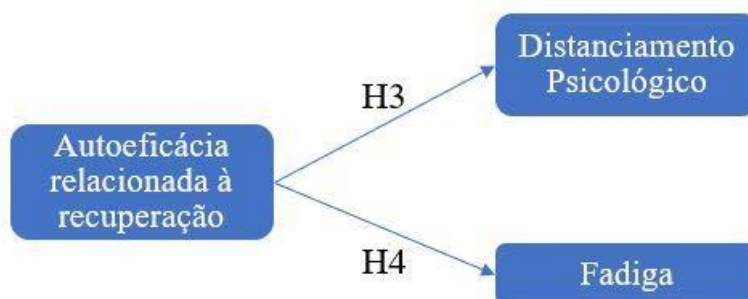
Figura 10 – Hipóteses 1 e 2



Fonte: elaborado pelo autor.

Por outro lado, tem-se a hipótese fundamentada pela Teoria de Esgotamento do Ego, que se baseia no fato de que o consumo de recursos gera fadiga e resulta na exaustão do indivíduo (BAUMEISTER *et al.*, 1998; TROUGAKOS *et al.*, 2014; WU *et al.*, 2020). Assim tem-se a H2 (Figura 10), visto que segundo os autores supracitados o uso de práticas não destinada ao trabalho (*Cyberloafing* social) acaba gerando efeitos negativos na fadiga do usuário, que consome de seus recursos para manter atividades sociais durante o labor (KIM; BYRNE, 2011; TROUGAKOS *et al.*, 2014).

Figura 11 – Hipóteses 3 e 4

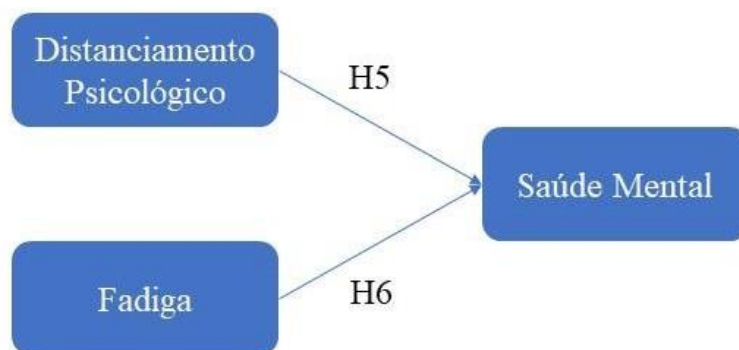


Fonte: elaborado pelo autor.

Assim, diante deste cenário surge a hipótese H3 (Figura 11), que se baseia na relação entre a autoeficácia relacionada à recuperação e o distanciamento psicológico, favorecendo na recuperação advinda desta prática (distanciamento psicológico). Ou seja, quanto maiores os níveis de autoeficácia relatados pelo usuário, maior serão os efeitos de recuperação que este presenciara através do distanciamento psicológico de suas atividades que buscam recuperar seus recursos e aumentar os níveis de saúde mental (BANDURA, 1994; SONNENTAG; KRUEL, 2006).

A H4 (Figura 11) surge baseada na relação entre a autoeficácia relacionada à recuperação e a fadiga, em que quanto maiores os níveis percebido de autoeficácia, menor será a fadiga do indivíduo, ou seja, quando a autoeficácia relacionada à recuperação se encontra baixa, o mesmo tende a encontrar piores resultados em relação a sua recuperação (BANDURA, 1994; BAUMEISTER *et al.*, 1998 SONNENTAG; KRUEL, 2006).

Figura 12 – Hipóteses 5 e 6



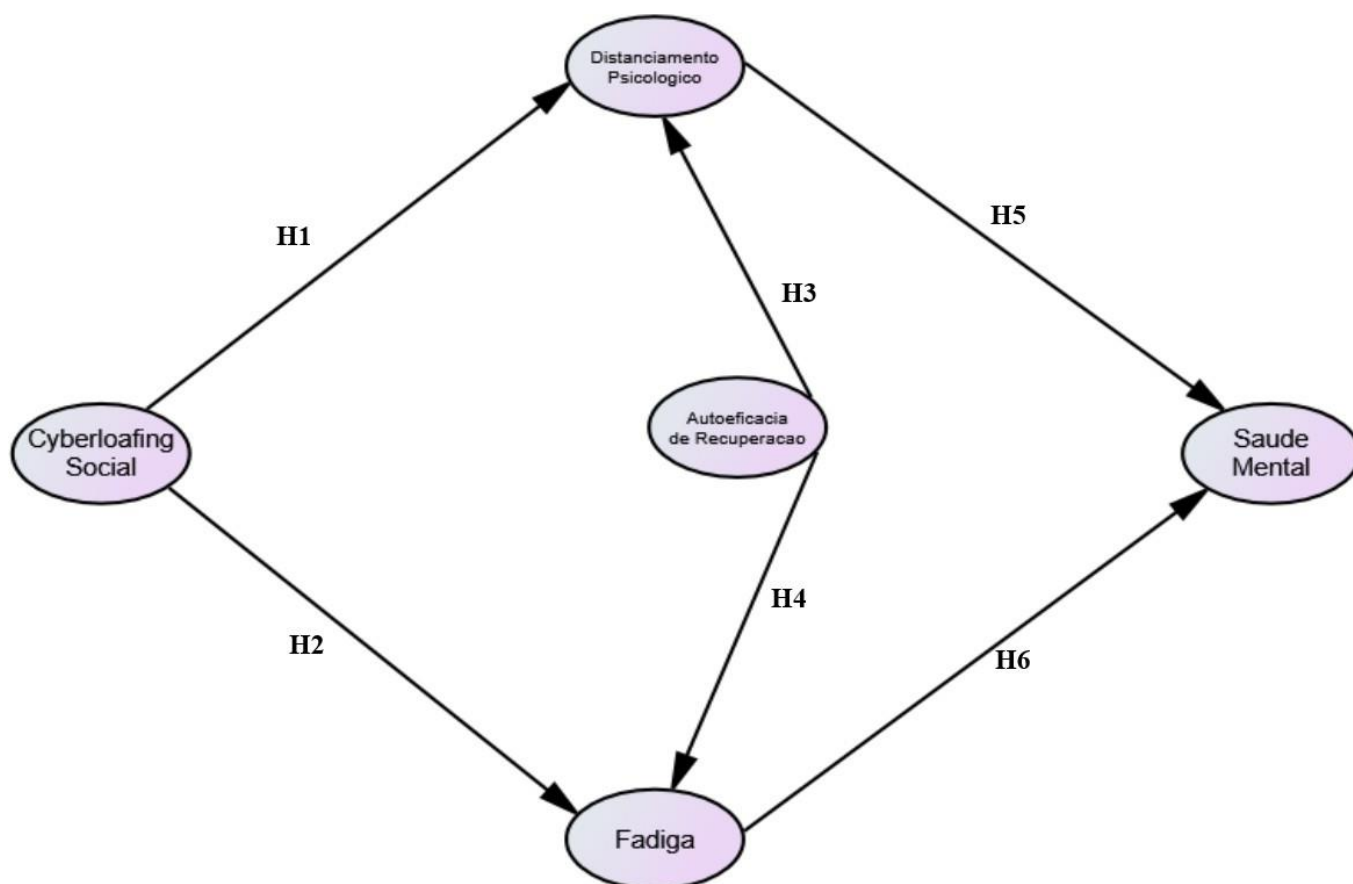
Fonte: elaborado pelo autor.

A quinta hipótese (H5) segundo a Figura 12, pressupõe-se que maiores níveis de distanciamento psicológicos atingidos pelo indivíduo, refletem em resultados positivos à saúde mental do mesmo, que recupera seus recursos físicos e mentais utilizados durante o labor e são consumidos desempenhando sua carga de trabalho (ETZION, 1998; TEN BRUMMELHUIS; BAKKER, 2012).

Por fim, tem-se a H6 (Figura 12) que propõe que a fadiga advinda do uso de recursos para manter atividades sociais durante a carga de trabalho, afeta negativamente diminuindo a saúde mental do indivíduo que acaba em esgotamento (BAUMEISTER *et al.*, 1998; TROUGAKOS *et al.*, 2014).

Após a formulação das hipóteses, é possível propor um desenho da pesquisa para uma melhor compreensão gráfica de como as variáveis se encontram diante do contexto que aqui foi apresentado. Portanto, a partir do Figura 13 pode-se verificar a relação entre as variáveis.

Figura 13 – Modelo de Pesquisa



Fonte: Elaborado pelo autor com base em Wu *et al.* (2020), Sonnentag e Fritz (2007), Sonnentag e Krueger (2006), Lim e Chen (2014), Kkidwell (2010), Bandura (1994), Baumeister *et al.* (1998), Kim e Byrne (2011), Trougakos *et al.* (2014), Etzion (1998), Ten Brummelhuis e Bakker (2012).

Deste modo, a partir das hipóteses formuladas e o modelo de pesquisa proposto, conclui-se a seção que busca compreender a cerca do modelo de pesquisa do presente trabalho.

3.2 Técnica de coleta de dados

Para atender os objetivos propostos bem como as hipóteses estipuladas no presente estudo, descreve-se a forma de coleta dos dados. A coleta dos dados foi conduzida através de um levantamento do tipo *survey* com a divulgação do instrumento via e-mail para setores de Universidades Federais do Brasil, responsáveis por divulgar informações para os docentes de suas respectivas instituições.

A escolha do levantamento tipo *survey*, que se baseia na utilização de um questionário, foi realizada pela situação pandêmica com que o mundo se encontra, sendo assim a disponibilidade para aplicação de questionários torna-se dificultosa se não por

plataformas online. Também é possível através de uma *survey* online, obter uma grande quantidade de respondentes em uma baixa quantidade de tempo, possibilitando uma coleta rápida e com baixo custo para sua aplicação (HAIR *et al.*, 2005; GIL, 2008).

A *survey* eletrônica utilizada para coleta de dados no presente estudo tem como base a formulação e divulgação de um questionário desenvolvido no Google Forms, o qual foi disponibilizado para a população do estudo através do envio de e-mails para as coordenações de cursos e responsáveis por repassar informações aos docentes de cada instituição. O banco de dados de e-mails para o envio dos questionários foi construído com base nos dados disponibilizados pelas Universidades Federais brasileiras em seus sites, assim, posteriormente no envio do questionário também foi anexado no corpo do e-mail um modelo com o convite para a participação da pesquisa incluindo os dados referentes à pesquisa e os autores. Desta forma, concluindo a técnica de coleta de dados, visto o período pandêmico e a *survey* eletrônica sendo uma das principais ferramentas para dar continuidade nas pesquisas.

3.3 Instrumento

O instrumento utilizado no presente estudo consiste em uma adaptação do modelo comprovado por Wu *et al.* (2020), onde os mesmos realizaram um estudo comprovando o efeito mediador da fadiga e do distanciamento psicológico entre o *Cyberloafing* Social e a Saúde Mental. O estudo dos autores supracitados utilizou-se de quatro escalas adaptadas para mensurar *Social Cyberloafing* (*Cyberloafing* Social), *Psychological Detachment* (Distanciamento psicológico), *Fatigue* (Fadiga) e *Mental Health* (Saúde Mental), sendo assim, as mesmas foram utilizadas nesta pesquisa para dar continuidade no conhecimento acerca do *Cyberloafing*.

As referidas escalas apresentam-se no Quadro 3, onde são expostas as teorias abordadas durante o referencial, assim como as escalas que serviram como base para a aplicação da pesquisa.

Quadro 3 – Quadro teórico de escalas e constructos

Referencial	Teoria	Escala	Autor
2.1	<i>Cyberloafing</i> Social	<i>Social Cyberloafing</i>	ANDREASSEN <i>et al.</i> (2014)
2.2	Distanciamento Psicológico	<i>Recovery Experiences Scale</i>	SONNENTAG; FRITZ (2007)
2.3	Fadiga	Escala de Fadiga	PARK; SPRUNG (2015)

2.4	Autoeficácia relacionada à recuperação	<i>Recovery-related self-efficacy</i>	SONNENTAG;KRUEL (2006)
2.5	Saúde Mental	<i>General well-being</i>	MCDONALD-MISZCZAK; WISTER (2005)

Fonte: elaborado pelo autor com base em Andreassen *et al.* (2014); Sonnentag; Fritz (2007); Park; Sprung (2015); Sonnentag; Krueel (2006) e McDonald-Miszczak; Wister (2005).

A escala utilizada para mensurar o *Cyberloafing* social (ANEXO A) apresentada na Figura 14, consiste em uma escala do tipo Likert de 5 pontos com sete questões adaptadas para a atual realidade de utilização das redes sociais segundo o relatório disponibilizado por App Annie (2021), apresentando Whatsapp, Facebook, Instagram, Tiktok e Twitter presentes nas cinco mais utilizadas no Brasil. O instrumento original que buscou mensurar o *Cyberloafing* social desenvolvido por Andreassen (2014), teve como foco o impacto desta prática em relação à performance auto reportada pelos indivíduos, e utilizou de uma escala do tipo Likert de 5 pontos para a coleta de dados deste instrumento.

Figura 14 – Escala de Social Cyberloafing

- (1) "I visit Facebook/Twitter almost daily during working hours,"
- (2) "If nobody could discover it, I would spend more time on Facebook/ Twitter during working hours,"
- (3) "If I have the opportunity, I like to visit Facebook/ Twitter during working hours,"
- (4) "I am often so curious about what's happened on Facebook/ Twitter or other social network sites that I can't resist visiting these sites during working hours,"
- (5) "I monitor what's happening with my friends via Facebook/ Twitter or other social network sites during working hours,"
- (6) "I often read or post on Facebook/ Twitter or other social network sites during working hours," and
- (7) "I often chat on Facebook/ Twitter or other social network sites during working hours." Cronbach's α for this scale was 0.88 in the study. We have previously shown that the scale has good factor structure and that items concerning attitudes towards use of social network sites at the workplace load on a different factor than the behavioral/ use items used in the present study (see Andreassen, *et al.*, 2014).

Fonte: Andreassen *et al.* (2014).

Para mensurar o distanciamento psicológico dos indivíduos (Figura 15), partiu-se da mesma escala proposta pelo estudo base de Wu *et al.* (2014), em que adaptou a escala original de Sonnentag e Fritz (2007), fazendo um recorte e utilizando apenas de

quatro questões (ANEXO B). A escala original de Sonnentag e Fritz (2007) apresenta um instrumento composto por quatro constructos (Psychological Detachment, Relaxation, Mastery e Control), que foi desenvolvida e validada a partir do objetivo de mensurar a experiência de recuperação através de uma likert de 5 pontos.

Figura 15 – Escala de Recovery Experiences

Item	Psychological detachment	Relaxation	Mastery	Control
I forget about work.	0.96 (0.05)			
I don't think about work at all.	0.90 (0.04)			
I distance myself from my work.	0.88 (0.05)			
I get a break from the demands of work.	0.91 (0.05)			
I kick back and relax.	0.85 (0.04)	0.74 (0.04)		
I do relaxing things.	0.79 (0.04)	0.66 (0.03)		
I use the time to relax.	0.56 (0.03)	0.52 (0.03)		
I take time for leisure.		0.75 (0.04)		
I learn new things.		0.70 (0.03)	0.60 (0.04)	
I seek out intellectual challenges.		0.79 (0.04)	0.65 (0.04)	
I do things that challenge me.		0.72 (0.03)	0.79 (0.04)	
I do something to broaden my horizons.		0.64 (0.04)	0.72 (0.03)	
I feel like I can decide for myself what to do.		0.66 (0.03)	0.60 (0.03)	0.79 (0.05)
I decide my own schedule.		0.67 (0.03)	0.58 (0.03)	0.60 (0.03)
I determine for myself how I will spend my time.			0.86 (0.04)	0.86 (0.04)
I take care of things the way that I want them done.			0.69 (0.03)	0.69 (0.03)
Cronbach's alpha	.84	.85	.79	.85
	.85	.85	.85	.85

Fonte: Sonnentag e Fritz (2007).

No constructo da fadiga, a escala utilizada é baseada no instrumento de Wu *et al.* (2020), onde foi questionado aos respondentes como os mesmos se sentiam ao final da jornada de trabalho, se os mesmos se sentiam fadigados, cansados, exaustos e desgastados. A escala original utilizada por Wu *et al.* (2020), consiste em uma adaptação realizada por Park e Sprung (2015) de acordo ao ANEXO C, no instrumento original de McNair, Lorr e Droppelman (1971), nomeado de Profile of Mood States (POMS) e possui 65 questões baseada em uma likert de 5 pontos.

A escala para mensurar a saúde mental dos indivíduos utilizada no estudo que serve como base para a presente pesquisa, foi uma adaptação do instrumento de

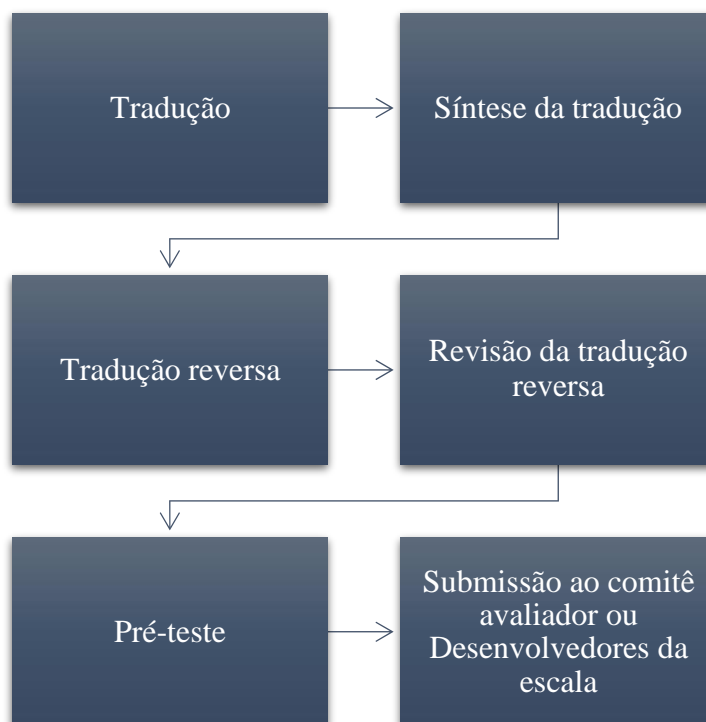
McDonald-Miszczak e Wister (2005), utilizando-se de cinco questões para identificar se o indivíduo se percebia “positive”, “emotionally stable” e “satisfied with life”, se “life had been interesting” e se eles têm “everything to look forward to” (ANEXO D). No instrumento original de McDonald-Miszczak e Wister (2005), os autores questionaram aos respondentes com base no último mês como os indivíduos passaram maior parte do tempo, se os mesmos se sentem deprimidos; em controle; se os mesmos não haviam nada pelo qual ansiar; emocionalmente estáveis; satisfeitos com a vida; se eles possuem energia o suficiente; e se a vida tem sido interessante. A escala original possuía uma likert de 4 pontos para mensurar a saúde mental em seu contexto.

Por fim, o constructo proposto pelo presente estudo, que busca contribuir a partir dos resultados de Wu *et al.* (2020) e seu modelo proposto, se baseia na adição da Autoeficácia Relacionada à Recuperação para verificar as relações entre o Distanciamento Psicológico e Saúde Mental, assim como na Fadiga e Saúde mental. Para mensurar esta variável, utiliza-se da escala de Recovery-Related Self-Efficacy com uma Likert de 5 pontos de acordo com o ANEXO E, que Sonnentag e Krueger (2006) aplicaram em seu estudo para mensurar como os indivíduos se percebem confiantes da recuperação de seus recursos para o trabalho mesmo diante de circunstâncias adversas, por meio de questões como: “Eu me sinto confiante em ser capaz de me recuperar durante meu tempo livre, mesmo quando. . . Estou cansado”, “. . . quando me sinto deprimido”, “. . . quando estou preocupado”, “. . . quando estou com raiva de algo”, “. . . quando tenho muitas coisas para fazer” e “. . . quando algo inesperado acontece”.

3.4 Adaptação e Validação Transcultural do Instrumento

Concomitantemente à coleta de informações dos docentes, foi conduzida uma tradução das escalas utilizadas para a formulação do instrumento a ser utilizado no estudo. Esta tradução, terá como fundamentação os estudos de Beaton *et al.* (2000), onde estipulam-se 6 passos para o processo de validação transcultural de uma escala (Figura 16).

Figura 16 – Representação gráfica dos estágios recomendados para uma adaptação e validação transcultural



Fonte: elaborado pelo autor com base em Beaton *et al.* (2000).

Deste modo, seguindo as recomendações de Beaton *et al.* (2000), deu-se início à **Primeira Etapa** da validação, onde o instrumento foi enviado para dois tradutores que possuíam o português como língua materna e proficiência na língua inglesa (idioma do questionário). Os tradutores que participaram da primeira etapa de tradução, foram subdivididos da seguinte forma como indica o autor: o tradutor 1, não possuía conhecimento sobre a pesquisa; o tradutor 2, possuía conhecimento sobre o tema e objetivos do estudo, além de ter proximidade com o objeto da pesquisa. Na **Segunda Etapa**, os pesquisadores se reuniram com os tradutores para a realização de uma reunião de síntese da tradução, onde foram discutidas ambas versões dos tradutores e foi definida a versão final da síntese concluindo esta etapa. A **Terceira Etapa** da validação transcultural, segundo Beaton *et al.* (2000), se faz necessário com que dois profissionais bilíngues, tendo como língua materna o idioma inglês (objetivo da retradução) para

realizar a tradução reversa, e ambos não podem ter conhecimento do estudo para não influenciar nas traduções. No entanto, como foi visto em estudos anteriores (ANDRADE, 2017; COSTA; ESTIVALETE; ANDRADE, 2019), em que foram realizadas validações transculturais utilizando somente um profissional para a tradução reversa do instrumento. Baseando-se nestes estudos, a presente pesquisa optou por encaminhar o documento elaborado na segunda etapa (síntese da tradução) para uma empresa especializada em traduções de documentos acadêmicos, onde a mesma emitiu certificado de autenticidade e responsabilidade do tradutor que realizou o serviço (ANEXO F).

A **Quarta Etapa** da validação transcultural, pede que o pesquisador reúna um comitê de especialistas, com um mínimo de quatro integrantes, sendo eles todos bilíngues, e de áreas distintas que possam contribuir para uma melhor compreensão semântica e adaptação do questionário para a cultura onde será aplicado (BEATON et al. 2000). Portanto, seguindo os passos de Beaton, formou-se um comitê de especialistas composto por quatro professores do Programa de Pós-Graduação em Administração da Universidade Federal do Pampa do Campus Santana do Livramento, onde todos possuíam diferentes formações, áreas de pesquisa e especializações.

Durante a primeira reunião do comitê de especialistas, foram levantadas questões sobre a originalidade e possíveis adaptações do instrumento, sendo assim, devido ao longo processo de discussão e verificação de cada questão, se fez necessária uma segunda reunião para a conclusão desta etapa. Durante a segunda reunião, estipulou-se que as escalas iriam para o pré-teste em sua forma original – em relação às pontuações da escala Likert, visto que nem todas possuíam o mesmo número de pontuação – para obter um feedback dos respondentes, assim, foi elaborada uma versão pré-teste da validação transcultural.

Na **Quinta Etapa**, utilizou-se do corpo docente da Universidade Federal do Pampa – UNIPAMPA Campus Santana do Livramento, visto que em etapas anteriores haviam professores do campus participando da pesquisa, optou-se por aplicar o pré-teste na universidade devido à população do campus estar participando das etapas iniciais, e visando não prejudicar na posterior aplicação do instrumento final. O pré-teste, segundo Beaton *et al.* (2000), deve ser aplicado em uma amostra de cerca de 30 a 40 indivíduos da população alvo. No entanto, o presente estudo utilizou-se das recomendações de Malhotra (2001), onde aborda que pré-testes devem ser realizados com amostras pequenas, variando de 15 a 30 respondentes para testes mais simples, e caso precise de mais etapas, deve-se adotar números maiores de respondentes. Portanto, o pré-teste foi

aplicado com os docentes da UNIPAMPA – Campus Santana do Livramento (o questionário foi enviado para a coordenação acadêmica, que repassou aos docentes dos cinco cursos de graduação do campus). Obteve-se um total de 16 respondentes, sendo 10 mulheres e 6 homens, com média de 37 anos de idade.

Após o feedback e as análises realizadas com os resultados obtidos através do pré-teste, optou-se por padronizar as escalas Likert para concordância de 5 pontos, indo de: 1 – Discordo Totalmente; 2 – Discordo; 3 – Indiferente; 4 – Concordo; 5 – Concordo Totalmente. A mudança se deu pelo feedback dos respondentes no pré-teste, e sob orientação de um dos membros do comitê de especialistas – que possui sua formação em estatística – foi adotada esta adaptação, que posteriormente também serve para auxiliar na tabulação e análise dos dados via software (o membro do comitê responsável pela parte estatística denotou que o número de pontos na escala likert, por estar sendo traduzido para um novo contexto cultural, poderia ser adaptado para 5 pontos em todas escalas, visto a mudança de aplicação e contexto). Após as adaptações realizadas e os testes de alfa de Cronbach, foram encaminhados todos os documentos provenientes do processo de validação, desde as primeiras traduções, os certificados de tradução, até as análises de alfa do pré-teste, juntamente da versão adaptada para o feedback. Por conseguinte, este processo consiste na **Sexta e Última Etapa** da validação transcultural do instrumento, onde o comitê analisou os documentos enviados e sinalizando a possibilidade de aplicação do instrumento.

3.5 Caracterização da População

A população deste estudo é caracterizada por docentes de Universidades Federais no contexto brasileiro, visto a realidade atual com que o mundo enfrenta uma pandemia e as aulas encontram-se à distância e/ou remotas. A partir desta realidade, identificou-se a necessidade de investigar esta população devido à grande exposição às tecnologias com que a pandemia está impondo sobre estes profissionais, que estão adoecendo devido ao esgotamento e estresse (ARAUJO *et al.*, 2020).

A partir da escolha desta população para a realização do estudo, tendo em vista sua atual situação, em que os indivíduos precisam buscar por constantes atualizações e aprenderem a utilizar novas ferramentas, que acabam resultando em um estresse que pode levar à exaustão profissional (SILVA *et al.*, 2020). A população de docentes em exercício

ou afastados nas Instituições de Ensino Superior no Brasil é de 386.073, sendo 176.403 em rede pública e 209.670 na rede privada de ensino (INEP, 2019).

Para fins de aplicação do instrumento para a população alvo, foi utilizado de uma amostra não-probabilística com amostragem por conveniência – por conveniência devido à aplicação por meio de questionário e divulgação do questionário através das coordenações de curso, que por vezes pode não alcançar a todos docentes –, baseando-se em um grau de confiança de 95% e erro amostral de 5% (HAIR *et al.*, 2009). Visto o número da população ser muito alto, caracterizando em uma população infinita, pois há mais de 100 mil habitantes, utilizou-se do cálculo amostral referente a esta quantidade. Deste modo, é possível estipular através do cálculo amostral, que o número de docentes de rede pública (universidades federais) necessários é de 384 respondentes para a pesquisa.

3.6 Técnica de Análise de Dados

Como técnica de análise para este estudo, utilizou-se primeiramente uma análise descritiva para a caracterização da população através de seus dados demográficos, assim, podendo classificar de forma mais precisa uma amostra probabilística. Para a realização desta análise descritiva, foi utilizado do Microsoft Excel como forma de tabulação e análise dos dados, assim como o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) para as questões com que o primeiro programa não suporte a análise.

Posteriormente, como forma de atender as hipóteses propostas no presente estudo, foi realizado um teste de confiabilidade e a consistência interna das escalas, que segundo Hair *et al.* (2009), pode variar de 0 a 1. E o autor indica que o resultado para o Alfa de Cronbach deve obter valores acima de 0,60 e 0,70 como o mínimo aceitável para uma escala. Por conseguinte, foi realizada uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC) com intuito de uma validação transcultural para a confirmação ou rejeição da teoria pré-concebida, buscando avaliar a confiabilidade e validade dos construtos, se as especificações combinam com a realidade dos dados (HAIR *et al.*, 2009). Para a AFC foi utilizado o software SPSS, assim como para a análise de correlações e regressões, visto as hipóteses que necessitam deste tipo de análise. Deste modo, na AFC foram realizadas as análises pelo Software SPSS e utilizou-se blocos separados para a análise, onde também foi realizada a rotação Varimax com um máximo de 25 interações.

Para verificar se a análise fatorial é adequada, foi utilizada a medida de adequabilidade da amostra de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), que segundo Hair *et al.* (2009) indica, deve apresentar valores acima de 0,5. Assim, quanto mais próximo o valor de KMO estiver de 1, melhor será o resultado, tornando a fatorial adequada para as análises. Também se utilizou do teste de esfericidade de Bartlett, que é um teste estatístico para verificar a presença de correlações entre as variáveis, fornecendo uma significância estatística de que a matriz de correlação possui correlações significantes em pelo menos algumas das variáveis, e deve apresentar significância abaixo de 0,05 (HAIR *et al.* 2009).

Também se utilizou da análise dos autovalores, que indicam “a importância relativa de cada fator na explicação da variância associada ao conjunto de variáveis” (HAIR *et al.* 2009). O índice dos autovalores pode apresentar uma variável com um resultado muito alto e que explica mais do que 50% do conjunto de variáveis, indicando que as demais possuem um baixo impacto na explicação deste construto.

É visto por Hair *et al.* (2009), que as cargas fatoriais representam a correlação entre uma variável e o fator, e a carga ao quadrado é a quantia de variância total de uma variável. Na análise das cargas fatoriais, o autor supracitado afirma que cargas fatoriais de 0,30 representam aproximadamente 10% de explicação, uma carga de 0,50 denota cerca de 25% da variância é explicada pelo fator, enquanto uma carga de 0,70 reflete em 50%. Portanto, cargas fatoriais de 0,30 a 0,40 atendem o nível mínimo para interpretação da estrutura; cargas de 0,50 ou mais são consideradas significantes; enquanto cargas que excedam 0,70 representam uma estrutura bem definida e são a meta de uma análise fatorial (HAIR *et al.* 2009).

Para a análise das correlações, é denotado que o coeficiente de correlação é isento de unidade e da ordem de grandeza das variáveis, tomando valores entre -1 e 1. Assim, quando o coeficiente de correlação é positivo e possui o valor de 1, é estabelecida uma relação positiva perfeita; quando a correlação é negativa e o valor é de -1, a relação negativa estabelecida é considerada perfeita; e quando o coeficiente de correlação é 0 a relação é difusa ou não linear (HAIR *et al.* 2009).

As comunalidades segundo Hair *et al.* (2009) podem determinar a amostra mínima para um estudo que se utiliza de SEM (Structural Equation Model), onde encontra-se a AFC. Deste modo, as comunalidades devem buscar um valor de 0,5 para caracterizar uma amostra aceitável para o estudo, e buscar exceder este valor, ou seja, quanto maior o índice melhor.

3.7 Matriz de Amarração

Na presente seção encontra-se a matriz de amarração elaborada com base nos objetivos estipulados ao início do estudo, assim como as hipóteses traçadas com base no aporte teórico. Também é evidenciado na matriz de amarração (Quadro 4), a técnica de coleta utilizada para cada objetivo/hipóteses e como foram analisadas.

Quadro 4 – Matriz de Amarração

Tópico/Subtópico	Objetivo	Hipótese	Técnica de coleta	Técnica de análise
3.3	a) Realizar a adaptação transcultural de um instrumento para medir a relação entre <i>Cyberloafing</i> Social, Distanciamento Psicológico, Fadiga, Autoeficácia Relacionada à Recuperação e Saúde Mental;	-	Adaptação e Validação Transcultural	Adaptação e Validação Transcultural
2.1 e 2.2	b) Identificar o impacto do <i>cyberloafing</i> social no distanciamento psicológico	H1: Quanto maior o <i>cyberloafing</i> social, maior o distanciamento psicológico	Survey online	Regressão
2.1 e 2.3	c) Identificar o impacto do <i>Cyberloafing</i> Social na Fadiga	H2: Quanto maior o <i>cyberloafing</i> social, maior a fadiga	Survey online	Regressão
2.2 e 2.4	d) Identificar o impacto da Autoeficácia Relacionada à Recuperação no Distanciamento Psicológico	H3: Quanto maior a autoeficácia relacionada à recuperação, maior o distanciamento psicológico	Survey online	Regressão
2.3 e 2.4	e) Identificar o impacto da Autoeficácia Relacionada à Recuperação na Fadiga	H4: Quanto maior a autoeficácia relacionada à recuperação, menor a fadiga	Survey online	Regressão
2.2 e 2.5	f) Identificar o impacto do Distanciamento Psicológico na Saúde Mental	H5: Quanto maior o distanciamento psicológico, maior a saúde mental	Survey online	Regressão
2.3 e 2.5	g) Identificar o impacto da Fadiga na Saúde Mental	H6: Quanto maior a fadiga, menor a saúde mental	Survey online	Regressão

Fonte: elaborado pelo autor.

Deste modo, a matriz de amarração serve de apoio gráfico para melhor compreensão de como será atingido os objetivos traçados pelo presente estudo, possibilitando a identificação e relação entre a teoria e o método proposto. Por fim, como

forma de estipular uma trajetória da pesquisa, a seção subsequente irá abordar o caminho que será percorrido.

4. ANÁLISE DOS RESULTADOS

Nesta seção encontra-se a discussão dos resultados do presente estudo, onde primeiramente será abordado o perfil dos respondentes com os principais aspectos da amostra, e posteriormente encontra-se as análises fatoriais, correlações e regressões dos dados obtidos na presente pesquisa.

4.1. Perfil dos Respondentes

A partir da coleta de dados conduzida de forma online, pela ferramenta Google Forms, obteve-se um total de 384 respondentes durante os meses de dezembro/2021 e fevereiro/2022, que consiste no período em que o questionário estava disponível para respostas. Destes respondentes, um total de 62,8% foi do gênero feminino e 37% do gênero masculino (Quadro 5).

Este resultado demonstra um maior número de docentes do gênero feminino nas universidades federais brasileiras, de acordo com as respostas obtidas no presente estudo, também é possível relacionar diretamente com os achados de Lim e Chen (2012), em que denotam que as mulheres possuem uma maior percepção nos benefícios pela busca de informações para realizar suas tarefas, assim como os efeitos emocionais positivos advindos desta busca através das tecnologias.

Quadro 5 – Gênero

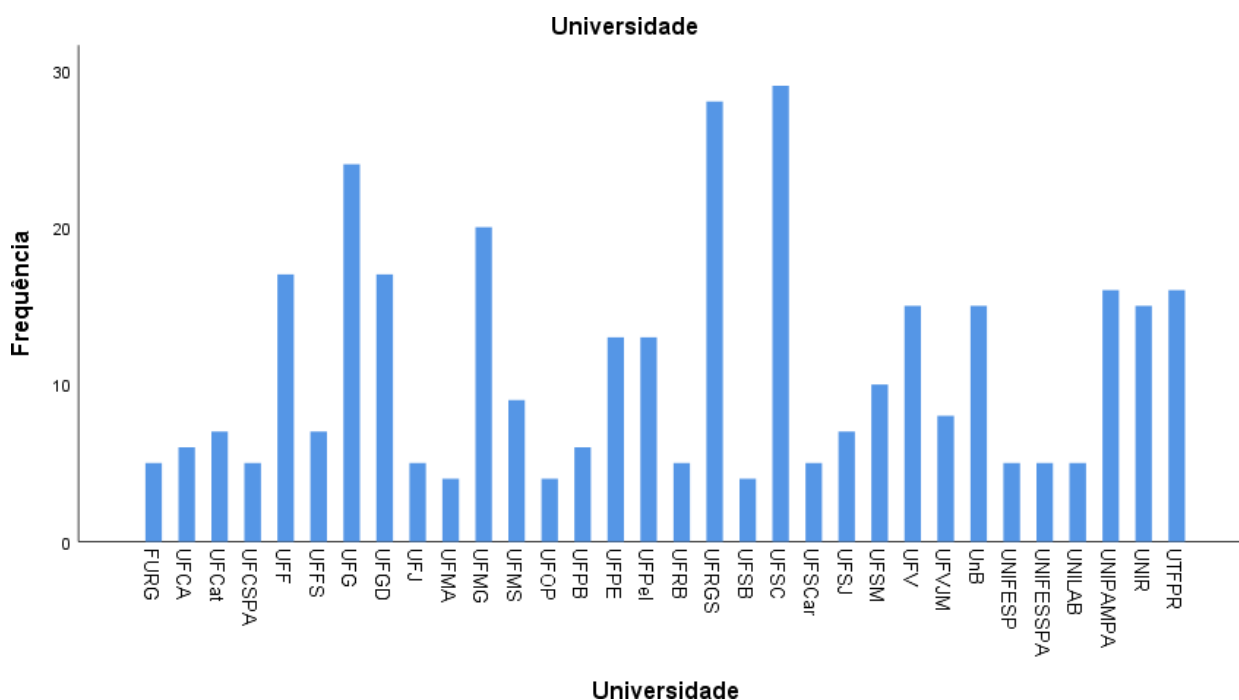
Questão	Resposta	Frequência	Porcentagem
Gênero	Feminino	241	62,8%
	Masculino	142	37,0%
	Outro	1	0,3%
	Total	384	100,0%

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

A idade média dos indivíduos, foi de 41 anos, enquanto a maior frequência de idade foi de 39 anos com 26 respostas, e pode-se verificar que estes resultados vão ao encontro de Silva *et al.* (2020). Pois estes autores denotam em seu estudo que alguns docentes que não eram adeptos do uso de tecnologias em seu ambiente de trabalho, tiveram que se adaptar e acabaram adoecendo devido ao desgaste e necessidade de aprendizado, visto que, estes docentes são de uma geração em que tecnologia não esteve tão presente nas salas de aula (SILVA *et al.*, 2020).

Quando abordado acerca da universidade com que o docente faz parte, tendo em vista que o presente estudo enviou o questionário para todas universidades federais do Brasil, obteve-se um maior número de respondentes da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), com um total de 29 respostas (7,6%) como pode ser observado na Figura 17.

Figura 17 – Universidades dos Respondentes



Fonte: elaborado pelo autor através do software SPSS versão 23.0 com base nos dados da pesquisa.

Logo após, a Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), com 28 respondentes (7,3%) e a Universidade Federal de Goiás (UFG) com 24 respondentes (6,3%). Desta forma, 21,2% dos respondentes da amostra estão reunidos entre as três universidades supracitadas. Ainda que o instrumento tenha sido enviado para 69 universidades federais do Brasil, algumas das instituições contatadas encontravam-se em férias, ou devido ao repasse dos coordenadores do campus/instituição para os docentes, o questionário não pôde alcançar a todos no momento da coleta de dados.

Dessa forma, as respostas da Figura 17 provém de 29 diferentes Universidades, que englobam as regiões Sul (UTFPR, UFPR, UFCSPA, UFPeI, UFSM, UNIPAMPA, FURG, UFRGS, UFFS e UFSC), Sudeste (UFLA, UFMG, UFV e UFVJM), Norte (UFAC, UFAM, UNIFESSPA e UNIR), Nordeste (UFRB, UNILAB, UFCG, UFPE e

UFPI) e Centro-oeste (UnB, UFG, UFCat, UFJ, UFR e UFMS), do país. No entanto, a Figura 17 contempla somente as universidades que apresentaram acima de 1% de representação da amostra, visto o número elevado de universidades que o questionário foi enviado e o espaço que a figura representa no texto.

A partir da aplicação do questionário, foi verificada a confiabilidade e consistência do questionário pelo Alfa de Cronbach. Foi realizado o teste das escalas separadamente e posteriormente o instrumento completo, ou seja, verificou-se a confiabilidade da escala de Cyberloafing Social, Distanciamento Psicológico, Fadiga, Saúde Mental e Autoeficácia Relacionada à Recuperação e após todas escalas que compõem o instrumento juntas, de forma que os resultados podem ser visualizados no Quadro 6.

Quadro 6 – Alfa de Cronbach

Escala	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach com base em itens padronizados	N de itens
Cyberloafing Social	,885	,886	7
Distanciamento Psicológico	,701	,743	4
Fadiga	,805	,796	4
Saúde Mental	,920	,920	5
Autoeficácia Relacionada à Recuperação	,934	,935	6
Instrumento completo	,720	,730	26

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

Os resultados advindos do teste de confiabilidade do Alfa de Cronbach, indicam que quando analisadas separadamente, todas escalas atingiram um nível de confiabilidade acima do mínimo proposto pela teoria (HAIR et al., 2009). Sendo assim, os menores valores encontrados no Alfa de Cronbach dizem respeito à escala de Distanciamento Psicológico, que obteve um valor de 0,701 e quando analisada a confiabilidade da escala como um todo, também obteve um índice de confiabilidade de 0,720 indicando uma aceitabilidade segundo a teoria.

4.2. Análise Fatorial Confirmatória

Nesta seção, será abordada a Análise Fatorial Confirmatória (AFC) do instrumento, sendo subdividida a análise para cada escala que compõem o instrumento

final. Deste modo, a ordem de análise segue da seguinte forma: Testes de KMO e Bartlett, Comunalidades, Matriz de Correlações Variância Total Explicada e Cargas Fatoriais.

Primeiramente, quando analisado o teste de KMO e Bartlett (Quadro 7) para a escala de *Cyberloafing* Social, obteve-se um valor de 0,853 que segundo Hair *et al.* (2009), encontra-se em um nível ideal para continuar com as análises. Da mesma forma, o resultado obtido pelo teste de Bartlett, demonstrou um nível de significância abaixo de 0,05 configurando que a matriz de dados está aceitável para a realização das análises.

Quadro 7 – Testes de KMO e Bartlett para os Construtos da Escala

		<i>Cyberloafing</i> Social	Distanciamento Psicológico	Fadiga	Saúde Mental	Autoeficácia relacionada à recuperação
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adequação de amostragem.		,886	,733	,705	,876	,900
Teste de esfericidade de Bartlett	Aprox. Qui-quadrado	1296,776	393,052	695,055	1426,074	1883,174
	gl	21	6	6	10	15
	Sig.	,000	,000	,000	,000	,000

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

Juntamente da escala de *Cyberloafing* Social, as escalas de Saúde Mental de Autoeficácia relacionada à recuperação obtiveram índices acima de 0,8 para o teste de KMO. As escalas de Distanciamento Psicológico e Fadiga tiveram índices de 0,733 e 0,705. Sendo assim, todos atenderam ao recomendado pela teoria, de que o teste de KMO deve apresentar resultados acima de 0,5 como sinal de adequação do modelo (HAIR *et al.* 2009). Para o teste de esfericidade de Bartlett, todas as cinco escalas utilizadas no presente estudo obtiveram significância estatística abaixo de 0,05. Este resultado sinaliza que as escalas possuem a presença de correlações significantes em pelo menos algumas das variáveis, assim, tornando viável a análise dos dados e a continuidade na AFC.

As comunalidades (Quadro 8) para a escala de *Cyberloafing* Social apresentaram níveis superiores a 0,5 em sua maioria, com exceção da questão CBS03 que abordava “se ninguém percebesse, eu passaria mais tempo nas redes sociais durante meu horário de trabalho” e ficou com ,480. Deste modo, segundo Hair *et al.* (2009) o tamanho mínimo da amostra de um estudo pode ser determinado pelas comunalidades, onde espera-se que estas excedam 0,5 para configurar uma amostra aceitável, e que obtenham índices acima

de 0,6. Ou seja, para a escala de *Cyberloafing Social*, somente a variável CBS03 apresentou um índice abaixo do desejável.

Quadro 8 – Comunalidades

CYBERLOAFING SOCIAL		
	Inicial	Extração
CBS01	1,000	,546
CBS02	1,000	,672
CBS03	1,000	,480
CBS04	1,000	,676
CBS05	1,000	,651
CBS06	1,000	,612
CBS07	1,000	,529
DISTANCIAMENTO PSICOLÓGICO		
DP01	1,000	,690
DP02	1,000	,626
DP03	1,000	,696
DP04	1,000	,285
FADIGA		
FD01	1,000	,750
FD02	1,000	,235
FD03	1,000	,820
FD04	1,000	,753
SAÚDE MENTAL		
SM01	1,000	,766
SM02	1,000	,701
SM03	1,000	,840
SM04	1,000	,819
SM05	1,000	,665
AUTOEFICÁCIA RELACIONADA À RECUPERAÇÃO		
AER01	1,000	,747
AER02	1,000	,784
AER03	1,000	,817
AER04	1,000	,778
AER05	1,000	,718
AER06	1,000	,683

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

Para a escala de Distanciamento Psicológico, as comunalidades apresentaram valores acima de 0,5 com exceção da variável DP04, que obteve uma extração de 0,285. O recomendado pela teoria é que as comunalidades sejam acima de 0,5 indicando que a amostra mínima foi atingida (HAIR et al. 2009). No entanto, a variável DP04 (Eu faço uma pausa das demandas de trabalho) demonstrou um índice que indica a necessidade de uma amostra maior ou que esta questão pode ser eliminada para uma posterior aplicação, visto que a amostra atingiu o esperado pelo cálculo amostral.

Na escala de Fadiga, a variável FD02 (Cansado: sensação de cansaço após realizar alguma atividade, que depois do repouso, volta ao normal) apresentou um índice

muito abaixo do esperado pela teoria, juntamente com a DP04 na escala de Distanciamento Psicológico. Estes resultados (Quadro 8) apontam a necessidade de uma coleta com uma amostra probabilística ou então a possibilidade desconsiderar as questões que apresentaram valores abaixo do esperado pela teoria. Assim, podendo revisar as questões relacionadas às comunalidades que não atingiram o valor de 0,5. Por outro lado, se as mesmas ainda apresentarem extrações abaixo do indicado, se faz necessária a exclusão destas variáveis. Nas escalas de Saúde Mental e Autoeficácia Relacionada à Recuperação todas variáveis apresentaram índices acima do indicado por Hair et al. (2009), com sua maioria acima de 0,7 de extração.

Referente às Correlações (Quadro 9), a matriz de correlação da escala de *Cyberloafing Social* apresentou coeficientes acima de 0,5 em sua maioria, com exceção da correlação entre CBS01 e CBS03 (0,341), CBS01 e CBS05 (0,462), CBS01 e CBS06 (0,490), CBS03 e CBS06 (0,413), CBS05 e CBS07 (0,421) que apresentaram correlações fracas. As correlações fracas relacionadas às variáveis, devem ser reajustadas posteriormente, visto que a variável CBS03 também apresentou nas comunalidades uma extração abaixo do 0,5 e pode ser necessária a exclusão da mesma para melhores resultados, mesmo que todas as correlações presentes possuam significância estatística.

Quadro 9 – Matriz de Correlações (CYBERLOAFING SOCIAL)

<i>CYBERLOAFING SOCIAL</i>							
Correlação	CBS01	CBS02	CBS03	CBS04	CBS05	CBS06	CBS07
CBS01	1,000	,554	,341	,594	,462	,490	,557
CBS02	,554	1,000	,512	,591	,637	,580	,519
CBS03	,341	,512	1,000	,550	,596	,413	,367
CBS04	,594	,591	,550	1,000	,603	,551	,523
CBS05	,462	,637	,596	,603	1,000	,607	,421
CBS06	,490	,580	,413	,551	,607	1,000	,565
CBS07	,557	,519	,367	,523	,421	,565	1,000
Sig. (unilateral)	CBS01	CBS02	CBS03	CBS04	CBS05	CBS06	CBS07
CBS01		,000	,000	,000	,000	,000	,000
CBS02	,000		,000	,000	,000	,000	,000
CBS03	,000	,000		,000	,000	,000	,000
CBS04	,000	,000	,000		,000	,000	,000
CBS05	,000	,000	,000	,000		,000	,000
CBS06	,000	,000	,000	,000	,000		,000
CBS07	,000	,000	,000	,000	,000	,000	

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

Na escala de Distanciamento Psicológico (Quadro 10), a variável DP04 (Eu faço uma pausa das demandas de trabalho) apresentou uma correlação fraca com as variáveis

DP01, DP02 e DP03, enquanto o restante das variáveis apresentou uma correlação moderada. Neste sentido, como citado anteriormente, uma coleta com amostra probabilística pode resultar em comunalidades e correlações expressivas, ou a necessidade de exclusão destas variáveis, visto que a quantidade de respondentes atendeu ao mínimo estipulado pelo cálculo amostral de populações infinitas.

Quadro 10 – Matriz de Correlações (DISTANCIAMENTO PSICOLÓGICO)

DISTANCIAMENTO PSICOLÓGICO				
Correlação	DP01	DP02	DP03	DP04
DP01	1,000	,573	,569	,280
DP02	,573	1,000	,529	,205
DP03	,569	,529	1,000	,358
DP04	,280	,205	,358	1,000
Sig. (unilateral)	DP01	DP02	DP03	DP04
DP01		,000	,000	,000
DP02	,000		,000	,000
DP03	,000	,000		
DP04	,000	,000	,000	

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

No mesmo sentido, a variável FD02 (Cansado: sensação de cansaço após realizar alguma atividade, que depois do repouso, volta ao normal) vista no Quadro 11, apresentou um valor na extração da comunalidade abaixo do recomendado, e demonstra o mesmo problema presente da variável DP04, ou seja, as variáveis que possuem correlação com a mesma, apresentação correlações fracas. No entanto, diferentemente das variáveis na escala de distanciamento psicológico, a escala de fadiga apresentou uma correlação moderada e forte em suas outras variáveis da escala.

Quadro 11 – Matriz de Correlações (FADIGA)

FADIGA				
	FD01	FD02	FD03	FD04
FD01	1,000	,377	,709	,605
FD02	,377	1,000	,241	,242
FD03	,709	,241	1,000	,785
FD04	,605	,242	,785	1,000
Sig. (unilateral)	FD01	FD02	FD03	FD04
FD01		,000	,000	,000
FD02	,000		,000	,000
FD03	,000	,000		,000
FD04	,000	,000	,000	

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

As variáveis presentes na escala de Saúde Mental (Quadro 12), obtiveram correlações moderadas entre SM01 e SM05, SM02 e SM05, SM03 e SM05, SM02 e SM04. Enquanto o restante das variáveis apresentou uma correlação forte, ou seja, valores acima de 0,7 e significância estatística em todas as correlações presentes na escala, corroborando com as comunalidades da escala que apresentaram valores acima de 0,7 em sua extração.

Quadro 12 – Matriz de Correlações (SAÚDE MENTAL)

SAÚDE MENTAL						
	SM01	SM02	SM03	SM04	SM05	
SM01	1,000	,713	,760	,720	,610	
SM02	,713	1,000	,703	,656	,581	
SM03	,760	,703	1,000	,836	,670	
SM04	,720	,656	,836	1,000	,710	
SM05	,610	,581	,670	,710	1,000	
Sig. (unilateral)	SM01	SM02	SM03	SM04	SM05	
SM01		,000	,000	,000	,000	
SM02	,000		,000	,000	,000	
SM03	,000	,000		,000	,000	
SM04	,000	,000	,000		,000	
SM05	,000	,000	,000	,000		

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

As correlações da escala de Autoeficácia Relacionada à Recuperação (Quadro 13) apresentaram em todos índices valores acima de 0,5 possuindo correlações moderadas entre as variáveis AER01 e AER04, AER01 e AER05, AER01 e AER06, AER02 e AER05, AER02 e AER06, AER03 e AER06. O restante das variáveis presentes na escala apresentaram correlações fortes entre si – correlações entre 0,7 e 0,9 –, além de todas correlações possuírem significância estatística.

Quadro 13 – Matriz de Correlações (AUTOEFICÁCIA RELACIONADA À RECUPERAÇÃO)

AUTOEFICÁCIA RELACIONADA À RECUPERAÇÃO						
	AER01	AER02	AER03	AER04	AER05	AER06
AER01	1,000	,807	,753	,692	,637	,609
AER02	,807	1,000	,773	,737	,658	,627
AER03	,753	,773	1,000	,772	,737	,661
AER04	,692	,737	,772	1,000	,677	,713
AER05	,637	,658	,737	,677	1,000	,716
AER06	,609	,627	,661	,713	,716	1,000
Sig. (unilateral)	AER01	AER02	AER03	AER04	AER05	AER06
AER01		,000	,000	,000	,000	,000
AER02	,000		,000	,000	,000	,000

AER03	,000	,000		,000	,000	,000
AER04	,000	,000	,000		,000	,000
AER05	,000	,000	,000	,000		,000
AER06	,000	,000	,000	,000	,000	

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

Na variância total explicada ou autovalores da escala de *Cyberloafing Social*, pôde-se observar que 70,9% da representatividade do construto está baseada nas duas primeiras variáveis (Quadro 14). Ou seja, percebe-se que a primeira questão da escala constitui mais que metade da explicação do fator, com um total de 4,166 de autovalor, enquanto a segunda variável não apresenta um valor acima de 1.

Quadro 14 – Variância Total Explicada (CYBERLOAFING SOCIAL)

CYBERLOAFING SOCIAL						
Componente	Autovalores iniciais			Somadas de extração de carregamentos ao quadrado		
	Total	% de variância	% cumulativa	Total	% de variância	% cumulativa
1	4,166	59,513	59,513	4,166	59,513	59,513
2	,798	11,399	70,912			
3	,538	7,683	78,595			
4	,477	6,815	85,411			
5	,397	5,665	91,075			
6	,329	4,700	95,775			
7	,296	4,225	100,000			

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

Na escala de Distanciamento Psicológico (Quadro 15), a primeira variável também obteve uma variância muito alta, onde 57,44% do fator é explicado por ela, e logo em seguida a segunda variável obteve um total de 21,13% de expressão por sua porcentagem de variância. Por outro lado, como reflexo das análises anteriores, a quarta variável que apresentou o menor índice foi a DP04, com 10% da representatividade do fator.

Quadro 15 – Variância Total Explicada (DISTANCIAMENTO PSICOLÓGICO)

DISTANCIAMENTO PSICOLÓGICO						
Componente	Autovalores iniciais			Somadas de extração de carregamentos ao quadrado		
	Total	% de variância	% cumulativa	Total	% de variância	% cumulativa
1	2,298	57,440	57,440	2,298	57,440	57,440
2	,845	21,136	78,575			
3	,442	11,061	89,636			
4	,415	10,364	100,000			

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

Da mesma forma a escala de Fadiga (Quadro 16) obteve uma porcentagem de variância similar ao Distanciamento Psicológico, onde o primeiro componente obteve 63,95% da representatividade total do fator e o segundo logo em seguida com 20%. No entanto, o quarto componente da escala de Fadiga representou 4,77% do fator.

Quadro 16 – Variância Total Explicada (FADIGA)

FADIGA						
Componente	Autovalores iniciais			Somadas de extração de carregamentos ao quadrado		
	Total	% de variância	% cumulativa	Total	% de variância	% cumulativa
1	2,558	63,954	63,954	2,558	63,954	63,954
2	,873	21,824	85,778			
3	,378	9,445	95,224			
4	,191	4,776	100,000			

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

Enquanto a escala de saúde mental (Quadro 17), obteve um autovalor de 3,791 em seu primeiro componente, representando 75,8% do fator, enquanto o restante dos autovalores apresentou resultados inferiores a 1. Neste sentido, se utilizada o método de Kaiser, somente devem ser retidos autovalores acima de 1 para uma melhor compreensão do fator.

Quadro 17 – Variância Total Explicada (SAÚDE MENTAL)

SAÚDE MENTAL						
Componente	Autovalores iniciais			Somadas de extração de carregamentos ao quadrado		
	Total	% de variância	% cumulativa	Total	% de variância	% cumulativa
1	3,791	75,814	75,814	3,791	75,814	75,814
2	,457	9,149	84,964			
3	,336	6,713	91,677			
4	,261	5,221	96,898			
5	,155	3,102	100,000			

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

Da mesma forma, os autovalores na escala de Autoeficácia Relacionada à Recuperação (Quadro 18), com a exceção do primeiro componente, apresentaram autovalores abaixo de 1. Ou seja, o primeiro componente apresenta um autovalor de 4,527 que representa 75,44% do fator relacionado à AER.

Quadro 18 – Variância Total Explicada (AUTOEFICÁCIA RELACIONADA À RECUPERAÇÃO)

AUTOEFICÁCIA RELACIONADA À RECUPERAÇÃO						
Componente	Autovalores iniciais			Somadas de extração de carregamentos ao quadrado		
	Total	% de variância	% cumulativa	Total	% de variância	% cumulativa
1	4,527	75,448	75,448	4,527	75,448	75,448
2	,503	8,387	83,835			
3	,316	5,260	89,095			
4	,279	4,650	93,744			
5	,193	3,217	96,962			
6	,182	3,038	100,000			

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

No entanto, a matriz componente (Quadro 19) que aborda as cargas fatoriais de cada variável da escala, demonstra que as cargas fatoriais da escala de *Cyberloafing Social* apresentam cargas superiores a 0,7 com exceção da CBS03 que se encontra com 0,693. Neste sentido, indo ao encontro de Hair et al. (2009), que afirma a carga de 0,7 como sinal de uma estrutura bem definida e meta de todas análises fatoriais, os resultados obtidos na escala de *Cyberloafing Social* apresentam resultados coerentes e de acordo com a validação do instrumento.

Quadro 19 – Cargas Fatoriais (CYBERLOAFING SOCIAL)

CYBERLOAFING SOCIAL	
	Componente 1
CBS01	,739
CBS02	,819
CBS03	,693
CBS04	,822
CBS05	,807
CBS06	,782
CBS07	,727

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

As cargas fatoriais observadas na escala de Distanciamento Psicológico (Quadro 20) apresentaram em sua maioria bons índices, que segundo Hair et al. (2009) aponta as cargas acima de 0,7 como uma estrutura bem definida, com exceção da variável DP04. Nas análises anteriores a variável DP04 apresentou índices abaixo dos recomendados, porém sua carga fatorial de 0,534 ainda é considerada aceitável para a análise, refletindo mais que 25% da variância explicada do fator (HAIR et al. 2009).

Quadro 20 – Cargas Fatoriais (DISTANCIAMENTO PSICOLÓGICO)

DISTANCIAMENTO PSICOLÓGICO	
DP01	,831
DP02.	,791
DP03	,834
DP04	,534

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

Da mesma forma, as cargas fatoriais denotadas na escala de Fadiga (Quadro 21) apresentaram níveis elevados, com destaque para a variável FD03 que obteve carga de 0,906. Em contraponto, a FD02 demonstrou uma carga fatorial de ,485 que reflete em menos que 25% de explicação do fator, porém acima dos 10% que representam uma carga de 0,3.

Quadro 21 – Cargas Fatoriais (FADIGA)

FADIGA	
FD01	,866
FD02	,485
FD03	,906
FD04	,868

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

A escala de Saúde Mental (Quadro 22), apresentou níveis excelentes em relação às cargas fatoriais, com níveis acima de 0,8 em todas variáveis. Deste modo, segundo Hair et al. (2009), cargas fatoriais que apresentam valores acima de 0,7 demonstram uma estrutura bem definida e ultrapassam a meta que a teoria pressupõe.

Quadro 22 – Cargas Fatoriais (SAÚDE MENTAL)

SAÚDE MENTAL	
SM01	,875
SM02	,837
SM03	,916
SM04	,905
SM05	,816

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

Da mesma forma, as cargas fatoriais da Autoeficácia Relacionada à Recuperação (Quadro 23), apresentaram cargas fatoriais altas em todas suas variáveis, com valores acima da casa de 0,8. Estes resultados apontam que as escalas representam uma estrutura

bem definida e ultrapassaram a meta que a teoria estipula para uma boa AFC de 0,7 (HAIR *et al.* 2009).

Quadro 23 – Cargas Fatoriais (AUTOEFICÁCIA RELACIONADA À RECUPERAÇÃO)

AUTOEFICÁCIA RELACIONADA À RECUPERAÇÃO	
AER01	,864
AER02	,885
AER03	,904
AER04	,882
AER05	,848
AER06	,826

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

Portanto, após a adaptação e validação transcultural do instrumento para o contexto brasileiro, constata-se através da Análise Fatorial Confirmatória que as escalas que compõem o instrumento possuem cargas fatoriais aceitáveis para dar continuidade nas análises. Porém, dentre as análises realizadas, verifica-se a necessidade de uma aplicação do instrumento que atinja uma amostra maior, para que assim seja realizada novamente a AFC para constatar os resultados de todas análises que obtiveram índices abaixo do estipulado pela teoria.

4.3 Regressões: testando as hipóteses

Nesta seção serão abordadas as regressões referentes às escalas que compõem o instrumento, levando em consideração as hipóteses estipuladas para o presente estudo. Desta forma, as análises seguem na ordem com que as hipóteses foram formuladas (H1; H2; H3; H4; e H5). Na sequência seguem as análises referentes à primeira hipótese do estudo.

O Quadro 24 apresenta o resultado da regressão entre a variável *Cyberloafing Social* (independente) e Distanciamento Psicológico (dependente), no qual se percebe que há relação entre as variáveis. Essa relação é confirmada, uma vez que a significância se encontra abaixo de 0,05, ou seja, não atende à recomendação de Hair et al. (2009). Deste modo, os resultados demonstram uma coerência com a teoria, uma vez que o beta de 0,228 positivo também indica que quanto maior o *Cyberloafing Social* praticado pelos indivíduos, maior é o Distanciamento Psicológico advindo desta prática. Este resultado confirma a **H1**, de que “quanto maior o *Cyberloafing Social*, maior o Distanciamento

Psicológico” e segundo o R quadrado, é possível evidenciar que 9,8% da variação no Distanciamento Psicológico é explicado pelo *Cyberloafing Social*.

Quadro 24 – Regressão Cyberloafing Social x Distanciamento Psicológico

Sumarização do Modelo					
Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	
1	,314 ^a	,098	,096	,68180	
a. Preditores: (Constante), CBS					
ANOVA					
Modelo	Soma dos Quadrados	gl	Quadrado Médio	F	Sig.
Regressão	19,369	1	19,369	41,667	,000 ^b
Resíduo	177,573	382	,465		
Total	196,941	383			
a. Variável Dependente: DP					
b. Preditores: (Constante), CBS					
Coeficientes					
Modelo	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
	B	Erro Padrão	Beta		
(Constante)	1,358	,089		15,254	,000
CBS	,228	,035	,314	6,455	,000
a. Variável Dependente: DP					

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

Este resultado (Quadro 24) vai ao encontro da teoria, que denota a função que o *cyberloafing* possui de “desligar” o indivíduo de seu trabalho, e é corroborada pela teoria do Modelo de Recuperação de Esforço (SONNENTAG; KRUEL, 2006; LIM; CHEN, 2014; KIDWELL, 2010; WU *et al.*, 2020). Neste sentido, a teoria aborda que este docente necessita se recuperar depois de altas cargas laborais, pois caso não realize pausas, acaba por acumular cargas de estresse que levam a efeitos negativos (como o adoecimento e a sobrecarga). Assim, o *cyberloafing* surge como uma prática que o indivíduo realiza micro-pausas durante seu momento de labor para se distanciar psicologicamente e se “desligar” do estresse ocasionado pelo trabalho (SONNENTAG; KRUEL, 2006; LIM; CHEN, 2014; KIDWELL, 2010; WU *et al.*, 2020). Ou seja, a partir dos achados no presente estudo, pode-se verificar um dos efeitos positivos advindos do uso do *cyberloafing* para a recuperação do indivíduo se dá através dessas micro-pausas, que corroborado pela teoria sugere esta prática como uma alternativa para diminuir o estresse advindo das altas cargas laborais.

A regressão realizada para as variáveis *Cyberloafing Social* (independente) e *Fadiga* (dependente), que constituem a **H2** - Quanto maior o *cyberloafing social*, maior a fadiga – apresentou no Quadro 25, uma significância estatística aceitável como proposto por Hair et al. (2009), confirmando a relação entre as variáveis com um sig de 0,007. Portanto, aceita-se H2 que vai ao encontro da Teoria de Esgotamento do Ego em que aborda a fadiga como um resultado do esforço com que o indivíduo acaba realizando ao manter e praticar atividades sociais, como o *cyberloafing social* (BAUMEISTER *et al.*, 1998; SONNENTAG; KRUEL, 2006; KIM; BYRNE, 2011; TROUGAKOS *et al.*, 2014; WU *et al.*, 2020). Ou seja, segundo o beta de 0,152 positivo, é possível inferir que quanto maior *Cyberloafing Social*, maior será sua *Fadiga* devido à necessidade de manter atividades sociais que por vezes não são desejadas, e o R quadrado demonstra que 1,9% da variação da *Fadiga* é explicada pelo *Cyberloafing Social*. Portanto, quando o docente está buscando realizar uma micro-pausa em suas atividades a fim de se distanciar de suas altas cargas de trabalho, o mesmo acaba encontrando nesta fuga um obstáculo que diz respeito à interação social com indivíduos que ele não gostaria de lidar naquele momento, gerando *Fadiga*.

Quadro 25 – Regressão *Cyberloafing Social* x *Fadiga*

Sumarização do modelo					
Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	
1	,138 ^a	,019	,017	1,07882	
a. Preditores: (Constante), CBS					
ANOVA ^a					
Modelo	Soma dos Quadrados	gl	Quadrado Médio	F	Sig.
Regressão	8,645	1	8,645	7,428	,007 ^b
Resíduo	444,595	382	1,164		
Total	453,240	383			
a. Variável Dependente: FD					
b. Preditores: (Constante), CBS					
Coeficientes ^a					
Modelo	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
	B	Erro Padrão	Beta		
(Constante)	2,777	,141		19,707	,000
CBS	,152	,056	,138	2,725	,007
a. Variável Dependente: FD					

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

A partir dos resultados supracitados, percebe-se o efeito negativo também presente na prática do *Cyberloafing Social*, em que o indivíduo ao fazer uso desta prática também acaba por receber efeitos negativos, gerando Fadiga. Desta forma, percebe-se um efeito paradoxal segundo os resultados do presente estudo, pois ao mesmo tempo em que o praticante consegue atingir um nível de Distanciamento Psicológico pela prática do *Cyberloafing Social*, o mesmo por vezes pode gerar Fadiga.

Da mesma forma que a hipótese anterior, é possível inferir que há relação entre as variáveis Autoeficácia Relacionada à Recuperação (independente) e Distanciamento Psicológico (dependente) apresentada no Quadro 26, visto o nível de significância estatística de 0,012 (HAIR et al., 2009). No entanto, com base no resultado obtido, observa-se que a **H3** - Quanto maior a autoeficácia relacionada à recuperação, maior o distanciamento psicológico – é recusada devido ao beta negativo (-0,086), pois indica que quanto maior a AER, menor será o distanciamento psicológico, indo de encontro à teoria, que aborda a autoeficácia relacionada à recuperação como um fator que influencia no descanso do indivíduo (BANDURA, 1994; SONNENTAG; KRUEL, 2006). E compreende-se a partir da análise do R quadrado, que 1,6% da variação do Distanciamento Psicológico é explicada pela Autoeficácia Relacionada à Recuperação, e é possível inferir que o Distanciamento Psicológico segundo os resultados do estudo é um efeito positivo advindo do *Cyberloafing Social*, porém não sofre influência pela Autoeficácia Relacionada à Recuperação praticada pelo docente, que consegue se afastar de suas cargas laborais mas não obtém níveis maiores de distanciamento através da AER.

Quadro 26 – Regressão Autoeficácia Relacionada à Recuperação x Distanciamento Psicológico

Sumarização do modelo					
Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	
1	,128 ^a	,016	,014	,71208	
a. Preditores: (Constante), AER					
ANOVA ^a					
Modelo	Soma dos Quadrados	gl	Quadrado Médio	F	Sig.
Regressão	3,243	1	3,243	6,397	,012 ^b
Resíduo	193,698	382	,507		
Total	196,941	383			
a. Variável Dependente: DP					

b. Preditores: (Constante), AER					
Coefficientes^a					
Modelo	Coefficients não padronizados		Coefficients padronizados		
	B	Erro Padrão	Beta	t	Sig.
(Constante)	2,149	,110		19,610	,000
AER	-,086	,034	-,128	-2,529	,012
a. Variável Dependente: DP					

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

Para a relação entre as variáveis Autoeficácia Relacionada à Recuperação (independente) e Fadiga (dependente), a regressão realizada com intuito de confrontar a **H4** (Quanto maior a autoeficácia relacionada à recuperação, menor a fadiga), obteve um nível de significância que vai ao encontro da teoria, sendo menor que 0,05 (Quadro 27) de acordo com os níveis aceitáveis (HAIR et al., 2009). Portanto, aceita-se a H4 que possui suporte teórico visto o beta obtido (-0,460), indicando que quanto maior for os níveis percebidos de Autoeficácia Relacionada à Recuperação do indivíduo, menor será sua fadiga e segundo o R quadrado 19% da variação da Fadiga é explicada pela AER (BANDURA, 1994; SONNENTAG; KRUEL, 2006).

Este resultado também reflete o aumento da autoeficácia que Shaddiq *et al.*, (2021) abordam em seu estudo, um aumento neste aspecto dos indivíduos durante o período pandêmico, visto que também houve uma exposição muito maior aos dispositivos tecnológicos. E quando o indivíduo faz uso da autoeficácia, o mesmo se encontra pré-disposto a se recuperar e reduz sua fadiga, potencializando os efeitos de recuperação do mesmo (SONNENTAG; KRUEL, 2006). E diferente da hipótese anterior (H3), é percebido que a Autoeficácia Relacionada à Recuperação acaba influenciando na diminuição da Fadiga – efeito negativo advindo da prática do *Cyberloafing Social* – pela percepção que o docente tem do quanto consegue se recuperar realizando alguma prática que possa distanciá-lo do estresse exercido pela carga de trabalho, verificando a necessidade de uma alta Autoeficácia para uma melhor recuperação dos efeitos negativos à saúde do mesmo, evitando a sobrecarga e o adoecimento.

Quadro 27 – Regressão Autoeficácia Relacionada à Recuperação x Fadiga

Sumarização do modelo					
Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	
1	,451 ^a	,203	,201	,97240	
a. Preditores: (Constante), AER					
ANOVA ^a					
Modelo	Soma dos Quadrados	gl	Quadrado Médio	F	Sig.
Regressão	92,037	1	92,037	97,336	,000 ^b
Resíduo	361,203	382	,946		
Total	453,240	383			
a. Variável Dependente: FD					
b. Preditores: (Constante), AER					
Coeficientes ^a					
Modelo	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados		Sig.
	B	Erro Padrão	Beta	t	
(Constante)	4,523	,150		30,226	,000
AER	-,460	,047	-,451	-9,866	,000
a. Variável Dependente: FD					

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

A H5 – Quanto maior o distanciamento psicológico, maior a saúde mental – que tem como objetivo compreender se há relação entre as variáveis Distanciamento Psicológico (independente) e Saúde Mental (dependente), obteve uma significância estatística aceitável abaixo dos 0,05 que a teoria propõe (HAIR et al., 2009). Desta maneira, aceita-se que na H5 há relação entre as variáveis supracitadas (Quadro 28), portanto analisa-se o R quadrado nesta regressão, que indica 1,6% da variação da Saúde Mental é explicada pelo Distanciamento Psicológico. No entanto, o resultado obtido nesta regressão diverge da teoria, segundo Wu et al. (2020) em que abordam o Distanciamento Psicológico como um fator que contribui para a melhora na Saúde Mental do indivíduo, e o presente estudo demonstrou que quanto maior o Distanciamento Psicológico, menor será a Saúde Mental, devido ao beta de -0,187.

Os resultados (Quadro 28) divergem também da teoria vista no Modelo de Recuperação de Esforço, em que é abordada a necessidade do indivíduo realizar pausas durante seu trabalho como uma forma de aliviar o estresse físico e mental (MEIJMAN; MULDER, 1998). Este estresse também pode advir do uso da internet e tecnologias (*Cyberloafing* Social), e que segundo Wu et al. (2020), pode acarretar em efeitos negativos à saúde física e mental, no qual a World Health Organization (2003) define como um sistema complexo e que envolve diversos fatores. E é possível denotar a partir

dos resultados desta dissertação, que o efeito positivo advindo do *Cyberloafing* Social ocorre quando o indivíduo utiliza desta prática, pois o mesmo obtém um Distanciamento Psicológico, mas este efeito não se apresenta nos resultados quanto ao Distanciamento Psicológico e a Saúde Mental, verificando com base nos dados, que quanto maior o Distanciamento Psicológico, acaba sendo menor a Saúde Mental do indivíduo, não surtindo efeito que corrobore em uma melhora na saúde.

Quadro 28 – Regressão Distanciamento Psicológico x Saúde Mental

Sumarização do modelo					
Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	
1	,128 ^a	,016	,014	1,04153	
a. Preditores: (Constante), DP					
ANOVA ^a					
Modelo	Soma dos Quadrados	gl	Quadrado Médio	F	Sig.
Regressão	6,879	1	6,879	6,342	,012 ^b
Resíduo	414,390	382	1,085		
Total	421,270	383			
a. Variável Dependente: SM					
b. Preditores: (Constante), DP					
Coeficientes ^a					
Modelo	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
	B	Erro Padrão	Beta		
(Constante)	3,691	,150		24,638	,000
DP	-,187	,074	-,128	-2,518	,012
a. Variável Dependente: SM					

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

A última hipótese do estudo, em que se realizou a regressão (Quadro 29) entre as variáveis Fadiga (independente) e Saúde Mental (dependente) de acordo com a H6, obteve significância estatística, indo ao encontro do que Hair et al. (2009) determina como aceitável para a aceitação de uma hipótese. Deste modo, aceita-se a H6 segundo o seu nível de significância estatística, e visto que o beta negativo obtido (-0,431), corrobora com a teoria em que denota que quanto maior a fadiga do indivíduo, menor será sua saúde mental (KIM; BYRNE, 2011; TROUGAKOS *et al.*, 2014). Também é observado a partir do R quadrado, que 20% da variação na Saúde Mental é explicada pela Fadiga.

Este resultado vai ao encontro do Modelo de Recuperação de Esforço de Meijman e Mulder (1998), onde denotam que o indivíduo vai acumulando efeitos negativos comprometendo sua saúde e bem-estar. Estes efeitos negativos que acumulam,

são advindos das altas cargas de trabalho que geram fadiga neste indivíduo, e conforme as demandas continuam, a fadiga aumenta e a saúde mental acaba diminuindo (MEIJMAN; MULDER, 1998). A regressão entre a variável Fadiga e Saúde Mental, revela que o efeito negativo advindo do *Cyberloafing* Social se faz presente na relação com a Saúde Mental, e está presente gerando Fadiga no praticante, o qual se beneficia tendo uma alta Autoeficácia Relacionada à Recuperação, diminuindo seu nível de Fadiga, o qual segundo o Quadro 29, demonstra que reflete em uma deteriorização da Saúde Mental do docente (Quanto maior o nível de Fadiga do indivíduo, menor será sua Saúde Mental).

Quadro 29 – Regressão Fadiga x Saúde Mental

Sumarização do modelo					
Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	
1	,447 ^a	,200	,197	,93956	
a. Preditores: (Constante), FD					
ANOVA ^a					
Modelo	Soma dos Quadrados	gl	Quadrado Médio	F	Sig.
Regressão	84,048	1	84,048	95,209	,000 ^b
Resíduo	337,221	382	,883		
Total	421,270	383			
a. Variável Dependente: SM					
b. Preditores: (Constante), FD					
Coeficientes ^a					
	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados		
Modelo	B	Erro Padrão	Beta	t	Sig.
(Constante)	4,686	,146		32,049	,000
FD	-,431	,044	-,447	-9,758	,000
a. Variável Dependente: SM					

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados.

Após a análise dos resultados, é possível verificar que segundo a Análise Fatorial Confirmatória (AFC) realizada neste estudo, todas as variáveis obtiveram cargas fatoriais adequadas e superiores ao que a teoria compreende como aceitável para a validade do instrumento. No entanto, algumas análises demonstraram índices abaixo dos recomendados, principalmente aqueles que condizem ao tamanho da amostra. Em relação às análises realizadas a partir das regressões, pôde-se observar que nem todas as hipóteses

foram confirmadas a relação entre as variáveis. A seguir apresenta-se o Quadro 30, com um resumo das hipóteses testadas e seus resultados:

Quadro 30 – Hipóteses Testadas

Hipóteses testadas	Confirmação
H1: Quanto maior o <i>cyberloafing</i> social, maior o distanciamento psicológico	Confirmada
H2: Quanto maior o <i>cyberloafing</i> social, maior a fadiga	Confirmada
H3: Quanto maior a autoeficácia relacionada à recuperação, maior o distanciamento psicológico	Não Confirmada
H4: Quanto maior a autoeficácia relacionada à recuperação, menor a fadiga	Confirmada
H5: Quanto maior o distanciamento psicológico, maior a saúde mental	Não confirmada
H6: Quanto maior a fadiga, menor a saúde mental	Confirmada

Fonte: elaborado pelo autor.

Portanto, observou-se que *Cyberloafing Social* possui relação com o Distanciamento Psicológico, porém o Distanciamento Psicológico não possui relação nem com a Autoeficácia Relacionada à Recuperação, nem com a Saúde Mental. Por outro lado, a Fadiga possui relação com o *Cyberloafing Social*, Autoeficácia Relacionada à Recuperação e com a Saúde Mental. Por conseguinte, após a análise dos dados e a discussão entre as teorias que fundamentam o presente trabalho, dá-se início às considerações finais e os achados sobre o estudo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo compreender o impacto do *Cyberloafing* social na saúde mental de docentes de Universidades Federais no Brasil. Inicialmente, com intuito de atender ao objetivo geral do estudo, foi realizada uma adaptação e validação transcultural do instrumento utilizado por WU *et al.* (2020), juntamente da escala de Autoeficácia Relacionada à Recuperação de Sonnentag e Kruehl (2006), seguindo as etapas propostas por Beaton *et al.* (2000) em seu estudo.

Após as seis etapas propostas por Beaton para a validação transcultural de instrumento, foi realizada uma Análise Fatorial Confirmatória com os dados advindos da coleta. A partir dos resultados obtidos através da AFC, foi possível evidenciar que alguns aspectos da coleta encontraram índices abaixo do esperado pela teoria, no entanto, as cargas fatoriais referentes às variáveis do instrumento apresentaram índices acima do esperado, obtendo uma confiabilidade e consistência interna das escalas, com níveis acima de 0,70.

Os índices abaixo do recomendado que foram identificados nos resultados, encontram-se presentes em uma variável em cada uma das três primeiras escalas (CBS03, DP04 e FD02). Também foi evidenciada a influência destas variáveis na Matriz de Correlações, onde as mesmas variáveis obtiveram baixas correlações com as demais. Porém, as cargas fatoriais elevadas respeitando o nível que a teoria entende como adequado, evidencia que após a adaptação e validação transcultural do instrumento, e os níveis aceitáveis obtidos pelo Alfa de Cronbach, pode-se verificar que o resultado positivo foi alcançado e o instrumento se encontra aplicável no contexto brasileiro. Porém, para melhores resultados, indica-se a realização de uma coleta com amostra estratificada ou a exclusão das variáveis que não apresentaram os níveis aceitáveis para a teoria, visto que a amostra do presente estudo alcançou a quantidade estipulada pelo cálculo amostra, sendo 384 respondentes.

Deste modo, o objetivo geral do estudo, de compreender o impacto do *Cyberloafing* Social na Saúde Mental de docentes de Universidades Federais no Brasil, foi alcançado. A partir dos resultados do presente estudo, foi possível compreender que o *Cyberloafing* Social proporciona um Distanciamento Psicológico nos docentes (H1), e de forma paradoxal ao mesmo tempo em que o indivíduo tem o efeito positivo advindo da prática, eles são afetados pela Fadiga ao utilizar do *Cyberloafing* Social (H2). Portanto, conclui-se que quando o docente realiza a prática do *Cyberloafing* Social, ele acaba se

distanciando de suas cargas de trabalho e ao mesmo tempo pode gerar fadiga por utilizar de tecnologias e interagir socialmente através destes dispositivos. Este resultado vai ao encontro do modelo de Meijman e Mulder (1998) quando relatam a necessidade de descanso entre atividades laborais, também corroborando com a Teoria de Esgotamento do Ego, em que Baumeister et al. (1998) e Trougakos et al. (2014) abordam que o indivíduo gera fadiga quando faz uso de atividades sociais.

A Fadiga deste docente, também pode ser reduzida através da Autoeficácia, como foi confirmado pelo presente estudo, em que o indivíduo que possui níveis mais altos de AER, apresenta menores níveis de Fadiga (H4). Pois, diante dos efeitos paradoxais advindos da prática do *Cyberloafing* Social, a Fadiga gerada por ser reduzida através da AER, assim, os docentes que buscarem exercitar e elevar a AER acaba controlando e tendo efeitos negativos menores.

Da mesma forma, em relação à Fadiga, foi constatado que quanto maior for a Fadiga do indivíduo, menos Saúde Mental este terá, o que é corroborado pela teoria do Modelo de Recuperação de Esforço de Meijman e Mulder (1998), em que o indivíduo acaba se sobrecarregando e acumulando os efeitos negativos da Fadiga e de cargas laborais que não se recupera, ocasionando em uma diminuição de sua Saúde Mental (H6). Esta influência negativa que a Fadiga tem sobre a Saúde Mental dos docentes é confirmada pela teoria nos estudos de Ortiz (2020) Silva et al., (2020), quando as mesmas apontam que os docentes após o início da pandemia e com a necessidade de utilizar de tecnologias para ministrar suas aulas, tiveram de estender suas cargas laborais para o aperfeiçoamento no uso destas ferramentas tecnológicas. Esta carga laboral maior, juntamente da pressão de manter suas atividades acadêmicas em um período delicado como o de distanciamento social ocasionado pela pandemia, gerou uma fadiga nestes docentes que acabaram adoecendo e chegando à exaustão (ORTIZ, 2020; SILVA *et al.*, 2020).

A relação entre o a AER e o Distanciamento Psicológico (H3), apresentou uma significância estatística, porém a hipótese foi recusada visto o beta negativo, ou seja, o docente que possui altos níveis de AER consegue controlar os efeitos da Fadiga em sua saúde, porém, não consegue se distanciar das cargas laborais. Porém, a H5 foi recusada e o Distanciamento Psicológico não apresentou relação com a Saúde Mental. E a partir destes resultados, constatou-se que os objetivos específicos do estudo foram alcançados, sendo eles: a) Realizar a adaptação transcultural de um instrumento para verificar a relação entre *Cyberloafing* Social, Distanciamento Psicológico, Fadiga, Autoeficácia

Relacionada à Recuperação e Saúde Mental; b) Identificar o impacto do *cyberloafing* social no distanciamento psicológico; c) Identificar o impacto do *Cyberloafing* Social na Fadiga; d) Identificar o impacto da Autoeficácia Relacionada à Recuperação no Distanciamento Psicológico; e) Identificar o impacto da Autoeficácia Relacionada à Recuperação na Fadiga; f) Identificar o impacto do Distanciamento Psicológico na Saúde Mental; g) Identificar o impacto da Fadiga na Saúde Mental.

Baseando-se nesta reflexão, é possível evidenciar a contribuição prática que o estudo faz para as organizações e instituições que visam o bem-estar e a saúde de seus colaboradores, visto que atualmente não há como escapar de uma tecnologia ubíqua como a internet e o seu uso para as mais diversas atividades, pois a mesma está disponível para acesso nos computadores do trabalho, nos smartphones, até nos relógios dos indivíduos. Deste modo, se faz necessário por parte dos gestores a compreensão dos efeitos positivos e negativos que o *Cyberloafing* Social possui na relação produtividade e saúde mental de seus colaboradores, ou seja, compreender que micro pausas realizadas pelo indivíduo podem ajudar no bem-estar e na diminuição de cargas laborais. Da mesma forma, que informar e incentivar que a autoeficácia de seus colaboradores pode surgir como um aliado na diminuição da fadiga e aumento do bem-estar e saúde mental destes indivíduos.

No campo teórico, o presente estudo surge para avançar nas pesquisas acerca do fenômeno do *Cyberloafing*, visto que, durante o período pandêmico da COVID-19 muitos indivíduos passaram a utilizar ainda mais das tecnologias e junto deste aumento no uso, vem a prática do *Cyberloafing*. Desta forma, o presente estudo a partir da validação transcultural do instrumento utilizado para a coleta de dados, composto por cinco escalas validadas, contribui para que outras pesquisas realizadas em contexto brasileiro possam avançar nos achados sobre esta prática (*cyberloafing*). Além de se destacar pela validação transcultural do instrumento, o qual havia sido aplicado somente na Ásia no ano de 2020, como também buscou-se agregar adicionando novos construtos para analisar estas relações, tornando o estudo inédito.

Também é percebido através dos resultados da presente pesquisa, que o *cyberloafing* possui duas faces, e que diversos estudos não observam esta prática em sua plenitude, assim como as organizações e instituições que buscam suprimir e expor somente seu lado negativo. Ou seja, os resultados aqui abordados evidenciam os efeitos positivos – o Distanciamento Psicológico advindo da prática, que possibilita a recuperação do indivíduo – e os efeitos negativos – que podem ser percebidos através da Fadiga que o indivíduo gera ao utilizar do *cyberloafing* – utilizando do *cyberloafing* social

– aquele em que o indivíduo utiliza da tecnologia para se distrair nas plataformas de redes sociais –, principalmente através da confirmação das hipóteses testadas com o público alvo de docentes, que há um efeito paradoxal ao utilizar-se desta prática para se distanciar das altas cargas laborais.

As contribuições para a sociedade advindas desta pesquisa, baseiam-se na compreensão de que utilizar da prática de *cyberloafing* para realizar micro pausas durante sua jornada de trabalho podem gerar efeitos benéficos. Assim como, exercitar e fazer a prática da autoeficácia relacionada à recuperação pode maximizar sua recuperação e ajudar na diminuição da fadiga quando se busca realizar alguma atividade para descansar.

Outro aspecto que é confirmado pelo estudo e contribui para a sociedade, é a compreensão de que a fadiga gerada através das altas cargas laborais, quando não recuperada entre uma pausa e outra, pode levar à exaustão e prejudicar a saúde física e mental. Deste modo, conclui-se que o estudo atingiu seu objetivo para além das hipóteses estipuladas, mas resultou em achados que podem ser utilizados nos mais diferentes meios da sociedade e da academia, desde a validação do instrumento, até a compreensão acerca da saúde mental e fadiga dos indivíduos.

Portanto, tem-se como limitação do estudo a metodologia escolhida, visto que a *survey* não permite uma investigação a fundo de um fenômeno, pois a mesma atinge um número elevado de respondentes a fim de uma generalização dos achados. Outro fator limitante, se dá em respeito ao recorte temporal com que a pesquisa foi aplicada, ou seja, o período de pandemia da COVID-19, que não possibilita uma generalização dos resultados para o pós pandemia, até mesmo para a população ao qual o estudo foi aplicado.

Deste modo, sugere-se para futuros estudos, que novas pesquisas sejam realizadas com as mais diversas populações e de contextos diferentes, além de amostras mais específicas que possibilitem uma coleta mais profunda, assim como outros métodos de coleta além da *survey* online. Também se sugere que sejam aplicadas outras ferramentas e métodos para compreender as diferentes nuances e efeitos do *cyberloafing*, como técnicas de coleta de NeuroIS (rastreamento ocular, eletroencefalograma), pesquisas qualitativas que foquem identificar a prática a fundo (ex: grupos focais, etnografias, netnografias, etc).

REFERÊNCIAS

ALANOGLU, Müslim; KARABATAK, Songül. Examining of the smartphone cyberloafing in the class: Relationship with the attitude towards learning and prevention of cyberloafing. **International Journal of Technology in Education (IJTE)**, v. 4, ed. 3, p. 351-372, 2021.

ANDEL, Stephanie A.; KESSLER, Stacey R.; PINDEK, Shani; KLEINMAN, Gary; SPECTOR, Paul E.. Is cyberloafing more complex than we originally thought? Cyberloafing as a coping response to workplace aggression exposure. **Computers In Human Behavior**, [S.L.], v. 101, p. 124-130, dez. 2019. Elsevier BV.

ANDREASSEN, Cecilie Schou; TORSHEIM, Torsheim; PALLESEN, Stale. Use of online social network sites for personal purposes at work: does it impair self-reported performance?. **Comprehensive Psychology**, v.3, ed.18, 2014.

APP ANNIE. **State of Mobile 2021**. Disponível em:
<<https://www.appannie.com/en/go/state-of-mobile-2021/>> Acesso em: 24 maio 2021.

ARAÚJO, Francisco Jonathan de Oliveira; LIMA, Ligia Samara Abrantes; CIDADE, Pedro Ivo Martins; NOBRE, Camila Bezerra; NETO, Modesto Leite Rolim. Impact of Sars-Cov-2 and its Reverberation in Global Higher Education and Mental Health. **Psychiatry Research**, v. 288, 2020. Disponível em:
<<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0165178120307009>>. Acesso em: 4 maio 2021.

AYBAS, Meryem; GÜNGÖR, Abdullah Yiğit. Does Cyberloafing reduce academic performance? A comparative study between Turkey and Poland. **Revista Argentina de Clínica Psicológica** 2020, Vol. XXIX, N°5, 1060-1072.

BANDURA, Albert. Self-efficacy. **In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior**. v. 4, pp. 71-81. New York: Academic Press. 1994.

BARNES, Stuart J. Information management research and practice in the post-COVID-19 world. **International Journal of Information Management**, 102175. 2020.

BEATON, Dorcas E., BOMBARDIER, Claire., GUILLEMIN, Francis, FERRAZ, Marcos Bosi (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. **SPINE**, v. 25, ed. 24, p. 3186–319, 2000.

BERI, Nimisha; ANAND, Shivani. Consequences Of Cyberloafing –A Literature Review. **European Journal Of Molecular & Clinical Medicine**, v. 7, n. 6, p. 434-440, 2020.

BILLIEUX, Joël; MAURAGE, Pierre; LOPEZ-FERNANDEZ, Olatz, KUSS, Daria J., GRIFFITHS, Mark D. . Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. **Current Addiction Reports**, v. 2, n. 2, 156–162. 2015.

- BOCK, Gee-Woo, HO, Swee Ling. Non-work related computing (NWRC). **Communications of the ACM**, v. 52, n.4, p. 124, 2009.
- BLANCHARD, Anita L.; HENLE, Christine A. Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control. **Computers in Human Behavior**, v. 24, n.3, p. 1067–1084, 2008.
- ÇINAR, Orhan; KARCIOĞLU, Fatih. The relationship between cyber loafing and organizational citizenship behavior: A survey study in Erzurum/Turkey. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**. v. 207, p. 444 – 453, 2015.
- CEZAR, Bibiana Giudice da Silva. **Uso das tecnologias da informação e comunicação para fins pessoais no ambiente de trabalho: um estudo comparativo a partir de diferentes posicionamentos organizacionais em relação à utilização dessas tecnologias**. Dissertação apresentada ao Mestrado Acadêmico em Administração. Santana do Livramento: Unipampa, 2019.
- ETZION, Dalia; EDEN, Dov; LAPIDOT, Yael. Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*, v. 83, n. 4, p. 577–585, 1998.
- GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social / Antônio Carlos Gil**. 6. Ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- GLASS, David C; SINGER, Jerome E.; FRIEDMAN, Lucy N. Psychic cost of adaptation to an environmental stressor. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 12, p. 200-210, 1969.
- GRIFFITHS, Mark D.; KUSS, Daria J.; BILLIEUX, Joël; PONTES, Halley M. The evolution of Internet addiction: A global perspective. **Addictive Behaviors**, v. 53, p.193–195, 2016.
- GUPTA, Megha; CHAKRABORTY, Anurup. Impact of Cyberloafing on Team Potency & Team Conflict at the Workplace. **The Indian Journal Of Industrial Relations**, v. 55, n. 4, p. 696-709, abr. 2020.
- HAIR JR, Joseph F.; BLACK, William C.; BABIN, Barry J.; ANDERSON, Rolph E. TATHAM, Ronald L. **Análise multivariada de dados** [recurso eletrônico] / Joseph F Hair Jr ... [et al.]; tradução Adonai Schlup Sant’Anna. – 6. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Bookman, 2009.
- HUSSAIN, Zaheer; SIMONOVIC, Boban; STUPPLE, Edward J. N.; AUSTIN, Maggie. Using Eye Tracking to Explore Facebook Use and Associations with Facebook Addiction, Mental Well-being, and Personality. **Behavioral Science**. v.9, n. 19. 2019.
- INEP. **Censo da Educação Superior**. 2019. Disponível em: <https://download.inep.gov.br/educacao_superior/censo_superior/documentos/2020/Notas_Estatisticas_Censo_da_Educacao_Superior_2019.pdf>. Acesso em: 28 maio 2021.

JIANG, Hemin. Understanding the Mental Recovery Effect of Cyberloafing: attention replenishment and task-set inertia. **Information Systems And Neuroscience**, p. 204-210, 2020.

KHANSA, Lara; BARKHI, Reza; RAY, Soumya; DAVIS, Zachary. Cyberloafing in the workplace: mitigation tactics and their impact on individuals' behavior. **Information Technology and Management**. 2017.

KIDWELL, Roland E. Loafing in the 21st century: Enhanced opportunities—and remedies—for withholding job effort in the new workplace. **Business Horizons**, v. 53, n. 6, 543–552, 2010.

KIM, Sunny Jung; BYRNE, Sahara. Conceptualizing personal web usage in work contexts: A preliminary framework. **Computers in Human Behavior**, v. 27, n. 6, p. 2271-2283, 2011.

KOAY, Kian Yeik; SOH, Patrick Chin-Hooi; CHEW, Kok Wai. Do employees' private demands lead to cyberloafing? The mediating role of job stress. **Management Research Review**, v. 40, n. 9, 1025–1038, 2017.

KOAY, Kian Yeik. Workplace ostracism and cyberloafing: a moderated–mediation model. **Internet Research**, v. 28, n. 4, p. 1122–1141, 2018.

LEI, Jing; ZHAO, Yong. Technology uses and student achievement: A longitudinal study. **Computers & Education**, v. 49, n. 2, p. 284–296, 2007.

LI, Shih-Ming; CHUNG, Teng-Ming. Internet function and Internet addictive behavior. **Computers in Human Behavior**, v. 22, n. 6, p. 1067–1071, 2006.

LIM, Vivien. The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. **Journal of Organizational Behavior**, v. 23, n. 5, p. 675-694, 2002.

LIM, Vivien KG; TEO, Thompson SH; LOO, Geok Leng. How do I loaf here? Let me count the ways. **Communications of the ACM**, v. 45, n. 1, p. 66-70, 2002.

LIM, Vivien K.G; TEO, Thompson SH. Prevalence, perceived seriousness, justification and regulation of cyberloafing in Singapore: An exploratory study. **Information & Management**, v. 42, n. 8, p. 1081-1093, 2005.

LIM, Vivien K.G; CHEN, Don J. Q. Cyberloafing at the workplace: gain or drain on work? **Behaviour & Information Technology**, v. 31, n. 4, p. 343–353, 2012.

MALHOTRA, Naresh. **Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada.** / Naresh Malhotra; trad. Nivaldo Montingelli Jr. e Alfredo Alves de Farias. - 3. ed. - Porto Alegre: Bookman, 2001.

MCDONALD-MISZCZAK, Leslie; WISTER, Andrew V. Predicting Self-Care Behaviors Among Older Adults Coping With Arthritis: A Cross-Sectional and 1-Year

Longitudinal Comparative Analysis. *Journal of Aging and Health*, v. 17, n. 6, p. 836–857, 2005.

MCNAIR, D. M., LORR, M., DROPPelman, L. F. Edits manual for the profile of mood states. San Diego, CA: **Educational and Industrial Testing Service**. 1971.

MCLEAN, Linda; TINGLEY, M.; SCOTT, R. N.; RICKARDS, Jeremy. Computer terminal work and the benefit of microbreaks. *Applied Ergonomics*, v. 32, n. 3, p. 225–237, 2001.

MEIJMAN, Theo. F., MULDER, Gijsbertus. Psychological aspects of workload. In P. J. D. Drenth & H. Thierry (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology* (Vol. Psychological aspects of workload). **Work psychology** v. 2, pp. 5–33, Hove, UK: Psychology Press, 1998.

MICROSOFT. **Research Proves Your Brain Needs Breaks**. 2021. Disponível em: <<https://www.microsoft.com/en-us/worklab/work-trend-index/brain-research>> Acesso em: 20 maio 2021.

MURAVEN, Mark; TICE, Dianne M.; BAUMEISTER, Roy F. Self-control as limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 74, p. 774-789, 1998.

NAKAHARA, Massaaki. **Mídias Sociais e as Fronteiras do Privado Dentro das Empresas: Políticas e Práticas de Comunicação**. 2017. 106 p. Dissertação (Mestrado em Comunicação) - Universidade Municipal de São Caetano do Sul, São Caetano do Sul, SP, 2017.

NARTGÜN, Senay Sezgin; EKINCI, Serkan; LIMON, Ibrahim; TÜKEL, Hayrettin. Teachers' Views on Cyberloafing and Impression Management Tactics. *Journal of Education and Practice*, v8, n. 3, p28-36, 2017.

ORTIZ, Philip A. *Teaching in the time of COVID-19*. **Biochemistry and Molecular Biology Education**. 2020.

OULASVIRTA, Antti; RATTENBURY, Tye; MA, Lingyi; RAITA, Eeva. Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, v. 16, n.1, p. 105–114, 2012.

ÖZDEMİR, Cevriye; YİLDİZ, Ayşegül; ŞAHAN, Seda. Cyberloafing Behaviors of Health Professional Students During Distance Education in the COVID-19 Pandemic Period. *Journal Of Health Education*, v. 6, n. 1, p. 1-6, 2021.

PANOVA, Tayana; CARBONELL, Xavier. Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, v. 7, n. 2, p. 252–259. 2018.

PARK, Youngah., SPRUNG, Justin M. Weekly work-school conflict, sleep quality, and fatigue: Recovery self-efficacy as a cross-level moderator. *Journal of Organizational Behavior*, v. 36, n. 1, p. 112–127, 2014.

RUNINGSAWITRI, Hunik Sri. Role of Internet Experience in Moderating Influence of Work Stressor on Cyberloafing. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, v. 57, p. 320–324, 2012.

RAZA, Syed Ali; YOUSUFI, Sara Qamar; RAFI, S. M. Tariq; JAVAID, Syeda Tuba. Impact of Smart-phone Addiction on Students' Academic Achievement in Higher Education Institute of Pakistan. **Journal of Education & Social Sciences**. v. 8, p. 1-14, 2020

REINECKE, Leonard. Games at Work: The Recreational Use of Computer Games During Working Hours. **CyberPsychology & Behavior**, v. 12, n. 4, p. 461–465, 2009.

SAO, Ruchi; CHANDAK, Shravan; PATEL, Bhavisha; BHADADE, Pritam. Cyberloafing: effects on employee job performance and behavior. **International Journal Of Recent Technology And Engineering**, [S.L.], v. 8, n. 5, p. 1509-1515, 30 jan. 2020.

Da SILVA, Andrey Ferreira; ESTRELA, Fernanda Matheus; LIMA, Nayara Silva; ABREU, Carlos Tibúrcio de Araújo. Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312020000200315&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 04 Maio 2021.

SHADDIQ, Syahrial; HARYONO, Siswoyo; MUAFI, Muafi; ISFIANADEWI, Dessy. Antecedents and Consequences of Cyberloafing in Service Provider Industries: Industrial Revolution 4.0 and Society 5.0. **Journal of Asian Finance, Economics and Business** v. 8, n. 1, p. 157–167, 2021.

SOH, Patrick Chin-Hooi; KOAY, Klan-Yeik; CHEW, Kok-Wai. Conceptual view of Cyberloafing and Non-Work Domain. **SHS Web of Conferences**, v. 33, n. 00029, 2017.

SONNENTAG, Sabine; KRUEL, Undine. Psychological detachment from work during off-job time: The role of job stressors, job involvement, and recovery-related self-efficacy. **European Journal of Work and Organizational Psychology**, v. 15, n. 2, p. 197–217, 2006.

SYED, Sumera; SINGH, Harcharanjit; THANGARAJU, Savithry K.; BAKRI, Noor Eazreen; HWA, Koh Yok; KUSALAVAN, Prabakaran A/L. The Impact of Cyberloafing on Employees' Job Performance: a review of literature. **Journal Of Advances In Management Sciences & Information Systems**, v. 6, p. 16-26, 2020.

TARAFDAR, Monideepa; GUPTA, Ashish; TUREL, Ofir. Special issue on 'dark side of information technology use': an introduction and a framework for research. **Information Systems Journal**, v. 25, n. 3, p. 161-170, 2015.

TEE, Tiffany and Lim, Vivien, "Online Learning and Academic Cyberloafing". *PACIS 2021 Proceedings*. v. 223, 2021.

TROUGAKOS, John P.; HIDEG, Inova; CHENG, Bonnie Hayden; BEAL, Daniel J. Lunch Breaks Unpacked: The Role of Autonomy as a Moderator of Recovery during Lunch. *Academy of Management Journal*, v. 57, n. 2, p. 405–421, 2014.

VAN DEURSEN, Alexander J. A. M.; BOLLE, Colin L.; HEGNER, Sabrina M.; KOMMERS, Piet A.M.; Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. **Computers in Human Behavior**. v. 45, p. 411-420, 2015.

WANG, Chuang; LEE, Matthew K. O.; YANG, Chen; LI, Xiaodong. Understanding Problematic Smartphone Use and Its Characteristics: A Perspective on Behavioral Addiction. **Transforming Healthcare Through Information Systems**, p. 215–225, 2016.

World Health Organization. **Investing in MENTAL HEALTH**. 2003. Disponível em: < https://www.who.int/mental_health/media/investing_mnh.pdf> . Acesso em: 03 jan 2022.

WU, Jinnan; MEI, Wenjuan; UGRIN, JOSEPH C. Student Cyberloafing In and Out of the Classroom in China and the Relationship with Student Performance. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, 21(3), 199–204. 2018.

WU, Jinnan; MEI, Wenjuan; LIU, Liu; UGRIN, Joseph, C. The bright and dark sides of social cyberloafing: Effects on employee mental health in China. **Journal of Business Research**, v. 112, p. 56-64, 2020.

ZIMMERMANN, Andreas; LORENZ, Andreas; OPPERMANN, Reinhard. An operational definition of context, In Kokinov, B. et al.(eds). *Modeling and Using Context*, Lecture Notes in Computer Science, v. 4635, n. 7, p. 558–571, 2007.

APENDICE/ANEXO

ANEXO A – Escala de social cyberloafing de Andreassen (2014)

- (1) “I visit Facebook/Twitter almost daily during working hours,”
 - (2) “If nobody could discover it, I would spend more time on Facebook/Twitter during working hours,”
 - (3) “If I have the opportunity, I like to visit Facebook/Twitter during working hours,”
 - (4) “I am often so curious about what's happened on Facebook/Twitter or other social network sites that I can't resist visiting these sites during working hours,”
 - (5) “I monitor what's happening with my friends via Facebook/Twitter or other social network sites during working hours,”
 - (6) “I often read or post on Facebook/Twitter or other social network sites during working hours,” and
 - (7) “I often chat on Facebook/Twitter or other social network sites during working hours.”
- Cronbach's α for this scale was 0.88 in the study. We have previously shown that the scale has good factor structure and that items concerning attitudes towards use of social network sites at the workplace load on a different factor than the behavioral/use items used in the present study (see Andreassen, *et al.*, 2014).

ANEXO B – Escala de Psychological Detachment de Sonnentag e Fritz (2007)

I forget about work.

I don't think about work at all.

I distance myself from my work.

I get a break from the demands of work.

ANEXO C – Escala de Fatigue de McNair, Lorr e Droppelman (1971), utilizada por Park e Sprung (2015)

“Read each item and indicate to what extent you feel this way at the end of this week.” Items consisted of the adjectives “fatigued,” “tired,” “exhausted,” and “spent” and were rated on a 5-point scale (1 = not at all; 5= extremely).

ANEXO D – Escala de Mental Health de McDonald-Miszcza e Wister (2005)

They were asked to rate how much of the time within the past month they felt (a) depressed, (b) in control, (c) that they had nothing to look forward to, (d) emotionally stable, (e) satisfied with life, (f) that they had enough energy, and (g) that life had been interesting. Each response was scored on a 4-point Likert-type scale ranging from 1 (none of the time) to 4 (all of the time) and was summed with higher scores reflecting higher levels of general well-being (or lower levels of psychological distress)

ANEXO E – Escala de Recovery Self-Efficacy de Sonnentag e Krueger (2006)

The items were: “I feel confident to be able to recover during off-job time even when . . . I am tired”, “. . . when I feel depressed”, “. . . when I am worrying”, “. . . when I am angry about something”, “. . . when I have a lot of things to do”, and “. . . when something unexpected happens”. Respondents were asked to answer these items on a 7-point Likert scale.

ANEXO F – Certificado de tradução (tradução reversa)



CERTIFICATE OF TRANSLATION

We hereby certify that the attached document written in the English language was translated by a fluent translator and that it is an accurate translation, to the best of their ability, of the attached original document in portuguese

Porto Alegre, November 25, 2021

Traduzca Serviços de Traduções

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Cristina Kahl", is written over a faint circular stamp.

Cristina Kahl

Rua Marquês do Pombal, 783/501
Porto Alegre – RS / Brazil



APENDICE A – Instrumento original

SOCIAL CYBERLOAFING				
1. I visit Facebook/Twitter almost daily during working hours.				
2. If nobody could discover it, I would spend more time on Facebook/Twitter during working hours.				
3. If I have the opportunity, I like to visit Facebook/Twitter during working hours.				
4. I am often so curious about what's happened on Facebook/Twitter or other social network sites that I can't resist visiting these sites during working hours.				
5. I monitor what's happening with my friends via Facebook/Twitter or other social network sites during working hours.				
6. "I often read or post on Facebook/Twitter or other social network sites during working hours."				
7. I often chat on Facebook/Twitter or other social network sites during working hours.				
PSYCHOLOGICAL DETACHMENT				
8. I forget about work.				
9. I don't think about work at all.				
10. I distance myself from my work.				
11. I get a break from the demands of work.				
FATIGUE				
12. Fatigued.				
13. Tired.				
14. Exhausted.				
15. Spent.				
MENTAL HEALTH				
16. Positive.				
17. Emotionally stable.				
18. Satisfied with life.				
19. Life had been interesting.				
20. Everything to look forward to.				
RECOVERY SELF-EFFICACY				
21. "I feel confident to be able to recover during off-job time even when . . . I am tired"				
22. "I feel confident to be able to recover during off-job time even when. . . when I feel depressed"				
23. "I feel confident to be able to recover during off-job time even when. . . when I am worrying"				
24. "I feel confident to be able to recover during off-job time even when. . . when I am angry about something"				
25. "I feel confident to be able to recover during off-job time even when. . . when I have a lot of things to do"				
26. "I feel confident to be able to recover during off-job time even when. . . when something unexpected happens"				

APENDICE B – MODELO DE EMAIL PARA CONVITE DO TRADUTOR A (SEM CONHECIMENTO DA PESQUISA)

[Tradutor 1]

Olá,

Prezado Prof. Dr. (**Nome do Professor**), venho por meio deste convidá-lo a participar da primeira etapa de validação do instrumento que estou utilizando em minha dissertação.

Nesta etapa, segundo as recomendações para a validação transcultural de Beaton (2000), se faz necessário dois profissionais da área em que o estudo é conduzido, tendo como língua materna o português, tendo como requisito que um dos tradutores tenha conhecimento do tema e o outro não.

Deste modo, lhe convidamos para ler o instrumento enviado em anexo que está na língua inglesa para que faça a devida tradução para a língua portuguesa. Assim, pedimos que faça sua tradução no espaço indicado no arquivo em word e nos retorne até o dia 04/10.

Após seu retorno iremos reunir as duas traduções iniciais para a síntese da tradução (etapa 2 da validação), onde será necessário o agendamento de uma reunião com a presença dos dois tradutores. Sugerimos o dia 05/10 no período da tarde para a realização desta reunião e gostaríamos de verificar sua disponibilidade.

Referência citada:

BEATON, Dorcas E., BOMBARDIER, Claire., GUILLEMIN, Francis, FERRAZ, Marcos Bosi (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. **SPINE**, 25(24), 3186–3191. 2000.

APENDICE C – MODELO DE EMAIL PARA CONVITE DO TRADUTOR B (COM CONHECIMENTO DO TEMA E OBJETIVOS DA PESQUISA)

[Tradutor 2]

Olá,

Prezada Profa. Dra. (**Nome do Professor**), venho por meio deste convidá-la a participar da primeira etapa de validação do instrumento que estou utilizando em minha dissertação.

Minha dissertação intitula-se “AS DUAS FACES DO CYBERLOAFING: A distração social na internet e seu impacto na saúde mental dos docentes de Universidades Federais brasileiras” e tem como objetivo compreender o impacto do *Cyberloafing* social na saúde mental de docentes de Universidades Federais do Brasil.

Nesta etapa, segundo as recomendações para a validação transcultural de Beaton (2000), se faz necessário dois profissionais da área em que o estudo é conduzido, tendo como língua materna o português, tendo como requisito que um dos tradutores tenha conhecimento do tema e o outro não.

Deste modo, lhe convidamos para ler o instrumento enviado em anexo que está na língua inglesa para que faça a devida tradução para a língua portuguesa. Assim, pedimos que faça sua tradução no espaço indicado no arquivo em word e nos retorne até o dia 04/10.

Após seu retorno iremos reunir as duas traduções iniciais para a síntese da tradução (etapa 2 da validação), onde será necessário o agendamento de uma reunião com a presença dos dois tradutores. Sugerimos o dia 05/10 no período da tarde para a realização desta reunião e gostaríamos de verificar sua disponibilidade.

Referência citada:

BEATON, Dorcas E., BOMBARDIER, Claire., GUILLEMIN, Francis, FERRAZ, Marcos Bosi (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. **SPINE**, 25(24), 3186–3191. 2000.

APENDICE D – MODELO DE E-MAIL CONVITE PARA O COMITÊ DE ESPECIALISTAS

Assunto: [CONVITE PARA O COMITÊ DE ESPECIALISTAS]

Olá,

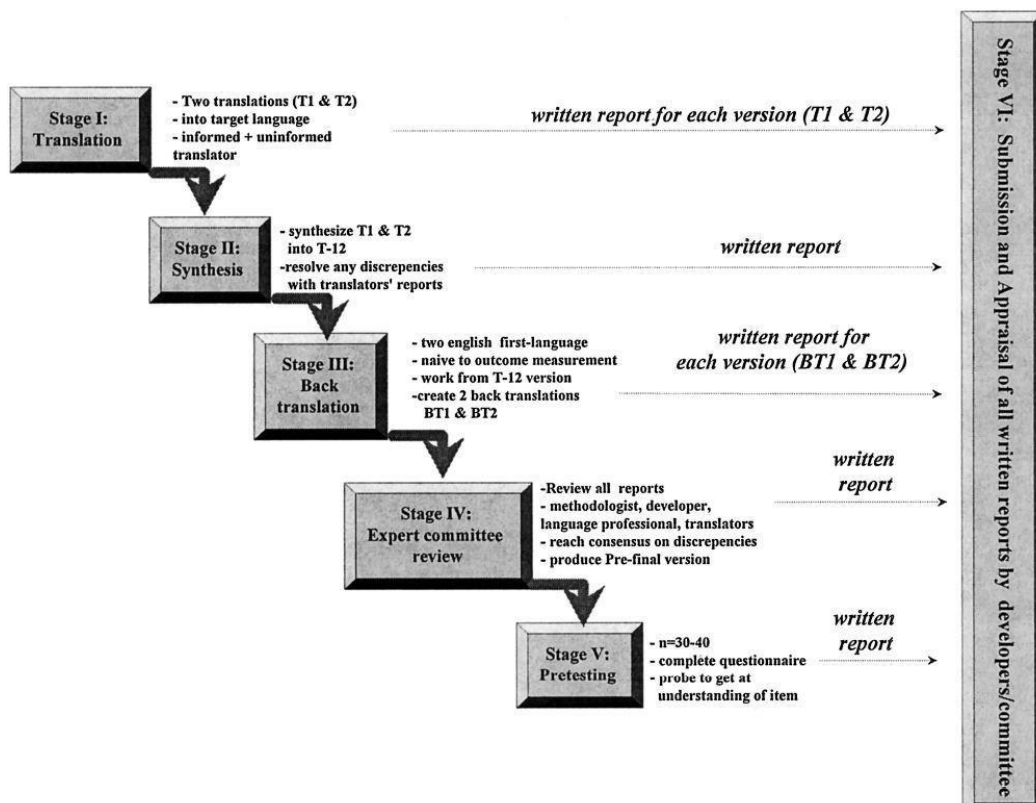
Prezado Prof. Dr. (**Nome do Professor**), venho por meio deste convidá-lo a participar da quarta etapa de validação do instrumento que estou utilizando em minha dissertação.

Nesta etapa, segundo as recomendações para a VALIDAÇÃO TRANSCULTURAL DE BEATON (2000), se faz necessário a formação de um comitê de especialistas composto por quatro pesquisadores bilíngues de diferentes áreas.

Nesta etapa, deve-se levar em conta pelo comitê de especialistas, as seguintes questões: (i) equivalência semântica, relacionada aos significados das palavras; (ii) equivalência idiomática, associada a expressões e coloquialismos de outros idiomas; (iii) equivalência experiencial, ao considerar situações relacionadas a cultura do instrumento, ao mesmo tempo que deve estar de acordo com o contexto cultural alvo; e, (iv) equivalência conceitual, referente ao conceito explorado e acontecimentos vividos pela cultura alvo, pois podem ser equivalentes em significado semântico, mas não conceitualmente equivalentes

Deste modo, lhe convidamos para ler e avaliar os instrumentos enviados em anexo, onde um se encontra em língua inglesa (original) e o outro em português (versão traduzida). Após seu retorno iremos reunir o comitê de especialistas para a realização de uma síntese que constituirá a versão para pré-teste. Após a aplicação do pré-teste, será necessário o agendamento de uma nova reunião com o comitê de especialistas para a consolidação da versão final do instrumento.

Cabe elucidar que até o momento foram realizadas as seguintes Etapas: Etapa I – Tradução; Etapa II – Síntese da Tradução; Etapa III – Tradução reversa para o inglês. Sendo assim, as etapas subsequentes são a de formalizar o comitê de especialistas para a análise dos instrumentos (ETAPA IV); Aplicação do pré-teste para aproximadamente 30-40 indivíduos (ETAPA V); e por fim, a submissão dos resultados do pré-teste e todos documentos advindos das etapas anteriores para o comitê de especialista, onde será analisado e elaborada a última versão do instrumento para a aplicação no público alvo (ETAPA VI).



Deste modo, se faz necessário o agendamento de uma reunião com a presença dos quatro membros do comitê. Sugerimos o dia 29/11 (Segunda-feira) em qualquer período, para a realização desta reunião e gostaríamos de verificar sua disponibilidade.

Referência citada:

BEATON, Dorcas E., BOMBARDIER, Claire., GUILLEMIN, Francis, FERRAZ, Marcos Bosi (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. SPINE, 25(24), 3186–3191. 2000.

APENDICE E – MODELO DE EMAIL CONVITE PARA PARTICIPAR DO PRÉ-TESTE

Assunto do e-mail: [CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO DE PRÉ-TESTE]
“AS DUAS FACES DO CYBERLOAFING: A DISTRAÇÃO SOCIAL NA INTERNET E SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS DOCENTES DE UNIVERSIDADES FEDERAIS BRASILEIRAS”

Prezado(a) Coordenador(a)/Diretor(a) (Com cópia a Prof.^a Kathiane, para conhecimento)

Meu nome é Fernando Araújo Braz, mestrando do Programa de Pós-Graduação em Administração da Universidade Federal do Pampa – UNIPAMPA e, sob orientação da Profa. Dra. Kathiane Benedetti Corso (<http://lattes.cnpq.br/5143091478961145>) estou realizando a coleta de dados para o pré-teste de minha dissertação. A proposta deste estudo é compreender o impacto do Cyberloafing social na saúde mental de docentes de Universidades Federais no Brasil. Gostaríamos de contar com a sua colaboração na divulgação da pesquisa junto ao corpo docente.

Abaixo segue o convite que, peço por gentileza, seja encaminhado aos docentes da instituição.

Desde já agradeço pela colaboração em ajudar no desenvolvimento desta pesquisa.

Muito Obrigado!

Prezado(a) docente

Meu nome é Fernando Araújo Braz, mestrando do Programa de Pós-Graduação em Administração da Universidade Federal do Pampa – UNIPAMPA e, sob orientação da Profa. Dra. Kathiane Benedetti Corso (<http://lattes.cnpq.br/5143091478961145>) estou realizando a coleta de dados para o pré-teste de minha dissertação. A proposta deste estudo é compreender o impacto do Cyberloafing social na saúde mental de docentes de Universidades Federais no Brasil. Gostaríamos de contar com a sua colaboração na divulgação da pesquisa junto ao corpo docente.

Link do questionário: <https://forms.gle/BCan12tcxjvBGbBg7>

Eventuais dúvidas poderão ser sanadas através do e-mail deste pesquisador <fernandoaraujobraz@gmail.com> ou da orientadora Profa. Dra. Kathiane Benedetti Corso <kathianecorso@unipampa.edu.br>. Ficamos à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Desde já agradecemos pela sua atenção e colaboração!

APENDICE F – VERSÃO FINAL DO INSTRUMENTO

O IMPACTO DO CYBERLOAFING SOCIAL NA SAÚDE MENTAL DE DOCENTES EM UNIVERSIDADES FEDERAIS NO BRASIL.

Prezado (a) respondente,

Esta pesquisa faz parte da dissertação de mestrado do discente Fernando Araújo Braz do Programa de Pós Graduação em Administração (PPGA) da Universidade Federal do Pampa - UNIPAMPA, sob orientação da Prof^ª. Dr^ª Kathiane Benedetti Corso. A pesquisa está sendo realizada como parte das exigências para obtenção do título de mestre, e tem como principal objetivo **compreender o impacto do cyberloafing social na saúde mental de docentes de universidades federais no Brasil.**

Gostaríamos de contar com sua participação respondendo às questões a seguir. As mesmas devem ser lidas com bastante atenção e respondidas de acordo com a sua realidade, não existindo respostas certas ou erradas. A participação nesta pesquisa é voluntária, anônima e confidencial, sendo as informações aqui coletadas utilizadas somente para fins acadêmicos.

Com intuito de uma melhor compreensão sobre o questionário a seguir, é necessário conceituar sobre o que se trata **Cyberloafing e Cyberloafing Social.**

Cyberloafing: É o engajamento do indivíduo em qualquer ato que não seja sua atividade fim (por ex: trabalho, estudo, etc), e não somente está relacionado ao uso da internet, mas também o uso de tecnologias pessoais ou disponibilizadas pela organização.

Cyberloafing Social: O cyberloafing social está relacionado ao ato do indivíduo fazer a prática do cyberloafing através das redes sociais.

Agradeço pela sua atenção!

Idade	
Gênero	Masculino Feminino Outro
Estado Civil	Casado(a) Solteiro(a) Divorciado(a) Viúvo(a) União Estável Outro
Universidade	[SIGLA]

BLOCO 1 - CYBERLOAFING SOCIAL					
As perguntas a seguir devem ser respondidas de acordo com sua realidade e seu nível de concordância com a afirmação, não existindo resposta certa ou errada.					
A escala varia de: 1 – Discordo totalmente; 2 – Discordo; 3 – Indiferente; 4 – Concordo; 5 – Concordo totalmente.					
1.1. Eu acesso as redes sociais diariamente durante meu horário de trabalho.					
1.2. Eu monitoro o que está acontecendo com meus amigos nas redes sociais durante meu horário de trabalho.					
1.3. Se ninguém percebesse, eu passaria mais tempo nas redes sociais durante meu horário de trabalho.					
1.4. Se eu tenho oportunidade, eu gosto de acessar as redes sociais durante meu horário de trabalho.					
1.5. Com frequência, eu fico muito curioso com o que acontece nas redes sociais e não consigo deixar de acessá-las durante meu horário de trabalho.					
1.6. Com frequência, eu leio ou posto nas redes sociais durante meu horário de trabalho.					
1.7. Com frequência, eu converso pelas redes sociais durante meu horário de trabalho.					

BLOCO 2 - DISTANCIAMENTO PSICOLÓGICO					
As perguntas a seguir devem ser respondidas de acordo com sua realidade e seu nível de concordância com a afirmação, não existindo resposta certa ou errada.					
A escala varia de: 1 – Discordo totalmente; 2 – Discordo; 3 – Indiferente; 4 – Concordo; 5 – Concordo totalmente.					
Considerando seus períodos de folgas do trabalho...					
2.1. Eu me esqueço do trabalho.					
2.2. Eu não penso sobre o trabalho de forma alguma.					
2.3. Eu me distancio do meu trabalho.					
2.4. Eu faço uma pausa das demandas de trabalho.					

BLOCO 3 - FADIGA

As perguntas a seguir devem ser respondidas de acordo com sua realidade e seu nível de concordância com a afirmação, não existindo resposta certa ou errada.

A escala varia de:

- 1 – **Discordo totalmente;**
- 2 – **Discordo;**
- 3 – **Indiferente;**
- 4 – **Concordo;**
- 5 – **Concordo totalmente.**

“Leia cada item e indique o quanto você se sente assim ao final da semana.”

3.1. Fadigado: sensação de estar cansado constantemente, mesmo após repouso.					
3.2. Cansado: sensação de cansaço após realizar alguma atividade, que depois do repouso, volta ao normal.					
3.3. Exausto: sensação de cansaço absoluto que perdura mesmo após repouso, frequentemente, impossibilitando o sono apropriado.					
3.4. Esgotado: sensação de cansaço extremo sem conseguir agir fisicamente e/ou mentalmente.					

BLOCO 4 - SAÚDE MENTAL

As perguntas a seguir devem ser respondidas de acordo com sua realidade e seu nível de concordância com a afirmação, não existindo resposta certa ou errada.

A escala varia de:

- 1 – **Discordo totalmente;**
- 2 – **Discordo;**
- 3 – **Indiferente;**
- 4 – **Concordo;**
- 5 – **Concordo totalmente.**

4.1. “Neste último mês, a maior parte do tempo eu me senti positivo.”					
4.2. “Neste último mês, a maior parte do tempo eu me senti emocionalmente estável.”					
4.3. “Neste último mês, a maior parte do tempo eu me senti satisfeito com a vida.”					
4.4. “Neste último mês, a maior parte do tempo eu senti que a vida tem sido interessante.”					
4.5. “Neste último mês, a maior parte do tempo eu senti que posso alcançar todas as expectativas.”					

BLOCO 5- AUTOEFICÁCIA DE RECUPERAÇÃO

As perguntas a seguir devem ser respondidas de acordo com sua realidade e seu nível de concordância com a afirmação, não existindo resposta certa ou errada.

A escala varia de:

1 – Discordo totalmente;

2 – Discordo;

3 – Indiferente;

4 – Concordo;

5 – Concordo totalmente.

5.1. “Eu me sinto confiante para me recuperar nos momentos de folga do trabalho, mesmo quando eu estou cansado.”					
5.2. “Eu me sinto confiante para me recuperar nos momentos de folga do trabalho, mesmo quando eu estou desanimado.”					
5.3. “Eu me sinto confiante para me recuperar nos momentos de folga do trabalho, mesmo quando eu estou preocupado.”					
5.4. “Eu me sinto confiante para me recuperar nos momentos de folga do trabalho, mesmo quando eu estou irritado com algo.”					
5.5. “Eu me sinto confiante para me recuperar nos momentos de folga do trabalho, mesmo quando eu tenho muitas coisas para fazer.”					
5.6. “Eu me sinto confiante para me recuperar nos momentos de folga do trabalho, mesmo quando algo inesperado acontece.”					

APENDICE G – MODELO DE EMAIL CONVITE PARA PARTICIPAR DA PESQUISA

Assunto do e-mail: [CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO DE PESQUISA] “AS DUAS FACES DO CYBERLOAFING: A DISTRAÇÃO SOCIAL NA INTERNET E SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS DOCENTES DE UNIVERSIDADES FEDERAIS BRASILEIRAS”

Prezado(a) Coordenador(a)/Diretor(a) (Com cópia a Prof.^a Kathiane, para conhecimento)

Meu nome é Fernando Araújo Braz, mestrando do Programa de Pós-Graduação em Administração da Universidade Federal do Pampa – UNIPAMPA e, sob orientação da Profa. Dra. Kathiane Benedetti Corso (<http://lattes.cnpq.br/5143091478961145>) estou realizando a coleta de dados para minha dissertação. A proposta deste estudo é compreender o impacto do Cyberloafing social na saúde mental de docentes de Universidades Federais no Brasil. Gostaríamos de contar com a sua colaboração na divulgação da pesquisa junto ao corpo docente.

Abaixo segue o convite que, peço por gentileza, seja encaminhado aos docentes da instituição.

Desde já agradeço pela colaboração em ajudar no desenvolvimento desta pesquisa.

Muito Obrigado!

Prezado(a) docente

Meu nome é Fernando Araújo Braz, mestrando do Programa de Pós-Graduação em Administração da Universidade Federal do Pampa – UNIPAMPA e, sob orientação da Profa. Dra. Kathiane Benedetti Corso (<http://lattes.cnpq.br/5143091478961145>) estou realizando a coleta de dados para minha dissertação. A proposta deste estudo é compreender o impacto do Cyberloafing social na saúde mental de docentes de Universidades Federais no Brasil. Gostaríamos de contar com a sua colaboração em participar da pesquisa e na divulgação junto ao corpo docente.

Link do questionário: <https://forms.gle/nyVdJiQwsoCvnbne9>

Eventuais dúvidas poderão ser sanadas através do e-mail deste pesquisador <fernandoaraujobraz@gmail.com> ou da orientadora Profa. Dra. Kathiane Benedetti Corso <kathianecorso@unipampa.edu.br>. Ficamos à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Desde já agradecemos pela sua atenção e colaboração!

APENDICE H – ATA DA PRIMEIRA REUNIÃO DO COMITÊ DE ESPECIALISTAS

COMITÊ DE ESPECIALISTAS PARA VALIDAÇÃO TRANSCULTURAL DO INSTRUMENTO DE PESQUISA – DISSERTAÇÃO “AS DUAS FACES DO CYBERLOAFING: A DISTRAÇÃO SOCIAL NA INTERNET E SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS DOCENTES DE UNIVERSIDADES FEDERAIS BRASILEIRAS”

REUNIÃO PARA ELABORAÇÃO DA VERSÃO DE PRÉ-TESTE DO INSTRUMENTO

Pauta:

1. Verificação e consenso de instrumento para a aplicação do pré-teste

Aos três dias do mês de dezembro de dois mil e vinte e um, às quatorze horas, por meio da plataforma Google Meet, com as presenças dos Professores Dra. Kathiane Benedetti Corso, Dr. Rafael Ferraz, Dr. João Garibaldi Almeida Viana, Dra. Mygre Lopes da Silva e da Doutoranda Marina Valim Bandeira, reuniu-se o comitê de especialistas, juntamente do mestrando Fernando Araújo Braz. O mestrando Fernando, o qual está conduzindo a adaptação e validação transcultural de seu instrumento de pesquisa, deu início à reunião e iniciou os trabalhos agradecendo à presença de todos. A professora Kathiane apresentou aos integrantes do comitê de especialistas o objetivo da reunião e passou novamente a palavra ao mestrando Fernando. O mestrando Fernando explicou quais pontos deveriam ser levados em conta e como seria conduzida a tradução e verificação do instrumento juntamente aos demais participantes da reunião. Como primeiro ponto, foram averiguados os documentos enviados previamente pelos participantes do comitê, onde cada um realizou suas considerações acerca do instrumento de pesquisa e apontou com comentários o que achou pertinente. Posteriormente deu-se início à discussão sobre o instrumento, onde se realizou a tradução em consenso das duas primeiras escalas. Em determinado ponto, a professora Kathiane necessitou se retirar da reunião. Continuando com a reunião, conduzida pelo mestrando Fernando, o professor João Garibaldi questionou acerca da fidelidade das escalas ali utilizadas, e apontou detalhes que poderiam ser levados em conta sobre os pontos na escala e a impossibilidade de realizar adaptações para uma validação fidedigna. Diante deste questionamento levantando pelo Professor João Garibaldi, os demais membros do comitê de especialistas ali presentes foram de acordo, e devido à ausência da Professora Kathiane, a qual é orientadora do mestrando Fernando e faz parte da elaboração de sua dissertação, chegou-se ao consenso de que seria melhor encerrar esta reunião e discutir quais os próximos passos seriam dados e remarcar um encontro com o comitê de especialistas. Portanto, o mestrando Fernando agradeceu à presença de todos e informou que posteriormente iria enviar um e-mail com

a nova data de reunião e retornaria com os questionamentos sanados a partir de uma conversa com sua orientadora.

APENDICE I – ATA DA SEGUNDA REUNIÃO DO COMITÊ DE ESPECIALISTAS

COMITÊ DE ESPECIALISTAS PARA VALIDAÇÃO TRANSCULTURAL DO INSTRUMENTO DE PESQUISA – DISSERTAÇÃO “AS DUAS FACES DO CYBERLOAFING: A DISTRAÇÃO SOCIAL NA INTERNET E SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS DOCENTES DE UNIVERSIDADES FEDERAIS BRASILEIRAS”

REUNIÃO PARA ELABORAÇÃO DA VERSÃO DE PRÉ-TESTE DO INSTRUMENTO

Pauta:

1. Retorno sobre os questionamentos da última reunião
2. Verificação e consenso de instrumento para a aplicação do pré-teste

Aos oito dias do mês de dezembro de dois mil e vinte e um, às dez horas e trinta minutos, por meio da plataforma Google Meet, com as presenças dos Professores Dra. Kathiane Benedetti Corso, Dr. Rafael Ferraz, Dra. Mygre Lopes da Silva, da Doutoranda Marina Valim Bandeira e do Mestrando Fernando Araújo Braz, reuniu-se o comitê de especialistas. O mestrando Fernando, o qual está conduzindo a validação transcultural do instrumento de pesquisa, deu início à reunião e iniciou os trabalhos agradecendo à presença de todos. A professora Kathiane informou que foi comunicada pelo mestrando Fernando acerca dos questionamentos levantados na reunião anterior do comitê de especialistas, e confirmou que em consenso com seu orientando iriam optar por manter a fidelidade às escalas originais. O mestrando Fernando apresentou os documentos referentes à validação transcultural do instrumento, e deu-se início às traduções com base nas anotações e comentários realizados anteriormente pelo Professor João Garibaldi, o qual não pôde se fazer presente na reunião. Também foi levantado pela parte do Professor Rafael e da Professora Mygre, questionamentos sobre as palavras utilizadas e a forma de abordar determinadas questões das escalas para a melhor adequação ao contexto brasileiro. O mestrando Fernando conduziu a reunião de forma que as traduções foram realizadas em um consenso dos participantes do comitê presentes na reunião, levando em conta as anotações do Professor João Garibaldi. Foi realizada a tradução de cada escala, onde cada questão foi lida em inglês pelo Mestrando Fernando, e após a tradução em consenso, lida novamente para a adequação fonética da frase. Ao final das traduções o Mestrando Fernando agradeceu à presença de todos, passando a palavra à Professora Kathiane, que também agradeceu a presença do comitê de especialistas. Os membros do comitê de especialistas agradeceram pelo convite para participar da validação

transcultural e por poder participar na elaboração da dissertação, e se colocaram à disposição caso fossem necessárias outras reuniões.

APENDICE J – ALFA DE CRONBACH DAS ESCALAS DO PRÉ-TESTE

ALFA DE CRONBACH COM TODAS ESCALAS DO QUESTIONÁRIO			ESCALA DE CYBERLOAFING SOCIAL			ESCALA DE SAÚDE MENTAL		
Estatísticas de confiabilidade			Estatísticas de confiabilidade			Estatísticas de confiabilidade		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach com base em itens padronizados	N de itens	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach com base em itens padronizados	N de itens	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach com base em itens padronizados	N de itens
0,744	0,707	26	0,889	0,881	7	0,856	0,823	5
ESCALA DE DISTANCIAMENTO PSICOLÓGICO			ESCALA DE FADIGA			ESCALA DE AUTOEFICÁCIA DE RECUPERAÇÃO		
Estatísticas de confiabilidade			Estatísticas de confiabilidade			Estatísticas de confiabilidade		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach com base em itens padronizados	N de itens	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach com base em itens padronizados	N de itens	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach com base em itens padronizados	N de itens
0,834	0,862	4	0,762	0,763	4	0,938	0,938	6