

# USO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO E OS RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO DOCENTE

Janice Daniela Nascimento Pereira<sup>1</sup>, Patrícia Amanda Serafim<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Licenciatura em Educação Física – IFTO. Bolsista de Iniciação Científica IFTO. e-mail: janice.pereira@estudante.ifto.edu.br;

<sup>2</sup> Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física – IFTO. e-mail: patricia.serafim@ifto.edu.br

## 1 INTRODUÇÃO

A cada período histórico, a educação é marcada e influenciada pelos fatores políticos, econômicos, tecnológicos, científicos e culturais e em uma nova era, as Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC) têm ganhado cada vez mais espaço na sociedade atual, uma vez que, não se torna diferente no processo educacional. Nas últimas décadas, impulsionados pelo avanço da ciência e tecnologia, tem se intensificado as discussões e incentivos para a inserção das TDIC no âmbito educacional (SOUZA; SCHNEIDER, 2016 ; SILVA; PRATA-LINHARES 2020).

São inúmeros estudos que apontam que o tempo excessivo de tela, independente da área de atuação, pode causar alguns problemas à saúde física e mental. Segundo um estudo realizado por Santos (2023), o uso exacerbado das TDICs podem causar alguns sintomas negativos à saúde mental dos usuários, como por exemplo estresse, ansiedade e depressão.

## 2 OBJETIVO

Verificar a percepção dos Professores EBTT do Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia do Tocantins (IFTO) - Campus Palmas quanto aos efeitos do uso das TDIC em seu trabalho, e como isso repercute em sua própria saúde.

## 3 MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa teve caráter qualitativo, quantitativo e exploratório. Para a fundamentação foi realizada uma revisão bibliográfica de artigos, teses, dissertações e livros referentes à TDIC; Riscos Psicossociais; Saúde dos Professores; de bases como Scielo, Google Acadêmico, Lilacs e uma pesquisa de campo.

Participaram da pesquisa os Professores do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico em exercício no IFTO, campus Palmas. Para a coleta dos dados, foi elaborado pelos autores um questionário através da plataforma Google Forms contendo questões objetivas e outras semiestruturadas. A versão final do questionário foi enviada via e-mail para os coordenadores dos cursos e estes encaminharam para os Professores. Após a coleta, os dados foram analisados através de estatística descritiva. Vale ressaltar que, o projeto teve sua aprovação no CEP do IFTO, sob a CAAE: 70191423.5.0000.8111.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

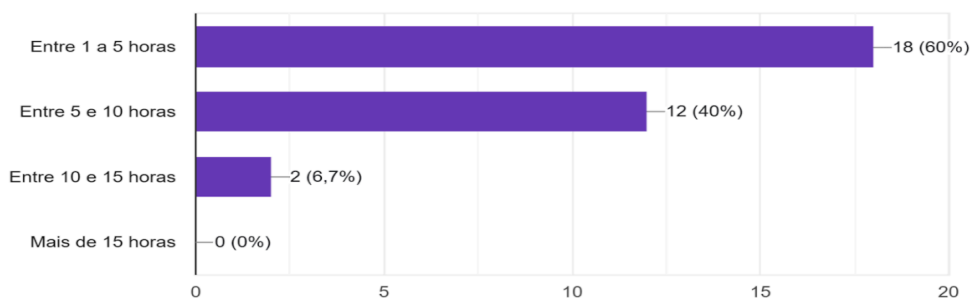
Participaram do estudo, 30 docentes, sendo 20 do sexo masculino e 10 sexo feminino. Ambos na faixa etária de 36 a 50 anos de idade, com titulação de mestrado e doutorado e com atuação no instituto entre 10 e 20 anos.

Indagados sobre a quantidade de tempo utilizando as TDIC no ambiente de trabalho, 60% dos professores alegaram usar entre 1 a 5 horas, 40 % entre 5 e 10 horas e 6,7% entre 10 e 15 horas.

**Gráfico 1** - Tempo de uso diário das TDIC para desenvolver atividades do trabalho

Quanto tempo diariamente você gasta utilizando as TDIC para desenvolver atividades do seu trabalho?

30 respostas



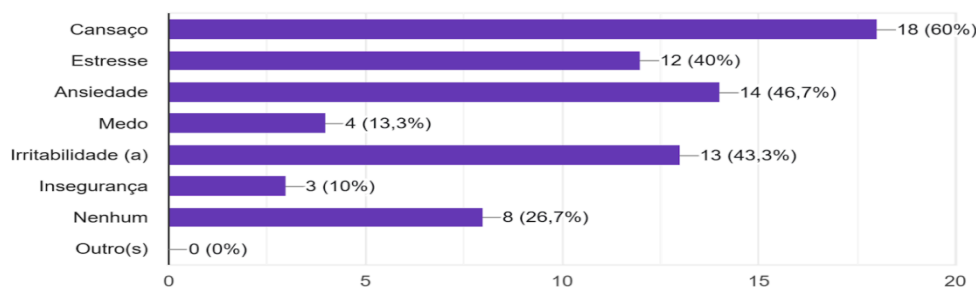
Fonte: Resultado de pesquisa

Sabe-se que o tempo excessivo de tela, pode causar sérios problemas à saúde física e mental. Segundo o estudo realizado por Andrade, Sato e Stefane (2019) em uma instituição de ensino superior do interior do estado de São Paulo, realizado com servidores técnico-administrativos e docentes, 95% da amostra estavam expostos a mais de 8 horas de tela. Na qual, o mesmo foi observado um aumento dos sentimentos negativos conforme o maior tempo de exposição às telas. Colaborando para os estudos Baganha, Bernardes e Antunes (2021), também observou que, o tempo excessivo de tela pode provocar estresse, ansiedade e depressão, além do aumento do comportamento sedentário.

**Gráfico 2** - Sintomas/sentimentos após o período de tempo utilizando as TDIC

Você sente algum dos sintomas/sentimentos elencados abaixo, após ficar um longo período de tempo utilizando as TDIC? Selecione um ou mais

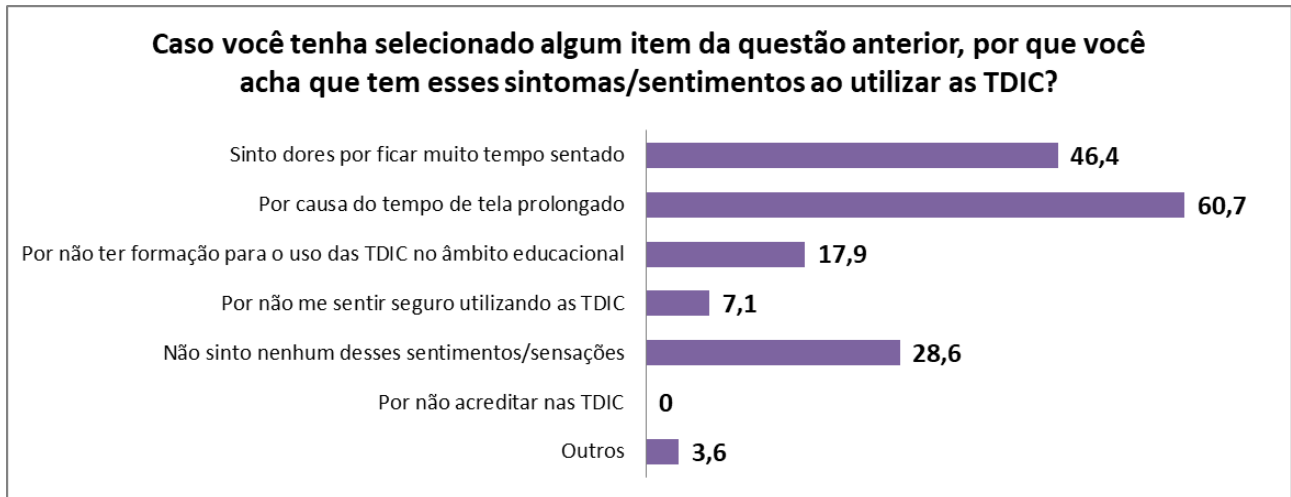
30 respostas



Fonte: Resultado de pesquisa

Os resultados do gráfico 2 expressam sintomas/sentimentos negativos em decorrência do uso das TDIC, por um longo período de tempo. Apenas 26,7% dos professores disseram não ter qualquer queixa. Pode-se inferir que está havendo um desgaste expressivo no trabalho docente, posto que a atividade tenha sido cotidiana e o impacto já chega a 73,3% dos professores.

Gráfico 3 - Causa dos sintomas/sentimentos ao utilizar as TDIC

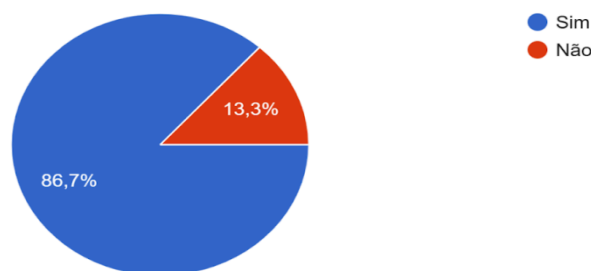


Fonte: Resultado de pesquisa

A maior evidência dos problemas de saúde relacionados ao trabalho, com 60,7%, foi o tempo prolongado na tela. Já 46,4% sentem dores pelo tempo que se mantêm no trabalho com as TDIC. Um total de 17,9% dos professores afirmam que a falta de formação para trabalhar com as TDIC é um problema, porque não se sentem com as habilidades específicas para atuar na educação. Outros 7,1% relatam a falta de segurança para trabalhar com as TDIC. No entanto, 28,6% afirmam não sentir nenhum sintoma/ sensação negativa ao utilizar as TDIC.

Gráfico 4 - Opinião dos participantes sobre o efeito do uso prolongado das TDIC

Você acha que o uso prolongado das TDIC influencia negativamente em sua saúde?  
30 respostas



Fonte: Resultado de pesquisa

Os resultados do gráfico 4 revelam que 13,3% dos professores não concordam que o uso prolongado das TDIC influencie negativamente sua saúde, enquanto que 86,7% sentem uma influência negativa sobre sua saúde. O uso prolongado das TDIC compromete aspectos da saúde e corrobora os resultados dos gráficos 3 e 2.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas demandas de trabalho apresentadas pelos docentes, é possível identificar que estes têm se percebido expostos à riscos psicossociais. Com isso, torna-se necessário oferecer aos docentes informações acerca dos possíveis agravos das TDIC à saúde e as formas de minimizar e/ou evitar a exposição aos riscos psicossociais.

## 6 AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao CNPq e ao IFTO pelo fomento e apoio na execução do projeto, que viabilizou a realização desta pesquisa, bem como pela concessão da bolsa de Iniciação Científica.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, M. M.; SATO, T. O.; STEFANE, C. S.. Tempo de tela e frequência de sentimentos negativos em servidores de uma instituição de ensino superior no interior de São Paulo. **Revista Brasileira de Saúde Funcional, Salvador**, v. 8, n. 1, p. 77-86, ago. 2019. Disponível em: <https://adventista.emnuvens.com.br/RBSF/article/view/1118/831>. Acesso em: 9 set. 2025.
- BAGANHA, R. J.; BERNARDES, A. C. B.; ANTUNES, L. G. Educação, formação docente, TDIC e saúde em tempos de pandemia pela COVID-19: uma revisão de literatura. **Temas em Educ. e Saúde**, Araraquara, v. 17, n. 00, e 021017, 2021. e-ISSN 2526-3471. DOI: <https://doi.org/10.26673/tes.v17i00.15261>.
- SANTOS, R. M. S., **As Associações Entre Tempo De Tela E Saúde Mental No Ciclo Vital**. 2023. Tese de Doutorado - Acervo - Faculdade de Medicina da UFMG. Belo Horizonte, 2023.
- SILVA, K. F.; PRATA-LINHARES, M. M. Tecnologias digitais de informação e comunicação e educação a distância na formação docente: qual inovação?/Digital information and communication technologies and distance education in teacher education: what innovation?. **Revista Educação e Políticas em Debate**, v. 9, n. 1, p. 137-150, 2020.
- SOUZA, A. A. N.; SCHNEIDER, H. N. Tecnologias digitais na formação inicial docente: articulações e reflexões com uso de redes sociais. **ETD-Educação Temática Digital**, v. 18, n. 2, p. 418-436, 2016.