

O Paradoxo da Hiperconectividade: o impacto da escalada tecnológica no mecanismo da atenção sustentada

Daniel Cintra de Castro¹
Kamily de Andrade Campos²
Thalia Ribeiro Martins³

RESUMO

O presente trabalho de pesquisa aborda alguns dos principais efeitos e prejuízos do uso excessivo de telas e outros aparatos eletrônicos, ocasionado pelo crescente desenvolvimento tecnológico e informacional, para o processo cognitivo atencional, voltando-se especialmente para a atenção por períodos determinados de tempo e sem interferência externa ou interna de estímulos adversos. Para esse fim, realizou-se uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa com o fito de discutir e analisar criticamente o assunto pautado, além de destacá-lo, posto que os campos de pesquisa nesta área se encontram atualmente limitados. Finalmente, por intermédio do presente estudo, tornou-se evidente que a incidência cada vez mais acentuada da problemática no cenário global tem a capacidade de impactar significativamente o mecanismo da atenção sustentada nas mais diversas atividades humanas e que esforços individuais e coletivos devem ser empenhados a fim de debelar ao menos parte dos efeitos deletérios concernentes à integridade dos sujeitos e da sociedade em sua pluralidade.

Palavras-Chave: desenvolvimento tecnológico; processo cognitivo atencional; atenção sustentada.

1. INTRODUÇÃO

A acentuada escalada tecnológica na contemporaneidade alavancou muitas das mudanças sociais recentes e, como efeito, alterou significativamente o curso do desenvolvimento humano nos mais diversos setores e estágios da vida individual e coletiva (Bhargava; Velasquez, 2020). Dado isso, a relevância desta produção acadêmica se justifica a partir da necessidade de endereçar os debates trazidos à tona a partir da emergência de novas formas de conectividade, assim como investigar o impacto desse novo contexto mundial na operação dos mecanismos atencionais. Sob esse ângulo, valendo-se de revisão bibliográfica de abordagem qualitativa e partindo da seleção de artigos atuais no que se refere à temática a ser desenvolvida, este estudo objetiva analisar criticamente a relação entre o excesso de informações, característico da era da hiperconectividade, e o processo de sustentação da atenção.

2. DESENVOLVIMENTO

Os mecanismos atencionais constituem-se como um alicerce fundamental à compreensão de todos os processos cognitivos. A esse respeito, Lima (2005), em sua obra,

¹ danielcintracs@gmail.com

² kamilyeph@gmail.com

³ thalia.martins@unicathedral.edu.br

discrimina as classificações da atenção quanto à operacionalização. Com vistas a atender ao fim a que se designa este trabalho, há de se enfatizar os mecanismos atencionais que correspondem a duas classificações: atenção seletiva e atenção sustentada. A primeira delas refere-se à capacidade humana de direcionar voluntariamente o foco atencional e, simultaneamente, à habilidade de bloquear os estímulos distratores irrelevantes à realização da tarefa em pauta. Já a segunda versa sobre o potencial de sustentação do foco atencional por um período determinado de tempo que seja suficiente para a realização de uma atividade.

A despeito dos numerosos benefícios advindos de um ambiente contemporâneo permeado pela globalização e pela profusão de recursos tecnológicos, a exemplo da conexão facilitada de indivíduos, saberes e culturas ao redor do globo, não se deve olvidar o que Ward *et al.* (2017) chamam de “custo cognitivo”, resultante da presença cada vez mais marcante da tecnologia no dia a dia da população. Dentre os mais notórios prejuízos a serem mencionados estão: o enfraquecimento da memória a longo prazo (Wilmer; Sherman; Chein, 2017) e a redução da qualidade do sono (Zaheer; Nael; Sadiq, 2026). Outrossim, Bhargava e Velasquez (2020) apontam em seu estudo o vício em internet, o isolamento do indivíduo, os prejuízos na saúde física e nas relações interpessoais, bem como os déficits emocionais, etc.

Analogamente, no contexto moderno, as pessoas têm sido condicionadas à tendência crescente do *multitasking*, termo derivado da língua inglesa e que corresponde ao atendimento de diversos estímulos de naturezas diferentes ao mesmo tempo, o que influi, por exemplo, na performance e no desempenho relacionados às atividades que estão sendo desenvolvidas no momento (Bhargava; Velasquez, 2020; Ward *et al.*, 2017). Nesse sentido, o cérebro humano tem sido treinado a dividir e a alternar o foco atencional diversas vezes em um curto intervalo de tempo, o que pode impactar sua capacidade de processamento de informações complexas de forma densa e aprofundada, já que essa exige esforços contínuos de leitura e de concentração (Carr, 2010).

Para além do que foi discutido acima, Ward *et al.* (2017) fizeram importantes ressalvas quanto às implicações da mera presença de *smartphones* na capacidade cognitiva disponível. De acordo com o estudo, ainda que o dispositivo telefônico não seja diretamente usado no momento da realização de um ato específico, a facilidade de acesso pode rapidamente desviar o foco atencional da tarefa a ser executada à medida que deixa o sujeito em estado constante de alerta. Ademais, os autores afirmam que, ainda que a pessoa logre êxito na manutenção da atenção sustentada, o bloqueio do estímulo distrator representado pela mera presença do

telefone ocupa parte da capacidade cognitiva disponível, o que obstaculiza o desempenho na tarefa atual, mesmo que inconscientemente.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como resultado da análise conduzida ao longo do presente trabalho de pesquisa, torna-se viável inferir que a escalada tecnológica global impacta substancialmente o processo de sustentação da atenção nas atividades realizadas rotineiramente, em especial quando são executadas duas ou mais ações em simultâneo. No entanto, mesmo com a imprescindibilidade desta discussão no cenário atual, poucos estudos e pesquisas ainda se voltam para o tema. Conforme Wilmer, Sherman e Chein (2017), produções acadêmicas voltadas à análise das possíveis futuras consequências do uso dos recursos tecnológicos para o processamento cognitivo e atencional são consideravelmente escassas e as evidências são ambíguas.

Portanto, há de se falar em algumas estratégias suficientemente capazes de mitigar os efeitos da defasagem atencional em tempos contemporâneos, marcados pela presença quase indissociável da tecnologia na vida humana. Sendo assim, haja vista os trabalhos já referenciados ao longo do texto, algumas sugestões incluem: o distanciamento físico entre o dono e o aparelho telefônico ao praticar atos de grande complexidade ou que exijam maior grau de sustentação da atenção (Ward *et al.*, 2017); a prática de atos de “higiene do sono”, a exemplo de evitar usar o celular à noite, logo antes de dormir (Zaheer; Nael; Sadiq, 2026); a adoção de atividades analógicas, como a leitura, as quais requeiram esforços cognitivos contínuos de atenção e de memória (Wilmer; Sherman; Chein, 2017); dentre outras alternativas.

4. REFERÊNCIAS

- BHARGAVA, V. R.; VELASQUEZ, M. Ethics of the Attention Economy: the problem of social media addiction. **Business Ethics Quarterly**, Santa Clara, p. 321-359, 2020.
- CARR, N. **The Shallows**: what the internet is doing to our brains. New York: W.W. Norton & Company, 2010.
- LIMA, R. F. Compreendendo os Mecanismos Atencionais. **Ciências e Cognição**, Campinas, v. 6, p. 113-122, 2005.
- WARD, A. F.; *et al.* Brain Drain: the mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. **Journal of the Association for Consumer Research**, Duluth, v. 2, n. 2, 2017.
- WILMER, H. H.; SHERMAN, L. E.; CHEIN, J. M. Smartphones and Cognition: a review of research in cognitive psychology. **Frontiers in Psychology**, Filadélfia, v. 8, 2017.
- ZAHEER, A.; NAEL, A.; SADIQ, A. Evaluating the Effects of Screen Time, Social Media Use, and Sleep Duration on Attention Span: a quantitative study. **Cureus Journal of Business and Economics**, Nova York, 2026.