

UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA – UDESC
CENTRO DE ARTES – CEART
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DESIGN – PPGDESIGN
MESTRADO ACADÊMICO EM DESIGN
LINHA DE PESQUISA EM INTERFACE E INTERAÇÃO COGNITIVA

RODRIGO RAMOS

O AUMENTO DA CARGA MENTAL EM CRIADORES DE CONTEÚDO:
IMPACTO SUBJETIVO DO INSTAGRAM

FLORIANÓPOLIS
2024

RODRIGO RAMOS

**O AUMENTO DA CARGA MENTAL EM CRIADORES DE CONTEÚDO:
IMPACTO SUBJETIVO DO INSTAGRAM**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Design, do Centro de Artes, da Universidade do Estado de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Design, na Linha de Interface e Interação Cognitiva.

Orientador: Prof. Délcio Pereira, Dr.

FLORIANÓPOLIS
2024

RODRIGO RAMOS

**O AUMENTO DA CARGA MENTAL EM CRIADORES DE CONTEÚDO:
IMPACTO SUBJETIVO DO INSTAGRAM**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Design, do Centro de Artes, da Universidade do Estado de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Design, na Linha de Interface e Interação Cognitiva.
Orientador: Prof. Délcio Pereira, Dr.

BANCA EXAMINADORA

Professor Doutor Délcio Pereira
Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC

Membros:

Professora Doutora Susana Cristina Domenech
Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC

Professora Doutora Marli Everling
Universidade da Região de Joinville – UNIVILLE

Professor Doutor Célio Teodorico do Santos (suplente)
Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC

Florianópolis, 2024

Dedicatória

*In memoriam do meu pai Osvaldo Ramos que
faleceu no início das minhas atividades deste
programa, acredito que se ele visse meus
objetivos estarem sendo concluídos, seria mais
uma fonte de orgulho em sua vida.*

AGRADECIMENTOS

Ao Programa de Bolsas de Monitoria de Pós-graduação – PROMOP, por fornecer apoio financeiro através da bolsa de monitoria para o desenvolvimento e conclusão desta pesquisa.

Ao meu orientador, professor Délcio Pereira, por toda ajuda, paciência e auxílio nas orientações. Obrigado por conduzir de forma clara os meus passos durante essa trajetória.

Ao coordenador do Programa de Pós-Graduação em Design, professor Flávio Anthero N. V. dos Santos, por sempre nos orientar e pela sua dedicação ao programa.

Ao corpo docente do CEART e aos técnicos-administrativos, por todo trabalho desenvolvido para formação dos futuros mestres e demais acadêmicos, pelas orientações e sugestões de melhorias desta dissertação.

Aos colegas de classe que sempre foram solícitos e prestativos nos esclarecimentos de dúvidas e dos quais tive o prazer de realizar seminários para as aulas, Henry, Catia e Kevin.

Ao CEP - Comitê de Ética em Pesquisas pela orientação durante a submissão do projeto para análise.

Aos professores Elton Moura Nickel e Susana Cristina Domenech por me aceitarem como estagiário de monitoria em suas disciplinas. Acompanhar suas aulas foi um agregador de conhecimento. Meu agradecimento a professora Luana Maribele Wedekin, que me aceitou como estagiário de docência em sua disciplina de Comunicação Humana e Semiótica Aplicada ao Design Gráfico, onde pude me aprofundar em avaliação de trabalhos acadêmicos, preparo de aulas teóricas e planos de ensino.

Em especial ao meu marido Irian Ramos, por todo apoio, dedicação, paciência, auxílio nos estudos de língua inglesa, contribuições para que eu sempre estivesse desenvolvendo e melhorando meus textos e por todo seu amor.

A minha mãe Maria Savaris, por todo apoio e incentivo durante os meus estudos ao longo da minha vida.

Epígrafe

*Para ser uma pessoa criativa, você precisará viver de
forma criativa. Uma pessoa avessa a novas ideias,
novos conceitos, jamais terá uma ideia criativa.*

RAMOS, R. O AUMENTO DA CARGA MENTAL EM CRIADORES DE CONTEÚDO: IMPACTO SUBJETIVO DO INSTAGRAM. 2024. Dissertação (Design) Universidade do Estado de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Design, Florianópolis, 2024.

RESUMO

Em decorrência do uso de dispositivos móveis como celulares e *tablets* para interação midiática, verificou-se sua utilização crescente na última década. No Brasil em 2024, o Instagram foi a segunda mídia social mais utilizada. Seu advento permitiu uma nova configuração de trabalho, a criação de conteúdo digital. Considerando os fatores humanos como ponto de partida, a problematização da pesquisa está relacionada ao trabalho de criadores de conteúdo se somando ao esforço de carga mental. Descrever quais impactos subjetivos podem estar sendo influenciados pelo esforço de carga mental de trabalho em criadores de conteúdo que utilizam o Instagram como uma ferramenta de trabalho. Dessa forma, focalizou seus interesses na compreensão do contexto de dispositivos móveis associado ao uso da internet, particularmente, na atuação dos criadores de conteúdo digital em plataforma de mídia social. A metodologia foi baseada em estratégia qualitativa, com abordagem mediante componentes do estudo de caso. Como instrumentos de coleta dados foram utilizados um questionário sociodemográfico para traçar um perfil do criador de conteúdo no município de Florianópolis; a avaliação semântica do índice de tarefas da NASA Task Load Index (TLX); a técnica de avaliação subjetiva de carga de trabalho (SWAT); além de entrevista semiestruturada com três participantes da amostra base de 20 participantes. Os resultados demonstram a proeminência dos fatores Esforço e Demanda Mental como aspectos que explicam o fenômeno, com forte influência do Esforço, enquanto deflagrador de gatilhos como falta de limites entre a vida pessoal e o trabalho, esgotamento mental e estresse. Verificou-se que o período de pandemia do covid-19 intensificou mudanças nas relações de trabalho e oportunidades no ramo de atividade, precarizando muitas vezes o cotidiano desses indivíduos e a manutenção do desempenho de suas atividades. Sob esta indicação, desponha o encaminhamento da discussão de formas para ressignificar os limites entre vida pessoal e trabalho, de forma a equilibrar expectativas e resultados.

Palavras-chave: Ergonomia Cognitiva; Carga Mental; Mídia Social; Instagram.

ABSTRACT

As a result of the use of mobile devices like cell phones and tablets to media interaction, a rise in its use was verified. In Brazil, in the year of 2024, Instagram was the second most used social media. Its advent allowed a new work configuration: digital content creation. Considering human factors as a starting point, the problematization of this research is related to the content creators' work, added to the mental load effort, and describing which subjective impact might be influenced by the mental load effort in content creators that use Instagram as a work tool. This way, the interest was focused in the context comprehension of mobile devices associated with internet use, particularly in the content creator's performance on social media platforms. The methodology was based on qualitative strategy, with approach through case study components. A Sociodemographic questionnaire was used as a collecting tool to draw a content creator profile in the municipality of Florianópolis; the NASA Task Load Index (TLX) semantic evaluation; The SWAT subjective workload assessment technique and semi-structured interview with 3 participants form the 20 base sample. The results showed the prominence of Effort and Mental Demand as aspects that explains the phenomena, with Effort's strong influence as trigger detonators like lack of boundaries between personal life and work, mental exhaustion and stress. The COVID-19 pandemic seemed to intensify changes in the work relation and opportunities in the field of activities, frequently making precarious the everyday lives of these individuals and their activities' performance. Under this indication, the discussion's direction emerges in ways to resignify the boundaries between personal life and work, in order to balance expectations and results.

Keywords: Cognitive Ergonomics; Mental Load; Social Media; Instagram.