

HUMANAS E SOCIAIS

V.9 • N.3 • 2022 • Fluxo Contínuo

ISSN Digital: 2316-3801

ISSN Impresso: 2316-3348

DOI: 10.17564/2316-3801.2022v9n3p410-425



PREVALÊNCIA DE *FEAR OF MISSING OUT* E FATORES ASSOCIADOS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: SOCIABILIDADE, BEM-ESTAR E CULTURA DIGITAL

PREVALENCE OF FEAR OF MISSING OUT AND ASSOCIATED FACTORS IN UNIVERSITY STUDENTS: SOCIABILITY, WELL-BEING AND DIGITAL CULTURE

PREVALENCIA DEL MIEDO A PERDERSE ALGO Y FACTORES ASOCIADOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: SOCIABILIDAD, BIENESTAR Y CULTURA DIGITAL

Beatriz Ferraz Pêgo¹
Josiane Santos Brant Rocha²
Gustavo Souza Santos³

RESUMO

O avanço da comunicação mediada por dispositivos móveis e o crescimento das redes sociais *on-line* transformou as relações coletivas e o acesso à informação. Diferentes grupos e comunidades surgem no universo da esteira digital e com elas os sujeitos encontraram novos modelos de participação e interação que refletem na sua própria identidade. Acompanhar o que os outros membros das suas redes sociais postam e vivenciam, se torna para muitos, uma medida de socialização e pertencimento a um grupo específico. Dessa forma, estudos revelaram que tem sido percebido um sentimento ávido, desconfortável e avassalador de que você está perdendo algo por tomar conhecimento do que seus colegas estão fazendo, sabendo ou possuindo na rede on-line, o *Fear Of Missing Out (FOMO)*. O FOMO reflete no bem-estar social dos indivíduos e na realização das atividades cotidianas, estando associado a sensações de angústia, ansiedade e comportamentos depressivos. Este estudo analisou a prevalência de FOMO nos estudantes da UNIFIPMoc, considerando fatores sociodemográficos, escolares e comportamentais. Por meio de um método de *survey*, uma amostra de 311 estudantes de uma instituição de ensino superior privada do Norte de Minas Gerais foi investigada considerando gênero, faixa etária e estágio de conclusão do curso. Os dados evidenciaram que 58% dos estudantes apresentam alto FOMO, sendo este mais prevalente entre mulheres, em quem está cursando a primeira metade do curso, que possuem entre 18 e 23 anos de idade e em quem acessa redes sociais mais de 5 vezes por dia, quando se está sozinho, no trabalho e estudando. Os resultados evidenciam que o FOMO pode passar de um fator distrator do comportamento para um distúrbio que afete a subjetividade, a socialização e o bem estar do estudante.

PALAVRAS-CHAVE

Fear of missing out. Cultura digital. Bem estar. Internet. Comportamento.

ABSTRACT

The advance of communication mediated by mobile devices and the growth of online social networks have transformed collective relationships and access to information. Different groups and communities appear in the digital treadmill universe and with them the subjects found new models of participation and interaction that reflect on their own identity. Keeping track of what other members of their social networks post and experience becomes, for many, a measure of socialization and belonging to a specific group. Thus, studies have revealed that an avid, uncomfortable and overwhelming feeling has been perceived that you are missing something by learning about what your colleagues are doing, knowing or owning the Fear Of Missing Out (FOMO) online network. The FOMO reflects on the social well-being of individuals and on the performance of daily activities, being associated with feelings of anguish, anxiety and depressive behavior. This study analyzed the prevalence of FOMO in UNIFIPMoc students, considering sociodemographic, school and behavioral factors. Using a survey method, a sample of 311 students from a private higher education institution in the North of Minas Gerais was investigated considering gender, age and stage of completion of the course. The data showed that 58% of the students have high FOMO, which is more prevalent among women, who are taking the first half of the course, who are between 18 and 23 years old and who access social networks more than 5 times a day, when you are alone, at work and studying. The results show that FOMO can change from a behavior distracting factor to a disorder that affects the student's subjectivity, socialization and well-being.

KEYWORDS

Fear of Missing Out. Digital Culture. Welfare. Internet. Behavior.

RESUMEN

El avance de la comunicación mediada por dispositivos móviles y el crecimiento de las redes sociales en línea ha transformado las relaciones colectivas y el acceso a la información. Diferentes grupos y comunidades emergen en el universo digital y con ellos los sujetos encuentran nuevos modelos

de participação e interação que reflexionan sobre su propia identidad. Hacer un seguimiento de lo que otros miembros de sus redes sociales publican y experimentan se convierte, para muchos, en una medida de socialización y pertenencia a un grupo específico. De esta manera, los estudios han revelado que ha habido un sentimiento ávido, incómodo y abrumador de que te estás perdiendo algo al tomar conciencia de lo que tus compañeros están haciendo, sabiendo o poseyendo en la red en línea, Fear Of Missing Out (FOMO). FOMO reflexiona sobre el bienestar social de los individuos y el desempeño de las actividades cotidianas, asociándose a sentimientos de angustia, ansiedad y conductas depresivas. Este estudio analizó la prevalencia de FOMO en estudiantes de la UNIFIPMoc, considerando factores sociodemográficos, escolares y comportamentales. Utilizando un método de encuesta, se investigó una muestra de 311 estudiantes de una institución de educación superior privada en el norte de Minas Gerais considerando sexo, grupo de edad y etapa de finalización del curso. Los datos arrojaron que el 58% de los estudiantes tienen un FOMO alto, siendo más frecuente entre las mujeres, en las que cursan la primera mitad del curso, que tienen entre 18 y 23 años y en las que acceden más a las redes sociales más de 5 veces al día, cuando está solo, en el trabajo y estudiando. Los resultados muestran que el FOMO puede pasar de ser un factor distractor de la conducta a un trastorno que afecta la subjetividad, la socialización y el bienestar del estudiante.

PALABRAS CLAVE

Miedo a perderse algo. Cultura digital. Bienestar. Internet. Comportamiento.

1 INTRODUÇÃO

Com a emergência do avanço das tecnologias, a sociedade contemporânea vive um processo de transição estrutural com base no progresso dos dispositivos comunicacionais e na informação, ocorrendo a ávida intermediação das relações humanas e culturais através dos aparelhos móveis. O corpo social se reinventa e dá forma à tecnologia de acordo com seus costumes, preferências e necessidades (CASTELLS, 1999).

Os impactos das tecnologias digitais vão além dos aspectos técnicos, dos códigos e dos aparelhos, mas possibilitaram uma interligação e a formação de uma sociedade em rede. O surgimento da Internet foi capaz de globalizar e acelerar o acesso à informação em tempo real, transformando os processos produtivos e as atividades cotidianas. Os indivíduos se tornaram agentes comunicadores, passando não só a ter o maior acesso à informação, mas participando e interagindo diretamente no momento em que a recebe (KOHN, MORAES, 2007).

A ubiquidade do ambiente on-line e a virtualização constante do cotidiano, não só diz respeito sobre as relações humanas dentro da rede, mas reflete diretamente nas interações e na qualidade de vida off-line dos sujeitos. O ser humano tem a necessidade de socialização e de pertencimento a um grupo

para a concepção do seu caráter identitário. Dessa forma, as opiniões e os sentimentos são diretamente formados com base nas informações e atividades dos membros dos grupos pelo qual pertence.

Com o crescimento das redes sociais on-line, houve uma mudança significativa nas relações coletivas. O surgimento e a exposição de novos grupos com vertentes e identidades diferentes fez com que os sujeitos vivenciassem novas formas de sociabilidade. Dessa forma, muitos associam a sua própria vida e identidade ao que acompanham on-line, implicando no seu desenvolvimento pessoal e bem-estar.

Por isso, pesquisas revelaram que tem sido despertado um desejo ávido de permanecer continuamente conectado e conhecer o que os membros dos diferentes grupos dos quais os sujeitos na esteira on-line fazem parte. Tal avidez provoca um sentimento de angústia, insegurança, ansiedade e a sensação de que possa estar perdendo algo. Esse comportamento é definido como *Fear Of Missing Out* (FOMO).

O FOMO é o sentimento inquieto e, muitas vezes, avassalador de um indivíduo que percebe que está perdendo algo relacionado ao que seus pares estão fazendo, conhecendo ou possuindo e que os tornam melhores que ele (ABEL; BUFF; BURR, 2016). Esse fenômeno implica diretamente nas práticas cotidianas dos indivíduos, com consequências que afetam no bem-estar social e digital, no comportamento e na sociabilidade.

O presente estudo tem como objetivo avaliar a prevalência do *Fear Of Missing Out* em estudantes de graduação de uma instituição de ensino superior privada do Norte de Minas Gerais, associando-se sua incidência a gênero, idade e estágio de conclusão do curso. Para, a partir do resultado, compreender e propor respostas que sejam capazes de reduzir o impacto do FOMO na vida dos estudantes, e contribuir no estudo geral da prevalência do FOMO na vida social deste público.

2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa quantitativa, de caráter descritivo e de campo, considerando o método de *survey* para a coleta de dados. O estudo foi conduzido entre os estudantes de uma instituição de ensino superior privada, localizada na cidade de Montes Claros, na região Norte de Minas Gerais.

A população do estudo foi composta pelo corpo discente dos 23 cursos de graduação de todas as áreas do conhecimento oferecidos pela instituição, totalizando um quantitativo de 5 mil estudantes. Os critérios de inclusão estabelecidos foram estar regularmente matriculado em um dos cursos de graduação da instituição e possuir conta pessoal em alguma rede social *on-line*.

A amostragem aplicada foi do tipo probabilística, considerando o quantitativo de estudantes. O tamanho amostral foi calculado com um intervalo de confiança de 95%, diferença aceitável máxima de 5% e erro fixado em torno de 3%. Ao final, obteve-se uma amostra de estudo com 311 estudantes respondentes.

A coleta de dados foi realizada no período de agosto a outubro de 2019 entre os estudantes de graduação da instituição de todos os turnos. A direção da instituição, a assessoria de comunicação e as coordenações de curso foram previamente comunicadas dos procedimentos de pesquisa.

Os sujeitos de pesquisa foram submetidos a um questionário único unindo as variáveis da Avaliação de FOMO de Abel, Buff e Burr (2016) e a Escala de FOMO de Przybylski *et al.* (2013), ambos instrumen-

tos validados internacionalmente. O primeiro instrumento é composto por 7 variáveis que mensuram, por meio da Escala de Likert, a manifestação de FOMO em um score que tipifica em alto FOMO e baixo FOMO.

O questionário foi aplicado de forma impressa presencialmente durante os horários de intervalo entre as aulas dos discentes, de modo que a rotina acadêmica não foi prejudicada em novembro de 2019⁴. Os dados coletados foram digitalizados e contabilizados, dando prosseguimento por meio de análise descritiva e posteriormente uma associação da variável dependente com as variáveis independentes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Fear Of Missing Out (FOMO) é o sentimento inquieto e, muitas vezes, avassalador de um indivíduo que percebe que está perdendo algo relacionado ao que seus pares estão fazendo, conhecendo ou possuindo e que os tornam melhores que ele (ABEL; BUFF; BURR, 2016). O FOMO foi identificado em 2011, início da ascensão das redes sociais, como aquele que poderia ser um dos primeiros sinais do resultado negativo do uso acelerado das tecnologias nas gerações contemporâneas. Esse fenômeno impacta diretamente nas práticas cotidianas dos membros da esteira on-line, desencadeando comportamentos que implicam no bem-estar digital, nas relações de sociabilidade e performance pessoal.

O avanço da comunicação mediada por dispositivos móveis, a virtualização constante do cotidiano e o crescimento das redes sociais on-line transformaram a sociedade em diferentes aspectos, desde a percepção e a expectativa que as pessoas têm sobre tudo que acontece nas relações interpessoais aos campos sociais da esfera pública, como a política, a economia, a cultura e a educação (LEMONS, DI FELICE, 2015). Apesar dos grandes benefícios que o avanço tecnológico trouxe à vida humana, é possível perceber que também é considerável o seu efeito negativo no bem-estar, humor e satisfação com a vida, que fatores como o Fear Of Missing Out provoca no corpo social.

O FOMO foi caracterizado como preditor do vício e uso intensivo das mídias sociais (BLACKWELL, LEAMAN, TRAMPOSCH, OSBORNE, LISS, 2017). Dessa forma, sujeitos que apresentam alto índice de FOMO estão suscetíveis a se manterem conectados e acessem seus dispositivos repetidas vezes, prejudicando a sua percepção de autoeficácia e bem-estar (CÓRDOVA, 2017) e interferindo na realização de atividades cotidianas como: produtividade no trabalho (ROZGONJUK, SINDERMANN, ELHAI, MONTAG, 2020) e atenção ao dirigir (PRZYBYLSKI, MURAYAMA, DEHAAN, & GLADWELL, 2013).

Além disso, o fenômeno também implica diretamente na saúde mental e física dos indivíduos, sendo negativamente associado a maior frequência de quadros depressivos, dificuldade de atenção e sintomas físicos (BAKER, KRIEGER, LEROY, 2016); a sensação de pertencimento, popularidade e nível de estresse aumentado (BEYENS, FRISON, EGGERMONT, 2016); a má qualidade do sono em adolescentes (SCOTT, WOODS, 2018); necessidade de contato, ansiedade e depressão (ELHAI, LEVINE, DVORAK, HALL, 2016); desajuste na vida acadêmica pelo engajamento excessivo das mídias sociais (ALT, 2018), entre outros.

⁴Este estudo foi submetido, apreciado e aprovado para execução por um Comitê de Ética e Pesquisa (parecer nº 3.353.373), sendo os preceitos éticos da resolução CNS 466/2012 integralmente observados.

No âmbito universitário, não se pode negar que o domínio dos recursos tecnológicos se tornou um requisito básico para os docentes, visto que os alunos não se enquadram mais dentro do sistema educacional tradicional. Entretanto, o tempo gasto nas redes e o tempo disponível para a realização das atividades, sejam essas cotidianas ou acadêmicas, influenciam diretamente no rendimento, memória e concentração dos estudantes devido ao excesso do uso das redes sociais on-line, acarretando problemas como a ansiedade da informação (OLIVEIRA, 2017) e o *Fear Of Missing Out*.

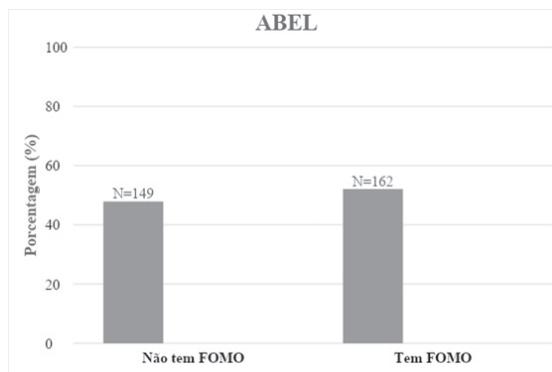
O FOMO é identificado como mediador no engajamento em mídias digitais e está ligado ao desajuste da vida acadêmica, uma vez que os alunos que sentem a necessidade de permanecer continuamente conectados com o que os outros estão fazendo na esteira on-line durante as aulas, podem apresentar sinais de instabilidade emocional e depressão (ALT, 2018).

4 FOMO E SUA CONJUNTURA ENTRE UNIVERSITÁRIOS

O estudo buscou avaliar a prevalência do FOMO e fatores associados em estudantes de graduação de uma instituição de ensino superior privada do Norte de Minas Gerais, considerando sua incidência de gênero, idade e estágio de conclusão do curso. Dessa forma, analisando o impacto do nível de FOMO nas relações de sociabilidade e bem estar dos universitários.

A presença de FOMO, sendo caracterizado em nível alto e baixo, foi identificada na maioria dos respondentes (figura 1).

Figura 1 - Desfecho do estudo em alto e baixo FOMO



Fonte: Dados do estudo (2021).

O resultado revelou a prevalência do FOMO em seu nível mais alto em 162 dos respondentes (58%) e o seu nível mais baixo em 149 destes (42%). Ao considerar os fatores associados ao FOMO envolvendo o uso de redes sociais, sexo, idade e estágio de conclusão do curso, cinco variáveis se associam ao desfecho do alto nível de FOMO (Tabela 1).

Tabela 1 - Fatores associados à prevalência de FOMO: uso de redes sociais, sexo, idade e estágio do curso

Variável		Média ± DP
Sinto necessidade de checar as redes sociais quando estou com outras pessoas		2,51 ±1,36
Sinto necessidade de checar as redes sociais, mesmo quando não posso acessá-las por algum motivo		2,82±1,96
Sinto necessidade de checar as redes sociais quando estou na aula		3,33±1,71
Sinto necessidade de checar as redes sociais quando estou no trabalho		2,71±1,76
Sinto necessidade de checar as redes sociais quando estou sozinho		5,41±1,99
		n (%)
Sexo	Masculino	188 (60,5)
	Feminino	123 (39,5)
Idade	18 a 23 anos	231 (74,3)
	24 anos ou mais	80 (25,7)
Conclusão do curso	Segunda metade	174 (55,9)
	Primeira metade	137 (44,1)

Fonte: Dados do estudo (2021).

A amostra foi composta por 311 estudantes dos 23 cursos de graduação da UNIFIPMoc, de ambos os sexos, sendo 60,5% do sexo masculino e 39,5% do sexo feminino, com 74,3% da faixa etária entre 18 e 23 anos de idade e 25,7% acima de 24 anos. A maioria dos respondentes cursavam a segunda metade de conclusão do curso (55,9%), sendo que a outra parte ainda cursava a primeira metade (44,1%).

O resultado dos fatores associados à prevalência do FOMO, caracterizado como 0 baixo e 4 alto, foi medido a partir de cinco variáveis que indicam a necessidade de checar as redes sociais quando: estão com outras pessoas (média 2,51), mesmo quando não pode acessá-las por algum motivo (média 2,82), estão em sala de aula (média 3,33), estão no trabalho (média 2,71) e estão sozinhos (média 5,41).

Dentre estas, é possível notar o resultado mais expressivo, sendo o alto nível de FOMO ao sentir 5,41 vezes mais a necessidade de checar as redes sociais quando não estão na presença de outros indivíduos e, sendo o índice mais baixo da prevalência de FOMO, ao sentir 2,51 vezes mais a necessidade de checar quando estão com outras pessoas. A pesquisa também indica um número relevante da prevalência do alto FOMO nos estudantes durante o período de aula, propensos a checar 3,33 vezes mais as redes sociais.

A análise bruta da prevalência do FOMO e dos fatores associados aponta as variáveis sociodemográficas e comportamentais dos estudantes (tabela 2).

Tabela 2 - Análise bruta de prevalência de FOMO e fatores associados

Variáveis		n	%	n	%	Bruta	Valor p
Fatores Sociodemográficos							
Idade	18 a 23 anos	112	48,5	119	51,5	1,00	0,730
	24 anos ou mais	37	46,3	43	53,8	1,09 (0,65-1,82)	
Sexo	Masculino	92	49,2	95	50,8	1,00	0,654
	Feminino	57	46,3	66	53,7	1,11 (0,70-1,75)	
Conclusão do curso	Segunda metade	99	56,9	75	43,1	1,00	0,000
	Primeira metade	50	36,5	87	63,5	2,29 (1,45-3,63)	
Hábitos Comportamentais							
Facebook	Até 5 horas	136	50,7	132	49,3	1,00	0,012
	Mais de 5 horas	13	30,2	30	69,8	2,37 (1,18-4,75)	
Instagram	Até 5 horas	58	51,8	54	48,2	1,00	0,305
	Mais de 5 horas	91	45,7	108	54,3	1,27 (0,80-2,02)	
Twitter	Até 5 horas	141	49,1	146	50,9	1,00	0,137
	Mais de 5 horas	8	33,3	16	66,7	1,93 (0,80-4,65)	
Whatsapp	Até 5 horas	16	94,1	1	5,9	1,00	0,000
	Mais de 5 horas	133	45,2	161	54,8	19,36 (2,53-147,96)	
Messenger	Até 5 horas	148	50,3	146	49,7	1,00	0,000
	Mais de 5 horas	1	5,9	16	94,1	16,21 (2,12-123,88)	

Fonte: Dados do estudo (2021).

As variáveis foram agrupadas em duas categorias: fatores sociodemográficos e hábitos comportamentais. A primeira faz a análise bruta dos dados considerando a idade de 18 a 23 anos e 24 anos ou mais, o sexo feminino ou masculino e o estágio de conclusão do curso estando na segunda metade ou na primeira metade da graduação. A segunda analisa quais redes sociais são mais acessadas, sendo elas Facebook, Instagram, Twitter, Whatsapp e Messenger, e a frequência de uso diária de cada uma delas, se passam até 5 horas por dia online ou mais.

Foi feita uma análise multivariada com dados significativos sociodemográficos, fatores comportamentais e a prevalência de alto FOMO (Tabela 3).

Tabela 3 - Análise multivariada de prevalência de FOMO e fatores associados

Variáveis Ajustada		RP (IC95%) Ajustada	P
Fatores Sociodemográficos			
Conclusão do curso	Segunda metade	1,00	0,000
	Primeira metade	1,54 (1,25-1,90)	
Hábitos Comportamentais			
Whatsapp	Até 5 horas	1,00	0,025
	Mais de 5 horas	8,89 (1,31-60,22)	
Messenger	Até 5 horas	1,00	0,002
	Mais de 5 horas	1,63 (1,19-2,24)	

Fonte: Dados do estudo (2021).

A análise multivariada revela os dados mais expressivos quanto à prevalência do Fear Of Missing Out: os números indicam quantas vezes mais aquele grupo tem e pode ter alto FOMO. Os estudantes que estão na primeira metade da conclusão do curso apresentam 1,54 vezes mais chances de ter alto FOMO. Já em relação às redes sociais, o Whatsapp é a mídia com maior frequência de uso entre os respondentes, sendo acessada mais de 5 horas por dia pela maioria deles, apontando 8,89 vezes mais a prevalência do alto FOMO e o Messenger com 1,63 vezes mais.

É importante ressaltar que além da alta prevalência do FOMO, os estudantes estão submetidos às outras variáveis da vida acadêmica. É um período de transição que repercute em diferentes aspectos psicológicos no processo de formação dos sujeitos que exigem novos desafios ligados à conquista de autonomia, desenvolvimento, crescimento, frustrações e angústias. Ao longo do curso de graduação, os alunos se deparam com situações de estresse, como carga horária excessiva, aulas práticas e falta de identificação com determinadas disciplinas, que podem resultar em sentimentos negativos relacionados ao cotidiano acadêmico.

5 FOMO, DILEMAS DE SOCIABILIDADE, SUBJETIVIDADE E BEM ESTAR DIGITAL

O resultado da pesquisa realizada com os acadêmicos da UNIFIPMoc apontam a prevalência do alto FOMO em mais da metade dos respondentes, associando aos fatores de ser do sexo feminino,

estar cursando a primeira metade do curso, sentir FOMO quando não se pode acessar as mídias sociais, quando se está na aula e quando se está sozinho. Por fim, sentir FOMO ao usar o Whatsapp e Messenger mais de 5 horas por dia.

O desfecho geral da prevalência do alto FOMO na maioria dos participantes é um reflexo direto da ubiquidade do ambiente on-line e a virtualização constante do cotidiano derivada da transformação tecnológica social, em que os indivíduos se vêem cada vez mais imersos na esteira virtual. Com o crescimento das redes sociais, muitos associam a sua própria vida e identidade ao que acompanham on-line, implicando no seu desenvolvimento pessoal, bem-estar e qualidade de vida off-line.

Observa-se que o grau mais alto do fenômeno está associado ao sexo feminino, sugerindo não só os dilemas das implicações de gênero, mas ressaltando as dessemelhanças na relação que homens e mulheres tem com a mídias digitais. Considerando que as redes sociais pessoais contribuem para a formação da identidade e desenvolvimento da autoimagem dos sujeitos (SLUZKI, 1997), estudos (JACOB, 2014; JACKSON; ERVIN; GARDNER; SCHMITT, 2001) apontam o impacto direto das redes no bem estar mental e físico das mulheres, alterando a percepção do próprio corpo, visto que a representação dos papéis ainda reforça estereótipos de gênero e pressiona mulheres a seguirem um determinado padrão.

A pressão sujeita pelas mídias acarreta o sentimento de ansiedade em buscar uma adequação e validação daqueles pertencentes ao grupo na esteira on-line das mulheres, o que reflete diretamente nos comportamentos de consumo e uso da internet por parte delas (JACKSON; ERVIN; GARDNER; SCHMITT, 2001).

A prevalência do Fear Of Missing Out nos estudantes que cursam a primeira metade do curso de graduação aponta o grau mais elevado do fenômeno em pessoas mais jovens. Estes alunos, pertencentes às novas gerações, estão acostumados a receber informações muito rapidamente e associar a múltiplas tarefas por vez, são os chamados “nativos digitais” (PRENSKY, 2001), que chegam ao ambiente escolar e acadêmico fortemente inseridos nos meios digitais e buscam aprender pelas formas que vão de encontro com os seus interesses e as suas aptidões por recursos tecnológicos. O resultado coincide, em relação ao fator idade, com outros estudos (PRZYBYLSKI, MURAYAMA, DEHAAN, & GLADWELL, 2013; ABEL, BUFF, BURR, 2016) que também indicaram a prevalência do FOMO em pessoas mais jovens, expressando um índice precisamente mais alto.

Dessa forma, por sentirem a avidez avassaladora de que estão perdendo algo por tomar conhecimento do que seus colegas estão fazendo na esteira on-line, os jovens estão mais sujeitos a sofrerem com as adversidades que têm o FOMO como preditor, tais como: vício e uso intensivo das mídias sociais (BLACKWELL, LEAMAN, TRAMPOSCH, OSBORNE, LISS, 2017) e sensações de angústia, ansiedade e comportamentos depressivos (ABEL, BUFF, BURR, 2016).

Quanto às variáveis dos fatores associados ao FOMO, destacou-se que o sentimento prevalece em um grau expressivamente alto ao sentir a necessidade de checar as redes sociais quando está sozinho. O indivíduo que confere sentimentos negativos por estar só, passa a questionar e ressignificar os seus valores pessoais e sociais, ampliando a sua consciência e necessidade de pertencimento e conexão ao outro (DA SILVA SANTOS, DO ROSARIO SILVA, 2017). Dessa forma, tendo em vista que as redes sociais são mecanismos de interação ativa entre os sujeitos, pode-se sugerir que, nesse cenário, o FOMO surge como uma forma de escapismo à solidão.

O jovem que está em processo de formação de identidade e caráter pessoal encara a solidão, muitas vezes, como algo que anda junto com o vazio existencial camuflado (MAY, 1973). Assim, o FOMO e o apego a tecnologia se tornam um atalho para tentar ou preencher esse vazio, mesmo que de forma inconsciente.

Outras variáveis dos fatores associados também apresentaram chances maiores de FOMO ao sentir necessidade de acessar as redes sociais quando está na aula e quando não pode acessá-las por algum motivo. O FOMO é preditor do vício e uso intensivo das mídias sociais (BLACKWELL, LEAMAN, TRAMPOSCH, OSBORNE, LISS, 2017), sendo assim, os indivíduos não só desenvolvem uma dependência dos dispositivos móveis que fornecem o acesso a internet, mas dispõem da sensação de sentir que estão perdendo algo caso não possa acessá-las.

O uso das redes sociais online durante o período de aula por parte dos estudantes se tornou um cenário comum dentro do ambiente universitário, visto que, em tempos de cultura digital, os artefatos digitais, tais como smartphones, tablets, computadores e redes sociais online, estão diretamente inseridos no processo de formação dos sujeitos que estão aptos a lidar com a velocidade, perplexidades e com as constantes e atualizações, por meio de uma educação flexível e descentralizada (BORTOLAZZO, 2020).

Entretanto, o tempo gasto nas redes e o tempo disponível para a realização das atividades, sejam essas cotidianas ou acadêmicas, influenciam diretamente no rendimento, memória e concentração dos estudantes devido ao excesso do uso das mídias digitais, acarretando problemas como o Fear Of Missing Out, conforme apresentado no resultado do estudo. Os alunos são permeados por dilemas distratores que podem atrapalhar o processo cognitivo e impedir o aprendizado mais profundo, tais como: falta de concentração e interesse na aula, engajar em grupos online sobre assuntos diversos que não relacionam com o que está sendo aprendido, descontrole do tempo e uso desregulado dos dispositivos móveis.

O resultado que apresenta as redes Whatsapp e Messenger com mais frequência de uso entre os estudantes também é um dilema distrator, visto que ambas as mídias são consideradas redes de urgência e imediatismo. Isto é, as plataformas são sistemas de troca de mensagens instantâneas, que contam com uma interface prática que facilitam o uso intenso dos aplicativos. Ambas as redes já estão fortemente inseridas dentro das rotinas de trabalho e atividades acadêmicas, funcionando como um sólido meio de comunicação e conexão entre os pares. Todavia, a necessidade de checá-las durante a aula e o uso desregulado de mais 5 horas por dia, atuam como distrações para os discentes e levando, conseqüentemente, ao desajuste da vida acadêmica.

Dessa forma, o FOMO também desencadeia uma série de comportamentos e dilemas sabotadores, ou seja, que levam o estudante a auto sabotar a sua experiência social. A percepção de autoeficácia e bem-estar é comprometida (CÓRDOVA, 2017), há interferência na realização das atividades cotidianas e produtividade (ROZGONJUK, SINDERMAN, ELHAI, MONTAG, 2020), quadros depressivos, dificuldade de atenção e sintomas físicos (BAKER, KRIEGER, LEROY, 2016), necessidade de contato e ansiedade (ELHAI, LEVINE, DVORAK, HALL, 2016), entre outros.

Com advento da cultura digital e a inserção da tecnologia nos processos de aprendizagem, houve uma integração da esfera on-line com os espaços e momentos off-line, criando novas percepções e sentidos (KENSKI, 2018). Por consequência, desencadearam novas disfunções como o Fear Of Missing Out e a ansiedade da informação, visto que, aos poucos, pessoas jovens e adultas se encontram

cada vez mais imersas nas mídias digitais e redes sociais online pela necessidade de socialização, acesso à informação, comunicação e distração.

A discussão a respeito das mudanças na vida social advindas da cultura digital, coloca em pauta essas novas formas de interação com os meios e com a informação. A internet e a tecnologia hoje transcendem a ideia de exercerem um recurso técnico, mas assumem um papel que impacta diretamente na percepção e na expectativa que as pessoas têm sobre tudo que acontece nas relações interpessoais e nos campos sociais da esfera pública, como a política, a economia, a cultura, a educação e a saúde (LEMOS, DI FELICE, 2015).

Nesse contexto, o consumo de conteúdo digital, mais especificamente nas redes sociais em feeds e timelines, ultrapassa a funcionalidade de ser apenas lido ou apreciado, mas desperta o desejo e a falsa necessidade de ter e mostrar experiências significativas como uma forma de se igualar ao que os outros sujeitos estão fazendo. Quando não se tem acesso ao que os pares estão postando e não há a sensação de pertencimento, o FOMO surge com esse sentimento de medo avassalador de estar perdendo algo, com uma diminuição no prazer da experiência do presente e um aumento no prazer esperado da experiência que foi perdida (RIFKIN, CINDY, KAHN, 2015).

A avaliação da prevalência do Fear Of Missing Out para compreender as dinâmicas e relações de sociabilidade ultrapassa o limite do estudo das comunicações e do comportamento, mas sim serve como objeto de estudo para a saúde ao observar as implicações do FOMO na qualidade de vida dos indivíduos: dificuldade para dormir (SCOTT, WOODS, 2018); aumento do risco de consumo excessivo de álcool (s); menos atenção consciente (BAKER, KRIEGER, LEROY, 2016); fadiga, ansiedade e depressão (DHIR, *et al.*, 2018).

Percebe-se que o FOMO dificulta o equilíbrio saudável entre a vida social e as experiências virtuais, impactando no nível de satisfação com a vida e no bem-estar digital dos sujeitos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do estudo apontaram a prevalência do alto FOMO em mais da metade dos estudantes de graduação respondentes, sendo do sexo feminino, estando na primeira metade de conclusão do curso, sentindo FOMO quando não se pode acessar as mídias sociais, quando se está em aula e quando se está sozinho. O alto FOMO também está associado ao uso do Whatsapp e do Messenger mais de 5 horas por dia por parte dos participantes. O desfecho da pesquisa implica diretamente nas práticas cotidianas dos indivíduos, com consequências que afetam no bem-estar social e digital, no comportamento e na sociabilidade.

Os dados ressaltam como o fenômeno tem afetado a percepção de satisfação com a vida dos jovens, visto que com o medo de perder e ficar de fora, ocorre uma busca constante pela aprovação dos seus pares no ambiente virtual e poucas interações significativas e emocionais, que os impede de viver e aproveitar o momento presente, reforçando também o sentimento de solidão. Isso não só implica nas dinâmicas sociais, mas também reflete na concentração e no rendimento dos estudantes,

o estudo revela que estes deixam de se concentrar durante o período de aula por sentirem uma forte necessidade de acessarem as redes sociais.

Por consequência, o desempenho acadêmico pode ser prejudicado e gerar frustração nos alunos por não atingirem seus objetivos. O resultado é um reflexo direto de como o FOMO é o fruto de uma geração de pessoas que se encontram cada vez mais dependentes e ansiosas pela informação instantânea proveniente das mídias digitais, destacando-se o Whatsapp e o Messenger, e pela validação dos outros membros da esteira *on-line*.

A pesquisa concentrou-se em avaliar o comportamento dos estudantes de uma instituição privada do Norte de Minas Gerais, desconsiderando o cenário nas universidades públicas, escolas do ensino fundamental e médio e em outras regiões do país. Além disso, não foi explorado o aspecto qualitativo que poderia articular os relatos dos sujeitos por meio de entrevistas ou grupos focais, trazendo resultados que nos permitissem compreender as opiniões e narrativas destes de uma forma mais aprofundada, diferente do estudo quantitativo realizado que trouxe uma análise específica de dados e estatísticas. A avaliação da prevalência do Fear Of Missing Out abre margem para a realização da pesquisa com uma amostra maior de pessoas de diferentes idades e contextos sociais, que possam explorar os principais resultados deste artigo, como: implicações de gênero, bem-estar mental e físico, desempenho acadêmico, entre outros.

Compreender a prevalência do FOMO, considerando os aspectos sociodemográficos, escolares e comportamentais, é fundamental na percepção do impacto negativo que o uso acelerado das tecnologias de comunicação têm sobre as gerações contemporâneas. Além de avaliar a dimensão que os fatores associados ao fenômeno tem sobre a saúde, bem-estar e a qualidade de vida dos respondentes, contribuindo na proposta de respostas capazes de reduzir o impacto FOMO e no estudo total da sua prevalência no corpo social.

REFERÊNCIAS

ABEL, Jessica P.; BUFF, Cheryl L.; BURR, Sarah A. Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. **Journal of Business & Economics Research (JBER)**, v. 14, n. 1, p. 33-44, 2016.

ALT, Dorit. Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology*, v. 37, n. 1, p. 128-138, 2018.

BAKER, Zachary G.; KRIEGER, Heather; LEROY, Angie S. Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, v. 2, n. 3, p. 275, 2016.

BEYENS, Ine; FRISON, Eline; EGGERMONT, Steven. "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, v. 64, p. 1-8, 2016.

BLACKWELL, David *et al.* Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, v. 116, p. 69-72, 2017.

BORTOLAZZO, Sandro Faccin. Das conexões entre cultura digital e educação: pensando a condição digital na sociedade contemporânea. *ETD-Educação Temática Digital*, v. 22, n. 2, p. 369-388, 2020.

CASTELLS, M. A sociedade em rede. Tradução de Roneide Venancio Majer. São Paulo: Paz e Terra, 1999. (A Era da Informação: Economia, Sociedade e Cultura, v. 1).

CÓRDOVA, Vitória Ermel. O Medo de Ficar de Fora: Relações com o Uso de Tecnologias Ubíquas, Autoeficácia e Bem-Estar. 2017.

DA SILVA SANTOS, Sharlys Jardim; DO ROSARIO SILVA, Gabriela; DE SOUZA AMARAL, Shirlena Campos. AS REDES SOCIAIS E A SOLIDÃO HUMANA. In: **Congresso Latino Americano de Humanidades**. 2017.

DHIR, Amandeep *et al.* Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. **International Journal of Information Management**, v. 40, p. 141-152, 2018.

ELHAI, Jon D. *et al.* Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, v. 63, p. 509-516, 2016.

JACKSON, Linda A.; ERVIN, Kelly S.; GARDNER, Phillip D.; SCHMITT, Neal. Gender and the internet: women communication and men searching. *Sex roles*, [s. l.], n. 44, p. 363-379, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1010937901821>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1010937901821>. Acesso em: 26 abr. 2020.

JACOB, Helena. Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram. **Revista Comunicare**, v. 14, n. 1, p. 88-105, 2014.

KOHN, Karen; MORAES, CH de. O impacto das novas tecnologias na sociedade: conceitos e características da Sociedade da Informação e da Sociedade Digital. In: XXX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação. 2007. p. 1-13.

KENSKI, Vani Moreira. Cultura digital. MILL, Daniel. *Dicionário crítico de Educação e tecnologias e de educação a distância*. Campinas, SP: Papyrus, p. 139-144, 2018.

LEMOS, Ronaldo; DI FELICE, Massimo. *A vida em rede*. Papyrus Editora, 2015.

MAY, Rollo. O homem à procura de si mesmo. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 1973.

OLIVEIRA, Marta de. Os efeitos da ansiedade de informação no comportamento informacional de alunos de graduação em mobilidade acadêmica no exterior. 2017.

PRENSKY, Marc. Nativos digitais, imigrantes digitais. On the horizon, v. 9, n. 5, p. 1-6, 2001.

PRZYBYLSKI, Andrew K. *et al.* Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in human behavior, v. 29, n. 4, p. 1841-1848, 2013.

RIFKIN, Jacqueline; CINDY, Chan; KAHN, Barbara. FoMO: how the fear of missing out leads to missing out. North American Advances in Consumer Research, [s. l.],v. 43, p. 244-248, 2015. Disponível em: <https://www.acrwebsite.org/volumes/1019794/volumes/v43/NA-43> . Acesso em: 26 abr. 2020.

ROZGONJUK, Dmitri *et al.* Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?. **Addictive Behaviors**, v. 110, p. 106487, 2020.

SCOTT, Holly; WOODS, Heather Cleland. Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use. Journal of adolescence, v. 68, p. 61-65, 2018.

SLUZKI, Carlos E.; BERLINER, Claudia. **Rede Social Na Pratica Sistemica**. Casa do Psicólogo, 1997.

Recebido em: 6 de Maio de 2022

Avaliado em: 5 de Julho de 2022

Aceito em: 7 de Julho de 2022



A autenticidade desse artigo pode ser conferida no site <https://periodicos.set.edu.br>

1 Pesquisadora do POP - Grupo de Pesquisa em Imagem, Comunicação e Cultura. Graduada em Comunicação Social - Publicidade e Propaganda pelo Centro Universitário FIPMoc (UNIFIPMoc). Redatora publicitária e produtora de conteúdo. E-mail: biaferrazpego@gmail.com.

2 Doutora em Ciências do Desporto pela Universidade Trás-os-Montes e Alto D'Ouro (UTAD). Coordenadora do Programa de Pós-graduação em Cuidado Primário em Saúde e professora do Departamento de Educação Física e do Desporto da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes). E-mail: josianenat@yahoo.com.br.

3 Doutor em Desenvolvimento Social pela Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes). Professor das faculdades de Comunicação Social e de Arquitetura e Urbanismo do Centro Universitário FIPMoc (UNIFIPMoc). Pesquisador do Cidadino - Grupo de Pesquisa em Temáticas Urbanas e do POP - Grupo de Pesquisa em Imagem, Comunicação e Cultura. E-mail: gustavo.ccpv@gmail.com.

Copyright (c) 2022 Revista Interfaces Científicas - Humanas e Sociais



Este trabalho está licenciado sob uma licença Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

