

Universidade Federal de Uberlândia

Izabella Mendonça Formiga do Nascimento

Media Multitasking: uma revisão sistemática sobre suas implicações para o bem-estar

Uberlândia

2021

Izabella Mendonça Formiga do Nascimento

Media Multitasking: uma revisão sistemática sobre suas implicações para o bem-estar

Trabalho de conclusão de curso, apresentado ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Joaquim Carlos Rossini

Uberlândia

2021

Izabella Mendonça Formiga do Nascimento

Media Multitasking: uma revisão sistemática sobre suas implicações para o bem-estar

Trabalho de conclusão de curso, apresentado ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia - UFU, como parte das exigências para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Banca examinadora

Uberlândia, 11 de Junho, 2021.

Prof. Dr. Joaquim Carlos Rossini
Universidade Federal de Uberlândia – UFU
Professor orientador – Presidente da banca examinadora

Prof. Dr. Alexandre Vianna Montagnero
Universidade Federal de Uberlândia – UFU

Prof. Dr. Leonardo Gomes Bernardino
Universidade Federal de Uberlândia – UFU

Uberlândia

2021

Agradecimentos

A Deus, meus guias espirituais e forças maiores por me permitirem saúde e resiliência necessária nos últimos cinco anos, além do suporte na realização deste trabalho.

A minha família, por respeitar meu espaço, por todo incentivo, confiança e ajuda em momentos difíceis.

As minhas amigas Adriana Gomes Guedes e Jéssica Camila Alves de Araújo, por oferecerem apoio e escuta sempre, compartilhando dos momentos de dúvidas, instabilidades, e dos momentos de maior felicidade, me incentivando a continuar determinada e confiante em todas as minhas escolhas e processos individuais durante o curso.

A minha namorada Ana Luiza Ramos da Silva, por ter me apoiado durante o processo de elaboração da defesa, compartilhado dos meus momentos de angústia e frustração, por ter me dado conforto e me feito sentir em casa durante cada momento de dúvida sobre meu percurso.

Aos professores pelos ensinamentos que me permitiram melhor desempenho durante o processo de formação profissional. Em especial, professor Joaquim, pela ajuda e paciência com a qual me orientou no desenvolvimento deste projeto.

E a todos que contribuíram, de alguma forma, para a realização deste trabalho.

Resumo

Com o avanço tecnológico das últimas décadas as plataformas de mídia têm se tornado cada vez mais disponíveis e acessíveis à seus usuários, permitindo a utilização concomitante ou alternada intitulada '*media multitasking*'. Essa temática é relativamente recente e, portanto, menos explorada do que o uso amplo de mídia, o que resulta em questionamentos sobre a natureza desse engajamento e suas possíveis implicações para os indivíduos. Portanto, o presente estudo faz um levantamento sistemático de pesquisas que relacionam multitarefas de mídia e bem-estar, objetivando analisar e compreender as variáveis envolvidas nesse processo. Optou-se por uma busca de trabalhos publicados na língua inglesa na forma de artigos, sem restrição quanto ao período de publicação. Inicialmente, foram localizados 6216 publicações. Após a seleção por meio dos critérios de inclusão e exclusão, 14 estudos se mostraram elegíveis para análise integral. De maneira geral, percebe-se que as pesquisas na área ainda são limitadas devido à falta de teorias, instrumentos e metodologias padronizadas. No entanto, os levantamentos atuais sugerem que *media multitasking* seja um fenômeno complexo, o qual envolve diversos fatores e precisa ser melhor investigado, principalmente no que diz respeito às suas conotações psicossociais.

Palavras-chave: *Media multitasking*; multitarefas; uso de mídia; bem-estar; revisão sistemática;

Abstract

With the technological advancement of the last decades, media platforms have become increasingly available and accessible to their users, allowing for concomitant or alternate use entitled 'media multitasking'. This theme is relatively recent and, consequently, less explored than the media use in general, which results in questions about the nature of this engagement and its possible implications for individuals. Therefore, the present study makes a systematic review of researches that relates to media multitasking and well-being, aiming to analyze and understand the variables involved in this process. A search for papers published in the English language in the form of articles, with no restriction on the period of publication, was conducted. Initially, 6216 publications were found. After selection using the inclusion and exclusion criteria, 14 studies proved to be eligible for integral analysis. In general, research in the area is still limited due to the lack of standardized theories, instruments, and methodologies. However, current research suggests that media multitasking is a complex phenomenon, which involves several factors and needs to be further investigated, especially concerning its psychosocial connotations.

Key-words: Media multitasking; multitasking; media use; well-being; systematic review.

Sumário

1 Introdução.....	4
1.1 Objetivos.....	8
2 Métodos.....	9
3 Resultados.....	10
4 Discussão.....	13
5 Conclusão.....	19
Referências.....	21
Apêndice A - Critérios de seleção.....	24
Apêndice B - Figura 1. Coeficientes de correlação.....	25
Anexo A - Figura 2. Fluxograma.....	26
Anexo B - Checklist para avaliar qualidade de estudos quantitativos.....	27
Tabela 3. Checklist Oficial.....	27
Tabela 4. Tradução.....	28
Tabela 5. Pontuação final de qualidade.....	29
Apêndice C.....	30
Tabela 6. Artigos não selecionados para análise qualitativa após checklist de critérios.....	30

1 Introdução

Para contextualizar o tema de pesquisa e a expressão *media multitasking*, é primeiramente relevante considerar as definições individuais das palavras que a constituem. ‘Mídia’ originou-se do latim “*medium*” que no sentido amplo significa: ‘meio’; intermediário; através do qual uma força age ou um efeito é produzido; uma ação mediada. Todavia, o termo foi popularizado em inglês com o surgimento do fenômeno *mass media* – meios para propagação de informação massiva como: imprensa, televisão, rádio, etc. –, no início do século XX. Além dessa associação inicial, este termo pode designar tanto o conteúdo transmitido quanto os veículos de comunicação que os sustentam. Atualmente, com o surgimento de novas tecnologias, possibilidade de múltiplas plataformas, variedade de dispositivos e formatos, entre outras variáveis, a definição de mídia se expande e pode ser entendida de diferentes maneiras (Laurentiz, 2013).

Já o termo multitarefas, tem origem nas ciências da computação com a criação de uma unidade central de processamento (CPU) capaz de executar múltiplas tarefas em um mesmo intervalo de tempo alternando rapidamente entre estas (Cardoso-Leite, Green, & Bavelier, 2015). Devido ao aumento no uso simultâneo de mídias na atualidade, de forma correspondente mais pesquisas têm sido realizadas sobre a temática, o que torna possível especular as possíveis implicações desse comportamento que equipara o cérebro humano à uma máquina considerando o constructo de bem-estar subjetivo.

Dodge, Daly, Hudson e Sanders (2012) retomam noções previamente descritas na literatura e ao se depararem com definições restritas propõem um conceito dinâmico e mais amplo para o termo “bem-estar”. Os autores entendem que bem-estar subjetivo é quando indivíduos apresentam recursos psicológicos, sociais e físicos para lidar com necessidades ou demandas do mesmo gênero. Ou seja, quando uma pessoa se depara com mais desafios do que

possui enquanto recursos, ocorre um desequilíbrio nessa relação, conseqüentemente implicando no seu bem-estar, e vice-versa (Dodge et al., 2012).

Atualmente os estudos na temática incluem o engajamento em atividades de mídia multitarefa, fatores que predizem o comportamento, motivações, prevalência do fenômeno e seus possíveis efeitos (Segijn, Xiong, & Duff, 2019). O ato de engajar em duas ou mais tarefas simultaneamente não é recente, porém o que exatamente significa “*media multitasking*”? É possível notar que, autores como Aagaard (2019) e Wallis (2010) reconhecem que o campo de pesquisa, não oferece uma definição bem estruturada, isenta de ambigüidades e operacional para o termo.

Com essas dificuldades de descrição objetiva, Aagaard (2019) estabelece um dilema importante: ou se opta pelo uso de uma definição vaga, sem delimitações convencionadas do que é entendido como ‘tarefa’; ou uma definição mais robusta que pressupõe impactos inevitáveis de performance, já que, experimentalmente a avaliação de multitarefas implica em medir déficits no que for considerado ‘tarefa primária’, visto que são realizadas análises comparativas entre múltiplas tarefas. Existe, portanto, a necessidade de definições mais claras e o estabelecimento de um vocabulário que facilite o aprofundamento em estudos futuros, além de discussões multidisciplinares sobre a temática (Wallis, 2010).

No entanto, para efeito de contextualização e embasamento teórico, Bardhi, Rohm e Sultan (2010) conceituam *media multitasking* como a ação de se envolver com dois ou mais formatos de mídia em um período específico de tempo, incluindo formatos tradicionais (televisão, rádio, etc.), online (Youtube, Spotify, sites de compra, etc.) e mídias sociais (Instagram, Whatsapp, Twitter, etc.). Outros acrescentam que o fenômeno também não se restringe as plataformas de mídia, então se estabelece uma definição mais ampla. São identificados três tipos de *media multitasking*, combinar tarefas mediadas digitalmente com interações na vida real; combinar dois ou mais estímulos de mídia diferenciados; ou se envolver

com múltiplas tarefas em um mesmo dispositivo (Van Der Schuur, Baumgartner, Sumter, & Valkenburg, 2015; Wallis, 2010).

Por mais que algumas definições sejam similares, existem diferenças importantes. Segijn et al. (2019) separaram esses conceitos em três categorias, com base em seu foco de análise: (1) definições que focam no meio/veículo de transmissão, como, uso de mídia em comparação com uma tarefa convencional, ou uso simultâneo de vários recursos de mídia (computador, celular, televisão, etc.); (2) definições dão enfoque as tarefas, como, troca de tarefas em um único meio de transmissão, ou engajamento em duas ou mais atividades simultaneamente; (3) e definições que focam no usuário, como tarefas de mídia associadas à objetivos e motivações específicas. São descrições que implicam em diferentes ênfases de medição, o que torna questionável a maneira como multitarefas são atualmente avaliadas, por isso, é fundamental reconhecer as limitações de métodos não experimentais (Segijn et al., 2019).

Uma das questões importantes ao se considerar o avanço tecnológico é a mobilidade virtual. A mobilidade virtual conecta atividade, espaço e tempo, tornando as plataformas de mídia portáteis e flexíveis, o que permite a condução simultânea e mais frequente de um maior número de atividades (Duff, Yoon, Wang, & Anghelcev, 2014; Kenyon, 2008). Todavia, por mais que as novas tecnologias da informação possam ter acelerado nesse sentido, o comportamento multitarefas em mídia não se restringem aos ambientes midiáticos (Srivastava & Nakazawa, 2016).

Pesquisadores como Small e Vorgan (2009) argumentam que a disponibilidade de novos formatos de tecnologia mudou a maneira como indivíduos retém e processam informações, em comparação com gerações passadas. Assim, os estímulos digitais podem estar influenciando a habilidade dos indivíduos em lidarem com múltiplos estímulos. Surgem questionamentos com relação ao desenvolvimento de uma geração que já nasce em um mundo multitarefa sobrecarregado de estímulos (Wallis, 2010), então é importante investigar como diferenças

cognitivas e geracionais, além de fatores como traços de personalidade e influências culturais contribuem para o comportamento multitarefa (Duff et al., 2014; Srivastava & Nakazawa, 2016).

Outros estudos teorizam um modelo de ‘uso e gratificação’ para compreender a conduta multitarefa. A motivação para engajamento pode variar de acordo com o tipo das tarefas envolvidas e de seus conteúdos, participantes de duas pesquisas relataram sensação de eficiência, satisfação, necessidade de informação, socialização; e costuma ser realizado por hábito, *multitaskers* relataram ter plena consciência da ação (Bardhi et al., 2010; Hwang, Kim, & Jeong, 2014).

Assim como discutido anteriormente, a falta de consenso teórico dificulta também a interpretação e integração de resultados, ainda que o número de estudos na temática tenha aumentado, o entendimento dos potenciais efeitos desse comportamento continua limitado (Bardhi et al., 2010; Baumgartner, Weeda, van der Heijden, & Huizinga, 2014; Van Der Schuur et al., 2015; Wallis, 2010).

Por mais que alguns artigos indiquem déficits associados ao comportamento multitarefa, existem outros que podem indicar implicações positivas. Como vídeo games, por exemplo, é possível que multitarefas estejam associadas à uma melhora nos controles atencionais, além de que o melhor entendimento das contingências envolvidas em um jogo implicaria em uma aprendizagem facilitada e automatizada (Cardoso-Leite et al., 2015).

Dessa maneira, desenvolver um estudo robusto sobre multitarefas em mídia pode ser desafiador. Pesquisadores precisam pensar em uma multiplicidade de variáveis como, plataforma, conteúdo, tarefa e diferenças pessoais dos usuários, além da combinação entre essa pluralidade de mídias. É importante que se promova uma contextualização, considerando a possibilidade de que talvez seja necessário mudar a maneira como são pensados os fenômenos de mídia (Segijn et al., 2019). Ou ainda, como concluem Lang e Chrzan (2015) pode ser que

seja mais coerente investir em uma teoria que sustente o caráter múltiplo das combinações de tarefas, ao invés de delinear um processo singular para definição. É importante ressaltar também a dificuldade de tradução para o termo ‘media multitasking’, uma vez que, não existem associações diretas na língua portuguesa que englobem a locução com a mesma expressividade.

1.1 Objetivos

Essa revisão tem como objetivo agrupar, sintetizar e analisar sistematicamente o que é atualmente descrito na literatura sobre multitarefas de mídia e suas possíveis implicações no bem-estar subjetivo. Visto que, a utilização desses veículos de informação tem crescido exponencialmente na última década é possível especular como esse uso concomitante de meios digitais, muitas vezes inevitável, pode afetar também a saúde de um indivíduo.

Ademais, após primeira busca geral com a definição da pergunta guia “multitarefas de mídia implicam de alguma maneira no bem-estar?”, nota-se uma ausência significativa de pesquisas que abordem este tema atualmente, mas principalmente na literatura brasileira atual. Então, outro objetivo é contribuir com reflexões que sirvam de parâmetro para estudos futuros e que se adequem à realidade brasileira.

2 Métodos

Por ser uma temática nova e devido à escassez de trabalhos nacionais que se enquadrassem na proposta, decidiu-se fazer uma revisão a partir de artigos disponibilizados na literatura estrangeira, de maneira ampla. A busca foi realizada a partir do Portal de Periódicos CAPES, permitindo acesso à bases de dados que disponibilizam estudos do campo da saúde e, especificamente, na área da psicologia: ScienceDirect (1); PubMed (2); APA Psychnet (3); Sage Journals (4); e Taylor & Francis (5).

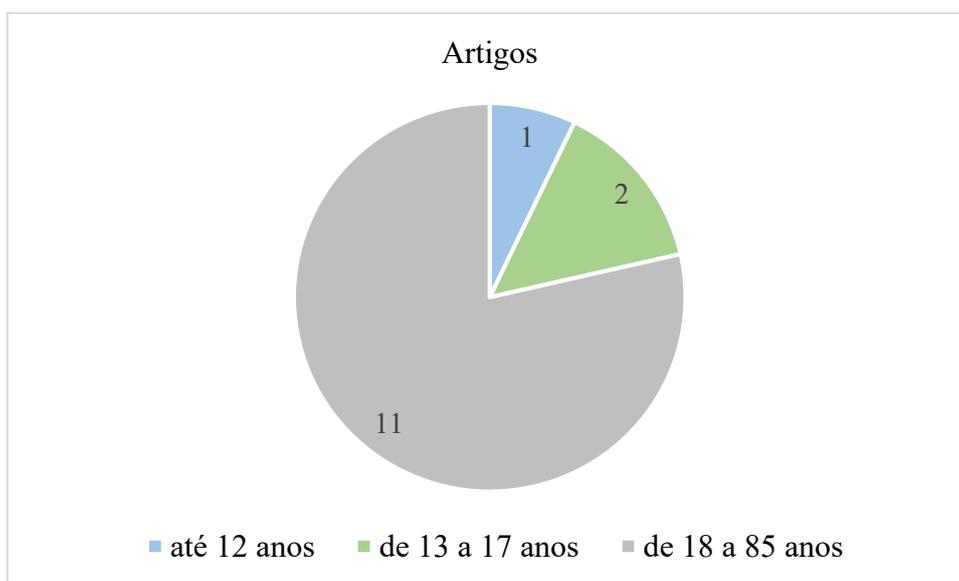
Assim como consta no primeiro apêndice, os critérios de exclusão foram: (a) resultados relacionados à palavras específicas da busca como ‘media’, ‘well-being’, ou ‘multitasking’ de maneira isolada; (b) pesquisas que ultrapassavam a proposta do tema, associando “bem-estar” com temáticas gerais, ou ainda “multitarefa de mídia” exclusivamente com processos de aprendizagem; impulsividade; funções executivas; performance cognitiva; qualidade de sono; e performance acadêmica sem considerar a variável ‘bem-estar’; (c) além de pesquisas que relacionavam mídias e tempo de uso, não necessariamente incluindo a ‘multiplicidade de tarefas’ como variável de análise.

Utilizando das palavras “media multitasking AND well-being” foram encontradas 6216 publicações inicialmente – (1) 2463; (2) 47; (3) 21; (4) 1534; (5) 2196 –, após leitura de títulos e resumos, foram selecionados 62 artigos. Com a eliminação de estudos duplicados, análise de elegibilidade e exclusão justificada restaram 14 estudos para análise qualitativa. O Anexo A apresenta o fluxograma PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) utilizado no processo de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão no projeto.

E o Anexo B representa o checklist para avaliação de qualidade dos estudos quantitativos selecionados. A Tabela 3 exhibe o material oficial, Tabela 4 a tradução e, para finalizar, a Tabela 5 apresenta a pontuação totalizada pelos artigos considerando os itens estabelecidos.

3 Resultados

Após processo de busca sistematizada foram selecionadas quatorze (14) publicações entre os anos de 2012 e 2020. Entretanto, essas pesquisas não apresentaram os requisitos para a realização de uma meta-análise, visto que, atualmente não existe padronização entre os instrumentos ou metodologia utilizados para a temática. Além de serem estudos realizados em países diferentes sem restrição de idade, como fica evidente no seguinte gráfico:



Como todas as pesquisas são correlacionais, é coerente fazer um levantamento das variáveis em análise, hipóteses e resultados obtidos. Optou-se pela categorização de acordo com o tipo de relação estabelecida: correlação positiva (variáveis apresentam relação proporcional); correlação negativa (variáveis inversamente proporcionais); relações multifatoriais ou multivariadas (a correlação existe quando mediada por outros fatores); ou insignificante (não foi detectada relação significativa entre as variáveis).

Devido à pouca quantidade de estudos, os artigos foram apresentados em ordem alfabética considerando o último sobrenome dos autores, em concordância com a sistematização de citações e referências, para facilitar a leitura e minimizar possíveis confusões entre os resultados. Tais informações foram colocadas objetivamente na seguinte Tabela 1:

Tabela 1
Características correlacionais (Media Multitasking vs Bem-estar)

Artigos	Media Multitasking			Variáveis psicossociais (Bem-estar)	Resultados expressos	Tipo de relação
Becker, Alzahabi, & Hopwood (2013)	MM	↑	+	Sintomas de ansiedade	↑	Positiva
				Sintomas de depressão	↑	Positiva
Hatchel, Negriff, & Subrahmanyam (2018)	MM	↑	+	Bem-estar subjetivo	?	MV
Lee, Murphy, & Andrews (2019)	MM	↑	+	Bem-estar subjetivo	?	MV
Luo, Yeung, & Li (2019)	MM	↑	+	Autoestima	?	MV
Luo, Yeung, & Li (2020)	MM	↑	+	Autoestima	?	MV
Matthes, Karsay, Schmuck, & Stevic (2020)	MM	↑	+	Bem-estar subjetivo	?	MV
Nooner & Schaefer (2015)	MM	↑	+	Bem-estar subjetivo	?	MV
Pea et al. (2012)	MM	↑	+	Implicações psicossociais negativas	↑	Positiva
Primack et al. (2017)	MM	↑	+	Sintomas de ansiedade	↑	Positiva
				Sintomas de depressão	↑	Positiva
Reinecke et al. (2017)	MM	↑	+	Estresse percebido	↑	Positiva
				Bem-estar subjetivo	?	MV
Shih (2013)	MM	↑	+	Bem-estar subjetivo	?	X
Xu, Wang, & David (2016)	MM	↑	+	Bem-estar em situações síncronas	↓	Negativa
Yang & Christofferson (2020)	MM	↑	+	Bem-estar subjetivo	?	MV
Yang, Xu, & Zhu (2015)	MM	↑	+	Bem-estar subjetivo	?	MV

Legenda: ↑ (aumento); ↓ (diminuição); ? (múltiplo); (↑+↑) = Correlação positiva; (↑+↓) = Correlação negativa; (↑+?) = relação multivariada (MV) ou insignificante (X).

Por ser inviável que esta revisão comporte todo o percurso de análise feito individualmente nos artigos. Na Tabela 1 optou-se por uma representação visual dos resultados, objetivando resumir os dados quantitativos (detalhados no Apêndice B), e também as conclusões qualitativas obtidas pelos pesquisadores.

Somente uma pesquisa (Shih, 2013) não identificou qualquer tipo de relação significativa entre as variáveis media multitasking e bem-estar. Dentre os estudos que

identificaram resultados multivariados, dois apresentam similaridades em sua análise: Hatchel, Negriff e Subrahmanyam (2018) sugerem que o comportamento multitarefa pode ter implicações positivas para alguns e negativas para outros, dependendo dos fatores envolvidos no contexto; para Yang e Christofferson (2020) o comportamento tende a gerar implicações sócio emocionais negativas somente em algumas contingências, considerando especialmente situações de socialização presenciais.

Os outros sete estudos de característica multivariada sugerem que multitarefas de mídia impliquem negativamente no bem-estar quando intermediadas por fatores como: qualidade de relações interpessoais que ocorrem presencialmente (Lee, Murphy, & Andrews, 2019); falta de coesão familiar e autoestima (Luo, Yeung, & Li, 2019); performance acadêmica (Luo, Yeung, & Li, 2020); sensação de estresse percebido (Reinecke et al., 2017); sensação de saturação (Matthes, Karsay, Schmuck, & Stevic, 2020); sintomas de trauma e comportamentos impulsivos de maneira geral (Nooner & Schaefer, 2015); e gerenciamento de tempo (Yang, Xu, & Zhu, 2015).

Quatro estudos identificaram associações diretas, como: menor sucesso social, menor sensação de normalidade, imagem social deturpada, e menor qualidade de sono (Pea et al, 2012); dois estudos, expressaram um aumento em sintomas de ansiedade e/ou depressão (Becker, Alzahabi, & Hopwood, 2013; Primack et al., 2017); e outro apontou a redução de bem-estar em situações multitarefas de mídia que ocorriam de maneira síncrona, ou seja, que requeriam resposta imediata (Xu, Wang, & David, 2016).

De maneira geral, é complexo determinar o direcionamento dessas influências entre variáveis, porém, pode-se afirmar que *media multitasking* perpassa diferentes fatores e relações. Ainda que não seja possível obter conclusões homogêneas e objetivas, é possível especular que este comportamento implique de alguma maneira no bem-estar subjetivo.

4 Discussão

Para retomar os resultados, é importante delinear também as variáveis envolvidas no que se entende por 'bem-estar'. Nota-se que os autores dos catorze artigos, de maneira geral, entendem o conceito como uma categoria ampla, porém o enfoque de análise é nos elementos psicológicos (autoestima, estresse, ansiedade, depressão, sensação de saturação, etc.) e sociais (funcionamento familiar afetado, interações sociais agradáveis, sensação de normalidade, qualidade de sono, performance acadêmica, etc.).

Após leitura da produção selecionada é possível identificar três parâmetros majoritariamente considerados nas análises: o tempo gasto utilizando diferentes mídias, a quantidade de plataformas, e principalmente a maneira como os usuários engajam nesse comportamento. Como descrito na introdução, a pesquisa na área envolve muitas incertezas, possibilidades e especulações, da mesma maneira, os resultados obtidos acabam sendo igualmente vagos. Todavia, é possível refletir sobre as informações coletadas considerando elementos que se repetem e podem ser categorizados.

Somente uma pesquisa não encontrou relação significativa entre multitarefas de mídia e bem-estar, considerando os elementos: positividade emocional, sociabilidade e impulsividade para seu grupo de participantes e contexto de pesquisa (Shih, 2013). É possível então, refletir sobre os motivos desse artigo ter sido o único que destoou do restante. Pode ser que exista uma discussão mais profunda sobre validade, fidedignidade e elegibilidade, a qual não caberia à este contexto de análise, especificamente. Porém, existe a possibilidade de que o intervalo de pesquisa tenha sido muito curto ou que o número de pessoas participando não tenha sido significativo. Ou ainda que as variáveis em análise simplesmente não tivessem expressividade pro seus participantes em seu contexto de pesquisa. Em última instância existe também a chance de que está pesquisa seja a única com resultados mais coerentes, porém parece ser improvável pela expressividade objetivada nos outros 13 trabalhos.

Nove pesquisas apontaram resultados multifatoriais, entendendo que existe relação entre as variáveis mas os resultados sugerem uma nuance maior de interpretações. Ao contrário do previamente descrito na literatura, Hatchel et al. (2018) detectaram que pessoas com níveis mais altos de ansiedade social, as quais engajavam em multitarefas, reportaram melhor autoestima e bem-estar, indicando que talvez o comportamento seja benéfico para algumas pessoas. Além disso, as consequências negativas que também foram evidenciadas, podem estar exclusivamente associadas às contingências de um contexto; ao considerar interações presenciais, sujeitos que realizavam multitarefas tinham consciência de seu comportamento e percepções negativas deste, pela inabilidade de participar integralmente do ato de socialização; já quando um amigo realizava a ação, as implicações sócio emocionais negativas eram no sentido de estar sendo ignorado ou entendido como irrelevante (Yang & Christofferson, 2020).

A quantidade de variáveis presentes nas outras pesquisas multifatoriais deixa evidente o caráter complexo do comportamento. *Media multitasking* também aparece em relação direta com as seguintes variáveis secundárias: influência social e funcionamento familiar, o uso de mídia reduz o tempo em família consequentemente reduzindo a sensação de coesão e autoestima (Luo et al., 2019); baixa performance acadêmica, o que resulta em baixa autoestima (Luo et al., 2020); sensação de saturação, correlacionada à sintomas de depressão (Matthes et al., 2020); sintomas de trauma e comportamentos impulsivos como abuso de substâncias (Nooner & Schaefer, 2015); sensação de estresse percebido, podendo gerar burnout, depressão e ansiedade (Reinecke et al., 2017); e gerenciamento de tempo, aparenta deixar as pessoas mais sensíveis aos efeitos negativos de multitarefas (Yang et al., 2015). Todas essas variáveis aparecem como mediadoras entre multitarefas e redução de bem-estar à longo prazo, portanto, existe a necessidade de estudos que enfatizem e detalhem esse tipo relação futuramente.

Outros pesquisadores como Xu et al. (2016) levantam a questão da disponibilidade de recursos cognitivos ao se engajar em multitarefas em algumas contingências, restrições de

tempo aparecem como relevantes em situações de interação social síncrona, por exemplo, este contexto foi associado à redução de bem-estar. Já Pea et al. (2012) descrevem ainda que *media multitasking* se relaciona de maneira consistente à uma variedade de implicações psicossociais negativas como: menor sucesso social, menor sensação de normalidade, imagem social deturpada, e menor qualidade de sono, enquanto comunicação presencial foi associada à implicações positivas.

Em concordância com isso, o tempo gasto em interações presenciais foi associado à uma redução de sintomas depressivos e ansiedade, bem como um aumento em empatia e bem-estar psicológico. Já o uso concomitante de mídias aparenta atrapalhar a qualidade de interações ao longo do tempo, podendo assim, implicar no sentido contrário, aumentando chance de expressão desses sintomas e diminuindo a sensação de bem-estar. (Lee et al., 2019).

Com relação aos estudos que detectaram relação direta entre as variáveis, dois resultados expressaram um aumento significativo em sintomas de ansiedade e depressão, e é interessante como ambos fazem o apontamento de que talvez seja mais válido considerar a quantidade de plataformas, e não a quantidade de tempo gasto nestas (Becker et al., 2013; Primack et al., 2017). No estudo delineado por Becker et al. (2013), o uso de mídia, de maneira geral, não foi associado aos sintomas, somente o comportamento em multiplicidade, sugerindo que multitarefas em mídia sejam um fator especial de risco para disfunções psicossociais.

Outro elemento importante em discussão é a direção dessas associações, ou seja, a maneira como os indivíduos engajam nesse comportamento. Por exemplo, *media multitasking* causa um aumento nos sintomas de ansiedade e/ou depressão, ou é na verdade um resultado destes? Além da possibilidade dos dois direcionamentos serem válidos simultaneamente (Becker et al., 2013). O direcionamento e as motivações do comportamento são questões ainda muito discutidas. Reflexões que precisam ser melhores investigadas no futuro de pesquisas na área, visto também, que atualmente não existem respostas objetivas, apenas hipóteses.

Outra questão em análise é sobre como cada tipo de plataforma possui um conjunto de regras, ações culturalmente esperadas e idiossincrasias, é possível que a utilização múltipla aumente a dificuldade de navegar entre estas, podendo gerar emoções desagradáveis. Pode ser que pessoas ansiosas e/ou depressivas se direcionem à esse padrão de uso como um deslocamento de sentimentos negativos. Ou ainda uma via dupla, constituindo um ciclo de dependência no qual essa interação acentuada não funciona como escapismo e resulta em maiores implicações negativas para a saúde mental (Primack et al., 2017).

Também parecem ser relevantes os tipos de estímulos envolvidos no engajamento multitarefa. Matthes et al. (2020) os pesquisadores notaram que plataformas baseadas em exibição de notícias como Facebook e Instagram; e de mensagens instantâneas como Whatsapp, não estavam relacionadas à sensação de saturação. Somente a plataforma de vídeo 'Youtube' foi um preditor único da variável, além de uma exceção, o Whatsapp se mostrou relacionado à saturação somente para os participantes idosos. De maneira geral, os autores perceberam que o comportamento multitarefa está associado à maior sensação de saturação em determinadas plataformas de mídia, portanto, refletem se estímulos específicos podem ser interpretados como pessoalmente relevantes a ponto de prevenir a sensação de saturação ou de outras respostas negativas.

É possível também pensar na hipótese de que a sensação de saturação esteja relacionada à uma necessidade de responder aos estímulos de maneira imediata ou não, como por exemplo, na parcela de participantes idosos, Matthes et al. (2020) perceberam uma dificuldade para filtrar os estímulos e a urgência de respostas na plataforma de mensagens instantâneas. Imediatismo que não ocorre da mesma maneira nas outras plataformas. No caso do Youtube, os autores acreditam que a saturação esteja relacionada à maior quantidade de estímulos e imprevisibilidade de informações.

De maneira geral, nota-se a pluralidade dos fatores que perpassam o comportamento multitarefa na relação com mídias e bem-estar. Para concluir, essa revisão evidencia a necessidade de que sejam realizados novos estudos, promovendo respostas adequadas para as lacunas atuais de interpretação e análise, uma vez que, a maior parte da bibliografia sugere implicações psicossociais negativas.

5 Conclusão

Existem várias limitações envolvendo essa temática de pesquisa atualmente, considerando o que já vem sendo produzido e as perspectivas futuras de investigação na área. Durante o desenvolvimento desta revisão foi possível identificar quatro elementos principais, também antecipados pelos artigos analisados, e que podem reduzir o rigor metodológico:

(1) Aplicação exclusiva de questionários e escalas, implica em risco de viés nos resultados, uma vez que, as respostas são subjetivas. Participantes podem fazer estimativas equivocadas de seus comportamentos individuais, bem como, expressar respostas socialmente esperadas (desejabilidade social);

(2) Em concordância com o primeiro elemento, todas as pesquisas levantadas para análise são correlacionais, e portanto, não experimentais. Devido à dificuldade de medição das multitarefas de mídia enquanto uma variável, especialmente em relação com a “bem-estar”, esse modelo de análise não implica causalidade;

(3) Escalas e métodos para avaliação das multitarefas de mídia ainda estão em processo de construção e atualização constante, o que reflete em uma maior instabilidade para análise e equiparação de pesquisas.

(4) As amostras são heterogêneas, o que dificulta a generalização dos resultados obtidos por estas. Existe uma variedade em termos de nacionalidade, agrupamento de idades, sexo e fatores socioeconômicos, então é de suma importância ressaltar a singularidade do contexto de cada análise. É possível, por exemplo, que os resultados obtidos nesta revisão não sejam de expressividade e coerência para o contexto brasileiro.

Em suma, como Wallis (2010) também descreve, a pesquisa sobre media multitasking precisa de novos métodos e instrumentos que repliquem e representem com maior acurácia o comportamento multitarefa, também é importante que sejam realizadas pesquisas longitudinais, por exemplo, analisando essa temática multifacetada com maior cautela e rigor. Além do

estabelecimento de uma base teórica melhor fundamentada e padronizada na medida do possível, permitindo que os estudos sejam equiparados com maior facilidade.

As pessoas têm se deparado com um avanço tecnológico, excesso de informações, rotatividade de dispositivos, plataformas e de estímulos especialmente nos últimos anos, o que ficou ainda mais evidente com a pandemia do corona vírus em 2020. Cada vez mais são criadas novas demandas de produtividade interligadas à uma necessidade de adaptação virtual constante, então, é inevitável que essa interconectividade influencie comportamentos, percepções e principalmente a saúde mental desses indivíduos.

Referências

- Aagaard, J. (2019). Multitasking as distraction: A conceptual analysis of media multitasking research. *Theory & Psychology, 29*(1), 87-99. <https://doi.org/10.1177%2F0959354318815766>
- Bardhi, F., Rohm, A. J., & Sultan, F. (2010). Tuning in and tuning out: Media multitasking among young consumers. *Journal of Consumer Behaviour, 9*(4), 316-332. <https://doi.org/10.1002/cb.320>
- Baumgartner, S. E., Weeda, W. D., van der Heijden, L. L., & Huizinga, M. (2014). The relationship between media multitasking and executive function in early adolescents. *The Journal of Early Adolescence, 34*(8), 1120-1144. <https://doi.org/10.1177%2F0272431614523133>
- *Becker, M. W., Alzahabi, R., & Hopwood, C. J. (2013). Media multitasking is associated with symptoms of depression and social anxiety. *Cyberpsychology, behavior, and social networking, 16*(2), 132-135. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0291>
- Cardoso-Leite, P., Green, C. S., & Bavelier, D. (2015). On the impact of new technologies on multitasking. *Developmental Review, 35*, 98-112. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.001>
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International journal of wellbeing, 2*(3). <https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/89>
- Duff, B. R. L., Yoon, G., Wang, Z., & Anghelcev, G. (2014). Doing it all: An exploratory study of predictors of media multitasking. *Journal of Interactive Advertising, 14*(1), 11-23. <https://doi.org/10.1080/15252019.2014.884480>
- *Hatchel, T., Negriff, S., & Subrahmanyam, K. (2018). The relation between media multitasking, intensity of use, and well-being in a sample of ethnically diverse emerging adults. *Computers in Human Behavior, 81*, 115-123. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.012>
- Hwang, Y., Kim, H., & Jeong, S. H. (2014). Why do media users multitask?: Motives for general, medium-specific, and content-specific types of multitasking. *Computers in Human Behavior, 36*, 542-548. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.040>
- Kenyon, S. (2008). Internet use and time use: The importance of multitasking. *Time & Society, 17*(2-3), 283-318. <https://doi.org/10.1177%2F0961463X08093426>
- Kmet, L. M., Cook, L. S., & Lee, R. C. (2004). Standard quality assessment criteria for evaluating primary research papers from a variety of fields. <https://doi.org/10.7939/R37M04F16>
- Lang, A., & Chrzan, J. (2015). Media multitasking: Good, bad, or ugly?. *Annals of the International Communication Association, 39*(1), 99-128.
- Laurentiz, S. (2013). Mídia e realidade. *Triade: Comunicação, Cultura e Mídia, 1*(2), 307-324. <http://periodicos.uniso.br/ojs/index.php/triade/article/view/1762>

- *Lee, M., Murphy, K., & Andrews, G. (2019). Using media while interacting face-to-face is associated with psychosocial well-being and personality traits. *Psychological Reports, 122*(3), 944-967. <https://doi.org/10.1177%2F0033294118770357>
- *Luo, J., Yeung, P. S., & Li, H. (2019). Relationship Between Media Multitasking and Self-esteem Among Chinese Adolescents: Mediating Roles of Peer Influence and Family Functioning. *Journal of Child and Family Studies, 1-11*. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01613-3>
- *Luo, J., Yeung, P. S., & Li, H. (2020). The relationship among media multitasking, academic performance and self-esteem in Chinese adolescents: The cross-lagged panel and mediation analyses. *Children and Youth Services Review, 117*, 105308. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105308>
- *Matthes, J., Karsay, K., Schmuck, D., & Stevic, A. (2020). “Too much to handle”: Impact of mobile social networking sites on information overload, depressive symptoms, and well-being. *Computers in Human Behavior, 105*, 106217. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106217>
- Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, The PRISMA Group (2009). *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement*. PLoS Med 6(7): e1000097. doi:10.1371/journal.pmed1000097
- *Nooner, K., & Schaefer, L. (2015). A Pilot Investigation of Media Multitasking and Trauma Symptoms Among Adolescents. *Journal of Human Behavior in the Social Environment, 25*(6), 687-696. <https://doi.org/10.1080/10911359.2015.1013659>
- *Pea, R., Nass, C., Meheula, L., Rance, M., Kumar, A., Bamford, H., Nass, M., Simha, A., Stillerman, B., Yang, S., & Zhou, M. (2012). Media use, face-to-face communication, media multitasking, and social well-being among 8-to12-year-old girls. *Developmental Psychology, 48*(2), 327–336. <https://doi.org/10.1037/a0027030>
- *Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally representative study among US young adults. *Computers in human behavior, 69*, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- *Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2017). Digital stress over the life span: The effects of communication load and internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample. *Media Psychology, 20*(1), 90-115. <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832>
- Segijn, C. M., Xiong, S., & Duff, B. R. (2019). Manipulating and measuring media multitasking: Implications of previous research and guidelines for future research. *Communication Methods and Measures, 13*(2), 83-101. <https://doi.org/10.1080/19312458.2018.1555797>

- *Shih, S. I. (2013). A null relationship between media multitasking and well-being. *PLoS One*, 8(5), e64508. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0064508>
- Small, G., and G. Vorgan. (2009). *iBrain: Surviving the technological alteration of the modern mind*. New York: HarperCollins.
- Srivastava, J., Nakazawa, M., & Chen, Y. W. (2016). Online, mixed, and offline media multitasking: Role of cultural, socio-demographic, and media factors. *Computers in Human Behavior*, 62, 720-729. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.040>
- Van Der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R., & Valkenburg, P. M. (2015). The consequences of media multitasking for youth: A review. *Computers in Human Behavior*, 53, 204-215. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.035>
- Wallis, C. (2010). The impacts of media multitasking on children's learning and development: Report from a research seminar. In *The Joan Ganz Cooney Center at Sesame Workshop*, New York. https://joanganzcooneycenter.org/wp-content/uploads/2010/03/mediamultitaskingfinal_030510.pdf
- *Xu, S., Wang, Z. J., & David, P. (2016). Media multitasking and well-being of university students. *Computers in Human Behavior*, 55, 242-250. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.040>
- *Yang, C. C., & Christofferson, K. (2020). On the Phone When We're Hanging Out: Digital Social Multitasking (DSMT) and its socioemotional implications. *Journal of Youth and Adolescence*, 1-16. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01230-0>
- *Yang, X., Xu, X., & Zhu, L. (2015). Media multitasking and psychological wellbeing in Chinese adolescents: Time management as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 53, 216-222. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.034>

Apêndice A – Critérios de seleção

Tabela 2

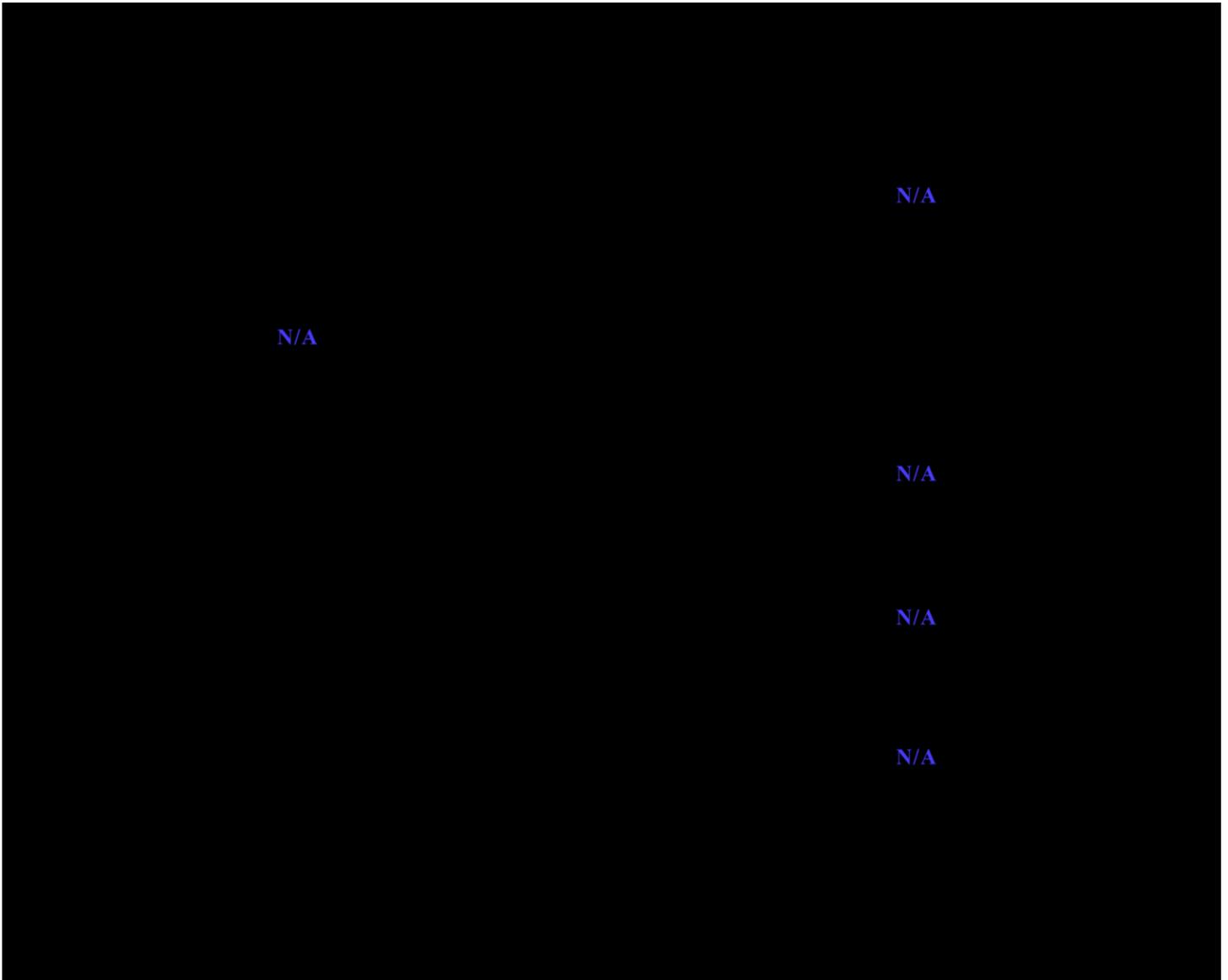
Critérios de exclusão e inclusão

	Critérios
Exclusão	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisas que estavam relacionadas à palavras específicas da busca como ‘media’, ‘well-being’, ou ‘multitasking’ de maneira isolada; • Pesquisas sobre multitarefas de mídia e variáveis que ultrapassam o termo “bem-estar” e não o consideravam uma variável de análise, como “multitarefas de mídia” e: <ol style="list-style-type: none"> a. Processos de aprendizagem; b. Impulsividade; c. Funções executivas d. Performance cognitiva; e. Qualidade de sono; f. Performance acadêmica. • Pesquisas relacionadas à mídias e tempo de uso, não necessariamente incluindo a ‘multiplicidade de tarefas’ uma variável de análise.
Inclusão	<ul style="list-style-type: none"> • Possuir “media multitasking” e “well-being” ou em último caso palavras relacionadas como “health”, no resumo e/ou no título de maneira associada; e/ou também nas palavras chave.

Nota: well-being (bem-estar), saúde (health).

Apêndice B

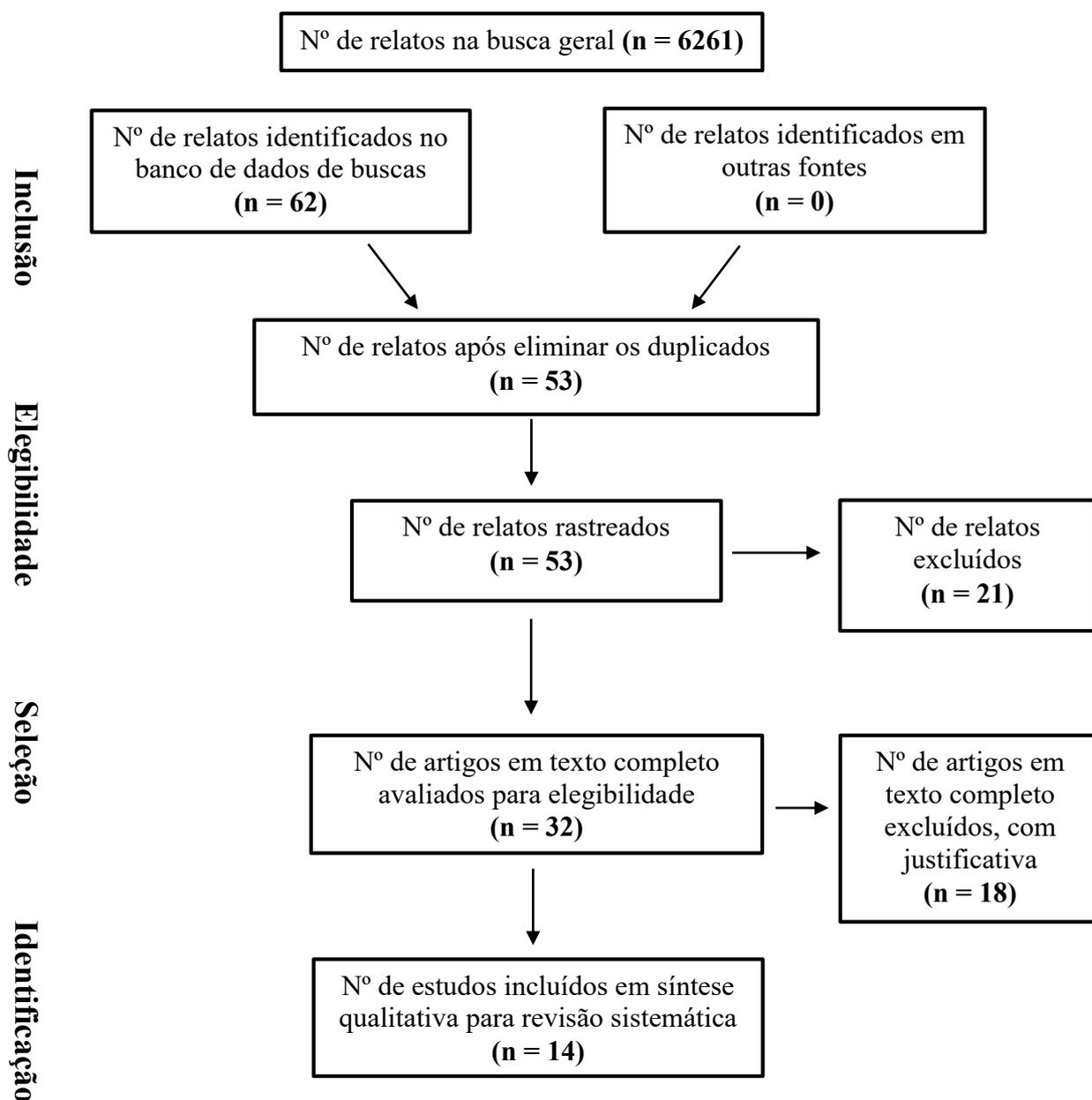
Figura 1
Coeficientes correlacionais



Notas: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$; N/A- 'Não se aplica', visto que, não foi possível fazer a transferência resumida dos dados quantitativos devido à sua complexidade de exibição nos estudos originais. (;) representam coeficientes de dois grupos diferentes e (/) um intervalo de coeficientes.

Anexo A

Figura 2
Fluxograma



Nota: Fluxograma baseado na metodologia e estrutura PRISMA.

Anexo B - Checklist para avaliar qualidade de estudos quantitativos

Tabela 3
Checklist Oficial

	Criteria	Yes (2)	Partial (1)	No (0)	N/A
1	Question / objective sufficiently described?				N/A
2	Study design evident and appropriate?				N/A
3	Method of subject/comparison group selection <i>or</i> source of information/input variables described and appropriate?				
4	Subject (and comparison group, if applicable) characteristics sufficiently described?				N/A
5	If interventional and random allocation was possible, was it described?				
6	If interventional and blinding of investigators was possible, was it reported?				
7	If interventional and blinding of subjects was possible, was it reported?				
8	Outcome and (if applicable) exposure measure(s) well defined and robust to measurement / misclassification bias? Means of assessment reported?				
9	Sample size appropriate?				
10	Analytic methods described/justified and appropriate?				
11	Some estimate of variance is reported for the main results?				
12	Controlled for confounding?				
13	Results reported in sufficient detail?				N/A
14	Conclusions supported by the results?				N/A

Fonte: Standard Quality Assessment Criteria for Evaluating Primary Research Papers (Kmet, Lee & Cook, 2004)

Tabela 4
Tradução

	Crítérios	Sim (2)	Parcial (1)	Não (0)	N/A
1	Pergunta/Objetivos suficientemente descritos?				N/A
2	Estrutura de estudo evidente e apropriada?				N/A
3	Métodos para seleção de participantes/grupo de controle, coleta de dados e variáveis são descritos e apropriados?				
4	Participantes (e grupo de comparação, caso seja aplicável) tem características suficientemente descritas?				N/A
5	No caso de uma pesquisa interventiva, ou de possível randomização do ambiente, o processo foi descrito?				
6	No caso de uma pesquisa interventiva com mascaramento dos investigadores, isso foi reportado?				
7	No caso de uma pesquisa interventiva com mascaramento dos participantes, isso foi reportado?				
8	Resultados e (se aplicável) medidas de exposição bem definidos e robustos ao considerar viés de medição/classificação? O processo de construção dos resultados foi descrito adequadamente?				
9	Quantidade de dados adequada?				
10	Métodos analíticos descritos/justificados e apropriados?				
11	Estimativa de variância é reportada para os resultados principais?				
12	Risco de viés e tendenciosidade controlado?				
13	Resultados descritos de maneira detalhada?				N/A
14	Conclusões construídas com base nos resultados?				N/A

Fonte: Standard Quality Assessment Criteria for Evaluating Primary Research Papers (Kmet, Lee & Cook, 2004)

Tabela 5
Pontuação final de qualidade

Artigos	Critérios														Total	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Becker, Alzahabi, & Hopwood (2013)	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	27	0,96
Hatchel, Negriff, & Subrahmanyam (2018)	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	27	0,96
Lee, Murphy, & Andrews (2019)	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	26	0,92
Luo, Yeung, & Li (2019)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	1
Luo, Yeung, & Li (2020)	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	24	0,85
Matthes, Karsay, Schmuck, & Stevic (2020)	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	27	0,96
Nooner & Schaefer (2015)	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	27	0,96
Pea et al. (2012)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	1
Primack et al. (2017)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	1
Reinecke et al. (2017)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	1
Shih (2013)	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	27	0,96
Xu, Wang, & David (2016)	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	27	0,96
Yang & Christofferson (2020)	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	25	0,89
Yang, Xu, & Zhu (2015)	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	25	0,89

Porcentagem: valor obtivo/valor total (28). Nesta tabela estão representados os artigos que atingiram pontuação maior que oitenta por cento (80%; 0,80) no checklist e foram, portanto, selecionados para análise.

Apêndice C

Tabela 6

Artigos não selecionados para análise qualitativa após checklist de critérios

-
- ¹ Bachmann, O., Grunschel, C., & Fries, S. (2019). Multitasking and feeling good? Autonomy of additional activities predicts affect. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 899-918. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9973-3>
- ² Bowman, L. L., Levine, L. E., Waite, B. M., & Gendron, M. (2010). Can students really multitask? An experimental study of instant messaging while reading. *Computers & Education*, 54(4), 927-931. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2009.09.024>
- ³ Calderwood, C., Ackerman, P. L., & Conklin, E. M. (2014). What else do college students “do” while studying? An investigation of multitasking. *Computers & Education*, 75, 19-29. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.02.004>
- ⁴ Carrier, L. M., Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Lim, A. F. (2015). Causes, effects, and practicalities of everyday multitasking. *Developmental Review*, 35, 64-78. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.005>
- ⁵ Chang, Y. (2017). Why do young people multitask with multiple media? Explicating the relationships among sensation seeking, needs, and media multitasking behavior. *Media Psychology*, 20(4), 685-703. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1247717>
- ⁶ David, M. E., Roberts, J. A., & Christenson, B. (2018). Too much of a good thing: Investigating the association between actual smartphone use and individual well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 34(3), 265-275. <https://doi.org/10.1080/10447318.2017.1349250>
- ⁷ Kononova, A. G., & Yuan, S. (2017). Take a break: Examining college students’ media multitasking activities and motivations during study-or work-related tasks. *Journalism & Mass Communication Educator*, 72(2), 183-197 <https://doi.org/10.1177%2F1077695816649474>
- ⁸ Kononova, A., Yuan, S., & Joo, E. (2017). Reading about the flu online: how health-protective behavioral intentions are influenced by media multitasking, polychronicity, and strength of health-related arguments. *Health communication*, 32(6), 759-767. <https://doi.org/10.1080/10410236.2016.1172289>
- ⁹ Kononova, A., Zazorina, T., Diveeva, N., Kokoeva, A., & Chelokyan, A. (2014). Multitasking goes global: Multitasking with traditional and new electronic media and attention to media messages among college students in Kuwait, Russia, and the USA. *International Communication Gazette*, 76(8), 617-640. <https://doi.org/10.1177%2F1748048514548533>
- ¹⁰ Loh, K. K., & Lim, S. W. H. (2020). Positive associations between media multitasking and creativity. *Computers in Human Behavior Reports*, 1, 100015. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100015>
- ¹¹ Moreno, M. A., Jelenchick, L., Koff, R., Eikoff, J., Diermyer, C., & Christakis, D. A. (2012). Internet use and multitasking among older adolescents: An experience sampling approach. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1097-1102. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.01.016>
- ¹² Park, S., Xu, X., Rourke, B., & Bellur, S. (2019). Do You Enjoy TV, while Tweeting? Effects of Multitasking on Viewers’ Transportation, Emotions and Enjoyment. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 63(2), 231-249. <https://doi.org/10.1080/08838151.2019.1622340>
- ¹³ Pallavicini, F., Ferrari, A., & Mantovani, F. (2018). Video games for well-being: A systematic review on the application of computer games for cognitive and emotional training in the adult population. *Frontiers in psychology*, 9, 2127. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02127>

- ¹⁴ Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243-1254. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.012>
- ¹⁵ Shin, M., & Kemps, E. (2020). Media multitasking as an avoidance coping strategy against emotionally negative stimuli. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(4), 440-451. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1745194>
- ¹⁶ Shukla, S., & Sharma, P. (2018). Emotions and media multitasking behaviour among Indian college students. *Journal of Creative Communications*, 13(3), 197-211. <https://doi.org/10.1177%2F0973258618790794>
- ¹⁷ Terry, C. A., Mishra, P., & Roseth, C. J. (2016). Preference for multitasking, technological dependency, student metacognition, & pervasive technology use: An experimental intervention. *Computers in Human Behavior*, 65, 241-251. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.009>
- ¹⁸ Zhang, Y., Mao, M., Rau, P. L. P., Choe, P., Bela, L., & Wang, F. (2013). Exploring factors influencing multitasking interaction with multiple smart devices. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2579-2588. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.042>

Nota: Ainda que não tenham sido utilizados em análise, optou-se pela exibição dos dados excluídos como material extra, caso exista interesse de maior leitura sobre a temática nesse direcionamento.