



ISSN: 2595-1661

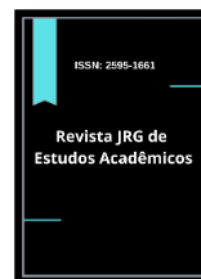
ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](http://portal.periodicos.capes.gov.br)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



Teoria do Fluxo e Bem-Estar Digital: Além da Métrica do Tempo de Tela

Flow theory and digital wellbeing: beyond screentime measure

DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2824

ARK: 57118/JRG.v8i19.2824

Recebido: 02/01/2026 | Aceito: 05/01/2026 | Publicado on-line: 06/01/2026

Conrado Fróes de Castro Júnior¹

<https://orcid.org/0009-0004-6441-439X>

<http://lattes.cnpq.br/9109064765039302>

Faculdade dos Carajás, PA, Brasil

E-mail: conradofroespsi@gmail.com

Lorena Sthefany Maravilha de Lima²

<https://orcid.org/0009-0003-3717-5955>

<http://lattes.cnpq.br/0944348406957319>

Faculdade dos Carajás, PA, Brasil

E-mail: lorelimapsi@gmail.com



Resumo

O tempo de tela tem associação com diversos problemas de saúde mental, porém essa métrica não leva em consideração a qualidade do engajamento. Este artigo pretende ir além do conceito de tempo de tela e explorar teoricamente a qualidade do uso de tecnologia digitais. Para isso, apresenta-se a teoria do fluxo, proposta por Mihaly Csikszentmihalyi, como lente teórica para analisar a qualidade da experiência com telas. Através dessa teoria, contrasta-se o uso problemático do uso adaptativo de tecnologias digitais. Sugere-se mudança de foco das pesquisas sobre os impactos da tecnologia na saúde mental, de uma metodologia puramente quantitativa para uma qualitativa. A análise teórica apresentada se mostra relevante para design de plataformas, autoconsciência de usuários e educação digital, com vista a promover o bem-estar digital.

Palavras-chave: Teoria do fluxo. Tempo de tela. Bem-estar digital. Saúde mental

Abstract

Although screentime is linked to various mental health impacts, this metric overlooks the qualitative aspects of digital engagement, including the content, context, and intention behind its use. This article seeks to move beyond the notion of screen time and theoretically investigate the quality of digital technology use. To achieve this, Mihaly Csikszentmihalyi's flow theory is introduced as a theoretical framework to analyze the quality of screen-based experiences. Drawing from this theory, a contrast is drawn between the problematic and adaptive use of digital technologies. This study

¹ Graduando em Psicologia pela Faculdade dos Carajás.

² Graduada em Psicologia pela Faculdade dos Carajás.

proposes to transcend the limitations of the screen time metric by examining the quality of digital engagement from the perspective of flow theory. The theoretical analysis presented is highly relevant for platform design, user self-awareness, and digital education, with the ultimate goal of fostering digital well-being.

Keywords: *Flow theory. Screentime. Digital wellbeing. Mental health*

1. Introdução

O tempo de tela, entendido como o engajamento diário com tecnologias digitais em dispositivos com telas, tem aumentado no mundo todo, e tem associação amplamente confirmada com diversos problemas de saúde mental (Santos et al., 2024). As telas se tornaram parte indissociável do dia a dia das pessoas (Stiglic & Viner, 2019). Os usos vão desde trabalho até recreação, como assistir televisão e jogar videogames. Essa generalização das telas na rotina das pessoas fundamenta preocupações sobre o impacto desse fenômeno. Entre os problemas associados ao tempo de tela, cita-se ansiedade, depressão, problemas emocionais, de sociabilidade, vício, problemas para dormir, entre outros (Santos et al., 2024).

Esses impactos mensuráveis evidenciam a urgência de uma abordagem mais abrangente, que considere não apenas o tempo, mas a natureza da interação com as tecnologias digitais. A medição de tempo de tela não leva em consideração a qualidade do uso, o conteúdo e contexto dos diversos modos de se valer de tecnologias digitais e como essa qualidade pode modular a experiência do usuário (Barr et al., 2020; Livingstone & Pothong, 2022). A teoria do fluxo, proposta por Mihaly Csikszentmihalyi (1990) se mostra robusta o suficiente para ser usada como estrutura interpretativa para avaliar a qualidade da experiência dos usuários de tecnologias digitais.

Este artigo busca compreender a qualidade do engajamento com tecnologias digitais por meio da teoria do fluxo, diferenciando o uso significativo do uso meramente mensurável, e propondo uma abordagem que transcende a métrica do tempo de tela.

A estrutura do artigo compreende cinco seções. A seção 2 contextualiza o tempo de tela e introduz a teoria do fluxo como base conceitual. A seção 3 aprofunda a análise do uso problemático da internet, estabelecendo um contraste com o uso adaptativo. A seção 4 explora as implicações teóricas e práticas dos achados, além de indicar possibilidades para investigações futuras. A seção 5 conclui o trabalho, sintetizando os principais argumentos e reforçando o papel da teoria do fluxo para a experiência com tecnologias digitais.

2. Revisão de literatura

As telas se tornaram parte integrante do dia a dia das pessoas. Uma geração inteira está crescendo rodeada de dispositivos conectados, sem nunca ter experimentado uma vida sem telas (Stiglic & Viner, 2019). Junto com essa mudança surgem preocupações com os impactos negativos desse estilo de vida hiperconectado (Stiglic & Viner, 2019). Entre adultos, além do uso de telas no trabalho, cresce o uso para fins recreativos como videogames e mídias sociais (Santos et al., 2024).

Nesse contexto, a expressão “tempo de tela” significa o tempo médio diário que alguém passa observando ou interagindo com algum dispositivo eletrônico que apresenta conteúdo através de uma tela (Santos et al., 2024). Ainda não há consenso científico sobre um limite seguro de tempo de tela que não comprometa o bem-estar do usuário, apesar de haver recomendações por parte de órgãos como a Organização Mundial da Saúde (OMS) ou publicações como o Canadian 24-Hour Movement

Guidelines. Em 2019, período pré pandemia de COVID-19, o tempo de tela mundial foi de 11 horas (Santos et al., 2024).

Essa medida é uma métrica comum em estudos que buscam correlacionar o uso de telas a problemas de saúde. Stiglic e Viner (2019), no artigo *Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews*, foram analisadas treze revisões de literatura e concluiu-se que o tempo de tela está associado a vários problemas de saúde, com destaque para adiposidade, dieta pobre, sintomas depressivos e baixa qualidade de vida; já Santos et al. (2024), no artigo *The Associations Between Screen Time and Mental Health in Adults: A Systematic Review*, revisaram 32 artigos e constataram que a maioria dos estudos identificou uma associação entre tempo de tela e impactos na saúde mental. Santos et al. (2024) destacam que o tempo de tela dedicado à televisão apresenta impactos mais negativos do que aquele relacionado ao uso de computadores ou celulares. Além disso, o tempo de tela voltado ao lazer está associado a sintomas de depressão e ansiedade, enquanto o uso de dispositivos móveis contribui para interrupções frequentes em atividades, dificuldades no gerenciamento do tempo e redução da qualidade das interações com crianças.

Complementando esses achados, Francisquini et al. (2025), no artigo *Associations of screen time with symptoms of stress, anxiety, and depression in adolescents*, conduziram um estudo transversal com 982 adolescentes, entre 12 e 15 anos, em uma escola pública brasileira. Os autores identificaram uma associação positiva entre o tempo de tela e sintomas de estresse, depressão e ansiedade, especialmente em casos em que o tempo de exposição ultrapassava quatro horas diárias.

Apesar de ser uma métrica comum, o tempo de tela é quantitativo e não leva em consideração o tipo de uso. O artigo de Santos et al. (2024), citado anteriormente, menciona, por exemplo, que o tempo de tela recreacional está associado a sintomas depressivos, porém, o tempo de tela para estudos, não. Livingstone e Pothong (2022) argumentam que, no caso do engajamento digital infantil, o conteúdo, o contexto e as conexões estabelecidas são mais relevantes do que o tempo de exposição. Para as autoras, quando o conteúdo é apropriado, o contexto é ativo e a atividade promove conexões com outras pessoas, o uso da tecnologia pode ser benéfico para a criança. Barr et al. (2020), por sua vez, defendem que o conceito de tempo de tela é insuficiente para a compreensão completa do impacto das telas no desenvolvimento infantil, e que o contexto de uso — como a presença dos pais — deve ser considerado. Já, Verduyn et al. (2015), diferenciando uso passivo e ativo da rede social Facebook, verificaram que o uso passivo prejudica o bem-estar ao promover o sentimento de inveja, enquanto o uso ativo não apresenta esse efeito. Esses achados reforçam a necessidade de uma abordagem que vá além da quantidade de tempo e considere a qualidade da experiência digital.

Diante da limitação da métrica quantitativa, faz-se necessária a busca por um arcabouço teórico que embase uma compreensão do engajamento em tecnologias digitais que vá além do tempo de tela, ajudando a desvendar modos de aumentar a qualidade desse engajamento. Nesse contexto, a teoria do fluxo, proposta por Csikszentmihalyi (1990) se mostra uma alternativa teórica para desvendar os aspectos qualitativos da conectividade.

Essa teoria foi desenvolvida ao se pesquisar os aspectos positivos da experiência humana. O estudo do fluxo ajuda a desenvolver diversos tópicos importantes para a psicologia positiva, iluminando os mecanismos por trás da chamada experiência ótima e os efeitos positivos de longo prazo de buscá-la

(Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Csikszentmihalyi (1990) explica o conceito de experiência ótima como os momentos em um sujeito se sente no controle de suas ações e dos resultados dela. Porém, ele explica que esses momentos dependem menos das condições externas e mais da interpretação que o sujeito aplica aos eventos. São momentos em que a mente voluntariamente se coloca no limite de suas capacidades para atingir um objetivo significativo. Logo, a experiência ótima é produzida ativamente pelo sujeito, e, quando ele a atinge, está em estado de fluxo, e a experiência passa a ser autotélica, isto é, com valor em si mesma.

Há oito componentes do fluxo propostos por Csikszentmihalyi (1990):

1. Metas claras: os objetivos e subobjetivos são claramente visualizados pelo sujeito;
2. Feedback imediato: o progresso na atividade informa imediatamente se o sujeito está tendo sucesso;
3. Equilíbrio entre desafio e habilidades: a atividade apresenta um nível de dificuldade tal que não é difícil nem fácil, mantendo o sujeito engajado sem se sentir ansioso nem entediado;
4. Fusão de ação e consciência: pensar e agir parecem ocorrer ao mesmo tempo, como se fossem o mesmo fenômeno;
5. Foco intenso na tarefa: a atenção do sujeito está totalmente investida na atividade;
6. Senso de controle: o sujeito se percebe no controle da atividade;
7. Perda de autoconsciência: questões externas são excluídas da consciência, que está voltada apenas para a atividade;
8. Distorção do tempo: instantes parecem se estender por muito tempo, e períodos longos parecem ser comprimidos em poucos instantes.

Aust et al. (2022) mencionam a robustez científica da teoria do fluxo, citando que o estado de fluxo é associado a melhor performance, bem-estar, criatividade e saúde física. Também é mencionado que o fluxo pode aplacar sintomas de doenças mentais. Porém, Aust et al. (2022) alertam que o estado de fluxo pode ter efeitos negativos, como diminuição da percepção de risco e possibilidade de vício na atividade indutora de estado de fluxo. Zhang e Wang (2024) conduziram uma análise bibliométrica e concluíram que, apesar de passar um longo tempo sem atrair a atenção dos acadêmicos após sua proposição, a teoria do fluxo começou a ser pesquisada com mais vigor a partir do surgimento da Psicologia Positiva na virada do milênio. Eles informam que hoje a positividade do estado de fluxo é amplamente demonstrada, acumulando, até 2021, cerca de 2700 documentos revistos por pares.

3. Análise Teórica

Considerando que, para além da métrica de tempo de tela, a qualidade do engajamento com as tecnologias da informação é fundamental para avaliar seus impactos na saúde mental, este estudo adota como referencial teórico a teoria do fluxo de Csikszentmihalyi (1990). Sob essa perspectiva, propõe-se que a Internet e outras tecnologias digitais podem favorecer estados de fluxo — experiências marcadas por imersão profunda, equilíbrio entre desafios e habilidades, e sensação de bem-estar intrínseco. Ao compreender os elementos que favorecem o estado de fluxo, é possível orientar o desenvolvimento de plataformas digitais e práticas educativas que promovam o engajamento saudável e o bem-estar dos usuários.

Vale ressaltar que o estado de fluxo é uma experiência subjetiva, influenciada por fatores individuais e contextuais, o que exige abordagens metodológicas sensíveis à diversidade de vivências digitais. Enquanto esse estado de envolvimento máximo

está associado ao engajamento significativo e à autorregulação, o uso problemático da tecnologia tende a emergir em contextos de baixa autonomia, metas difusas e motivação extrínseca. Assim, compreender como as tecnologias podem induzir ou dificultar o estado de fluxo contribui para uma avaliação mais precisa de seus impactos sobre a saúde mental, indo além da simples quantificação do tempo de tela.

3.1 Atividades que promovem fluxo

Os videogames são amplamente reconhecidos como ambientes propícios à indução e ao estudo de experiências de fluxo, uma vez que oferecem metas claras, dificuldade ajustável e feedback imediato (Zhang & Wang, 2024). Para que o jogador atinja esse estado de engajamento profundo, é essencial que o nível de desafio esteja alinhado às suas habilidades: desafios excessivos tendem a gerar ansiedade, enquanto tarefas muito fáceis provocam tédio — ambos impedem a ocorrência do fluxo. À medida que o jogador progride e domina o jogo, a dificuldade deve ser gradualmente elevada, mantendo o equilíbrio necessário para sustentar a experiência.

O enredo e os níveis do jogo contribuem para a definição de metas claras, enquanto pontuações, recompensas e penalidades fornecem feedback imediato. A interatividade também desempenha papel central: jogos que envolvem cooperação ou competição entre jogadores, em vez de interações apenas com a máquina, aumentam significativamente a chance de engajamento fluido. Da mesma forma, jogos que exigem movimentos corporais — como os exergames — favorecem maior envolvimento sensorial e controle da ação.

Quando a interatividade é fluida, ela potencializa elementos centrais da experiência de fluxo, como concentração intensa, fusão entre ação e consciência, perda da autoconsciência e distorção da percepção temporal (Nah et al., 2014). A vivência autotélica, nesse contexto, leva o jogador a buscar o jogo como fim em si mesmo, sem esperar recompensas externas (Csikszentmihalyi, 1990).

Diante dessas características, os jogos têm sido integrados a outras atividades, como educação, prática musical e exercícios físicos, ampliando seu potencial como ferramenta de engajamento significativo. Embora promovam satisfação e melhoria de desempenho, é importante reconhecer que experiências intensas de fluxo também podem estar associadas ao risco de uso excessivo ou dependência (Zhang & Wang, 2024).

Algumas atividades que se valem de tecnologias da informação, como programação, design gráfico, edição de vídeos, criação de conteúdo para a internet etc., necessitam de criatividade. A teoria do fluxo iniciou-se pela observação de artistas trabalhando, e desde então essa teoria é associada a atividades criativas. Conhecimento e habilidade são fundamentais para o trabalho criativo, e o estado de fluxo as promove por dois motivos: pela necessidade de se manter o equilíbrio entre desafio e habilidade, pela qual o sujeito entra numa espiral ascendente de aquisição de conhecimento e habilidade e; por sua característica autotélica, ligada à motivação intrínseca para se engajar em uma atividade.

Outro aspecto do estado de fluxo que pode facilitar a criatividade é a imersão (foco na tarefa, perda de autoconsciência, fusão de pensamento e ação, distorção temporal): ela permite, ao automatizar processos, que os recursos mentais do sujeito sejam alocados para a cognição associativa. Apesar de que o objetivo final de uma atividade criativa possa ser de difícil visualização, dificultando ter metas claras, o estado de fluxo pode ser promovido com o estabelecimento de submetas e a atenção na performance imediata. Ainda, o estado de fluxo pode funcionar como reforço positivo do processo criativo, indicando sucesso na tarefa proposta (Manzano, 2020).

Um dos usos da Internet que podem ser indutores de estado de fluxo é o aprendizado online. Para isso, são necessárias metodologias focadas em atividade, interatividade e desafios. Assim, o processo de aprendizado deve ter metas claras, definidos pelos objetivos de cada módulo ou lição, e dar feedback imediato do progresso do aluno, com, por exemplo, barras de progresso e atividades de fixação. Além disso, a plataforma deve se manter no nível de conhecimento do aluno, incrementando a dificuldade gradualmente para evitar o tédio. Além disso, as plataformas devem ser projetadas para minimizar distrações, permitindo a atenção na tarefa e a perda de autoconsciência. Estados de fluxo associados ao aprendizado online estão associados a promoção de emoções positivas, aumento da performance do aluno e da manutenção dele no curso ou aula (Rodríguez-Ardura & Meseguer-Artola, 2017).

A internet é campo fértil para interações sociais, que por sua vez podem ser condutoras de estados de fluxo, de acordo com os parâmetros delineados por Csikszentmihalyi (1990). De fato, comparados com atividades solitárias, estados de fluxo experimentados em ambientes de colaboração podem ser mais intensos, com maior imersão, além da possibilidade de sincronização de padrões emocionais, comportamentais e psicofisiológicos. Nesses ambientes, o indivíduo e o meio formam um sistema dinâmico, que providencia as metas, o feedback e o aumento do desafio na medida em que as interações ocorrem (Magyaródi & Oláh, 2017).

Em relação às interações online, as características que aumentam as chances de estado de fluxo são: contribuições eficientes, em termos de rapidez e quantidade de informações transmitidas; feedback imediato, que espelha as contribuições eficientes na rapidez e quantidade e; qualidade das mensagens trocadas. Importante ressaltar que a quantidade de interações não tem impacto significativo na experiência de fluxo (Quintero et al., 2024).

3.2 Uso Problemático da Internet

O uso problemático da internet é aquele que pode causar problemas sociais ou clínicos, podendo levar o usuário a ter problemas acadêmicos, relacionais, financeiros e profissionais. Este conceito é amplo, visto que, no contexto online, apresentam-se um número grande de comportamentos diferentes, como entretenimento, trabalho, interações sociais etc. Porém, duas características se destacam no uso problemático da internet: compulsão e consequência negativas (Wong; et al., 2014). Ao uso problemático, contrasta-se o uso promotor de estados de fluxo, conforme proposto neste artigo, baseado na teoria do fluxo proposta por Csikszentmihalyi (1990), capazes de elevar o controle, engajamento intrínseco, bem-estar do usuário.

Frente a esse cenário, o clássico estudo de Young (1998), *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*, destaca que, no uso problemático, a incapacidade de moderar e controlar o uso causa problemas moderados ou severos na realidade dos usuários. Ela destaca que estudantes apresentam dificuldade de completar os deveres, estudar para avaliações, ou dormir o suficiente, e que isso se traduz em dificuldades acadêmicas. A falta de capacidade de controlar o uso é um preditor de vício em Internet, e um dos objetivos da psicoterapia, nesse caso, é devolver a capacidade de controle ao paciente (Brand et al., 2014). No estado de fluxo, ao contrário, existe a percepção de controle total da atividade, conforme Csikszentmihalyi (1990).

O uso de Internet pode vir acompanhado de determinadas expectativas relacionadas ao escape de emoções negativas ou problemas do dia a dia, como estresse, tédio ou ansiedade (Brand et al, 2014). O coping, mesmo que disfuncional,

proporciona reforço e, conseqüentemente, possível dependência da Internet: o feedback, nesse caso, é problemático e não indutor de fluxo. Especificamente em relação ao tédio, não há objetivo real para o uso, o que contrasta com as metas claras das atividades indutoras de fluxo. Ainda, atividades como a rolagem infinita, devido ao desequilíbrio entre desafio e habilidade, podem levar a um aumento do tédio, intensificando o uso como coping (Csikszentmihalyi, 1990). Wong et al. (2014) sugerem que o uso problemático da Internet se origina de necessidades da vida real não satisfeitas. Se valendo da teoria da autodeterminação, os autores explicam que atividades online podem dar a percepção de satisfação das necessidades de conexão, competência e autonomia ausentes do dia a dia o usuário. Porém, atividades que promovem o fluxo são autotéticas Csikszentmihalyi (1990): logo, a motivação para o engajamento é intrínseca, e não voltada para o coping ou escape.

3.3 O Papel dos Elementos de Design das Plataformas

Muitas plataformas são pensadas para maximizar o tempo de tela, buscando manter o usuário engajado o máximo de tempo para colher os dados pessoais e de uso dele. Ao explorar o ciclo de dopamina, elas diminuem a autonomia do usuário capturando a atenção dele e tirando o controle dele da atividade, não permitindo que escolhas racionais e autônomas sejam tomadas durante o uso.

Os algoritmos das plataformas reforçam o engajamento do usuário através da predição de conteúdos, que exploram o sistema dopaminérgico, que faz o usuário esperar a repetição de experiências que deram prazer anteriormente, manipulando a motivação dele (Esposito & Ferreira, 2024). Um conceito importante é o de capitalismo de vigilância, onde as tecnologias, em vez de servirem, observam e coletam dados das pessoas e modelam comportamentos a partir deles (Lipartito, 2025). Essas escolhas de design vão na contramão da ideia de estados de fluxo, nas quais o usuário se sente no controle da atividade (Csikszentmihalyi, 1990). Ao priorizar a repetição e o tempo de tela, as plataformas não permitem o desenvolvimento de tarefas complexas, não providenciam metas claras para o uso e mantém o usuário motivado extrinsecamente.

Nesse contexto se faz necessário introduzir o conceito de padrões obscuros (dark pattern), entendido como mecanismos que distorcem a capacidade de tomar decisões autônomas e informadas. Esses padrões raramente se apresentam de modo isolado, mas sim em conjunto para maximizar seus efeitos, e influenciam escolhas e comportamentos (Esposito & Ferreira, 2024). Em relação à teoria do fluxo, os padrões obscuros são impeditivos de estados de fluxo: A rolagem infinita, por exemplo, não possui finalidade, se contrastando com as metas claras do estado de fluxo; a reprodução automática de vídeos tira a autonomia e controle do usuário; notificações constantes interrompem a imersão em atividades dentro e fora de ambientes digitais; recompensas intermitentes e variáveis, como likes e comentários, dão feedback inadequado, já que são extrínsecas e aleatórios para a atividade em si (Csikszentmihalyi, 1990). Os padrões obscuros são desenhados para explorar vulnerabilidades psicológicas e atrapalham o engajamento qualitativo com tecnologias da informação.

Em oposição ao uso problemático, Schaffer e Fang (2016) propõem um modelo de design para aplicações de computador para facilitar o estado de fluxo. Eles focam em três componentes do estado de fluxo: equilíbrio entre desafio e habilidade, feedback e metas claras. Os objetivos dos usos problemáticos, como anteriormente expostos, nem sempre são evidentes, e Schaffer e Fang (2016) dão ênfase nas chamadas metas claras proximais, que, quando atingidas, dão feedback imediato e

ajudam o usuário a formar a próxima meta. Os autores explicam que a experiência de fluxo envolve decidir a próxima meta, testar o progresso em relação a elas e agir sem ser atrapalhado por não saber o que e como fazer, e a quão boa é a performance.

4. Discussão e implicações

O tempo de tela é a medição comum em estudos sobre os impactos do uso de tecnologias da informação, porém essa medida, apesar de importante, é limitada. A qualidade do uso modula e impacta a experiência do usuário, podendo trazer benefícios ligados ao estado de fluxo, como motivação e bem-estar psicológico. Propõe-se a mudança do foco de pesquisas futuras para a medição da qualidade do uso, para como as pessoas se sentem e para quais os objetivos delas com as tecnologias, valendo-se da teoria do fluxo como base para avaliar essa experiência.

A partir do exposto nesse trabalho, verifica-se, para pesquisas futuras, a necessidade de pesquisas empíricas longitudinais para verificar os efeitos do estado de fluxo em atividades online. Ainda, sugere-se o desenvolvimento de instrumentos para a medição da qualidade da experiência online, voltados especificamente para a pesquisa de estados de fluxo. Por fim, há a necessidade de pesquisas comparativas entre usuários que experimentam fluxo e que não o experimentam.

Como implicações práticas, esse trabalho espera ajudar a desenvolver a autoconsciência dos usuários de telas, para que substituam o uso passivo e sem sentido para um ativo, controlado e que seja indutor de fluxo. Para as plataformas, sugere-se que alinhem seus designs para facilitar e promover o fluxo, em vez de apenas maximizar o tempo de tela.

Nesse cenário, a mudança de um design que valoriza a maximização do engajamento para um que promova o fluxo passa por uma alteração dos princípios orientadores do desenvolvimento de plataformas. O padrão atual de design busca explorar vulnerabilidades psicológicas, como o sistema dopaminérgico, para manter o usuário engajado, porém de modo não adaptativo, se valendo de estratégias como rolagem infinita e notificações que interrompem a imersão. Por outro lado, uma plataforma cujo design seja voltado ao fluxo deve oferecer metas claras em vez de distração sem sentido, buscando um uso que a exploração autônoma e desafiadora ao usuário.

Por exemplo, plataformas de educação e aplicações de produtividade podem incorporar sistemas de progressão com desafios adaptativos, permitindo ao usuário a definição de suas próprias metas ou objetivos de aprendizado, reforçando o equilíbrio entre desafio e habilidade, a autonomia e o senso de controle. Aplicativos de mídias sociais, por sua vez, que fornecem feedback inadequado para as atividades e recompensas intermitentes, como curtidas e comentários, poderiam promover um ambiente de metas colaborativas e feedback construtivo, promovendo interação de qualidade em vez de quantidade. Assim, o design empoderaria o usuário, aumentando o controle dele sobre a própria experiência digital, transformando a interação com a tecnologia em um evento adaptativo.

Por fim, salienta-se a importância da educação digital, voltada não apenas para a conscientização sobre o tempo de tela, mas também para a promoção de um uso mais consciente e com mais qualidade.

5. Conclusão

Apesar das contribuições do conceito de tempo de tela, essa métrica é limitante e não leva em conta a qualidade do uso das tecnologias da informação. A teoria do fluxo nos auxilia a entender essas tecnologias de um modo mais complexo e completo, servindo como base para uma visão que integra a qualidade do uso. Entende-se que, a partir dessa teoria, a qualidade do engajamento pode ser um fator de bem-estar psicológico. A qualidade da experiência digital pode ser aprimorada tanto pelas escolhas de design das plataformas quanto pelas decisões dos próprios usuários. Quando estes optam por utilizar a tecnologia em atividades com propósito e significado — em vez de recorrer a ela apenas como passatempo — aumentam as chances de vivências mais satisfatórias e saudáveis. Nesse sentido, este trabalho não apenas propõe uma nova lente teórica para compreender o engajamento digital, como também oferece caminhos práticos para repensar a relação entre tecnologia e bem-estar, promovendo um uso mais consciente e intencional dos recursos digitais.

Referências

AUST, F. et al. The Relationship between Flow Experience and Burnout Symptoms: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 7, art. 3865, 2022. DOI: 10.3390/ijerph19073865. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/7/3865>. Acesso em: 4 jul. 2025.

BARR, R. et al. Beyond Screen Time: A Synergistic Approach to a More Comprehensive Assessment of Family Media Exposure During Early Childhood. *Frontiers in Psychology*, v. 11, ID Artigo 01283, 2020. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01283. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.01283/full>. Acesso em: 3 jul. 2025.

BRAND, M.; YOUNG, K. S.; LAIER, C. Prefrontal control and Internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, v. 8, art. 00375, 2014. DOI: 10.3389/fnhum.2014.00375. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2014.00375/full>. Acesso em: 11 jul. 2025.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow: the psychology of optimal experience*. 1. ed. New York: HarperPerennial, 1990.

ESPOSITO, F.; FERREIRA, T. M. C. Addictive Design as an Unfair Commercial Practice: The Case of Hyper-Engaging Dark Patterns. *European Journal of Risk Regulation*, v. 15, n. 4, p. 1-18, mar. 2024.

FRANCISQUINI, M. C. J. et al. Associations of screen time with symptoms of stress, anxiety, and depression in adolescents. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 43, n. 1, e2023250, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/r58fB4r9jkdrnBVYPZn3m9c/?lang=en>. Acesso em: 3 jul. 2025.

LIPARTITO, Kenneth. Surveillance Capitalism: Origins, History, Consequences. *Histories*, [S. l.], v. 5, n. 1, art. 2, 2025.

LIVINGSTONE, S.; POTHONG, K. Beyond screen time: rethinking children's play in a digital world. *Journal of Health Visiting*, v. 10, n. 1, p. 32-38, 2022. DOI: 10.12968/johv.2022.10.1.32.

MANZANO, Ö de. Flow in Performance and Creative Cognition – An Optimal State of Task-Based Adaptation. In: ABRAHAM, A. (Ed.). *The Cambridge Handbook of the Imagination*. Cambridge: Cambridge University Press, 2020. p. 796-810. DOI: 10.1017/9781108580298.047.

MAGYARÓDI, T.; OLÁH, A. The Effect of Social Interaction on Flow Experience. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, v. 3, art. 126, 2017. DOI: 10.15344/2455-3867/2017/126. Disponível em: <https://www.graphyonline.com/archives/IJPBA/2017/IJPBA-126/>. Acesso em: 11 jul. 2025.

NAH, F. F.-H. et al. Flow in gaming: literature synthesis and framework development. *International Journal of Information Systems and Management*, v. 1, n. 1-2, p. 83-124, 2014. DOI: 10.1504/IJISAM.2014.062288. Disponível em: <https://www.inderscienceonline.com/doi/full/10.1504/IJISAM.2014.062288>. Acesso em: 4 jul. 2025.

NAKAMURA, J.; CSIKSZENTMIHALYI, M. The Concept of Flow. In: SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. (Ed.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford; New York: Oxford University Press, 2002. p. 89-105.

QUINTERO, R. A. L.; SÁNCHEZ-REINA, R.; HERNÁNDEZ-LEO, D. Studying the Flow Experience in Computer-Supported Collaborative Learning: A Study with PyramidApp. *Journal of Learning Analytics*, v. 11, n. 3, p. 106-122, 2024. DOI: 10.18608/jla.2024.8185. Disponível em: <https://www.learning-analytics.info/index.php/JLA/article/view/8185>. Acesso em: 11 jul. 2025.

RODRÍGUEZ-ARDURA, I.; MESEGUER-ARTOLA, A. Flow in e-learning: what drives it and why it matters. *British Journal of Educational Technology*, v. 48, n. 4, p. 899-915, 2017.

SANTOS, R. M. S. et al. The Associations Between Screen Time and Mental Health in Adults: A Systematic Review. *Journal of Technology in Behavioral Science*, v. 9, n. 4, p. 825-845, 2024. DOI: 10.1007/s41347-024-00398-7.

SCHAFFER, Owen; FANG, Xiaowen. Impact of Task and Interface Design on Flow. In: *SIGHCI 2016 PROCEEDINGS*, 2016. Disponível em: <https://aisel.aisnet.org/cgi/viewcontent.cgi?article=1006&context=sighci2016>. Acesso em: 16 jul. 2025.

STIGLIC, N.; VINER, R. M. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*, v. 9, n. 1, p. 1-15, 2019.

VERDUYN, P. et al. Passive Facebook Usage Undermines Affective Well-Being: Experimental and Longitudinal Evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, v. 144, p. 480-488, 2015. DOI: 10.1037/xge0000057.

WONG, T. Y.; YUEN, K. S. L.; LI, W. O. A basic need theory approach to problematic Internet use and the mediating effect of psychological distress. *Frontiers in Psychology*, v. 5, art. 01562, 2014. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.01562. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2014.01562/full>. Acesso em: 11 jul. 2025.

YOUNG, K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, v. 1, n. 3, p. 237-244, 1998. DOI: 10.1089/cpb.1998.1.237.

ZHANG, Y.; WANG, F. Developments and Trends in Flow Research over 40 Years: A Bibliometric Analysis. *Collabra: Psychology*, v. 10, n. 1, art. 92948, 2024. DOI: 10.1525/collabra.92948. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/360005056_Developments_and_Trends_in_Flow_Research_over_40_Years_A_Bibliometric_Analysis. Acesso em: 4 jul. 2025.