



UNIVERSIDADE  
FERNANDO  
PESSOA

## O Papel das Tecnologias Digitais na Vida dos Jovens e na Perspetiva dos Pais

[The Role of Digital Technologies in the Lives of Young People and from the Perspective of Parents]

Dissertação de Mestrado

[Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde]

Daniela Filipa Sousa Oliveira

Orientador(es):

Doutora Marta Matos

Outubro 2024





**UNIVERSIDADE  
FERNANDO  
PESSOA**

## **O Papel das Tecnologias Digitais na Vida dos Jovens e na Perspetiva dos Pais**

[The Role of Digital Technologies in the Lives of Young People and from the Perspective of Parents]

Dissertação de Mestrado

[Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde]

Daniela Filipa Sousa Oliveira

Orientador(es):

Doutora Marta Matos

Outubro 2024

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, quero expressar a minha profunda gratidão á minha Ilustre orientadora, Professora Doutora Marta Matos, por ter aceitado o meu convite e por ter percorrido este desafio comigo. A sua orientação, paciência, sabedoria e conhecimento foram essenciais para a concretização deste trabalho. Agradeço-lhe pelo apoio contínuo, pelas valiosas sugestões e pelo incentivo constante ao longo de todo o processo.

Agradeço a todos os professores que se cruzaram no meu percurso na Universidade Fernando Pessoa, por todo o vosso carinho, respeito e pelos ensinamentos que me transmitiram e que me permitirão ser uma melhor profissional.

Agradeço aos meus queridos pais, Florbela e Joaquim, por estarem sempre ao meu lado e a quem eu devo tudo aquilo que sou. Pelos seus maravilhosos ensinamentos, pela preocupação e, principalmente, por me amarem incondicionalmente. O meu eterno agradecimento por me darem sempre muita força para prosseguir com os meus sonhos e demonstrarem todos os dias o quanto se orgulham e acreditam em mim.

À minha irmã Mariana, que me ensinou que a nossa altura não mede o tamanho do nosso salto, nem o quão longe podemos chegar. O meu eterno agradecimento por me mostrar todos os dias que a vida pode sim, ser vivida de forma leve e feliz. Foi do tamanho das minhas mãos, e hoje é do tamanho dos seus sonhos. Se existisse um serviço de encomendas do céu, tinha-a encomendado exatamente assim. Foi com a Mariana que descobri que o amor é mesmo infinito, e que ser irmã mais velha é a coisa mais fixe de ser eu. Agradeço por estar sempre ao meu lado em todas as fases da minha vida, por ser a minha melhor amiga, inspiração, e o meu amor para a vida toda.

Agradeço ao meu namorado, Xavi, pelo seu apoio incondicional e por ser o meu braço direito diariamente. Com o Xavi, aprendi que, não importa quantas vezes caímos, mas sim quantas vezes nos levantamos. O meu eterno agradecimento por me mostrar todos os dias que com resiliência, amor, paciência e leveza, podemos superar tudo. Por todas as vezes que me abraçou, conversou, ajudou, e limpou as lágrimas, sem nunca desacreditar uma única vez de mim, o meu muito obrigada. O seu apoio, incentivo e compreensão foram fundamentais para a realização deste trabalho. É um privilégio tê-lo ao meu lado, e sou muito feliz por partilhar esta jornada e todos os sonhos que ainda estão por vir.

Agradeço a toda a minha família, com especial carinho aos meus avós Amélia e Reinaldo, aos meus padrinhos Fátima e José, aos meus tios Rock, Nela, Carla e Michel, e aos meus queridos

primos André, Andreia, Hugo, Rui, Cristina e Gonçalo, que me apoiam e me aplaudem sempre na fila da frente. Por todas as palavras de incentivo, carinho e amor, a minha eterna gratidão e admiração.

À minha querida Mel e à minha doce Lua, o meu muito obrigada por preencherem a minha vida de uma forma tão única e especial. Por transformarem os momentos de solidão em companhia e as longas horas de estudo em momentos de descontração. A vida tornou-se mais bonita com o cheiro a patê e as mordidas de amor.

Agradeço a todos os meus amigos e colegas que se cruzaram comigo ao longo destes anos, pela presença, pelas palavras de carinho, e pelo amor e apoio incondicional.

Agradeço, por fim, a todos os meus participantes. Com toda a sinceridade e gratidão, agradeço-lhes por terem aceitado integrar este projeto, por terem disponibilizado um pouco do seu tempo para a concretização das entrevistas, pela partilha, pela confiança e pelo incentivo que depositaram em mim. Obrigada por fazerem parte da concretização deste objetivo, que a vida vos sorria sempre.

A todos vós, o meu muito obrigada!

## Resumo

As Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) têm transformado profundamente o quotidiano, especialmente no modo como os jovens se relacionam, comunicam, aprendem e ocupam os seus momentos de lazer. O uso crescente destas tecnologias levanta preocupações quanto aos seus efeitos no desenvolvimento social, emocional e cognitivo, particularmente entre os pais, que desempenham um papel crucial ao observar de forma crítica o impacto das tecnologias digitais na vida dos filhos. Este estudo parte de uma revisão da literatura que assenta na presença dos jovens em ambientes digitais, os riscos associados ao seu uso e o papel mediador dos pais na promoção de práticas de utilização mais seguras e controladas. Assim, o presente trabalho explora as perceções dos progenitores sobre o impacto do uso dos telemóveis e das tecnologias digitais no comportamento e desenvolvimento dos jovens, com foco nas dimensões intra-familiar, interpessoal, socioafetiva, motivacional e académica, bem como o papel das mesmas nos diferentes contextos e no crescimento equilibrado dos filhos. Para este efeito, o estudo assumiu um carácter descrito e exploratório, epistemologicamente inscrito na fenomenologia descritiva, sustentando uma análise qualitativa. Foram realizadas entrevistas presenciais, semi-estruturadas, a 10 pessoas, com idades entre os 37 e os 52 anos, que se apresentaram como pais de pré-adolescentes e adolescentes entre os 12 e os 16 anos de idade, que utilizam telemóveis e outras tecnologias digitais no seu quotidiano, pertencentes ao concelho de Santa Maria da Feira. De um modo geral, os principais resultados obtidos sugerem que: 1) as tecnologias digitais são vistas como indispensáveis no quotidiano dos jovens, desempenhando um papel central nas suas interações sociais e rotinas diárias; 2) estas oferecem melhorias na comunicação, fácil acesso à informação, apoio educativo, oportunidades de aprendizagem e atualização sobre eventos mundiais; 3) no entanto, também trazem desvantagens, como a utilização excessiva, dependência, falta de autoconsciência digital, isolamento social e exposição a conteúdos inapropriados; 4) no contexto familiar, os pais observam uma diminuição na convivência e na comunicação, além do afastamento e do prejuízo no tempo de qualidade entre os membros; 5) quanto à socialização, apesar de mudanças no comportamento emocional dos filhos (ansiedade e irritabilidade), os pais acreditam que as TIC não prejudicam as interações sociais, mas complementam as interações presenciais; 6) a maioria dos pais considera que as tecnologias não afetam negativamente a autoestima ou o autoconceito dos filhos; 7) o impacto das TIC na motivação dos jovens é percebido como positivo, uma vez que a maioria consegue equilibrar bem o uso das TIC com outras atividades; 8) as tecnologias são consideradas indispensáveis para o estudo, sem interferir significativamente no desempenho académico; 9) os jovens com uma forte rede de apoio familiar e recursos emocionais estáveis enfrentam menos problemas relacionados com o uso das tecnologias; 10) a supervisão parental varia entre ativa e distante, com muitos pais que relatam dificuldade ou desinteresse em monitorizar a utilização das TIC; e 11) a maioria dos pais não estabelece regras claras sobre o uso das tecnologias, embora reconheça a necessidade de o fazer.

**Palavras-Chave:** Tecnologias de Informação e Comunicação; Adolescentes; Comportamento; Impacto Psicológico e Intra-familiar; Práticas e Perceções Parentais.

## Abstract

Information and Communication Technologies (ICT) have profoundly transformed everyday life, especially in the way young people relate, communicate, learn and spend their leisure time. The increasing use of these technologies raises concerns about their effects on social, emotional and cognitive development, particularly among parents, who play a crucial role in critically observing the impact of digital technologies on their children's lives. This study is part of a literature review that is based on the presence of young people in digital environments, the risks associated with their use and the mediating role of parents in promoting safer and more controlled usage practices. Thus, the present work explores parents' perceptions about the impact of the use of cell phones and digital technologies on the behavior and development of young people, focusing on the intra-family, interpersonal, socio-affective, motivational and academic dimensions, as well as their role in different contexts and the balanced growth of children. To this end, the study assumed a descriptive and exploratory character, epistemologically inscribed in descriptive phenomenology, supporting a qualitative analysis. Face-to-face, semi-structured interviews were carried out with 10 people aged between 37 and 52 years old, who presented themselves as parents of pre-teens and teenagers between 12 and 16 years old who use cell phones and other digital technologies in their daily life, belonging to the municipality of Santa Maria da Feira. In general, the main results obtained suggest that: 1) digital technologies are seen as indispensable in the daily lives of young people, playing a central role in their social interactions and daily routines; 2) offer improvements in communication, easy access to information, educational support, learning opportunities and updates on world events; 3) however, they also bring disadvantages, such as excessive use, dependence, lack of digital self-awareness, social isolation and exposure to inappropriate content; 4) in the family context, parents observe a decrease in coexistence and communication, in addition to distance and loss of quality time between members; 5) regarding socialization, despite changes in their children's emotional behavior (anxiety and irritability), parents believe that ICT does not harm social interactions, but complements face-to-face interactions; 6) most parents consider that technologies do not negatively affect their children's self-esteem or self-concept; 7) the impact of ICT on young people's motivation is perceived as positive, since the majority are able to balance the use of ICT with other activities well; 8) technologies are considered essential for studying, without significantly interfering with academic performance; 9) young people with a strong family support network and stable emotional resources face fewer problems related to technology use; 10) parental supervision varies between active and distant, with many parents reporting difficulties or lack of interest in monitoring ICT use; and 11) most parents do not establish clear rules about the use of technology, although they recognize the need to do so.

**Keywords:** Information and Communication Technologies; Teenagers; Behavior; Psychological and Intra-family impact; Parental Practices and Perceptions.

## Índice Geral

<b>Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO</b> .....	<b>4</b>
<b>Capítulo I – Tecnologias Digitais</b> .....	<b>4</b>
1. As Novas Tecnologias Digitais .....	4
1.1. Telemóveis .....	6
1.2. Computadores e Jogos <i>Online</i> .....	8
1.3. Internet e Redes Sociais .....	10
1.4. Vantagens e Desvantagens das novas tecnologias digitais .....	13
1.5. Dimensão aditiva do uso dos telemóveis e das tecnologias digitais .....	15
<b>Capítulo II – Os Jovens e o Mundo Digital</b> .....	<b>19</b>
2. Adolescência.....	19
<b>Capítulo III – O Impacto das TIC na vida dos Jovens</b> .....	<b>22</b>
3.1. Impacto das tecnologias digitais na relação intra-familiar.....	22
3.2. Impacto das tecnologias digitais nas relações interpessoais e socioafetivas.....	24
3.3. Impacto das tecnologias digitais no desempenho académico e na motivação .....	26
<b>Capítulo IV – Envolvimento e Intervenção Parental</b> .....	<b>29</b>
4. Perceções dos pais sobre a utilização das tecnologias pelos filhos .....	29
5. O papel dos pais na mediação e no impacto das tecnologias digitais .....	31
<b>PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO</b> .....	<b>36</b>
<b>Capítulo V – Metodologia</b> .....	<b>36</b>
1. Desenho de Investigação e Metodologia.....	36
1.1. Questões de Investigação e Objetivos.....	37
1.2. Participantes .....	39
1.3. Instrumentos .....	41
1.4. Procedimentos .....	42
2. Pressupostos de análise de dados: Análise temática.....	45
2.1. Definições, padrões e paradigmas.....	45
2.2. Fases da Análise Temática .....	47
<b>Capítulo VI – Apresentação e Discussão dos Resultados</b> .....	<b>49</b>
3.1. Perceções dos Pais sobre as Tecnologias Digitais.....	51
3.1.1. Valor atribuído às Tecnologias Digitais pelos jovens.....	51

3.1.2. Vantagens da utilização das Tecnologias Digitais .....	52
3.1.3. Desvantagens da utilização das Tecnologias Digitais .....	55
3.1.4. Dependência das Tecnologias Digitais .....	56
3.2. A Família e o Jovem.....	57
3.2.1. Comportamento adotado pelos pais face à utilização das TIC na presença dos filhos .....	58
3.2.2. A relação entre pais e filhos .....	59
3.2.3. Alterações na comunicação/interação familiar .....	61
3.2.4. Isolamento e afastamento da família .....	63
3.3. Socialização e Desenvolvimento Socioafetivo.....	66
3.3.1. Comportamento dos jovens dentro e fora dos ecrãs.....	66
3.3.2. A dependência e os efeitos emocionais das tecnologias nos jovens .....	68
3.3.3. As relações sociais e de amizade dos jovens.....	71
3.3.4. Autoestima e autoconceito dos jovens .....	73
3.4. Motivação e Desempenho Académico .....	76
3.4.1. Influência da utilização das tecnologias digitais na motivação em geral.....	76
3.4.2. Motivação e dedicação dos jovens em atividades <i>offline</i> .....	77
3.4.3. Relação entre uso das tecnologias e a motivação para aprender (útil vs distração).....	80
3.4.4. Impacto no desempenho académico dos jovens.....	82
3.5. Práticas Educativas .....	84
3.5.1. Conhecimento dos pais acerca do que os filhos fazem online .....	84
3.5.2. Principais preocupações dos pais sobre a atividade <i>online</i> dos filhos .....	87
3.5.3. Regras / Limites .....	89
3.5.4. O que acham e o que fazem os pais .....	91
3.5.5. Consistência das práticas educativas.....	93
3.5.6. Perceção sobre a eficácia ou necessidade das estratégias .....	94
<b>4. Discussão dos Resultados .....</b>	<b>95</b>
<b>5. Considerações Finais .....</b>	<b>108</b>
<b>Referências Bibliográficas .....</b>	<b>111</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>.....</b>

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> - <i>Caracterização Sociodemográfica dos Participantes</i> .....	40
<b>Tabela 2</b> - <i>Sistema hierárquico de categorias</i> .....	49

## **Lista de Abreviaturas**

CID-1 - Classificação Internacional de Doenças

DSM-5 - *Diagnostic and Statistical Manual*

FoMO - *Fear of Missing Out*

PHDA – Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção

SMS – Serviço de mensagem curta

TIC – Tecnologias de Informação e Comunicação

## Introdução

A tecnologia digital tem desempenhado um papel cada vez mais preponderante na vida dos jovens e das sociedades a nível global. Com efeito, a proliferação de dispositivos como os telemóveis, os computadores, a *internet*, e outras tecnologias digitais, têm gerado profundas repercussões em diferentes faixas etárias e contextos de vida (Garzella et al., 2021).

Segundo Ponte e Batista (2019), as novas tecnologias transformam significativamente as formas de vida, as relações e a comunicação entre as pessoas que as utilizam, se relacionam e comunicam através delas. Desde a utilização de redes sociais até ao acesso a informações instantâneas, estas ferramentas digitais alteraram a forma como os jovens interagem, aprendem e se entretêm. Este fenómeno não apenas redefiniu a experiência da juventude, como também levantou uma série de preocupações e expectativas nos pais, que reconhecem tanto as oportunidades quanto os desafios no uso da tecnologia pelos filhos (Ponte & Batista, 2019; Teixeira et al., 2019).

De acordo com Teixeira et al. (2019), as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) proporcionaram benefícios significativos à sociedade, facilitando a comunicação, o acesso à informação, a educação, e ainda a integração no mercado de trabalho. Contudo, quando usadas de forma inadequada, contínua e incansável, estas podem causar prejuízos físicos e psíquicos, alterando hábitos diários, comportamentos, emoções e as relações pessoais, sociais e familiares dos sujeitos (Teixeira et al., 2019; Thomazini & Goulart, 2018). Por conseguinte, devido à dependência que estas novas tecnologias suscitam em muitos jovens, a maior parte acaba por se isolar cada vez mais das suas relações de amizade e familiares, substituindo-as pelo mundo virtual que lhes oferece dimensões ilimitadas (Correa et al., 2015; Costa, 2016).

Em Portugal, tal como em muitos outros países, a maioria dos jovens possui pelo menos um telemóvel que utiliza frequentemente, sendo as práticas digitais e o funcionamento em rede, características determinantes do seu quotidiano (Robaina, 2022). Entre os diversos dispositivos tecnológicos, o telemóvel é sem dúvida alguma o dispositivo mais utilizado, pois alia portabilidade e acessibilidade, tornando-se o equipamento preferido para o acesso à *internet* (Cerdeira, 2022). Em virtude desta facilidade e comodidade de uso, os jovens estão cada vez mais conectados, aumentando o tempo despendido *online* e em rede.

Com base num relatório realizado pela Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), em 2023, 46,8% dos jovens indicaram usar o telemóvel mais de 31 vezes por dia, sendo que 99,1% utilizam aplicações e acedem à *internet* diariamente (Patrão et al., 2023). Por sua vez, com base no relatório da Ofcom (2022), “*Children and Parents: Media Use and Attitudes Report*”, o tempo gasto pelos jovens em tecnologias digitais aumentou significativamente, com muitos adolescentes a passar mais de quatro horas por dia *online*, sendo as redes sociais a principal atividade entre os jovens dos 12 aos 15 anos (Ofcom, 2022).

Cerdeira (2022) observa que, em pouco mais de uma década, os telemóveis tornaram-se uma extensão da identidade pessoal, assumindo a condição de objeto de conforto para lidar com ambientes sociais hostis e cuja ausência gera dificuldades na gestão da vida quotidiana (Cerdeira, 2022).

O impacto da era digital também é notável na estrutura familiar. As tecnologias digitais, a *internet* e as redes sociais alteraram valores, criaram novos rituais e trouxeram novos conflitos às famílias (Neumann & Missel, 2019). As famílias contemporâneas passaram a agregar as tecnologias digitais, a *internet* e as redes sociais no seu quotidiano, tendo que lidar não somente com todos os benefícios trazidos por esse recurso, mas também com as inseguranças, as dúvidas e as dificuldades causadas a partir de tal inserção (Pimenta & Oliveira, 2018). Desse modo, o acompanhamento por parte dos pais, deve consciencializar os jovens para as ameaças da navegação *online* e do uso excessivo das tecnologias digitais, e para a necessidade de protegerem a sua integridade e adotarem um comportamento adequado face a uma experiência digital consciente e segura (Neumann & Missel, 2019; Pimenta & Oliveira, 2018; Tadpatrikar, Sharma & Viswanath, 2021; Thomazini & Goulart, 2018).

Twenge et al. (2018) sublinham que a perspetiva dos pais em relação ao uso da tecnologia pelos jovens é complexa e multifacetada (Twenge et al., 2018). O estudo da *Pew Research Center* (2020) revelou que 71% dos pais acreditam que a tecnologia digital é mais uma bênção do que uma maldição, embora 54% deles também sintam que monitorar o uso da tecnologia pelos seus filhos é uma tarefa difícil. A dicotomia entre reconhecer os benefícios e gerenciar os riscos cria um cenário onde a comunicação e a educação sobre o uso saudável da tecnologia se tornam fundamentais (Auxier et al., 2020).

Morentin et al. (2014), defendem que o estabelecimento de regras parentais baseadas no controlo e na mediação da utilização da *internet* e dos dispositivos, pode ajudar a prevenir

uma utilização compulsiva (Morentin et al., 2014). Por sua vez, Sasson e Mesch (2014) também ressaltam a importância dos pais estarem conscientes das atividades dos filhos *online* e dos riscos associados, reconhecendo os impactos significativos que a dependência digital pode causar (Sasson & Mesch, 2014).

Tendo em consideração a revisão bibliográfica, é possível compreender que de facto os telemóveis, as novas tecnologias, a *internet* e as redes sociais trouxeram consigo benefícios e malefícios significativos na vida e no bem-estar dos jovens (Garzella et al., 2021). Dada a importância do tema, é crucial que os pais e outros intervenientes estejam bem informados sobre o impacto das mesmas, capacitando-se para auxiliar os jovens na gestão adequada do seu uso e dos seus comportamentos, atitudes, motivos e interesses, proporcionando-lhes as ferramentas necessárias para conseguirem ultrapassar, consciencializar e controlar melhor a utilização excessiva destes meios tecnológicos (Correa et al., 2015; Garzella et al., 2021; Neumann & Missel, 2019; Pimenta & Oliveira, 2018).

O presente estudo pretende compreender e descrever os impactos do uso dos telemóveis e das tecnologias digitais no comportamento e desenvolvimento dos jovens, com ênfase nos aspetos familiares, interpessoais, socioafetivos, motivacionais e académicos, de acordo com a perceção dos progenitores quanto ao papel dessas novas tecnologias no seio da família e no desenvolvimento saudável dos filhos.

Esta dissertação está organizada através de uma sequência lógica que visa proporcionar uma visão abrangente sobre o tema que é objeto de estudo. A Parte I é dedicada ao enquadramento teórico e está dividida em quatro capítulos: Capítulo 1 – Tecnologias Digitais; Capítulo 2 – Os Jovens e o Mundo Digital; Capítulo 3 – O Impacto das TIC na vida dos jovens; Capítulo 4 – Envolvimento e Intervenção Parental. Nesta primeira fase, serão essencialmente descritas as definições dos conceitos sustentadas em correntes teóricas e investigações científicas. A Parte II do trabalho corresponde à apresentação do estudo empírico e encontra-se organizada em dois capítulos: Capítulo 5 – Metodologia; Capítulo 6 – Apresentação e Discussão dos Resultados. Nesta secção, é detalhada a metodologia utilizada, os objetivos, o número de participantes, os resultados e a discussão das entrevistas. O trabalho encerra-se com as reflexões finais e uma breve síntese dos principais resultados, destacando também algumas limitações identificadas no estudo, assim como a sugestão de pistas para investigações futuras.

## **PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

O enquadramento teórico está organizado em quatro capítulos distintos onde apresentamos a definição dos diferentes conceitos e das correntes teóricas, com vista ao aperfeiçoamento e à familiarização com o tema proposto, permitindo compreender e dar ênfase às necessidades para a realização do estudo científico em questão.

O primeiro capítulo aborda os principais aspetos dos conceitos de novas tecnologias, apresentando sucessivamente uma evolução histórica destes meios, incluindo os conceitos de dispositivos móveis, *internet*, redes sociais, computadores e jogos *online*. Apresentamos ainda as principais vantagens e desvantagens da utilização das novas tecnologias digitais, destacando também a dimensão aditiva da sua utilização tendo como base a literatura recente.

No segundo capítulo, abordamos e refletimos acerca da temática dos jovens e da adolescência, tendo em consideração este grupo etário de transição, dada a pertinência de os compreender e conhecer de um ponto de vista mais aprofundado.

No terceiro capítulo apresentamos o impacto do uso dos telemóveis e das tecnologias digitais no desenvolvimento dos jovens tendo em consideração as suas diferentes dimensões, nomeadamente, ao nível intra-familiar, interpessoal, socioafetivo, motivacional e académico.

Por fim, encerramos esta primeira parte com o capítulo quatro, onde refletimos acerca do papel e da perceção dos pais acerca da mediação e do impacto das novas tecnologias digitais.

### **Capítulo I – Tecnologias Digitais**

#### **1. As Novas Tecnologias Digitais**

Desde os primórdios da humanidade, o desenvolvimento das técnicas acompanhou de perto a evolução da própria história humana (Cerdeira, 2022).

Segundo Robaina (2022), ao analisarmos como as técnicas criadas pelo ser humano evoluíram ao longo da história, levando em consideração os diferentes contextos sociais e culturais de cada período, podemos aprofundar a nossa compreensão como tanto o homem quanto a tecnologia desempenharam papéis ativos no avanço e no desenvolvimento da sociedade (Robaina, 2022).

De acordo com Kneller (1978), as palavras técnica e tecnologia têm origem comum na palavra grega *techné* que tem a sua origem a partir de uma das variáveis de um verbo que significa fabricar, produzir, construir e dar à luz (Kneller, 1978). Oliveira (2008), complementa ainda que a palavra tecnologia provém de uma junção do termo *tecno*, do grego *techné*, que é saber fazer, e *logia*, do grego *logus*, razão. Portanto, tecnologia significa a razão do saber fazer ou estudo da técnica. É o conjunto de técnica, artes e ofícios (*techné*) capazes de modificar o ambiente natural, social e humano em novas realidades construídas artificialmente (Oliveira, 2008). Contudo, uma definição exata e precisa da palavra tecnologia fica difícil de ser estabelecida uma vez que ao longo da história, o conceito é interpretado de diferentes maneiras, por diferentes pessoas, embasadas em teorias muitas vezes divergentes e dentro dos mais distintos contextos sociais (Robaina, 2022).

Correa et al. (2015), tendo como fundo a realidade contemporânea, referem o termo ‘tecnologia’ como todas as invenções humanas que estendem a capacidade física, sensorial, motora e mental, facilitando e simplificando o trabalho dos seus utilizadores, enriquecendo as suas relações interpessoais, ou proporcionando-lhes simplesmente uma sensação de prazer (Correa et al., 2015). Dessa forma, a tecnologia criada para interagir com as pessoas, pode ser empregue para controlar, transformar ou criar coisas e processos naturais ou sociais, de acordo com a forma como esta é utilizada, tornando-se capaz de determinar o estilo de vida de toda uma sociedade, exercendo um controlo cultural e social sobre os sujeitos (Silva & Ferreira, 2009).

A realidade contemporânea, mais do que em qualquer outro período da história da humanidade, está impregnada de tecnologias, mormente das novas tecnologias, que cada vez mais se fazem presentes, de uma forma direta ou indireta, no quotidiano das pessoas (Sousa, 2011).

Segundo Veraszto et al. (2009), a entrada no Século XXI, trouxe consigo grandes avanços nos meios de comunicação e entretenimento. Inovações tecnológicas como *smartphones*, *tablets*, aparelhos de música portáteis como os MP3, computadores, jogos *online*, entre outros. Por sua vez, o principal avanço desenvolveu-se no ramo da *internet* de banda larga e no acesso sem fio, fácil e ilimitado (Veraszto et al., 2009). O conjunto destas novas tecnologias digitais vieram permitir realizar tarefas mais complexas, como aceder a serviços bancários móveis, adquirir bens e serviços em plataformas de comércio eletrónico, realizar micro-aprendizagens em ambiente de trabalho, e monitorizar em

tempo real acontecimentos em plataformas digitais, ou ainda, num outro plano, organizar ações coletivas de grande dimensão e com impactos políticos relevantes (Cerdeira, 2022; Molyneux, 2018).

De acordo com Correa et al. (2015), os instrumentos tecnológicos estão atrelados ao quotidiano social, podendo moldar comportamentos, posicionamentos e influenciar na mudança de valores e de costumes, uma vez que contribuem para a disseminação de informações e tornam-se parte dos pensamentos e das discussões entre os indivíduos. Ao se ampliar a reflexão acerca da utilização das tecnologias digitais, percebe-se como estas contribuem para a formação de conduta e de opinião, colaborando para a transmissão do saber popular e para a disseminação de hábitos de vida (Correa et al., 2015). Desse modo, é importante ficarmos a conhecer melhor estas tecnologias digitais que dominam o nosso contemporâneo.

### **1.1. Telemóveis**

Os telemóveis, ou *smartphones*, são atualmente uma das tecnologias digitais mais utilizadas, ubíquas, e presentes em quase todas as dimensões da atividade humana, desempenhando múltiplas funções na organização das ações (Oulasvirta et al., 2012).

De acordo com Cerdeira (2022), nos últimos anos, o potencial e a funcionalidade destes dispositivos tem vindo a aumentar, sendo este o resultado de uma convergência entre vários equipamentos que se fundiram num só. O autor completa que, os telemóveis são considerados verdadeiros computadores de bolso, com sistema operativo e aplicações informáticas de elevado potencial e com capacidade para serem transportados e utilizados em qualquer lugar (Cerdeira, 2022). Desse modo, Patrão et al. (2023) afirmam que, com um leque tão diversificado de potencialidades, quase todas as pessoas possuem um telemóvel, que utilizam frequentemente ao longo do dia, mantendo-o por perto, mesmo quando não o estão a utilizar (Patrão et al., 2023).

Segundo Gutiérrez-Puertas et al. (2019), os telemóveis tornaram-se, em pouco mais de uma década, uma extensão da identidade pessoal, sendo um objeto de conforto para lidar com ambientes sociais desafiadores, sem o qual algumas pessoas têm dificuldades em gerir a sua vida quotidiana (Gutiérrez-Puertas et al., 2019).

Em Portugal, a presença de jovens é indissociável da presença de telemóveis. Os jovens utilizam essencialmente estes meios tecnológicos para se comunicarem uns com os outros, ouvir música, tirar fotografias e partilhar informação (Cerdeira, 2022).

Com base na Autoridade Nacional de Comunicações (ANACOM), no ano de 2014, Portugal tornou-se o sétimo país da União Europeia com uma maior taxa de penetração do serviço telefónico móvel, registrando logo no ano seguinte cerca de 16,4 milhões de assinaturas, o que perfaz um total de 158,3 assinaturas por cada 100 habitantes (ANACOM, 2015). Por sua vez, no Relatório Digital 2023 – Portugal, realizado pela Datareportal com dados ainda mais recentes, existiam um total de 17,54 milhões de ligações móveis e telemóveis ativos em Portugal, sendo este um valor equivalente a 171,0% da população total. Ou seja, atualmente, existem quase mais telemóveis em Portugal do que pessoas (Kemp, 2023).

Com base no relatório *E-Generation: Os Usos de Media pelas Crianças e Jovens em Portugal* (Cardoso, Espanha & Lapa, 2007), realizado pelo CIES-ISCTE (Centro de Investigação e Estudos de Sociologia do Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa) com o apoio da Fundação PT, concluiu que quase todos os jovens no país possuem um telemóvel (13 aos 15 anos: 96,6%; 16-18 anos: 99,0%). Os autores acrescentam ainda que a maioria dos jovens têm quase sempre o telemóvel ligado e só em situações específicas é que alguns o desligam: nas aulas (40,8%), no cinema (39,7%), a estudar (18,6%) ou em família, às refeições, a ver televisão (11,4%), e entre outros (Cardoso, Espanha & Lapa, 2007).

Um estudo recente realizado por Catarré e Correia (2021), com estudantes do ensino secundário, entre o ano de 2010/11 a 2020/21, confirmou que a utilização do telemóvel entre os jovens é ubíqua, com a maioria a usar serviços como Voz, SMS, redes sociais e navegação na *internet*. Houve um aumento significativo na utilização da *internet* no telemóvel, com 91% dos inquiridos utilizando-o para aceder às redes sociais e para o envio de mensagens instantâneas. A média diária inclui o envio de mais de 65 SMSs e cerca de 47 minutos em chamadas. Além disso, a maioria dos jovens adquire o primeiro telemóvel aos 10 anos de idade, tipicamente a idade com que se entra para o 2º ciclo do ensino básico (Catarré & Correia, 2021).

Matos et al. (2019) afirmam que a comunicação digital tornou-se quase tão frequente quanto a interação presencial, e, devido à facilidade de uso, os jovens passam cada vez mais tempo em rede e conectados *online* (Matos et al., 2019).

Duke e Montag (2017) apontam que a omnipresença do telemóvel parece ser capaz de alterar rotinas, comportamentos sociais, valores emancipativos e relações (Duke & Montag, 2017), e, embora o dispositivo traga benefícios, o uso excessivo e prolongado pode resultar em dependência e descuido de outras áreas da vida dos jovens (Khoury et al., 2020).

Os adolescentes, como um segmento social mais suscetível às transformações das tecnologias digitais, sentem-se atraídos pelo dispositivo devido à autonomia e prestígio que este lhes proporciona, sendo vistos como uma extensão do próprio corpo, tendo em consideração a sua presença em todos os espaços e contextos da vida (Freitas et al., 2021; Robaina, 2022).

## **1.2. Computadores e Jogos *Online***

A chegada dos computadores e o aparecimento dos primeiros videojogos há mais de quatro décadas, revolucionaram o mundo do entretenimento (Robaina, 2022).

Segundo Desmurget (2020), os computadores são máquinas e equipamentos que se têm vindo a desenvolver, de acordo com as necessidades do Homem. Nos seus primeiros anos, os computadores eram utilizados sobretudo para o processamento de dados e armazenamento de arquivos, mas apresentavam desvantagens como o elevado custo, lentidão e grande consumo de energia (Desmurget, 2020). As ideias que levaram à concepção dos primeiros computadores evoluíram ao longo de centenas de anos, culminando nos dispositivos portáteis que usamos hoje (Villaça & Steinbach, 2015; Robaina, 2022).

Os computadores portáteis, combinados com o acesso à *internet*, vieram preencher lacunas em várias áreas, oferecendo ferramentas para atividades criativas e ambientes de aprendizagem poderosos, favorecendo a resolução conjunta de problemas e a partilha de ideias (Batista, 2010; Desmurget, 2020). Além disso, tornaram-se uma ferramenta essencial na vida das pessoas, podendo ser transportados e utilizados em qualquer lugar (Desmurget, 2020).

De acordo com Pessoa e Machado (2019), o computador tem vindo a contribuir com os avanços na área da educação, uma vez que tem sido fundamental para metodologias inovadoras que facilitam a aprendizagem (Pessoa & Machado, 2019). Os jovens utilizam-

nos para pesquisas, trabalhos escolares, e como apoio no estudo (Eberlin, 2020). No entanto, Robaina (2022) observa que os computadores têm vindo a ser progressivamente substituídos pelos *smartphones*, que são mais portáteis e permitem realizar as mesmas tarefas (Robaina, 2022).

Lourenço et al. (2023), refere que as novas tecnologias de comunicação e informação propiciaram, entre tantas transformações, mais interatividade, potencializando assim, uma disposição humana que esteve sempre em curso na sociedade: os fluxos interativos da convivência social. Desse modo, os grandes avanços tecnológicos trouxeram consigo os videojogos e jogos *online*, uma junção entre os computadores e a *internet*, tornando-se uma forma popular de entretenimento especialmente entre os jovens (Lourenço et al., 2023). Os videojogos *online* permitem cooperar ou competir, criar avatares e imergir em mundos virtuais que influenciam o comportamento dos jogadores (Robaina, 2022). Segundo um relatório da *DFC Intelligence*, em 2020, existiam 3,1 milhões de jogadores e consumidores de videojogos no mundo, o que representa quase 40% da população mundial. De acordo com o mesmo documento, cerca de metade dos que jogam fazem-no através de um computador (48%), enquanto apenas 8% utilizam consolas (DFC Intelligence, 2020).

Gonçalves e Azambuja (2021) referem que a prática de jogos digitais pode ter benefícios, como melhorar capacidades cognitivas e apoiar o desenvolvimento individual (Gonçalves & Azambuja, 2021). Além disso, têm sido utilizados em contextos de saúde, desde a reabilitação até ao tratamento de doenças crónicas (cancro e tratamento da dor), e perturbações psicológicas (PHDA, perturbação de ansiedade e depressão), como forma de distração e regulação (Alonso-Puig et al., 2020; Robaina, 2022). Do mesmo modo, Johannes et al. (2021) acrescentam ainda que os jogos permitem aprender a ganhar e perder, refazer quantas vezes for necessário, persistir e perseverar (Johannes et al., 2021).

Contudo, a utilização inadequada ou excessiva pode ser potencialmente perigosa e converter-se numa adição com consequências negativas para a saúde e o contexto escolar, familiar, profissional ou social do indivíduo (Lourenço et al., 2023). Kracht, Joseph e Staiano (2020), evidenciaram no seu estudo uma relação entre videojogos e a obesidade, tendo em consideração o repouso na posição sentada, e o jogo que é capaz de aumentar a frequência cardíaca, a pressão arterial e o gasto calórico geral, derivado ao sedentarismo, e ao consumo excessivo de lanches e bebidas açucaradas (Kracht, Joseph & Staiano, 2020). Para além disso, a utilização excessiva dos videojogos pode prejudicar o sono,

tendo em consideração a sua componente aditiva que leva à irritabilidade e inatividade física (Peracchia & Curcio, 2018).

Segundo Lourenço et al. (2023) os videojogos têm um potencial aditivo forte, oferecendo uma fuga da realidade e sistemas de recompensa envolventes. A Organização Mundial de Saúde (OMS), reconheceu recentemente o distúrbio do jogo como uma perturbação de saúde mental (*Gaming Disorder*). O distúrbio do jogo é um tipo de adição comportamental, ou seja, é um estado no qual uma pessoa é incapaz de parar de usar uma determinada substância ou se envolver em um determinado comportamento, apesar das consequências negativas (Lourenço et al., 2023). No entanto, a prevalência do *gaming disorder* ainda é relativamente baixa, com estimativas globais de cerca de 3,05%, sendo mais comum entre adolescentes e indivíduos do sexo masculino e com perturbação de hiperatividade e défice de atenção (Stevens et al., 2021). Desse modo, tendo em consideração a problemática, Robaina (2022) destaca a importância do envolvimento ativo dos pais na supervisão das atividades digitais dos filhos, promovendo uma utilização mais segura e equilibrada dos computadores e dos jogos (Robaina, 2022).

### **1.3. Internet e Redes Sociais**

A *internet* estabeleceu-se no ano de 1969 nos Estados Unidos da América, com o nome de rede ARPA (*Advanced Research and Projects Agency*), inicialmente com um campo de ação restrito, mas que rapidamente se expandiu, passando a fazer parte da vida quotidiana global, com o objetivo de facilitar a comunicação, a troca e a partilha de informações entre os centros de investigação (Silva et al., 2017).

Segundo Elhai et al. (2020), a *internet* desempenha hoje em dia um papel indispensável na sociedade contemporânea, sendo utilizada por milhões de pessoas ao redor do mundo (Elhai et al., 2020). O acesso a informações, à comunicação instantânea e ao entretenimento, aumentou exponencialmente o número de utilizadores (2,5 bilhões no mundo), tendo como grupo majoritário adolescentes e jovens adultos (Moromizato et al., 2017).

Silva e Silva (2017), referem que a *internet* é considerada o meio de comunicação mais completo já criado, reconfigurando culturas e estruturas sociais, oferecendo ferramentas interativas e de fácil utilização, constituindo uma forte componente de interatividade, participação e partilha (Silva & Silva, 2017). Fialho e Sousa (2019), acrescentam que a

*internet* permitiu também com que indivíduos de diferentes países partilhassem interesses e experiências, promovendo a criação de novas ideias e a formação de comunidades, agora virtuais, com valores e interesses comuns (Fialho & Sousa, 2019).

Com base no Relatório Digital 2023 – Portugal desenvolvido pela Datareportal (2023), existem em Portugal 8,73 milhões de utilizadores da *internet*, em que 8,05 milhões são utilizadores das redes sociais, ou seja, 78,5% da população portuguesa. Para além disso, constata-se que a larga maioria dos jovens (84%), utiliza essencialmente a *internet* para consultar as redes sociais, sendo esta desde 2014, a atividade preferencial dos jovens adolescentes na *web* (Kemp, 2023).

As redes sociais permitem aos utilizadores criar perfis, partilhar informações e interagir socialmente, sendo uma importante ferramenta de comunicação e expressão para adolescentes e jovens, uma vez que constituem um meio importante de conexão com os pares e a possibilidade de se formarem novas amizades e de acompanharem as notícias e informações ao minuto (Afacan & Ozbek, 2019; Rebelo et al., 2020). Do mesmo modo, Robaina (2022), salienta a facilidade com que as redes sociais permitem conexões e a utilização de ferramentas para a comunicação e partilha de conteúdos, como fotos, mensagens e vídeos (Robaina, 2022). Rosa e Santos (2015), afirmam ainda que as redes sociais também se podem tornar um espaço para as pessoas expressarem emoções e lidarem com momentos mais difíceis, como perdas e luto, utilizando as plataformas digitais como suporte emocional, expressando-se através de fotografias, músicas e poemas (Rosa & Santos, 2015).

De acordo com Silva e Silva (2017), foram desenvolvidas várias redes sociais com diferentes propósitos, cada uma atendendo a necessidades e interesses específicos, influenciando comportamentos e ações humanas (Silva & Silva, 2017). Sousa e Cerqueira-Santos (2011) completam afirmando que, as redes sociais tornaram-se importantes pela sua capacidade de unir vários grupos e ampliar em grande escala a capacidade de colaboração e união (Sousa & Cerqueira-Santos, 2011).

As redes sociais tornaram-se assim parte integrante da vida das pessoas, espaços de conhecimento e de troca de informação. Um perfil numa rede social pode conter fotografias e vídeos pessoais ou de outros indivíduos, gostos culturais, pessoais e de consumo, quantidade de amigos na rede, grupos de pertença e movimentos na sociedade (Kuss & Griffiths, 2017).

Segundo Rosado e Tomé (2015), estas começaram a receber especial atenção a partir da década de 2000, com o aumento da adesão dos jovens. A primeira rede social, *Classmates.com*, surgiu em 1995, seguida por várias outras, como *Cyworld* (1999), *DevianArt* (2000), *Habbo* (2000), *Fotolog* (2002), *Linkedin* (2003), *Flickr* (2003), *Orkut* (2004), e grandes plataformas como o *Facebook* (2004), *Twitter* (2006), *Youtube* (2006), o *WhatsApp* (2009), *Instagram* (2010), *TikTok* (2014), e entre outras (Ferreira, Relva & Fernandes, 2018; Rosado & Tomé, 2015).

Com base no estudo realizado pela OberCom – Observatório da Comunicação (2023), em Portugal, a rede social *Facebook* continua a liderar o mercado das redes sociais, sendo utilizado por 69% dos portugueses. Esta é uma tendência que se verifica ao longo dos anos, mas que tende a encobrir o declínio gradual de utilizadores verificados na plataforma. Contudo, a aplicação perdeu nos últimos 8 anos, mais de metade dos utilizadores nas faixas etárias mais jovens. Adicionalmente, no que concerne a estes utilizadores, o Facebook já não ocupa uma posição de liderança, tendo sido ultrapassado. Atualmente, o Instagram (72%), Youtube (66,1%), WhatsApp (62,9%) e TikTok (45,7%) superaram o Facebook entre os utilizadores mais jovens (Cardoso et al., 2023). Cada rede social está associada a atividades distintas apesar de terem alguns aspetos em comum, nomeadamente, (1) exposição pessoal; (2) ocupação do tempo; (3) entretenimento e lazer (Kircaburun et al., 2018).

As redes sociais ocupam grande parte do tempo dos jovens, com uma média de 2 horas e 23 minutos diários dedicados a estas plataformas (Kemp, 2024). Um estudo de Rebelo et al. (2020) revelou que a maioria dos jovens começa a usar redes sociais entre os 10 e os 12 anos, apesar das restrições de idade das plataformas (Rebelo et al., 2020). Para além disso, o estudo concluiu a atividade de acesso às redes sociais como a atividade que ocupa a maior parte do tempo livre dos jovens, o que vai de encontro com os resultados obtidos em outras investigações (Costa, 2014; Rebelo et al., 2020; Silva, 2022).

Silva e Silva (2017) afirmam que a utilização das redes sociais pelos jovens parece estar relacionada com dois aspetos: a criação de uma identidade e o convívio com os amigos. Estas desempenham um papel central na formação de identidade e na interação social dos jovens, que procuram aprovação e reconhecimento *online* (Silva & Silva, 2017). No entanto, a pressão para manter uma imagem ideal nas redes sociais pode afetar a autenticidade e levar a comportamentos prejudiciais, refletindo os desafios da

convivência digital na sociedade contemporânea (Ribeiro & Moscon, 2018; Turkle, 2015).

#### **1.4. Vantagens e Desvantagens das novas tecnologias digitais**

As novas tecnologias digitais vieram revolucionar e modificar a nossa sociedade e o seu comportamento, influenciando os vários cidadãos que nela habitam, trazendo consigo inúmeras vantagens e desvantagens assim como vários riscos e oportunidades, fatores estes dependentes da sua regra e frequência de utilização (Sousa, 2011). Correa et al. (2015) destacam que as tecnologias digitais estão profundamente entrelaçadas com a vida social quotidiana, moldando comportamentos e valores, além de desempenharem um papel essencial na disseminação de informações e debates. As tecnologias, ao promover a reflexão acerca da sua utilização, percebe-se que estas influenciam a conduta e a opinião pública, contribuindo para a formação de hábitos de vida e para a transmissão do saber popular (Correa et al., 2015).

Segundo Akram e Kumar (2017), as novas tecnologias digitais simbolizam uma mais-valia para a sociedade e um novo mundo de oportunidades para os jovens, com todas as potencialidades que lhes estão associadas. Entre as vantagens, encontram-se a criação de plataformas de solidariedade, que possibilitam a arrecadação de fundos para causas humanitárias, e a realização de consultas médicas *online*. Além disso, as tecnologias permitem manter contacto entre familiares e amigos que vivem em diferentes partes do mundo, promovem negócios, oferecem vastos recursos educativos e uma vasta biblioteca virtual, possibilitam a partilha rápida de conhecimentos e experiências, e o acesso a grupos de apoio onde podem desabafar e conversar sobre os seus problemas (Akram & Kumar, 2017). Siddiqui e Singh (2016) reforçam que uma das maiores vantagens das TIC é o fácil acesso à informação, ao entretenimento e à conscientização sobre temas sociais e profissionais, oferecendo autonomia e acessibilidade a uma ampla gama de serviços (Siddiqui & Singh, 2016).

De acordo com Xavier et al. (2018), as tecnologias digitais possibilitam aos jovens uma maior perceção do que acontece no mundo, além de permitir que expandam o seu círculo social e desenvolvam habilidades de leitura e escrita (Xavier et al., 2018). No entanto, Robaina (2022) alerta que, apesar dos inúmeros benefícios, as tecnologias digitais também apresentam riscos que podem afetar negativamente a saúde psicossocial dos

jovens, interferindo nas suas atividades diárias, nas suas relações e no bem-estar geral (Robaina, 2022).

Lareki et al. (2017) mencionam que as principais desvantagens das tecnologias digitais estão relacionadas ao fácil acesso a conteúdos nocivos, como pornografia, incitação ao ódio, cyberbullying e contacto com desconhecidos. Além disso, a exposição a publicidades enganosas, a violação de direitos autorais e a exposição dos meios tecnológicos a *softwares* maliciosos são questões problemáticas. Estes riscos podem comprometer a segurança dos indivíduos e levar ao desenvolvimento de dependências (Lareki et al., 2017). Robaina (2022), acrescenta que o uso excessivo da tecnologia pode causar danos físicos, como lesões nos olhos, nas mãos e nas costas, derivado á utilização incorreta e excessiva, além de contribuir para o desenvolvimento de perturbações psicológicas como depressão, ansiedade e o isolamento social face ao número de horas de utilização (Robaina, 2022).

De acordo com o estudo *EU Kids Online* de 2019, 23% das crianças e jovens portugueses entre os 9 e 17 anos relataram ter tido experiências desagradáveis na *internet*. Além disso, quase metade dos inquiridos foi exposto a conteúdos violentos ou perturbadores (46%), incluindo *sites* sobre automutilação (45%), e mensagens de ódio contra determinados grupos étnicos e raciais (43%). Cerca de um terço viu sites onde se falava de experiências de consumo de drogas (35%), de como ficar magro (32%), formas de suicídio (29%) e sites com informações que incentivavam a distúrbios alimentares (32%). Outro dado relevante deste estudo é o facto de que os pais, geralmente, não têm consciência destas situações e desses riscos (Ponte & Batista, 2019).

Outro dado alarmante do estudo é o aumento do *bullying offline* e *online*, com 24% das crianças e jovens a reportarem terem sido vítimas de bullying, sendo o *bullying offline* o mais comum. Mais de metade dos jovens inquiridos (53%), afirmaram ter interagido com pessoas desconhecidas na *internet*, tendo sido predominante esta ação entre os jovens dos 13-14 anos (63%) e dos 15-17 anos (71%), que chegaram mesmo a marcar encontros presenciais com essas pessoas (Ponte & Batista, 2019). Robaina (2022) enfatiza que as crianças e os jovens muitas vezes não percebem os riscos de partilhar informações pessoais *online*, o que os torna vulneráveis a várias formas de exploração (Robaina, 2022).

Segundo Lima et al. (2015), a expansão das tecnologias digitais coincide também com o aumento de adições virtuais, como a dependência psicológica ou vícios comportamentais.

As pesquisas realizadas por Pereira et al. (2018) e Oliveira et al. (2017) destacam também o impacto negativo do *cyberbullying* e da exposição a vírus e pedofilia, revelando que essas experiências podem levar a crises de ansiedade, depressão, sentimentos de solidão, sintomas psicossomáticos e até mesmo comportamentos suicidas (Oliveira et al., 2017; Pereira et al., 2018).

Diante desses riscos, Robaina (2022) sublinha a necessidade de prestar especial atenção ao uso das tecnologias digitais, alertando para os perigos que uma má utilização pode representar, embora também reconheça as suas enormes vantagens (Robaina, 2022).

### **1.5. Dimensão aditiva do uso dos telemóveis e das tecnologias digitais**

As tecnologias digitais têm se consolidado como parte essencial do dia a dia, desempenhando um papel significativo no desenvolvimento de competências e na aprendizagem dos indivíduos. Contudo, a sua utilização excessiva ou problemática tem sido comparada à dependência de substâncias psicoativas, como o alcoolismo ou o uso de drogas (Desmurget, 2020). Segundo Robaina (2022), a adição às tecnologias, embora seja uma questão comportamental, apresenta características semelhantes às adições a substâncias, como a perda de controlo, dependência psicológica e sintomas de abstinência, como agressividade, agitação, e insónia, quando se tenta reduzir ou eliminar o comportamento problemático. Além disso, o uso excessivo das tecnologias pode resultar no abandono de atividades prazerosas, conflitos intra e interpessoais, familiares, profissionais ou sociais, e recaídas, mesmo após tentativas de controle (Robaina, 2022).

De acordo com Silva e Silva (2017), este comportamento resulta de um controlo inadequado dos impulsos, onde os indivíduos procuram, inicialmente gratificação nas tecnologias, mas perdem gradualmente o controlo, dedicando mais tempo a essas plataformas e enfrentando dificuldades para se desconectar, resultando em interferências noutras áreas da vida (e.g., baixo rendimento académico, problemas físicos e psicológicos, isolamento social, e entre outras) (Robaina, 2022; Silva & Silva, 2017). Do mesmo modo, o desenvolvimento de perturbações psicológicas, como ansiedade e alteração de humor, está associado à ausência ou ao uso insuficiente dessas tecnologias (Desmurget, 2020).

O desenvolvimento tecnológico acarreta nefastos efeitos colaterais, como a dependência ou a desumanização das relações humanas, corroborando para uma maior suscetibilidade

a problemas psicológicos como a nomofobia (Alwafi et al., 2022). De acordo com Manno e Rosa (2018), o termo nomofobia consiste numa condição psicológica em que as pessoas sentem medo de estarem afastadas dos telemóveis e tecnologias digitais, ou de estarem desligadas da conectividade proporcionada por elas (Manno & Rosa, 2018). Essa fobia da era moderna afeta especialmente jovens, que apresentam uma prevalência global de 70% para casos moderados a graves (Alwafi et al., 2022). A nomofobia é caracterizada por ansiedade e angústia, sendo uma das perturbações mais comuns relacionadas às tecnologias (Cain & Malcon, 2019; Manno & Rosa, 2018).

Outro conceito importante é o denominado *Fear of Missing Out* (FoMO), que sugere a alta adesão e dependência das redes sociais e de tecnologias digitais. Indivíduos com altos níveis de FoMo desenvolvem medo de perder algo importante nas redes sociais ou de ficar fora de algum acontecimento. Os mesmos sentem-se compelidos a verificar constantemente as redes para se manterem atualizados, contribuindo para comportamentos aditivos e problemáticos. Consequentemente, esse ciclo vicioso pode gerar ansiedade, distúrbios do sono, mudanças de humor e até sintomas depressivos, criando um impacto negativo na saúde mental (Baker et al., 2016; Elhai, Yang & Montag, 2022; Oberst et al., 2016).

A prevalência global de FoMO, de acordo com a literatura existente, refere que os adolescentes, por estarem numa fase que remete a imaturidade dos sistemas monoaminérgicos do córtex frontal e subcorticais cerebrais acabam por ter condutas mais impulsivas que dificultam o controlo dos comportamentos entusiásticos face a algo do seu interesse, deixando-os mais vulneráveis ao uso patológico destes meios e, consequentemente, à sua utilização problemática (Terroso & Argimon, 2016).

Cerniglia et al. (2017), referem que a utilização das tecnologias digitais tornam-se viciantes quando colocam em causa a sociabilidade na vida real, conduzindo os utilizadores a isolarem-se socialmente. A dependência e a utilização excessiva das tecnologias digitais podem impedir o desenvolvimento da identidade do indivíduo, da sua auto-imagem e de relações sociais adaptativas (Cerniglia et al., 2017), e levar à diminuição das interações sociais, sendo que aqueles com elevada ansiedade de interação social passam mais tempo *online* (Smahel, Brown & Blinka, 2012). Como consequência deste comportamento, os utilizadores das novas tecnologias passam a dar menos importância e valor às conversas que desenvolvem pessoalmente. A este tipo de atitude deu-se o nome de *Phubbing*. Este comportamento ocorre quando o indivíduo procura

escapar a uma conversa que está a ter presencialmente através do telemóvel, não prestando atenção à pessoa com quem está e ao que está a ser dito (Karadag et al., 2015).

De acordo com o estudo realizado por Ponte e Batista (2019), nas formas de uso excessivo da *internet* e tecnologias digitais, as situações e motivos mais reportados foram: sentir-se aborrecido/a quando não pode estar a usar os meios (70%) e dar por si a utilizá-los mesmo quando não se tem um propósito (60%), com uma frequência quase diária (Ponte & Batista, 2019). Em concordância, o estudo realizado por Varela (2023) face a comportamentos aditivos e dependência de ecrãs, acrescentou resultados com a sua amostra concluindo que 53,85% dos participantes têm tendência para estar na *internet* e nas tecnologias digitais quando têm problemas emocionais, como discutir com alguém, problemas familiares, com amigos ou na escola ou problemas de saúde, fazendo utilização dos meios como um escape ou fuga. Avaliando a perceção da dependência dos participantes, 39,28% concordaram estar dependentes das atividades *online*, passando mais de 4 horas ou mais por dia, de segunda a sexta-feira e fins de semana (Varela, 2023). Do mesmo modo, a pesquisa realizada por Méa, Biffe e Ferreira (2016) considera que a dependência tecnológica tem um grande impacto entre os adolescentes, constatando que 61,33% dos jovens pertencentes à sua amostra, apresentaram risco à dependência da *internet* (Méa, Biffe & Ferreira, 2016).

Hou et al. (2019), referem que jovens com problemas mentais e baixa autoestima têm mais tendência para desenvolver comportamentos de dependência e de vício face às redes sociais e às tecnologias digitais, pois é através destas plataformas que estes encontram uma solução para escaparem a este tipo de sentimentos que os perturbam (Hou et al., 2019).

Os vários estudos têm ainda demonstrado associações entre a dependência das tecnologias digitais e *internet* com condições clínicas mais graves, como perturbações de ansiedade social (Weinstein et al., 2015); perturbações afetivas, perturbação bipolar, distímia, assim como depressão (Baker, Krieger & LeRoy, 2016); comportamentos autodestrutivos (Sasmaz et al., 2014); ansiedade, perturbação de hiperatividade e défice de atenção (Sariyska et al., 2015); hostilidade/agressão, sedentarismo, sintomas obsessivo-compulsivos, perturbações do comportamento alimentar, perturbações do sono e maior incidência da utilização de substâncias (Rucker et al., 2015), e entre outras. Cerniglia et al. (2017) reforça ainda que a dependência demonstra estar associada a problemas de saúde mental, dificuldades de adaptação social e a reduzidas capacidades

emocionais, prejudicando a capacidade de adaptação e de gestão de problemas, levando os indivíduos a fazê-lo de uma forma disfuncional, quando confrontados com fatores de maior *stress* (Cerniglia et al., 2017).

Apesar do uso generalizado dos termos “adição à *internet*” e “*ciberadição*”, a comunidade científica recomenda cautela, pois esses comportamentos ainda não são oficialmente reconhecidos nos sistemas de classificação diagnóstica, como o DSM-5 e a CID-11. No entanto, comportamentos relacionados aos videojogos, por exemplo, já são formalmente reconhecidos como perturbações devido ao seu impacto aditivo (Desmurget, 2020; Robaina, 2022).

Para mitigar os riscos, Robaina (2022) sugere que a educação sobre o uso saudável das tecnologias é crucial, especialmente para indivíduos mais vulneráveis. Desse modo, por oposição aos fatores de risco, identificaram-se outros que propiciam uma maior resistência a desenvolver um comportamento inadequado em relação às tecnologias digitais. Estes denominam-se de fatores protetores e contribuem para prevenir e minimizar os riscos, relacionando-se com as capacidades de enfrentamento do indivíduo, o ambiente social ou o apoio familiar. No que diz respeito aos recursos pessoais, as investigações indicam que indivíduos com melhor autoconceito e autoestima, com boas capacidades sociais e de comunicação, são menos propensos a apresentar problemas relacionados com a utilização abusiva das tecnologias (Robaina, 2022). Silva e Silva (2017) completam que o equilíbrio emocional, o estilo de enfrentamento eficaz e a comunicação familiar positiva são também considerados essenciais para a prevenção da dependência tecnológica (Silva & Silva, 2017).

## Capítulo II – Os Jovens e o Mundo Digital

### 2. Adolescência

A adolescência é uma construção social, caracterizada por intensas transformações físicas, psíquicas e socioculturais, configurando-se como uma fase de transição entre a infância e a vida adulta (Nogueira & Albuquerque, 2021). A infância, que geralmente abrange desde o nascimento até aproximadamente os 12 anos de idade, é marcada por uma rápida evolução física e pela aquisição de habilidades básicas, enquanto a adolescência, que se estende até a transição para a idade adulta, por volta dos 18 anos, é um período de intensas mudanças hormonais, identitárias, emocionais e sociais (Papalia & Martorell, 2021).

Segundo Brito (2011), ao entrar na fase da puberdade, os adolescentes enfrentam mudanças hormonais e morfológicas, que são acompanhadas pela emergência de novas formas de sentir, pensar e agir. O adolescente enfrenta a necessidade de se redefinir em relação ao seu próprio corpo sexuado, à sua identidade psíquica e ao seu meio (Brito, 2011). Para além disso, é nesta fase de extrema importância que os jovens adolescentes adquirem subsídios como, princípios, valores, crenças, atitudes e vontades, e também descobrem o seu papel social, determinando intensa ansiedade e inúmeras fantasias (Brito, 2011; Filipini et al., 2013).

Embora a puberdade e a adolescência estejam interligadas, estas são duas etapas distintas (Brito, 2011). A puberdade refere-se ao amadurecimento biológico, que culmina com o amadurecimento dos órgãos sexuais, enquanto que a adolescência, por sua vez, compreende as alterações biológicas, mas também as psicológicas e sociais que ocorrem nesta fase de desenvolvimento (Filipini et al., 2013; Nogueira & Albuquerque, 2021). Santrock (2014), reforça ainda a importância de citar nesse contexto a autorreflexão, a formação da identidade e as alterações de cunho emocional como marcos dessa etapa, que se relacionam com a constituição da personalidade dos jovens (Santrock, 2014).

A busca e a procura da identidade que Erikson (1998) definiu como uma concepção coerente do *self*, constituída de metas, valores e crenças com os quais a pessoa está solidamente comprometida, entra em foco durante os anos da adolescência. Para o autor, a principal tarefa da adolescência é confrontar a crise de identidade *versus* confusão de identidade, de modo a tornar-se um adulto singular com uma perceção coerente de si

mesmo e com um papel valorizado na sociedade. Desse modo, a identidade, segundo Erikson, forma-se quando os jovens resolvem três questões importantes: a escolha de uma ocupação, a adoção de valores sob os quais viver e o desenvolvimento de uma identidade sexual satisfatória (Erikson, 1998; Papalia & Feldman, 2013).

De acordo com Lopes et al. (2021), os jovens são bastante diferentes dos jovens das gerações anteriores, tendo em consideração as alterações, evoluções e paradigmas pelos quais a sociedade tem sido alvo. Nesta etapa da vida humana, o indivíduo reconstrói o seu universo interno na busca da identificação com novos ideais para a construção da sua própria subjetividade, sendo que estão mais suscetíveis às influências do ambiente ao seu redor, incluindo o impacto das tecnologias de informação e comunicação (TIC) na sua vida quotidiana (Lopes et al., 2021). Dessa forma, as referências dos adolescentes não são mais apenas os pais ou os seus cuidadores familiares, mas também personalidades impessoais, provenientes da expansão tecnológica que passam a ser personagens de filmes, figuras famosas que estes acompanham nas redes sociais, ícones da música, da moda, do desporto, e que servirão como eixo para a construção de um novo estilo de vida (Silva & Botti, 2018). Nesse sentido, é possível evidenciar-se que a tecnologia trouxe novos espaços para as manifestações típicas dessa idade, assim como ampliou o leque para o reconhecimento de elementos que contribuem para a formação da identidade (Silva & Gondim, 2022; Sousa & Silva, 2024).

Papalia e Feldman (2013), referem que estudos de imageamento revelam que o cérebro do adolescente ainda é uma obra em andamento. Mudanças dramáticas nas estruturas cerebrais envolvidas nas emoções, no julgamento, na organização do comportamento e autocontrolo ocorrem entre a puberdade e o início da vida adulta. Desse modo, a propensão para comportamentos de risco parece resultar da interação de duas redes cerebrais: (1) uma *rede socioemocional* sensível a estímulos sociais e emocionais, tal como a influência dos pares, e (2) uma *rede de controle cognitivo* que regula as respostas a estímulos. Esses achados podem explicar a tendência dos adolescentes a explosões emocionais e a sua exposição a comportamentos de risco (Papalia & Feldman, 2013). Robaina (2022) complementa, sugerindo que a falta de maturidade cerebral pode dificultar a percepção de risco associada ao uso dessas tecnologias, aumentando a vulnerabilidade à dependência digital e em gerir novas experiências nessas plataformas por parte dos jovens (Robaina, 2022).

Desmurget (2020) refere também que certos traços de personalidade e estados emocionais representam um fator de vulnerabilidade e propensão para a utilização mais descontrolada destes meios, nomeadamente, o narcisismo, a timidez excessiva, a baixa auto-estima, o neuroticismo, a procura de sensações fortes, a impulsividade, a intolerância a estímulos desagradáveis, a disforia ou uma baixa autoeficácia foram associados a comportamentos de uso problemático e incontrolado (Desmurget, 2020).

Silva e Gondim (2022), reforçam que, para os adolescentes as tecnologias digitais exercem deslumbramento, pois permitem-lhes a criação de uma cultura própria, longe da autoridade dos seus responsáveis. Do mesmo modo, os jovens de hoje não têm receio da tecnologia, uma vez que esta sempre lhes esteve acessível desde o início das suas vidas, acompanhando o seu desenvolvimento, oferecendo-lhes um fácil acesso a qualquer informação (Silva & Gondim, 2022).

Sousa e Silva (2024) afirmam ainda que os novos meios de comunicação e interação social proporcionam aos adolescentes uma forma de se identificarem e serem reconhecidos pelos seus semelhantes que também passam pelo mesmo processo de mudança e transformação social, corporal e cognitiva. Assim, as plataformas digitais podem ser utilizadas como utensílio de transição, em que o indivíduo pode dar sentido às suas experiências e assim conhecer as suas potencialidades, ser reconhecido por elas e se identificar através delas (Sousa & Silva, 2024).

As tecnologias digitais contribuíram para uma nova forma dos sujeitos serem e pensarem na contemporaneidade, influenciando-os de forma direta na construção da sua identidade e autoimagem nas últimas décadas (Silva & Gondim, 2022). Os autores incentivam ainda ao reconhecimento que o uso das tecnologias digitais representa na vida dos jovens e dos riscos reais que estas acarretam, sendo necessário algum controle sobre a utilização, onde fique claro o distanciamento entre o que é real e virtual (Silva & Gondim, 2022).

## Capítulo III – O Impacto das TIC na vida dos Jovens

### 3.1. Impacto das tecnologias digitais na relação intra-familiar

Os rápidos avanços tecnológicos e a inclusão das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) no contexto familiar, têm promovido mudanças profundas e inéditas nas dinâmicas familiares, obrigando os membros a se readaptarem e a ressignificarem o vínculo afetivo (Carvalho, Francisco & Relvas, 2015). A família, entendida para além de laços biológicos, é uma entidade social complexa composta por relacionamentos e redes que se constroem e transformam ao longo do tempo (Casimiro & Neves, 2021; Wall & Gouveia, 2014). Essa estrutura é composta por três tipos principais de relações: a aliança (entre o casal), a filiação (entre pais e filhos) e a consanguinidade (entre irmãos), conforme destacado por Neumann e Missel (2019).

Segundo Thomazini e Goulart (2018), as estruturas de relacionamento social e familiar foram reconstruídas a partir da popularização da *internet* e das tecnologias digitais na vida das pessoas. Os autores revelam que a forma como as famílias contemporâneas fazem uso destes dispositivos eletrónicos pessoais refletem na saúde e no funcionamento familiar (Thomazini & Goulart, 2018).

O funcionamento familiar, que envolve a capacidade de atender às necessidades dos membros, tomar decisões, estabelecer regras e promover o desenvolvimento, é impactado de diversas formas pelo uso das tecnologias digitais. Desse modo, existem três aspetos do funcionamento familiar que são considerados essenciais no quotidiano das famílias: os recursos da família, a comunicação entre os membros e a sobrecarga de dificuldades a que a família se encontra sujeita. Tendo em consideração o impacto destes recursos de forma direta e indireta, quanto mais resiliente for a família, mais apta e preparada estará para a resolução de problemas (Stratton et al., 2010; Thomazini & Goulart, 2018).

Com base no estudo realizado por Ponte e Batista (2019), os amigos (42%) e os pais (33%) são as principais fontes de apoio e com quem os jovens conversam mais quando ocorrem situações negativas com a utilização das tecnologias digitais, e outros assuntos, seguindo-se irmãos e irmãs (13%). Por sua vez, 22% relataram não falar com ninguém sobre o que os incomoda (Ponte & Batista, 2019).

Carvalho et al. (2015), realizaram uma revisão de literatura demonstrando que vários aspetos importantes do funcionamento familiar como a comunicação, tempo em família,

manutenção de fronteiras, coesão, papéis, regras e conflitos intergeracionais têm sido alvo de investigação, procurando compreender a forma como estes são afetadas pelas TIC, sem, no entanto, se ter chegado a um consenso (Carvalho et al., 2015).

De acordo com Robaina (2022), a utilização das tecnologias digitais tem revelado uma influência positiva nas famílias que estão longe geograficamente, uma vez que lhes permite comunicar de forma mais rápida e económica. Para além disso, facilitaram com que a comunicação se tornasse mais fácil na vida diária e na estimulação das crianças e jovens, servindo como uma ferramenta para a aquisição de novos conhecimentos e novas competências (Robaina, 2022). Thomazini e Goulart (2018), acrescentam ainda que muitos pais acreditam que a utilização da *internet* e das tecnologias digitais auxilia e facilita a vida escolar dos jovens, uma vez que estas lhes permite realizar pesquisa para a concretização de trabalhos de casa e tarefas escolares, ajudando-os a aprender de uma forma diferente, completa e rápida (Thomazini & Goulart, 2018). Outros estudos revelaram ainda que a utilização dos computadores e outras tecnologias digitais aumenta e promove o tempo passado em família, melhorando a comunicação quando as atividades *online* são partilhadas entre pais e filhos (Williams & Merten, 2011).

Entretanto, há um outro lado dessa questão. Segundo Pedroso e Bonfim (2018), o uso intensivo das tecnologias digitais também tem gerado consequências negativas, como o distanciamento emocional e a diminuição da qualidade das relações familiares (Pedroso & Bonfim, 2018). Com a proliferação das tecnologias, a relação entre pais e filhos, que embora presentes fisicamente nas suas casas e nas suas famílias, ficam ausentes na vida uns dos outros, redundando, dessa forma, em uma espécie de individualismo, uma vez que o distanciamento e o diálogo virtual, por exemplo, têm se tornado mais frequentes do que o diálogo cara a cara (Pedroso & Bonfim, 2018).

Thomazini e Goulart (2018) complementam ainda que a rapidez e o excesso de informações, de ferramentas tecnológicas, aliadas à rotina sobrecarregada, facilitam para que as relações entre as pessoas aconteçam com mais velocidade e com menos qualidade e compromisso de continuidade. Desse modo, sendo os momentos de relações pessoais, incluindo conversas informais, abraços, confidências, relatos vividos no dia a dia, cada vez mais raros, é inevitável que, dentro de uma mesma casa, os pais desconheçam gostos, pensamentos, amizades, interesses, ideias e o desenvolvimento escolar dos filhos (Thomazini & Goulart, 2018). Esse distanciamento, causado pela “cultura de quarto”, onde os jovens se isolam para interagir virtualmente, dificulta o exercício da

parentalidade e pode gerar conflitos intergeracionais, especialmente devido ao uso excessivo das tecnologias para entretenimento (Tadpatrikar, Sharma & Viswanath, 2021).

Com base em Carvalho, Francisco e Relvas (2015), a qualidade das relações familiares está inversamente relacionada ao uso das TIC, ou seja, quanto menor a utilização dessas tecnologias, melhor a qualidade das interações entre pais e filhos (Carvalho, Francisco & Relvas, 2015). Além disso, a ausência de modelos claros de parentalidade no uso das tecnologias digitais contribui para aumentar os desafios no gerenciamento dessas ferramentas no seio familiar (Robaina, 2022).

A introdução das TIC no contexto familiar não apenas alterou os estilos de comunicação e as relações interpessoais, como também redefiniu limites e papéis dentro da família. Essas tecnologias têm o potencial de se configurar como um novo subsistema familiar, oferecendo oportunidades de interação e crescimento, mas também expondo a família a riscos e desafios (Carvalho, Francisco & Relvas, 2015).

Segundo Robaina (2022), o impacto das TIC e a sua influência no contexto familiar, intersejam-se como duas faces da moeda, pois, de lado simbolizam uma janela de oportunidades, e do outro, expõem os jovens e as famílias a uma multiplicidade de riscos e consequências negativas da sua utilização (Robaina, 2022).

### **3.2. Impacto das tecnologias digitais nas relações interpessoais e socioafetivas**

Os seres humanos, por natureza, são seres sociais, que vivem e desenvolvem as suas vidas em sociedade. Ao longo da nossa existência, estabelecemos múltiplas relações com diferentes pessoas, e, embora nem todos os contactos com os outros tenham a mesma importância, todos têm alguma função para a nossa vida (Robaina, 2022). A satisfação de necessidades sociais e afetivas é essencial para o bem-estar em todas as fases da vida. Por sua vez, quando essas necessidades não são atendidas, os indivíduos tornam-se vulneráveis a sofrimentos físicos e psicológicos, que podem ter como consequência o desenvolvimento de algumas patologias, como a depressão, as perturbações aditivas, entre outras (Desmurget, 2020).

De acordo com Silva e Gondim (2022), com a chegada das tecnologias digitais e da *internet*, a maneira como os indivíduos se relacionam sofreu transformações profundas. O aparecimento das tecnologias digitais e da *internet* mudaram a forma como os

indivíduos se relacionam. Estas vieram transformar a vida, as relações, a comunicação entre as pessoas que as utilizam, e a forma como se relacionam e comunicam através delas (Silva & Gondim, 2022).

Segundo Cardoso et al. (2019), antes da introdução das novas tecnologias de informação e comunicação, as relações sociais desenvolviam-se predominantemente através de encontros face a face, onde o contacto direto e a proximidade eram fundamentais (Cardoso et al., 2019). A *internet* e as redes sociais vieram, então, transformar essa dinâmica, permitindo novas formas de interação que não exigem proximidade física (Silva & Gondim, 2022).

Neste novo cenário, as relações interpessoais começam a ser estabelecidas através da intensificação, e não mais de delimitação geográfica. Assim, as tecnologias digitais ensinam aos adolescentes diversas maneiras de inserção na sociedade, tornando-se um instrumento indispensável para o desenvolvimento de vínculos na contemporaneidade (Cardoso et al., 2019).

Um estudo desenvolvido pelo Pew Research Center (2020), revelou que 95% dos adolescentes possuem um telemóvel, e 45% afirmam estar *online* “quase constantemente”. A pesquisa também sugere que essa hiperconectividade facilita a manutenção de amizades e a criação de novas conexões, especialmente em contextos onde os encontros presenciais são limitados (Auxier et al., 2020).

Robaina (2022) argumenta que o ciberespaço é um meio que prolonga os vínculos já existentes e facilita a criação de novos, embora as amizades exclusivamente virtuais possam ser condicionadas pela forma como os jovens se apresentam e se comunicam nesses espaços. Turkle (2019) aponta que as interações digitais perdem a espontaneidade característica das interações face a face, uma vez que as conversas *online* permitem reflexão, revisão e edição antes do envio das mensagens. Essa diferenciação leva à construção de uma identidade digital que pode divergir da identidade presencial, sendo usada para obter aceitação social ou reconhecimento (Desmurget, 2020; Turkle, 2019).

A presença constante de tecnologias digitais, embora permitam aos jovens aprender e desenvolver novas capacidades, podem vir a afetar negativamente a qualidade das interações pessoais. A pesquisa de Bordignon e Bonamigo (2017) revela ainda que a mera presença de um telemóvel durante um encontro presencial, faz com que as interações sejam mais superficiais e que o tempo que passam juntos seja de menor qualidade

(Bordignon & Bonamigo, 2017). Além disso, a socióloga Turkle (2019) enfatiza que a comunicação digital está a privar os jovens de um dos atos mais humanos e humanizadores dos seres humanos que é o encontro com o outro. Esta fuga às conversas presenciais e a preferência por outro tipo de ligações digitais não só os faz sentir menos vinculados e envolvidos na vida dos outros, como representa um grave problema para o desenvolvimento de certas capacidades, como a empatia ou a própria capacidade de introspeção (Turkle, 2019). Bordignon e Bonamigo (2017) acrescentam ainda que existem outras capacidades que as tecnologias vieram inibir, tais como, a intuição, o bom senso e as habilidades para a resolução de problemas (Bordignon & Bonamigo, 2017).

No entanto, a perceção dos pais sobre o impacto das TIC varia. Muitos pais acreditam que as tecnologias digitais contribuem para um aumento na ansiedade e no *stress* dos adolescentes. Esse efeito é relacionado com a pressão social e com a comparação constante nas redes sociais, o que pode levar a problemas de autoestima e sentimentos de inadequação (Twenge, 2017). Além disso, há preocupações quanto ao isolamento social e à dependência das interações *online* em detrimento das relações presenciais (Odgers & Jensen, 2021).

Por outro lado, há também uma perceção positiva sobre o papel das TIC na manutenção e no fortalecimento das conexões sociais, especialmente durante a pandemia do COVID-19, onde as interações presenciais foram limitadas. Uma pesquisa realizada pela American Psychological Association (2020) encontrou que 43% dos pais reconhecem que as tecnologias digitais permitem que os seus filhos mantenham contacto com amigos e familiares durante períodos de isolamento social, sendo essencial para o bem-estar emocional dos mesmos (APA, 2020).

A consciência da interferência que as tecnologias digitais representam nas relações pessoais, é um primeiro passo para procurar o equilíbrio e tentar que estas não se tornem um problema que afete a saúde emocional (Robaina, 2022).

### **3.3. Impacto das tecnologias digitais no desempenho académico e na motivação**

A chegada da *internet* e dos dispositivos móveis, como (computadores portáteis, *tablets* e *smartphones*), trouxe novas oportunidades de aprendizagem através de canais personalizados, acessíveis em qualquer momento e lugar, de maneira flexível e ajustada

às necessidades individuais, desde que se tenha acesso à *internet* (Robaina, 2022). Desse modo, pensar no mundo da educação desligado do mundo da *internet* é uma situação que se torna cada vez mais improvável (Beluce, Oliveira & Bzuneck, 2019; Robaina, 2022).

As tecnologias digitais oferecem aos jovens a possibilidade de acederem a novas informações, reorganizarem os seus conhecimentos e estabelecerem conexões significativas para a construção de novos saberes. Além disso, podem rever as suas práticas de aprendizagem e ajustá-las às suas necessidades (Beluce, Oliveira & Bzuneck, 2019). Quintana e Afonso (2018) destacam que as TIC expandiram as possibilidades de aprendizagem personalizada, ajudando os alunos a aprofundar conteúdos de forma estratégica e significativa (Quintana & Afonso, 2018). Contudo, o uso excessivo e inadequado desses meios tecnológicos pode levar à distração e prejudicar a atenção dos estudantes, comprometendo a sua motivação para aprender e realizar atividades *offline* (Flanigan & Kiewra, 2018).

Yot-Domínguez e Marcelo (2017), salientam que, embora os jovens demonstrem grande interesse nas tecnologias digitais, esse interesse nem sempre é orientado para fins educativos. No entanto, quando utilizadas para mediar processos cognitivos e autorregulação da aprendizagem, as tecnologias podem reforçar a motivação dos estudantes, superando o mero entretenimento (Yot-Domínguez & Marcelo, 2017). Desse modo, Liu, Wang e Ryan (2016) referem que os jovens motivados tendem a estabelecer metas, gerir o tempo e os recursos, acompanhar o progresso dos estudos e adotar estratégias que aprofundem a compreensão dos conteúdos (Liu, Wang & Ryan, 2016).

A *internet* e as tecnologias digitais, quando utilizadas adequadamente, despertam o interesse e a vontade dos jovens em se envolverem em atividades de estudo, podendo atuar de diferentes formas, como: fonte de informações atualizadas para a construção de novos conhecimentos, espaço para partilhar conteúdos e tarefas, viabilizar a interação e a comunicação entre estudantes e, ainda, como um meio para solicitar ajuda, trocar ideias, tirar dúvidas, e entre outros (Robaina, 2022). Contudo, a motivação para utilizar as TIC em contextos educacionais é geralmente inferior à motivação para o entretenimento, sendo comum que o seu uso académico ocorra muitas vezes de forma inadequada (Flanigan & Kiewra, 2018; Yot-Domínguez & Marcelo, 2017).

De acordo com Hou et al. (2019), o uso excessivo de tecnologias digitais pode prejudicar o desempenho académico dos jovens. Existem três principais razões para essa correlação negativa: (1) o tempo gasto em demasia nas redes sociais pode significar mais tempo

passado *online* e menos tempo a estudar, dando origem a uma má gestão do tempo; (2) as tecnologias podem interferir no foco dos alunos, devido à distração e à multitarefa; (3) a distração constante dificulta a codificação e a memorização de informações (Hou et al., 2019). Um estudo desenvolvido por Beardsmore (2015), corrobora essa análise, mostrando que jovens que passam mais de três horas nas redes sociais têm um desempenho académico inferior (Beardsmore, 2015). Da mesma forma, Al-Menayest (2015) encontrou uma correlação negativa entre o tempo gasto nas redes sociais e o desempenho académico (Al-Menayest, 2015).

O relatório da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) no ano de 2023, reforça estas conclusões: 54,9% dos jovens afirmaram que o tempo *online* lhes retira tempo para a escola, e 46,5% indicaram que a utilização de tecnologias reduz a motivação para atividades *offline* (Patrão et al., 2023). A literatura demonstra que o uso excessivo de dispositivos digitais está associado a uma diminuição na motivação e no desempenho escolar, devido à distração constante (Odgers, 2018; Rideout & Foehr, 2010). No entanto, também existem estudos que reconhecem o potencial das TIC para facilitar o acesso a recursos educativos e promover métodos de aprendizagem interativos (Robaina, 2022).

Os meios digitais tornaram-se uma constante na vida diária dos jovens estudantes e nas comunidades académicas, com implicações tanto positivas como negativas. Embora possam prejudicar o desempenho académico devido à distração, também oferecem vantagens em termos de acesso fácil a conteúdos e apoio ao estudo (Al-Menayest, 2015; Hou et al., 2019; Skiera, Hinz & Spann, 2015). A utilização consciente e equilibrada das TIC pode, assim, maximizar os seus benefícios no contexto educativo.

## Capítulo IV – Envolvimento e Intervenção Parental

### 4. Perceções dos pais sobre a utilização das tecnologias pelos filhos

Nos dias de hoje, as crianças e jovens nascem em lares onde proliferam os computadores, os *smartphones*, os *tablets*, e outras tecnologias digitais. Estes têm contacto com estes dispositivos cada vez em idades mais precoces, utilizando-os nas suas rotinas diárias (Ofcom, 2017). Do mesmo modo, os pais são também ávidos utilizadores de tecnologias (Dworkin, Connel, & Doty, 2013). São vários os estudos que pretendem identificar uma correlação entre as perceções dos pais e a utilização de tecnologias pelos filhos, sendo diversos os fatores referidos como influenciadores das suas perceções e consequente utilização das tecnologias.

Segundo Brito (2018) e Hertlein e Blumer (2014), os casais com filhos tendem a ter uma atitude mais positiva em relação à *internet* do que casais sem filhos. Para muitas dessas famílias, as tecnologias não substituem as interações face-a-face, mas ajudam a fortalecer os laços familiares, permitindo a partilha de interesses e conteúdos em comum (Brito, 2018; Hertlein & Blumer, 2014). Contudo, apesar de reconhecerem a importância das tecnologias para a vida dos jovens, muitos pais expressam preocupações quanto ao uso excessivo dessas ferramentas, incluindo o tempo que consomem, a falta de atividade física, o impacto dos videojogos e o acesso a conteúdos inadequados (Neumann & Missel, 2019; Pereira, Ponte & Elias, 2020).

Nikken e Oprea (2018) salientam que pais familiarizados com as novas tecnologias encontram menos dificuldades em mediar o uso dessas ferramentas pelos filhos, sendo mais capazes de dialogar sobre os equipamentos e os riscos associados. Em contrapartida, pais com menos competências digitais têm mais dificuldades em orientar os filhos e em discutir os desafios e as oportunidades proporcionadas por esses meios (Nikken & Oprea, 2018). Além disso, a literacia digital dos próprios jovens também é um fator crucial, pois, quanto mais habilidades eles tiverem, mais fácil será direcioná-los para o uso adequado das tecnologias (Livingstone et al., 2017). Relativamente às diferenças entre mães e pais, as mães, geralmente, têm por hábito ter um papel com base na comunicação, troca de ideias e apoio nas tarefas, o que acontece contrariamente com os pais (Livingstone et al., 2017).

Outros fatores como a idade, sexo, nível de rendimento, e o número de dispositivos em casa também influenciam a forma como os pais supervisionam o uso das tecnologias (Connel, Lauricella & Wartella, 2015). Além disso, a experiência precoce com tecnologias por parte dos jovens é muitas vezes condicionada pela organização da vida familiar, onde a falta de tempo dos pais pode resultar numa supervisão mais limitada, deixando as crianças e os jovens mais tempo diante dos ecrãs (Nannatt et al., 2022; Taborda, 2019). Para além disso, a utilização de tecnologias pelos pais é preditor do uso de tecnologias pelos seus filhos (Niken & Schols, 2015).

De acordo com a literatura, a perceção dos pais quanto à dependência e utilização excessiva dos seus filhos em relação às tecnologias digitais, demonstram uma variedade de opiniões e atitudes. Alguns pais reconhecem e expressam preocupação com sinais de dependência nas crianças e adolescentes, como a dificuldade em desligar os dispositivos, a interferência dos mesmos em outras atividades e o comportamento de procura compulsiva por dispositivos móveis (Radesky et al., 2020; Livingstone & Smith, 2014). Por outro lado, alguns pais não caracterizam o comportamento dos seus filhos como dependência formalmente, mas estão conscientes dos desafios associados ao uso intensivo das tecnologias, como a distração e as mudanças no comportamento social dos jovens (Chassiakos et al., 2016; Twenge, 2017). Robaina (2022) complementa ainda que enquanto alguns pais podem identificar sinais claros de dependência tecnológica nos seus filhos, outros podem ver o uso intensivo como uma parte inevitável do ambiente digital contemporâneo, exigindo diferentes abordagens para orientar o uso saudável das TIC (Robaina, 2022).

Fan e Williams (2010) exploraram as preocupações dos pais face ao uso das TIC pelos seus filhos e o seu impacto nas dinâmicas familiares. Os pais acreditam que o uso excessivo das tecnologias digitais pode reduzir o tempo de qualidade em família e enfraquecer a comunicação face a face. Esta preocupação é partilhada por pais que notam que os seus filhos estão cada vez mais isolados devido ao tempo gasto *online*, afetando a dinâmica familiar e o tempo de qualidade entre os membros (Fan & Williams, 2010).

Além disso, muitos pais observam um impacto negativo nas habilidades interpessoais dos filhos, com a preferência por interações *online* em detrimento de encontros presenciais, o que prejudica o desenvolvimento de competências sociais importantes (Nigussie, 2021; Twenge, 2017). Assim, a utilização das tecnologias digitais é associada a uma menor

qualidade nas relações interpessoais, despoletando o isolamento social e dificuldades na interação e comunicação com os outros (Twenge, 2017).

Twenge (2017) relata também que os pais, frequentemente, manifestam preocupação com o impacto das tecnologias digitais na saúde mental dos seus filhos, observando um comportamento ansiógeno, depressivo e até dependência emocional de dispositivos entre os jovens (Twenge, 2017). Ao mesmo tempo, reconhecem que as tecnologias digitais podem oferecer oportunidades importantes para as conexões sociais e apoio entre os jovens, embora enfatizem e reconheçam a importância de um uso equilibrado e supervisionado (Odgers, 2018).

Por sua vez, os pais também demonstram preocupação com o efeito das tecnologias digitais no desempenho escolar dos jovens, destacando o papel das distrações digitais na diminuição da motivação académica (Odgers, 2018; Rideout & Foehr, 2010). Estes expressam preocupação com a capacidade dos jovens se concentrarem nas tarefas da escola e de manterem um bom desempenho académico, uma vez que se demonstram mais desinteressados (Odgers, 2018; Rideout & Foehr, 2010). Por outro lado, alguns pais reconhecem que as TIC podem ser ferramentas úteis para a aprendizagem, desde que utilizadas de forma equilibrada e sob supervisão (Odgers, 2018).

Por fim, o estudo TIC Kids (2018) demonstrou que muitos pais acreditam que os seus filhos usam as tecnologias de forma responsável, mas existe uma desconexão entre a perceção dos pais e a realidade, já que os jovens afirmam que os pais sabem muito pouco sobre a sua vida digital. Apenas 36% dos pais estavam a par do que os filhos fazem quando estão a utilizar as tecnologias digitais, sendo que, no que diz respeito à perceção dos pais sobre o uso das TIC com segurança, 70% afirmaram acreditar que esse uso é consciente. Ou seja, os pais depositam confiança nos seus filhos, deixando-os autónomos na utilização destes dispositivos (Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2018). Este desfasamento entre perceções destaca a necessidade de maior envolvimento e literacia digital por parte dos pais para assegurar um uso equilibrado das TIC pelos jovens.

## **5. O papel dos pais na mediação e no impacto das tecnologias digitais**

A experiência *online* dos mais novos tem gerado debates que entrelaçam questões socio-culturais, tecnológicas e político-económicas. Os pais são, como o grupo de pares e a escola, uma importante fonte de mediação da utilização das tecnologias digitais e da

*internet* por crianças e jovens adolescentes. De facto, é no contexto doméstico que o uso das mesmas é modelado, regulado e adotado à cultura e ao ritmo da família (Ponte & Batista, 2019).

Collier et al. (2016) explicam que o termo mediação refere-se a condutas e práticas realizadas pelos pais que influenciam a forma como os filhos pensam a respeito das tecnologias digitais (Collier et al., 2016). Maidel e Vieira (2015) complementam que a mediação parental pode ser vista como um conjunto de estratégias destinadas a maximizar os benefícios e minimizar os riscos do uso da *internet* (Maidel & Vieira, 2015). Já Nicken e Schols (2015) enfatizam que essa mediação é essencial para o desenvolvimento das competências mediáticas dos jovens, ajudando-os a interpretar conteúdos e a evitar os efeitos negativos do uso digital (Nicken & Schols, 2015).

Segundo Livingstone et al. (2017), as estratégias com que os pais procuram regular a utilização das tecnologias digitais e o acesso à *internet* podem pertencer a mais do que uma categoria, sendo possível identificar quatro tipos de mediação parental: (1) mediação ativa, (b) mediação restritiva, (c) mediação distante, e (d) a utilização partilhada e aprendizagem participativa (Livingstone et al., 2017).

A mediação ativa ou mediação de tipo capacitante, segundo Collier et al. (2016), envolve o diálogo entre pais e filhos, ajudando os jovens a desenvolverem um pensamento crítico e consciente sobre os conteúdos acessados (Collier et al., 2016). Trata-se de uma estratégia unilateral que requer ter em consideração a perspetiva de ambos os lados e é frequentemente utilizada com outros tipos de mediação como a utilização partilhada, depois de atribuírem instruções ou de explicarem os seus benefícios e riscos (Vandoninck et al., 2018).

De acordo com Nikken e Oprea (2018), a mediação ativa abrange discussões sobre o tempo de uso, o conteúdo acessado, atividades e equipamentos utilizados (Nikken & Oprea, 2018). Um estudo da EU KIDS Online (2019) revelou que 31% dos jovens conversam com frequência com os pais sobre as suas atividades *online*, enquanto que 45% recebem orientações sobre como usar a *internet* com segurança. Para além disso, os mais novos (9-12 anos) apresentaram ter mais mediação parental, ou seja, são quem mais recebe conselhos sobre a utilização destes meios e mais ajuda quando alguma coisa os/as incomoda (Ponte & Batista, 2019).

A mediação restritiva, por sua vez, caracteriza-se pelo estabelecimento de regras de restrição e limite impostas pelos pais face à utilização das tecnologias digitais pelos filhos. Estas incluem restrições acerca do tempo despendido, local de uso, conteúdo acessado e equipamento utilizado (Collier et al., 2016). Neste tipo de estratégia, o tipo de restrições varia geralmente de acordo com a idade do jovem e tende a diminuir à medida que estes crescem (Vandoninck et al., 2018). A pesquisa de Ponte e Batista (2019) indica que uma parcela relativamente baixa de pais utiliza restrições sobre atividades *online*, com apenas 22% que implementam ferramentas de bloqueio de determinados conteúdos e 21% que utilizam ferramentas para controlar as aplicações que os filhos utilizam. Todas estas restrições são mais elevadas entre os participantes mais jovens, nomeadamente nas idades compreendidas entre os 9 e os 12 anos. Contudo, os valores da mediação restritiva sobre as práticas dos pais são relativamente baixos e apontam claramente para uma menor intervenção junto de adolescentes (Ponte & Batista, 2019).

A mediação distante, de outro modo, refere-se à supervisão ou monitoramento das atividades *online* dos filhos, que pode ser feita com ou sem o conhecimento deles (Nikken & Oprea, 2018). Embora seja uma forma menos intrusiva de supervisão, esta pode comprometer a privacidade dos jovens (Vandoninck et al., 2018). Com base nos mesmos autores, o respeito e a supervisão são identificados como dois tipos de mediação distante. O respeito baseia-se na confiança depositada nos filhos/as, acreditando que os jovens não farão uma utilização inadequada das tecnologias digitais, enquanto que na supervisão, os pais autorizam os filhos a utilizarem os meios de forma autónoma, apesar de se manterem a uma curta distância para poderem intervir, caso seja necessário (Vandoninck et al., 2018). Os dados de Ponte e Batista (2019) mostram que o uso de filtros e ferramentas de controlo pelos pais é baixo em Portugal, sendo mais comum entre crianças mais novas. Apenas cerca de um quinto dos pais utiliza dispositivos para bloquear ou filtrar conteúdos (22%) ou para seguir pegadas digitais, acompanhando o que os filhos guardam e as aplicações que usam (21%). Foi comprovado também que existe uma clara diferença por género no que se refere a restrições de conteúdos (raparigas dos 9-12 anos (41%) têm conteúdos restringidos pelos pais, enquanto que apenas (28%) dos rapazes é restringido) (Ponte & Batista, 2019).

Por sua vez, a utilização partilhada e a aprendizagem participativa correspondem à partilha de atividades e experiências nas tecnologias digitais, entre pais e filhos, para fins lúdicos ou para a aquisição de novas competências. Vandoninck et al. (2018) referem que

neste tipo de mediação, os pais sentem-se motivados porque querem saber de que forma os filhos utilizam as tecnologias digitais e se mantêm atualizados face às novas tendências e a conteúdos da atualidade. Os pais dão principalmente assistência prática e resolvem problemas, por exemplo, ajudam os filhos a instalar jogos ou a completar atividades lúdicas em conjunto. Desse modo, acabam por desempenhar o papel de amigos, desenvolvendo um elo de ligação ao demonstrar um interesse genuíno e ao partilhar experiências e emoções *online* (Vandoninck et al., 2018). Além dessas formas de mediação, Ponte e Batista (2019) mencionam a mediação “de baixo”, onde o diálogo é iniciado pelos filhos, seja por questões que os incomodam ou pela ajuda que oferecem aos pais com as tecnologias digitais (Ponte & Batista, 2019).

Segundo Livingstone et al. (2017), a forma de mediação mais praticada pelos pais é a mediação ativa da segurança, seguida da resposta à ajuda pedida pelos jovens, decorrente de necessidades que surgem no momento. De seguida surge a mediação ativa, com a monitorização, as restrições e ferramentas técnicas de controlo para o fim, como as menos praticadas. Além disso, as raparigas demonstraram ser mais supervisionadas e monitorizadas em relação àquilo que fazem na *internet* e ao tempo que passam nos meios digitais, ao contrário dos rapazes que tendem a ter mais liberdade (Livingstone et al., 2017).

Livingstone et al. (2015) destacam que muitos pais enfrentam incertezas sobre como mediar a utilização das tecnologias, reconhecendo a importância das competências digitais sem querer restringir excessivamente o acesso dos filhos. No entanto, em simultâneo, querem proteger os seus filhos de conteúdos impróprios ou de outros riscos que advêm desses meios, pelo que também não querem ser demasiado permissivos (Livingstone et al., 2015).

De acordo com Dias e Brito (2016), os pais supervisionam mais o comportamento dos filhos em relação ao tempo e aos conteúdos acedidos nas tecnologias digitais, revelando uma fragilidade nas suas competências digitais de observação e controlo, receando a possibilidade de estranhos contactarem com os filhos (Dias & Brito, 2016; Ponte et al., 2018). Catarré e Correia (2021), constataram que 71% dos pais estabelecem restrições ao uso do telemóvel, principalmente por preocupações com o vício, a falta de atenção aos estudos e efeitos na saúde (Catarré & Correia, 2021). No entanto, muitos jovens tendem a ignorar essas regras, especialmente na adolescência (Ponte & Batista, 2019).

Por outro lado, Fialho e Sousa (2019) argumentam que, em muitos casos, os pais não mantêm uma comunicação eficaz sobre o uso da *internet* e das TIC. Percebe-se que os pais não têm, muitas vezes, o mínimo conhecimento sobre o que os filhos acedem *online* (Fialho & Sousa, 2019). Do mesmo modo, os autores referem que embora alguns responsáveis se preocupem com a falta de maturidade dos filhos para aceder á *internet*, destacando como as principais preocupações o aliciamento para o uso de drogas, pedofilia e sequestro, não existe um envolvimento real com a educação digital dos filhos (Fialho & Sousa, 2019). Em termos bioecológicos, esses progenitores não fazem parte dos ambientes digitais dos quais os filhos adolescentes participam, podendo gerar nesses pais movimentos de insegurança em relação a um contexto desconhecido e perder o controlo dos filhos (Grizólio & Scorsolini-Comin, 2023).

Thomazini e Goulart (2018), observam ainda que, em algumas famílias, a tecnologia substitui o diálogo e o contato pessoal, afastando os membros entre si (Thomazini & Goulart, 2018). Estas transformações trazidas pelas tecnologias digitais alteram as relações entre pais e filhos e requerem adaptações. Desse modo, é importante compreender que toda a transformação em larga escala exige adaptações da sociedade para que se possa lidar com as demandas atuais da maneira mais saudável possível. Aprender a lidar com esses marcadores contemporâneos é um desafio em curso, e cabe aos pais procurar desmistificar e auxiliar os seus filhos para uma utilização mais saudável e mediada (Grizólio & Scorsolini-Comin, 2023).

## **PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO**

O estudo empírico encontra-se organizado em dois capítulos distintos, cada um com um foco específico na estrutura e no tratamento dos dados da investigação. No capítulo V, são apresentados os aspectos metodológicos que definem a condução da investigação. Este capítulo inclui a descrição do desenho de investigação e a explicação detalhada da metodologia utilizada. Também são expostas as questões de investigação, os objetivos do estudo, a caracterização da amostra, os instrumentos de recolha de dados e os procedimentos adotados, com ênfase especial nos princípios éticos e deontológicos seguidos ao longo do processo. Além disso, neste capítulo, justifica-se a escolha do modelo de análise temática como abordagem para a análise dos dados. Por sua vez, no capítulo VI são expostos os resultados obtidos através das entrevistas realizadas na fase de recolha de dados. Os resultados são analisados com base na análise de conteúdo, utilizando o paradigma da análise temática. A aplicação desse modelo permite a interpretação e discussão dos resultados de forma profunda, confrontando-os com conceitos teóricos e estudos empíricos relevantes, para uma compreensão mais rica das conclusões do estudo. Desta forma, a investigação está estruturada de forma a garantir uma abordagem sistemática e rigorosa, tanto na fase metodológica como na fase de análise e discussão dos resultados.

### **Capítulo V – Metodologia**

#### **1. Desenho de Investigação e Metodologia**

A metodologia adotada numa pesquisa é diretamente influenciada pelo objeto de estudo, da sua natureza, amplitude e os objetivos da investigação (Creswell & Creswell, 2018). O presente estudo descritivo segue o método qualitativo, epistemologicamente inscrito na fenomenologia descritiva e exploratória, com recurso à entrevista em profundidade, realizada presencialmente.

A abordagem qualitativa baseia-se maioritariamente em dados qualitativos (e.g., palavras, experiências) e lida com resultados que não são quantificáveis, priorizando uma análise interpretativa (O’Leary, 2017). Esta metodologia proporciona a descoberta de conceitos e relações a partir dos dados, que podem ser organizados em esquemas teóricos e explicativos (Silverman, 2015). Através deste desenho metodológico, procurou-se, na

medida do possível, explorar as subjetividades dos participantes para, a partir das suas experiências, compreender de forma mais profunda o fenómeno em estudo, sem a intenção de estabelecer generalizações com base nos resultados obtidos. Este tipo de metodologia possibilita a compreensão de como os sujeitos pensam e reagem a questões específicas, além de auxiliar na análise de sentimentos, valores, atitudes e temores das pessoas, explicando as suas ações diante de um problema ou situação (Correa et al., 2015; Soares, 2020).

### **1.1. Questões de Investigação e Objetivos**

De acordo com o enquadramento teórico e a revisão bibliográfica realizada para a concretização deste estudo, é possível compreender que os telemóveis, as novas tecnologias digitais, a *internet* e as redes sociais, trouxeram tanto benefícios quanto malefícios significativos para a vida dos jovens. Embora nos últimos anos, tanto em Portugal como internacionalmente, o número de estudos sobre a presença e a utilização desses meios tecnológicos por parte dos adolescentes tenha crescido, este é um fenómeno em constante evolução. Por essa razão, trata-se de uma área de investigação que exige uma contínua realização de estudos. Desse modo, com esta dissertação pretendemos contribuir para esse esforço de acompanhamento contínuo do processo de utilização das tecnologias digitais por jovens adolescentes. Procuramos ainda compreender se os pais e os encarregados de educação têm a perceção dos impactos causados por esses meios, ou seja, entender a sua perceção sobre a influência que essas ferramentas exercem na vida e no desenvolvimento dos seus filhos. Os resultados poderão servir como um alerta para uma melhor monitorização e apoio na sua utilização. Tendo em conta o assunto abordado anteriormente, o presente estudo tem como objetivo responder às seguintes **questões de investigação**:

- 1) Qual é a perceção dos pais em relação aos benefícios e malefícios do uso dos telemóveis, das novas tecnologias e redes sociais na vida dos jovens?
- 2) Como é que os pais avaliam o impacto do uso dos telemóveis e das tecnologias digitais na comunicação interpessoal e no seio da família?
- 3) Qual é a perceção dos pais face ao impacto do uso dos telemóveis e das novas tecnologias nas formas de socialização dos filhos e na atitude motivacional destes nas várias áreas da vida?

- 4) Qual é a perceção dos pais quanto ao impacto da utilização excessiva dos telemóveis e das TIC sobre a motivação para a aprendizagem escolar e no desempenho académico dos seus filhos?
- 5) Quais são as estratégias de supervisão e mediação utilizadas pelos pais na educação dos filhos?
- 6) Qual é a situação das práticas educativas dos pais no que toca à questão de limites e regras no funcionamento dos filhos, no uso do telemóvel e das tecnologias digitais para o viver em sociedade?
- 7) Quais são as principais dificuldades e desafios enfrentados pelos pais ao lidar com o impacto do uso dos telemóveis e das tecnologias digitais na vida dos seus filhos? E como procuram superá-los?
- 8) Qual é a evolução e as mudanças que os pais observam ao longo dos anos nos seus filhos, no que diz respeito à utilização dos telemóveis e das TIC?

Como **objetivo geral** e em consonância com as questões de investigação, o presente estudo procura compreender quais são os impactos do uso dos telemóveis e das tecnologias digitais no comportamento e desenvolvimento dos jovens, com especial ênfase no âmbito interpessoal, intra-familiar, socioafetivo, motivacional e académico, de acordo com a perceção dos progenitores face ao papel dessas novas tecnologias no seio da família e no desenvolvimento saudável dos filhos. Os **objetivos específicos** deste estudo incluem:

- Analisar as perceções e atitudes dos pais em relação ao uso dos telemóveis e das tecnologias pelos filhos;
- Compreender de que forma a utilização dos telemóveis e das TIC se relaciona com o funcionamento familiar, nomeadamente a comunicação, os recursos e as dificuldades familiares;
- Compreender como o uso excessivo do telemóvel, das tecnologias e das redes sociais afeta o tempo de qualidade que as famílias passam juntas;
- Compreender de que forma os telemóveis e as TIC afetam na comunicação interpessoal e no desenvolvimento sócio-afetivo dos jovens;
- Compreender se os telemóveis e as tecnologias digitais afetam na motivação e no desempenho académico dos jovens e de que forma;

- Compreender o envolvimento dos pais na supervisão e mediação do uso dos telemóveis e das TIC pelos jovens, bem como a definição de limites e regras para a sua utilização;
- Avaliar a eficácia percebida pelos pais no acompanhamento educativo dos filhos face à utilização dos telemóveis e das tecnologias digitais, e identificar as principais dificuldades que enfrentam nesse processo;

## 1.2. Participantes

O presente estudo empírico contou com a participação de um total de 10 participantes adultos, pais de jovens adolescentes entre os 12 e os 16 anos de idade que utilizam telemóveis e outras tecnologias digitais no seu quotidiano, recrutados na comunidade através da divulgação do estudo pela metodologia bola de neve. Optamos por selecionar pais com filhos nessa faixa etária devido às suas características específicas no uso das redes sociais e tecnologias digitais. A amostra incluiu 3 pais (sexo masculino) e 7 mães (sexo feminino), com idades compreendidas entre os 37 e os 52 anos. Os critérios de inclusão definidos foram:

- Pais de pré-adolescentes e/ou adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos, que utilizem o telemóvel e tecnologias digitais no seu quotidiano, nomeadamente, a utilização de dispositivos eletrónicos, acesso à *internet*, participação em atividades online, etc;
- Pais que coabitem com os seus filhos e exerçam responsabilidades parentais na sua educação;
- Residir no concelho de Santa Maria da Feira;
- Pais cuja língua materna é o português;

Tendo em consideração os critérios de inclusão nomeados, foram definidos os seguintes **critérios de exclusão**:

- Pais de jovens adolescentes com idades fora do intervalo dos 12 aos 16 anos;
- Pais que não vivam com os seus filhos e que não exerçam responsabilidades parentais na educação dos mesmos;
- Não residir em Santa Maria da Feira;
- Pais cuja língua materna não é o português;

Uma vez garantido o anonimato, os participantes foram identificados como participante 1 (P1), participante 2 (P2), participante 3 (P3), e assim sucessivamente. No que diz respeito às habilitações literárias dos mesmos, a maioria concluiu o ensino básico ( $n=4$ ), enquanto que três participantes têm apenas o 6ºano de escolaridade ( $n=3$ ), e os restantes concluíram o ensino secundário ( $n=3$ ). O estado civil da maioria dos participantes é casado ( $n=8$ ), enquanto que apenas duas das participantes são divorciadas e vivem com os filhos a tempo inteiro. Para além disso, todos os participantes utilizam telemóveis e outras tecnologias digitais, como por exemplo, o computador ( $n=10$ ), e referem ter dado o primeiro telemóvel aos filhos por volta dos 10 anos ( $n=7$ ), enquanto outros relataram idades como os 8 anos ( $n=1$ ), os 11 anos ( $n=1$ ), e os 12 anos ( $n=1$ ). Os dados sociodemográficos da amostra podem ser consultados de forma detalhada na *Tabela 1*.

**Tabela 1**

*Caracterização Sociodemográfica dos Participantes*

<b>Participantes</b>	<b>Sexo</b>	<b>Idade</b>	<b>Habilitações Literárias</b>	<b>Nº de Filhos e Idade(s)</b>	<b>Agregado Familiar</b>	<b>Situação familiar e da parentalidade</b>
P1	M	48 anos	6º ano	1 (filha) 12 anos	3	Família tradicional e/ou nuclear
P2	F	40 anos	12º ano	1 (filho) 16 anos	3	Família tradicional e/ou nuclear
P3	F	37 anos	6º ano	2 (filha/filho) 12 anos / 19 anos	4	Família tradicional e/ou nuclear
P4	F	48 anos	9º ano	2 (filhas) 13 anos / 23 anos	4	Família tradicional e/ou nuclear
P5	M	45 anos	6ºano	1 (filho) 16 anos	3	Família tradicional e/ou nuclear

P6	M	52 anos	6º ano	2 (filhas) 13 anos / 23 anos	4	Família tradicional e/ou nuclear
P7	F	42 anos	12º ano	2 (filhos) 16 anos / 23 anos	5	Família monoparental
P8	F	44 anos	12º ano	1 (filha) 14 anos	3	Família recomposta
P9	F	47 anos	9º ano	2 (filho/filha) 13 anos / 24 anos)	3	Família tradicional e/ou nuclear
P10	F	49 anos	9º ano	1 (filha) 12 anos)	3	Família tradicional e/ou nuclear

### 1.3. Instrumentos

Nesta investigação foram utilizados dois instrumentos de recolha de dados, a saber: o Questionário Sociodemográfico (Anexo A) e um Guião de Entrevista Semiestruturada desenvolvido para o efeito pela investigadora e respetiva orientadora (Anexo B), tendo em consideração a necessidade de obter dados primários para alcançar os objetivos estabelecidos.

O Questionário Sociodemográfico teve como finalidade a recolha de informação sobre os pais e os seus próprios filhos. Foram colocadas questões aos pais face ao sexo, idade, naturalidade, habilitações literárias, situação profissional, profissão, estado civil, número de filhos, agregado familiar, caracterização da situação familiar e da parentalidade, e sobre a utilização de telemóvel ou outras TIC. Em relação aos filhos, os pais forneceram informações sobre o sexo, idade, ano de escolaridade e a utilização de telemóveis e outras TIC pelos jovens.

O Guião de Entrevista Semiestruturada foi concebido para ser aplicado individualmente, de forma presencial, com cada um dos participantes. O mesmo é composto por 32

perguntas iniciais, tanto abertas como fechadas, com um carácter exploratório. As perguntas foram projetadas com o intuito de iniciar uma conversa livre entre a investigadora e o participante, permitindo com que este partilhasse as suas experiências em torno dos objetivos do estudo. As questões pré-estabelecidas serviram como linha orientadora, focando os tópicos mais pertinentes à investigação.

A entrevista é considerada uma ferramenta privilegiada na recolha de dados e uma das técnicas mais utilizadas na investigação social, pois possibilita a obtenção de informações valiosas a respeito de um determinado assunto, através de uma conversa de natureza profissional. Em particular, a entrevista semiestruturada é considerada uma abordagem eficaz para aceder às perceções dos entrevistados, permitindo explorar os significados que atribuem às suas experiências, bem como a forma como constroem a sua realidade (Batista, Matos & Nascimento, 2017). Resende (2016) complementa ainda que, a entrevista semiestruturada é amplamente utilizada na investigação qualitativa devido à sua flexibilidade. Embora exista um guião previamente definido, este tipo de entrevista permite explorar livremente as opiniões dos participantes, oferecendo-lhes a oportunidade de descrever as suas experiências e falar abertamente sobre os temas abordados. Esta abertura é essencial para captar a riqueza das perceções e dos significados que os indivíduos atribuem às suas vivências (Resende, 2016).

#### **1.4. Procedimentos**

Inicialmente, foi realizada uma revisão da literatura com vista ao aperfeiçoamento e familiarização com o tema proposto, permitindo compreender as necessidades para a realização do estudo científico. Posteriormente, de forma a assegurar e preservar a promoção de padrões de ética na investigação, o projeto foi submetido à Comissão de Ética e Deontologia da Universidade Fernando Pessoa. Uma vez obtido o parecer favorável (Anexo C), procedemos ao estabelecimento dos contactos.

O processo de recrutamento dos participantes começou com o convite a uma pessoa do círculo pessoal da investigadora, que preenchia os critérios da amostra. Este primeiro participante aceitou prontamente o convite para realizar a entrevista. A partir desse momento, foi-nos dado outro contacto pela pessoa em questão, e a amostra foi se constituindo assim sucessivamente, de acordo com a técnica Bola de Neve (*Snowball*) (Baldin & Munhoz, 2011). De acordo com os autores, esta é um tipo de amostra não

probabilística, que utiliza cadeias de referência. A execução da amostragem em bola de neve constrói-se através dos seguintes passos: (1) no ponto de partida inicial, lança-se mão de documentos e/ou informantes-chaves, nomeados como *sementes*, a fim de localizarem algumas pessoas com o perfil necessário para a pesquisa e com as características desejadas, dentro da população geral; (2) posto isto, solicita-se que as pessoas indicadas apresentem novos contactos com as características solicitadas, a partir da sua própria rede pessoal, e assim sucessivamente. Dessa forma, o quadro de amostragem pode crescer a cada entrevista, de acordo com o interesse do pesquisador (Vinuto, 2014).

Assim, tendo em consideração o método, todos os contactos que efetuámos já tinham sido avisados pelo entrevistado anterior de que seriam contactados por nós para o estabelecimento do convite no âmbito da nossa investigação, tornando o acesso aos mesmos muito mais fácil.

O primeiro contacto com cada potencial participante foi realizado por mensagem escrita (SMS), onde era explicado brevemente o objetivo do convite e que iríamos proceder a uma explicação mais detalhada no momento concreto da entrevista, inclusive formalizar o seu consentimento para a realização da mesma (Consentimento Informado). Os participantes contactados manifestaram interesse em participar no estudo, e procedemos então ao agendamento das entrevistas que tinham em vista ser realizadas em contexto presencial, no local combinado.

De todos os candidatos que aceitaram participar no projeto de investigação, importa salientar a simpatia, disponibilidade, e prontidão de todos por aceitarem partilhar a sua experiência pessoal e falar acerca dos seus filhos, contribuindo para melhorar o conhecimento nesta área que é tão pertinente e atual. Para além disso, foi-lhes transmitido que todos os comentários e ideias partilhadas seriam tratados de forma totalmente anónima e confidencial, e usadas estritamente para o nosso trabalho de investigação académico.

Como mencionado anteriormente, todos os participantes assinaram o Consentimento Informado (Anexo D), declarando a sua participação no estudo. A Declaração de Consentimento Informado, tem como objetivo garantir que o participante autoriza a sua participação no estudo empírico e que o conteúdo da entrevista seja tratado para os fins do estudo na dissertação. Desse modo, de acordo com a Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021), a necessidade de um Consentimento Informado é um dos princípios

específicos do Código Deontológico dos Psicólogos Portugueses, pois através do mesmo, os participantes demonstram a sua participação voluntária na investigação, uma vez que este possui a informação sobre a natureza e o curso previsível desse mesmo estudo, os seus honorários, a confidencialidade da informação dela decorrente, bem como os limites éticos e legais da mesma. Uma vez assinado, este demonstra que o interveniente tem conhecimento do plano de investigação e dos objetivos do mesmo, aceitando colaborar de livre e espontânea vontade. O documento reforça o respeito pela autonomia e autodeterminação das pessoas com quem se estabelece relações profissionais, significando ainda o seu direito geral de iniciar e de interromper ou terminar, em qualquer momento, a relação profissional. Assim, o consentimento informado serve essencialmente como um contrato de confiança entre o investigador e o participante (OPP, 2021).

Após a devolução da Declaração de Consentimento Informado, procedemos à administração do Questionário Sociodemográfico, seguido da condução da Entrevista Semiestruturada. As entrevistas foram todas conduzidas em contexto presencial, tendo aproximadamente a duração de 1 hora. Com o consentimento dos participantes, foi utilizado um gravador de áudio para facilitar a posterior transcrição e análise dos dados. Finda a recolha de dados e realizada a entrevista, a investigadora reiterou os seus agradecimentos, colocando a possibilidade de um eventual contacto posterior para algum esclarecimento ou dúvida entendido como conveniente. Recolhida a informação empírica, todos os dados foram armazenados no computador de uso pessoal, protegido por *password*, ao qual mais ninguém tem acesso.

A última fase consistiu na leitura flutuante dos dados em bruto, o *corpus* de análise, constituindo-se este, o primeiro contacto com o material recolhido. Após esta fase de leitura inicial, foram realizadas leituras mais profundas e precisas com o intuito de reduzir os dados, a fim de descrever, analisar e discutir os mesmos, a partir das questões de investigação e dos objetivos previamente definidos.

## **2. Pressupostos de análise de dados: Análise temática**

### **2.1. Definições, padrões e paradigmas**

A análise temática é um método amplamente utilizado para identificar, analisar e relatar temas dentro e fora da Psicologia. De modo a que os dados qualitativos possam ser analisados, é essencial que este método seja utilizado através de uma abordagem de fácil acesso e teoricamente versátil (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2012). Segundo os autores, a análise temática é uma peça chave para a análise qualitativa. A análise qualitativa é, sobretudo, importante porque fornece aos indivíduos habilidades essenciais que poderão ser utilizadas em projetos futuros, de modo a serem conduzidas muitas outras formas de análise qualitativa (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2012).

A análise temática tem a vantagem de ser versátil. Os métodos qualitativos podem ser categorizados em duas abordagens principais: (1) análise de conversação e (2) análise interpretativa fenomenológica. Esta análise enquadra-se claramente na segunda abordagem, sendo adequada tanto para essencialistas quanto para construcionistas dentro da Psicologia. A análise temática oferece uma pesquisa de conteúdo rica e adaptável, capaz de produzir relatos profundos, detalhados e complexos. Não estando limitada a abordagens teóricas específicas, é considerada um método acessível e eficiente, inclusive para iniciantes na pesquisa qualitativa. Além disso, Braun e Clarke (2006) enfatizam a importância de distinguir entre o *corpus* de dados (todos os dados recolhidos) e o conjunto de dados (os dados específicos utilizados na análise) (Braun & Clarke, 2006).

Os principais conceitos na análise temática incluem temas, subtemas, códigos, organizador central e mapa temático (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2012).

Para Vaismoradi et al. (2016), o tema é o principal produto da análise de dados fruto dos resultados práticos na área de estudo. Para os autores, o tema é usado como atributo, descritor, elemento e conceito. Por outras palavras, um tema organiza um grupo de ideias e permite aos pesquisadores responder ao problema de pesquisa. Este contém códigos que têm pontos comuns e um alto grau de generalidade que unifica ideias sobre o assunto investigado (Vaismoradi et al., 2016). A decisão do pesquisador é a ferramenta chave para determinar quais os temas são importantes e cruciais. Em outras palavras, para Braun e Clarke (2006), o tema é entendido como uma ideia que capta algo importante sobre os dados em relação à questão de pesquisa que representa um padrão nas respostas. No caso de esta se tratar de uma análise qualitativa, é importante determinar o tipo de análise que

se pretende fazer, neste caso, os temas que forem escolhidos e analisados necessitarão de uma reflexão precisa do conteúdo de todo o conjunto de dados (Braun & Clarke, 2006).

Os subtemas e os códigos detalham os temas principais, enquanto o organizador mental une todos os temas, estabelecendo as relações entre eles e agrupando todos os dados (Braun & Clarke, 2012). Dessa forma, todas as questões de investigação são respondidas e todos os temas da análise se interligam. Finalmente, o mapa temático é uma representação gráfica que, de uma forma geral, fornece informações sobre os temas e as relações existentes entre eles (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2012).

Braun e Clarke (2006), referem que existem dois tipos de análise temática: análise temática indutiva, onde os temas identificados estão diretamente interligados aos próprios dados, e a análise teórica, focada num campo teórico específico (Braun & Clarke, 2006; Mendes & Reses, 2021). Braun e Clarke (2012) complementam que, esta é uma forma de análise que oferece uma descrição mais detalhada, embora menos variada dos dados. Da mesma forma, é possível identificar a existência de mapas classificados como teóricos e indutivos, cujo objetivo é explicar o como e o porquê de os dados serem codificados (Braun & Clarke, 2012).

Existem dois diferentes temas, os que são identificados a nível semântico ou explícito dos que são identificados a nível latente ou interpretativo. Segundo uma abordagem semântica, os temas são identificados como partes explícitas ou superficiais dos dados, onde o objetivo principal do investigador é procurar além do que foi dito ou escrito pelos participantes. Este processo analítico envolve a descrição, organização, resumo e interpretação dos dados, de modo a teorizar o significado dos padrões e as suas implicações a um nível mais amplo (Braun & Clarke, 2006). Em contraste, a abordagem latente ou interpretativa vai além da semântica, identificando as ideias e ideologias subjacentes ao conteúdo semântico (Braun & Clarke, 2006). Os mesmos autores descrevem que, de um modo mais sintético, a abordagem semântica, procura descrever a forma e o significado, enquanto que a abordagem latente procura identificar as características que deram origem a essa forma e significado. Na análise latente, a interpretação e o desenvolvimento dos temas é efetuada, não sendo, portanto, esta uma análise apenas descritiva, mas sim teorizada (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2012).

Na análise qualitativa, a referência de questões é um dos métodos mais utilizados. No estudo em questão, em primeira instância, são utilizadas as questões mais gerais que

impulsionam a investigação, sendo estas redigidas de modo amplo e exploratório. De seguida, procede-se às perguntas mais específicas que podem fazer parte da pesquisa mais ampla realizada. Com o avançar do estudo e com a concretização das entrevistas, as perguntas de investigação planeadas e estruturadas num guião, são ou podem ser aperfeiçoadas à medida que o projeto de investigação avança ou de acordo com o participante. Assim, o presente estudo orienta-se pelo paradigma construcionista na análise temática dos dados.

## 2.2. Fases da Análise Temática

Braun e Clarke (2006, 2012) estabelecem um conjunto de fases que devem ser levadas em consideração na orientação de um processo de análise. Apesar de este não ser um modelo linear, ainda assim, as autoras definem seis passos relativos ao processo de análise: (1) familiarização com os dados; (2) início da codificação; (3) procura de temas; (4) revisão dos temas; (5) definição e nomeação dos temas; (6) produção e concretização do relatório (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2012).

Na primeira fase, **familiarização com os dados**, o/a investigador/a lê e relê os dados, anotando as ideias iniciais, significados e padrões. As ideias poderão vir a ser moldadas e identificadas à medida que os dados são lidos, logo, é importante que a sua interpretação seja realizada com atenção e rigor antes de avançar para a segunda fase, a **codificação** (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2012). Segundo os mesmos autores, na fase de codificação é importante que o/a pesquisador/a se torne intimamente familiarizado/a com os dados, e faça anotações de quaisquer pontos que possam ser relevantes para as fases seguintes. Nesta fase, a transcrição é importante para reter a informação que o/a pesquisador/a necessita, consistindo no ato mecânico de colocar os áudios e transcrever o diálogo dos participantes no papel. Para além disso, esta fase envolve a organização de todos os dados de uma forma sistémica e conceptual, agrupando-os num conjunto com todos os códigos e informação relevante (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2012).

Para Braun e Clarke (2006, 2012), a fase de **procura de temas**, inicia-se quando todos os dados estiverem codificados e agrupados. Nesta fase, é importante a utilização de mapas mentais, tabelas ou a nomeação de cada código num documento à parte, de modo a que a organização dos temas seja bem conseguida. Do mesmo modo, os códigos

definidos podem dar origem a temas e subtemas, que auxiliam na organização da análise dos dados (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2012).

De seguida, surge a quarta fase correspondente à **revisão dos temas**. Nesta fase, o investigador/a após ter elaborado um conjunto de temas que poderão ser utilizados no estudo, deve averiguar se são realmente temas pertinentes a serem utilizados ou não. A revisão dos temas envolve dois níveis de revisão: o nível um e o nível dois. No nível um, todos os dados devem ser lidos e, para cada tema, é necessário avaliar se existe um padrão coerente. Uma vez confirmada a sua coerência, o investigador/a pode avançar para o nível dois. Caso contrário, o tema deve ser repensado ou descartado. No nível dois, o processo é semelhante, mas atribui-se uma maior ênfase ao conjunto total de dados. O conjunto de dados é lido novamente para verificar se os temas estão interligados com o conjunto de dados e para identificar possíveis informações que não foram consideradas anteriormente, voltando a recodificá-las se necessário. No final desta fase, o/a investigador/a deverá ter uma ideia clara de se o conjunto de dados utilizados estabelece uma interligação correta e eficaz com os temas (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2012).

De acordo com os autores Braun e Clarke (2012), a quinta fase, **definição e nomeação dos temas**, caracteriza-se por uma análise contínua para definir e redefinir, se necessário, os temas que serão apresentados e discutidos na análise ou estudo (Braun e Clarke, 2012). Braun e Clarke (2006) referem a importância de se verificar se não há a sobreposição entre os temas e identificar de que forma estes se encaixam na história geral, elaborando um nome conciso e informativo para cada tema (Braun & Clarke, 2006).

Por fim, a análise finda com a fase de **finalização e concretização do relatório**. Na redação do relatório, é fundamental expor as ideias e os dados de modo sucinto e claro, de modo a elucidar os leitores sobre os resultados obtidos. A análise deve ser cuidadosamente elaborada, incluindo os excertos dos dados. O relato deverá ser conciso, coerente, sem repetições e envolvente, de acordo com os temas escolhidos. Assim, a escrita deve ir além de apenas apresentar dados aos leitores (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2012).

## Capítulo VI – Apresentação e Discussão dos Resultados

Após o processo de recolha de dados, procedeu-se à organização, análise e interpretação dos mesmos, alinhada com os objetivos e questões de investigação do estudo. Os resultados são apresentados com base nas dimensões e indicadores estabelecidos, permitindo uma fácil leitura e interpretação dos dados.

O processo de codificação focou-se no principal objetivo da dissertação: compreender as perceções dos pais sobre o impacto dos telemóveis e tecnologias digitais no comportamento e desenvolvimento dos jovens, com ênfase nos aspetos interpessoais, intra-familiares, socioafetivos, motivacionais e académicos. Do mesmo modo, foram analisados objetivos específicos incluindo as perceções dos pais em relação ao uso dos telemóveis e das tecnologias pelos filhos, o impacto na dinâmica familiar, a influência nas relações interpessoais e no desenvolvimento socioafetivo, a relação com a motivação e o desempenho académico, e ainda compreender o papel dos pais na supervisão e na mediação do uso dessas tecnologias pelos seus filhos.

Os resultados estão organizados em cinco domínios resultantes da análise temática: 1) perceção dos pais sobre as tecnologias digitais, 2) impacto das tecnologias digitais na relação intra-familiar, 3) impacto das tecnologias digitais na socialização e no desenvolvimento socioafetivo, 4) impacto das tecnologias digitais na motivação e no desempenho académico dos jovens, e 5) práticas educativas e regras na utilização das tecnologias digitais. De forma a facilitar a visualização gráfica, elaborou-se um esquema geral desta análise, abaixo ilustrado.

### Tabela 2

*Sistema hierárquico de categorias*

<b>Categorias</b>
<b>3.1. Perceção dos pais sobre as tecnologias digitais</b>
3.1.1. Valor atribuído às Tecnologias Digitais pelos jovens
3.1.2. Vantagens da utilização das Tecnologias Digitais
3.1.3. Desvantagens da utilização das Tecnologias Digitais

---

3.1.4. Dependência das tecnologias digitais

---

**3.2. A Família e o Jovem**

---

3.2.1. Comportamento adotado pelos pais face à utilização das TIC na presença dos filhos

---

3.2.2. A relação entre pais e filhos

---

3.2.3. Alterações na comunicação/interação familiar

---

3.2.4. Isolamento e afastamento da família

---

**3.3. Socialização e Desenvolvimento Socioafetivo**

---

3.3.1. Comportamento dos jovens dentro e fora dos ecrãs

---

3.3.2. A dependência e os efeitos emocionais das tecnologias nos jovens

---

3.3.3. As relações sociais e de amizade dos jovens

---

3.3.4. Autoestima e autoconceito dos jovens

---

**3.4. Motivação e Desempenho Académico**

---

3.4.1. Influência da utilização das tecnologias digitais na motivação em geral

---

3.4.2. Motivação e dedicação dos jovens em atividades *offline*

---

3.4.3. Relação entre o uso das tecnologias e a motivação para aprender (útil vs distração)

---

3.4.5. Impacto no desempenho académico dos jovens

---

**3.5. Práticas Educativas**

---

3.5.1. Conhecimento dos pais acerca do que os filhos fazem *online*

---

3.5.2. Principais preocupações dos pais sobre a atividade *online* dos filhos

---

3.5.3. Regras/Limites

---

3.5.4. O que acham e o que fazem os pais

---

3.5.5. Consistência das práticas educativas

---

3.5.6. Perceção sobre a eficácia ou necessidade das estratégias

---

### **3.1. Perceções dos Pais sobre as Tecnologias Digitais**

O tema *Perceções dos Pais sobre as Tecnologias Digitais* explora as opiniões dos pais em relação ao papel das tecnologias digitais na vida dos seus filhos, destacando a sua importância e impacto. Este descreve as perceções dos pais sobre a notoriedade e significância que as tecnologias digitais representam para os jovens, abordando a relevância simbólica, bem como os benefícios e malefícios, tais como a dependência, que observam desta utilização.

#### **3.1.1. Valor atribuído às Tecnologias Digitais pelos jovens**

Os discursos dos participantes, permitem-nos verificar que praticamente todos os pais (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P10), consideram que os seus filhos vêm as tecnologias digitais como indispensáveis ao seu quotidiano, evidenciando uma clara compreensão da representatividade e indispensabilidade desses meios na vida dos jovens. A partilha de alguns participantes ilustra essa perceção, nomeadamente:

O telemóvel é muito importante para ele, sem dúvida! (P2)

Considero que as tecnologias representam muito para ela, especialmente a internet! (P4)

Do mesmo modo, os participantes P5 e P6, reforçam essa ideia, destacando o telemóvel como uma ferramenta indispensável.

O telemóvel é uma ferramenta indispensável para ele! (P5)

É uma ferramenta importante se for bem utilizada. Para a minha filha sem dúvida que são muito importantes! (P6)

Já os depoimentos dos participantes P7 e P10 são particularmente reveladores, indicando que as tecnologias não são apenas úteis, mas tornam-se centrais na dinâmica familiar e na vida dos jovens.

São muito importantes...eu acho que eles agora não vivem sem nada disso, e acaba por ser muito mais importante do que certas coisas ou até certas situações que acontecem na vida que eles nem têm noção. São indispensáveis, é algo essencial cá em casa (P7).

São mesmo muito importantes neste momento! E de acordo com aquilo que vejo atualmente, tudo gira à volta daquilo (P10).

Além disso, há uma preocupação comum entre os pais sobre a dependência que os filhos podem desenvolver em relação aos dispositivos digitais. P1, P3 e P8 expressam as suas

preocupações ao afirmar que o telemóvel e a *internet* ocupam um espaço quase total na vida dos jovens.

São tudo para ela! Ela entretém-se muito tempo naquilo (P1).

Ela valoriza muito o telemóvel, simboliza quase tudo para ela... (P3)

Para ela são quase tudo! Infelizmente ela está muito vidrada no telemóvel e na minha perspetiva isso não é nada bom...passa muito tempo ao telemóvel! (P8)

Notavelmente, a participante P7 chega mesmo a fazer uma descrição metafórica ao comparar o telemóvel a um “membro da família”, ilustrando ainda mais a omnipresença das tecnologias digitais e a integração das mesmas na vida quotidiana.

O telemóvel é um membro da família...por exemplo, se falhar a luz cá em casa e ficarmos sem aquilo, é um drama! É algo muito essencial no nosso meio (P7).

Contudo, contrapõe-se a essa visão a perspetiva da participante P9, que expressa uma exceção notável. Esta mãe considera que as tecnologias digitais não são importantes para o seu filho, uma vez que este demonstra falta de interesse na utilização das mesmas.

Ele não é um miúdo de andar muito com o telemóvel, aliás nós costumamos ligar-lhe e ele raramente atende, ou então porque também, raramente o seu telemóvel tem bateria pois ele esquece-se de o carregar...não lhe faz diferença nenhuma sair sem o telemóvel, não lhe é assim muito importante honestamente... (P9)

### **3.1.2. Vantagens da utilização das Tecnologias Digitais**

Todos os pais participantes destacaram os benefícios que as tecnologias digitais proporcionam aos seus filhos, tanto em termos de desenvolvimento pessoal quanto educacional. Entre os benefícios mais frequentemente citados estão a melhoria na comunicação, o fácil acesso à informação, o apoio na educação e o desenvolvimento de competências digitais essenciais.

Alguns pais ressaltaram a importância das tecnologias digitais na comunicação, especialmente para manter os jovens conectados com amigos e familiares, facilitando o contacto em tempos de distanciamento físico. P3, P5 e P6 destacaram a conveniência de estar em contacto rápido e fácil com os filhos, ressaltando a praticidade das tecnologias nesse aspecto.

Considero que uma das vantagens do telemóvel seja essencialmente o facto de este os permitir ligar e estar em contacto uns com os outros! (P3)

A vantagem é principalmente ele poder estabelecer contacto com os amigos e connosco sempre que é preciso e de uma forma muito mais rápida e fácil! (P5)

Um dos benefícios é o fácil e rápido contacto que podemos estabelecer com a nossa filha sempre que ela vai a algum lado fora de casa. Estamos apenas à distância de uma chamada e é tudo mais fácil! (P6)

Também P7 acrescenta que as tecnologias digitais permitiram com que o seu filho se comunicasse com pessoas de outros países, ampliando as suas conexões sociais.

As tecnologias permitiram ao meu filho se comunicar mais com outras pessoas, com os amigos e colegas, e até mesmo a falar com pessoas que estão em outros países... (P7)

Além disso, os pais observam que, através da *internet* e dos dispositivos digitais, os jovens podem facilmente obter informações relevantes para os seus estudos, realizar trabalhos académicos e pesquisar por interesses pessoais. P2, P4, P8 e P10 enfatizam a importância do uso da *internet* e de dispositivos digitais como suporte educacional.

As vantagens vejo no sentido em que o ajuda a fazer trabalhos da escola e tudo mais...o meu filho agora consegue um resumo de um livro na internet, por exemplo, é tudo mais fácil no acesso à informação! (P2)

A internet e os telemóveis são bons para os auxiliar nos estudos e a pesquisar certos temas. Eu vejo como vantagem principalmente o facto de que quando ela tem que pesquisar alguma coisa sobre algum tema em específico, através da internet ela tem as ajudas suficientes para tirar todas as dúvidas e encontrar as respostas que procura! (P4)

Vejo vantagens em termos de pesquisa, no estudo...nesse aspecto claro que sim, sem dúvida! (P8)

Como vantagens identifico o conhecimento que ela vai buscar através da internet, pois ela já se desenrasca bem sozinha...e no auxílio ao estudo pois às vezes ela tem dúvidas e já vai e consegue procurar e chegar ao que procura! (P10)

Adicionalmente, P7 relata benefícios mais específicos como o uso das tecnologias digitais para a aprendizagem de novas línguas, e outras habilidades.

Graças às tecnologias o meu filho conseguiu aprender outras línguas, pois sempre foi algo que ele teve muito interesse... (P7)

Os pais também apontaram que as tecnologias digitais facilitam a educação dos filhos quando eles, como pais, já não conseguem ajudar devido à complexidade dos conteúdos escolares. P1 e P9 reconhecem que a *internet* oferece suporte adicional aos seus filhos quando eles enfrentam dificuldades, compensando a falta de conhecimento dos próprios pais sobre determinados temas.

Às vezes ela tem dúvidas acerca de algumas coisas e nós já não somos capazes de a ajudar, e graças à internet ela faz a sua pesquisa e consegue aprender! Ela utiliza esses meios para a ajudar sem dúvida, há certas coisas que já não somos capazes de a ajudar! (P1)

Quando o meu filho quer saber algo sobre algum assunto ou assim, através da internet pode pesquisar e encontra tudo aquilo que procura. Isso é muito bom porque há coisas que eu já não o consigo ajudar e ele vai à internet e realiza a pesquisa dele e consegue! As TIC são também uma mais valia para nós pais que não percebemos nada acerca daquilo que eles estão a dar nas escolas atualmente, e as tecnologias facilitam... (P9)

A tecnologia também é vista como uma ferramenta útil para manter os jovens informados sobre eventos mundiais (P6), e facilitar a locomoção por meio de aplicações de transportes públicos (P2).

O fácil e rápido acesso a notícias e a informações acerca do que se passa mundialmente, permitindo com que os jovens se mantenham atualizados e conscientes do que acontece do outro lado do mundo. (P6)

Hoje em dia existem aplicações para tudo. O meu filho agora tem uma aplicação para se deslocar daqui até ao Porto ou para qualquer lado do país que lhe indica quais são os transportes públicos que este deve apanhar para chegar até lá! Eu acho isso muito importante e vantajoso! (P2)

Um caso particular foi o relato da participante P7, que destacou o papel crucial das tecnologias digitais no desenvolvimento do seu filho com diagnóstico de Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA), uma vez que o auxiliaram a regular-se e a atender às suas necessidades de estímulo e variedade.

No caso do meu filho, a tecnologia sempre o cativou muito também derivado ao diagnóstico de PHDA. Como ele nunca se entreteu muito bem a brincar com nada, entra a tecnologia muito cedo na vida dele. Foi o próprio psicólogo que o acompanhou na infância que disse que aquilo seria bom para ele e para o desenvolvimento dele, pois as TIC ajudavam a estimulá-lo! Ele chegava a um ponto em que nada servia por muito tempo

e o telemóvel e as tecnologias permitiam-no fazer sempre coisas diferentes e responder às necessidades dele e cativá-lo pela diversidade de resposta que lhe ofereciam! (P7)

### 3.1.3. Desvantagens da utilização das Tecnologias Digitais

Os pais expressam preocupações significativas sobre os impactos negativos das tecnologias digitais nos seus filhos. As principais desvantagens mencionadas incluem a dependência excessiva, o tempo despendido, a diminuição da comunicação face a face e os riscos associados à exposição online.

A maioria dos participantes (P2, P3, P4, P5, P7, P8), destaca o uso excessivo das tecnologias como um problema crescente. Tendo em consideração os relatos, a dependência e a ausência de consciência do tempo de utilização são descritas como sendo as desvantagens mais agravantes, deixando os pais de certo modo frustrados. P2 e P4 comentam o tempo excessivo que os filhos passam nas redes sociais, enquanto P5 e P8 reforçam o impacto negativo dessa dependência, com P8 a apontar também a perda de contacto com as pessoas ao redor.

Eu diria a dependência do telemóvel e de estar muito tempo nas redes sociais para ver aquilo que se passa (P2).

Eu falo pela minha experiência, a minha filha se não estiver a utilizar as tecnologias para fazer pesquisa ou para os estudos, ‘perde-se’ muito na internet, nas conversas com amigos e nos tiktoks! Não é saudável. (P4)

A principal desvantagem que as tecnologias lhe provocam é a dependência e o tempo que ele perde naquilo, é demais às vezes. (P5)

As desvantagens é o uso excessivo e a dependência que provoca, assim como a perda de contacto com as pessoas ao redor dela. (P8)

Por sua vez, os participantes P3 e P7 concordam que o tempo desnecessariamente gasto nas tecnologias digitais é prejudicial. P3 observa que a filha deixa de realizar atividades importantes, enquanto P7 salienta que os jovens não têm consciência da sua dependência digital e não sabem “desligar” desses meios.

Eu acho que a desvantagem é mesmo ela passar muito tempo agarrada naquilo e não é para estudar nem nada...perde muito tempo e deixa de fazer muitas coisas que talvez fossem mais importantes (P3).

Acho que os aspetos negativos acabam por ser muitos mais pois acontecem mais depressa pela falta de noção daquilo que implica estar sempre ligado nesses meios tecnológicos. Ele acaba por se refugiar muito e eu acho que ele não tem muito essa noção. Vive muito só naquilo e ligado na tecnologia, não sabe desligar...é uma dependência...e acabas por vê-lo sempre ali naquilo, como em redes sociais, chamadas, mensagens e tudo (P7).

A preocupação com o isolamento causado pelo uso excessivo é também uma constante entre os pais. P1 observa que a filha se isola da família para ficar com os dispositivos, e P10 reforça que este comportamento tem se agravado com o tempo.

Considero uma desvantagem o facto de ela se isolar cada vez mais. Muitas vezes estamos aqui todos na sala e ela está ali no mundo dela, nem interage, não diz nada, vai lá para dentro para o quarto, ninguém a ouve (P1).

A sua utilização em excesso acaba por ser uma desvantagem muito grande. Isola-se muito mais, já começo a aperceber-se disso cada vez mais. Eu acho que todos os jovens passam por isso, mas é uma situação que tem ficado pior (P10).

Além disso, os riscos associados à exposição *online* são destacados por P6 e P9 como preocupantes. A participante P9 manifesta receios sobre as interações nas redes sociais, temendo que pessoas mal-intencionadas se façam passar por outras. Do mesmo modo, P6 complementa, destacando os perigos da exposição a conteúdos inapropriados, redes de pedofilia, assédios *online*, e entre outros.

Tenho muito medo dessas coisas da internet, redes sociais, convívios, falas, pessoas a passarem-se por outras! Eu acho que é a principal desvantagem, é essa exposição e insegurança. Eu com o meu filho não me tenho que preocupar muito porque ele não passa quase tempo nenhum nas redes sociais, mas é assustador (P9).

A desvantagem principal é a dependência, mas as tecnologias têm muitas coisas negativas, como as redes de pedofilia, assédios que aparecem nas redes sociais. Também o roubo e tudo o que os possa enganar e persuadir é negativo! (P6)

#### **3.1.4. Dependência das Tecnologias Digitais**

A análise sobre a dependência das tecnologias digitais revela uma divisão clara entre os participantes. Dos 10 participantes entrevistados, 5 (P1, P4, P5, P9, P10) não observam sinais de dependência nos filhos, enquanto os outros 5 (P2, P3, P6, P7, P8) acreditam que há evidências de uso excessivo. Os participantes que não percebem sinais de dependência

(P1, P4, P5, P9, P10) afirmam que, apesar da presença constante das tecnologias digitais, os jovens conseguem controlar a sua utilização, equilibrando-a com outras atividades.

Posso dizer que não está dependente! Eu acho que ela ainda se controla e consegue viver sem... (P1)

Não, porque eu também não lhe deixo chegar a esse limite (P4).

Não acho que esteja dependente, ele ainda separa bem as coisas (P5).

Não, sem dúvida que não! (P9)

Não, eu acho que ela ainda não está dependente! (P10)

Por outro lado, os participantes que identificam sinais de dependência (P2, P3, P6, P7, P8) acreditam que o uso das tecnologias digitais já atingiu níveis preocupantes, afetando o comportamento dos jovens. Os pais apontam exemplos de uso excessivo, como a necessidade constante de estar conectado e a incapacidade de se desconectar dos dispositivos.

Eu pessoalmente acho que sim! (P2)

Considero que esteja, chega da escola e a primeira coisa que faz é pegar no telemóvel e ficar horas naquilo! (P3)

Acho que sim, ela perde muitas horas no telemóvel! (P6)

Completamente! Ele se não tiver os meios por perto parece que não tem mais nada que fazer, parece que tem a necessidade de estar sempre ligado! (P7)

Sim, sem dúvida! (P8)

### **3.2. A Família e o Jovem**

O tema *A Família e o Jovem* refere-se às descrições das interações e dinâmicas que surgem no ambiente familiar em resposta ao uso das tecnologias digitais pelos jovens. Nesta secção, explora-se o comportamento dos pais em relação à utilização das TIC na presença dos filhos, a relação entre pais e filhos, e as alterações na comunicação e interação familiar causadas pela tecnologia no ambiente doméstico. Através das experiências compartilhadas pelos participantes, será possível entender como os dispositivos móveis influenciam a convivência familiar, promovendo tanto momentos de conexão como desafios de isolamento e distanciamento.

### **3.2.1. Comportamento adotado pelos pais face à utilização das TIC na presença dos filhos**

Os participantes apresentaram diferentes abordagens em relação à utilização das tecnologias digitais durante os momentos de convivência familiar. As participantes P4, P8 e P9 revelam adotar estratégias conscientes para limitar o uso dos dispositivos na presença dos seus filhos, procurando dar o exemplo e garantir que o tempo em família seja mais significativo.

Quando estou com a minha filha procuro evitar estar com o telemóvel e outros meios tecnológicos porque também não gosto quando ela está! (P4)

Eu uso o telemóvel e o computador mais no âmbito profissional, e quando estou fora do trabalho tento utilizar o menos possível...evito mesmo usar quando estou com ela para que possa dar o exemplo também! (P8)

Não uso o telemóvel quando estou com a minha família, eu evito porque não gosto mesmo. Eu só utilizo o telemóvel quando estou na cama e vou um bocadinho às redes sociais, ao Facebook, e troco interações no Messenger! (P9)

Em contrapartida, os participantes P2, P5, P6 e P7 reconhecem a importância de evitar o uso das tecnologias na presença dos filhos, mas admitem que, em certas ocasiões, utilizam os dispositivos por necessidade ou por hábito.

Quando estou com o meu filho evito estar no telemóvel, mas se tiver que usar por vezes também o uso e embora me custe admitir também perco muito tempo naquilo às vezes, pois gosto de estar nas redes sociais e pesquisar. Não lhe dou grande exemplo nesse sentido, mas é algo tão natural já! (P2)

Geralmente não tenho por hábito usar muito o telemóvel, mas se tiver que estar nas redes sociais ou a ver alguma coisa e com o meu filho ao lado não vejo problema e ele também o faz (P5).

Eu tenho consciência disso e procuro evitar, mas muitas vezes acabo por estar no telemóvel e entretido naquilo! (P6)

Eu estando com o meu filho evito estar no telemóvel sinceramente, mas se tiver que usar também o uso, não me incomoda muito com isso (P7).

Já os participantes P1, P3 e P10 destacam que os momentos em família frequentemente incluem a utilização conjunta dos dispositivos digitais, tornando-se parte da rotina diária.

Nós utilizamos geralmente quando estamos todos juntos na sala ao final do dia, em momentos mais relaxantes...a minha mulher é que tem muitas vezes o hábito de estar a usá-lo na mesa enquanto jantamos...eu pego mais ao final do dia e acontece que estamos muitas vezes todos juntos e no telemóvel! (P1)

Por norma, geralmente cá em casa estamos todos juntos e está cada um no seu telemóvel! É uma coisa já normal em casa... (P3).

Às vezes também pegamos no telemóvel, principalmente quando estamos todos juntos depois de jantar na sala...não evitamos usar na presença dela porque é algo já tão natural cá em casa! (P10)

### **3.2.2. A relação entre pais e filhos**

A maioria dos participantes (P1, P2, P3, P4, P5, P7, P10) descreve uma relação próxima e aberta com os seus filhos, onde há espaço para partilhas sinceras e constantes, demonstrando um esforço para manter um relacionamento baseado em confiança mútua e apoio emocional. Por exemplo, P2 menciona que apesar do filho ser reservado, abre-se para discutir problemas importantes, sinalizando uma confiança que se manifesta com o tempo.

Costumamos conversar muito e pergunto-lhe sempre todos os dias como correu o dia...ele já dele é reservado, mas por exemplo, no dia que lhe acontece alguma coisa ele por norma não consegue falar, mas passado um dia ou dois já me vem dizer e mostra sentir-se mais à vontade para falar sobre a situação (P2).

Outros participantes como P3, P4, P7 e P10, enfatizam a importância de criar um ambiente de liberdade e apoio, de modo a que os filhos se sintam seguros em partilhar as suas preocupações e sentimentos. P4 refere ainda uma relação com a filha como de “melhores amigas”, valorizando a transparência entre ambas.

Ela conta-me tudo e sente-se à vontade para conversar comigo sobre aquilo que a chateia, sobre amigas, professores, tudo! Ela sente-se à vontade para sobre tudo! (P3)

Eu tento alertá-la diariamente sempre para tudo, para os perigos e conversámos sobre essas coisas pois ela ainda é muito novinha e está agora a começar a vida e eu tento encaminhá-la e guiá-la para os bons caminhos! Ela partilha muito comigo, tanto que ela diz que eu sou a melhor amiga dela e que pode confiar tanto em mim como na irmã mais velha e isso para mim é muito importante e temos uma boa relação! Ela expõe os sentimentos e aquilo que pensa, não tem problemas em falar sobre o que a preocupa! (P4)

Ela partilha tudo. Se algo a estiver a preocupar e ela sinta a necessidade de me dizer ela vem logo ao meu encontro e diz ‘olha mãe foi isto, isto, isto’...se algum teste corre mal diz logo, e é uma criança que demonstra bem aquilo que está a sentir e não esconde! Todos os dias pergunto como correu a escola, o que fez e que trabalhos tem, tenho sempre esse cuidado de lhe questionar e saber sobre o dia a dia! (P10)

P7 também destaca a necessidade de uma abordagem equilibrada, permitindo alguma liberdade, mas mantendo sempre a proximidade para que o filho sinta confiança para se abrir.

Eu sou aquele tipo de mãe que facilito um bocadinho. O meu facilitar perante muitas mães pode ser considerado ‘descuido’, perante outras pode simbolizar o contrário e até compreendam. Eu tento estar o mais próxima possível e procuro dar-lhe alguma liberdade, mas sempre em cima, que é para eu também demonstrar-lhe que estou ali e que ele está à vontade para desabafar e não esconder nada de mim. Eu acho que se uma pessoa for a controlar muito também é pior porque eles acabam por fazer na mesma e nas nossas costas, por isso eu tento sempre conversar muito com ele, até sobre assuntos que ele às vezes nem gosta de falar. Procuro ser um pouco mais liberal para tentar com que ele me permita acompanhá-lo mais de perto e que veja que não só sou a mãe dele, como também sou uma amiga que está ali para ele e que ele pode confiar! Ele tem me contado sempre tudo e sinto também que se ele precisasse de me esconder algo não seria fácil porque ele está habituado a contar e a falar! (P7)

Já os participantes P1 e P5 mencionam que, embora mantenham uma boa relação com os seus filhos, percebem que eles se sentem mais confortáveis para se abrir com as mães, sendo as suas conversas mais superficiais. Ainda assim, reconhecem que não existem segredos entre os membros da família.

Ela partilha mais com a mãe, comigo já não...a mim diz-me as coisas mais superficialmente, mas com a mãe desabafa mais, falam ambas à minha frente sem problema, ela não esconde de nenhum, mas sinto que em muitos momentos direciona-se mais para a mãe! (P1)

Ele fala tudo e mais alguma coisa, por norma pergunto como foi a escola e o dia e ele gosta de me mostrar coisas que fez na escola e até curiosidades que aprendeu e isso! Acho que ele confia mais com a mãe sem dúvida, mas sei que se algo lhe estiver a preocupar ou queira desabafar fala com ambos!” (P5)

Por sua vez, alguns participantes (P6, P8, P9) enfrentam o desafio de lidar com filhos mais reservados, que não se abrem facilmente com os membros da família. Apesar das dificuldades, estes pais continuam a tentar transmitir valores e orientações, mesmo que nem sempre obtenham a resposta esperada.

Costumamos conversar e tento o máximo possível transmitir-lhe algumas coisas e chamá-la atenção para a realidade de algumas coisas...é claro que algumas entram e outras não, vai com o tempo! Ela não se abre muito comigo, é reservada, tem que ser quase tirada a ferros...ela fala mais com as primas e isso, mas com a própria mãe não fala e infelizmente a maioria das vezes sou sempre a última a saber das coisas... (P6).

Eu preocupo-me sempre, quando chego a casa é das primeiras coisas que lhe pergunto, ‘como correu o dia e como foi a escola’, agora, a resposta é sempre a mesma...não há muito espaço para mais diálogo, gostava de ter mais conversa e que ela confiasse mais em mim e me contasse certas coisas, mas fá-lo mais com a mãe ou guarda para si” (P8).

Pergunto-lhe todos os dias como correu a escola e a resposta é sempre a mesma ‘correu bem’...eu para saber alguma coisa dele tenho que puxar muito por ele...nunca sei quando tem testes a não ser quando vejo na plataforma, nunca sei quando está a dar matéria nova porque ele não diz, só se eu for vasculhar os livros é que sei porque ele simplesmente vai para a escola e vem da escola. É muito reservado...eu se puxar por ele, ele comigo fala, com o pai não..., mas é preciso puxar muito por ele, mas também noto nele quando está mais triste, cabisbaixo, calado...e assim eu consigo (P9).

### **3.2.3. Alterações na comunicação/interação familiar**

A maioria dos pais observa uma diminuição na convivência familiar e uma redução na comunicação por parte dos filhos devido à utilização e presença das tecnologias digitais no ambiente doméstico. Os participantes destacam que, embora os seus filhos estejam fisicamente presentes, estes tendem a isolar-se no ‘mundo digital’, limitando oportunidades para conversas significativas e momentos de união familiar. Além disso, de acordo com os participantes (P2, P3, P4, P5, P8, P10), o uso incessante dos telemóveis tem interferido negativamente no convívio familiar, levando os filhos a perderem a noção do tempo e a ignorarem a presença dos restantes membros da família.

Há dias em que estão quase todos no telemóvel e acaba por não haver tanto convívio uns com os outros. No momento em que estão na internet ou nas redes sociais perdem a noção do horário e de quem está à sua volta, acabando por deixar aquilo que é mais importante de parte...o mais importante é a família! Acredito mesmo que a interação familiar é prejudicada pela utilização das tecnologias e destes meios (P4).

P2 reflete sobre como as tecnologias digitais afastam o filho do convívio familiar, demonstrando arrependimento pela introdução do telemóvel, uma vez que acredita que o

filho passaria muito mais tempo com os pais e com a família se este dispositivo não existisse.

Eu acredito que se ele não tivesse o telemóvel passava mais tempo em família, estava mais tempo connosco e a falar connosco! As tecnologias vieram prejudicar, sem dúvida, acabamos por não conviver tanto porque ele está no mundo dele (P2).

Adicionalmente, o impacto da tecnologia na qualidade das interações familiares é uma preocupação comum. Os participantes P3, P5 e P8 destacam que, ao se concentrarem nas telas, os filhos desconectam-se das pessoas ao seu redor, criando barreiras que dificultam a comunicação.

Quando a minha filha está agarrada ao telemóvel não fala praticamente com nenhum de nós e não adianta falar que ela não nos ouve, desliga completamente (P3).

O meu filho quando está no telemóvel, acaba por se fechar naquilo e mesmo estando todos na sala, ele acaba por não interagir ou falar tanto connosco. Às vezes, sei que se fala para ele e ele responde de forma automática sem realmente estar presente na conversa. Sinto que a tecnologia, por vezes, cria uma barreira entre todos nós (P5).

Afeta muito na interação com a família sem dúvida! Lá está, focam-se demasiado na tecnologia e esquecem-se muito das relações com as pessoas que os rodeiam, de estar com as pessoas sem ter que estar sempre a teclar...perdem um bocado aquela ligação de estar, de falar, de conversar, porque estão mais interessadas em estar a teclar do que a conviver com a própria família! (P8)

A participante P9 descreve ainda que o seu filho prefere passar o tempo livre a jogar videojogos, em vez de participar em atividades familiares, embora ceda facilmente se os pais solicitarem que os acompanhe.

Ele já dele é um miúdo muito calmo e solitário...ao domingo, se a gente quiser sair, ele por ele nunca vinha connosco. Prefere sempre ficar em casa a jogar na Playstation e adora passar a tarde naquilo quando tem tempo, mas não é muito resistente, se tivermos que sair ele vem e pronto (P9).

Do mesmo modo, enquanto muitos pais se preocupam com os impactos negativos do uso de tecnologias na interação familiar, existe também um reconhecimento de que é difícil escapar completamente do mundo digital. A participante P7 expressa essa ambiguidade ao mencionar como o uso do telemóvel se tornou uma parte integrante do quotidiano familiar, mesmo quando tentam equilibrar o tempo de tela com momentos de interação pessoal.

Muitas vezes também tenho a noção que estamos todos aqui em casa e todos juntos e cada um no seu telemóvel pois também existem pessoas do outro lado à espera da nossa resposta e da nossa reciprocidade. Acaba por haver um meio termo pois há momentos em que estamos juntos e cada um no seu telemóvel e momentos em que procurámos incentivar a largar e a conversar mais! A verdade é uma, todos nós usamos e não dá mesmo para estar a separar isso, faz parte (P7).

A participante P7 também, em concordância com P1 e P6, refere a existência de um equilíbrio entre o uso do telemóvel e o tempo em família. Os participantes, embora considerem que as tecnologias desfavorecem a interação e comunicação com os filhos, são capazes de identificar aspetos positivos na interação com os mesmos, uma vez que esta proporciona também oportunidades para partilhar interesses e atividades em família.

Uma coisa que eu acho que os cativa através das tecnologias é por exemplo alguma notícia que eles vêm ou alguma publicação...às vezes isso já os faz querer questionar ou querer partilhar com a família, e acho que acaba por ser uma coisa positiva no sentido de puxar ou cativar também aquela atenção e tentar expressar! São essas coisas muitas vezes também que promovem momentos de diálogo entre nós (P7).

Eu considero que na interação connosco tem momentos em que é positiva pois muitas vezes quando está a ver um vídeo ou qualquer coisa que goste ou que lhe chame o interesse, ela faz questão de nos vir mostrar e gosta de falar sobre o que vê no telemóvel, ri, envia-me ... às vezes o que vemos é motivo para conversarmos e partilharmos gostos! (P1)

O telemóvel acaba por afastá-la um bocado de nós...não vejo aspectos positivos na interação a não ser quando às vezes, pelo facto dela gostar de partilhar e gravar tiktoks com a mãe, mostra-nos essas coisas e acha engraçado...tem esse lado positivo, mostrar e partilhar conteúdos! (P6)

#### **3.2.4. Isolamento e afastamento da família**

O isolamento foi unanimemente apontado pelos pais como a principal consequência da utilização excessiva das tecnologias digitais no ambiente doméstico, destacando o impacto negativo que o tempo prolongado em frente às telas pode ter nas interações sociais e nas relações familiares. Os depoimentos dos participantes (P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8), evidenciam que os filhos passaram a isolar-se mais e a afastar-se da família à

medida que se envolvem com o uso de dispositivos tecnológicos. Os participantes P5 e P8 relatam que, com a introdução do telemóvel, os filhos começaram a isolar-se significativamente, sendo que este dispositivo passou a acompanhá-los constantemente para todo o lado.

Ele está sempre muito concentrado no telemóvel, especialmente quando estamos em casa ou em momentos de convívio. Até participa quando estamos em família e isso, mas muitas vezes parece distante, e está no mundo dele. Anda sempre com o telemóvel para todo o lado, e acho que o problema é esse afastamento (P5).

Isola-se cada vez mais sem dúvida! A rotina dela é levar o telemóvel para a escola, chega a casa leva o telemóvel para a casa de banho, leva o telemóvel para o quarto, vem para a mesa e traz o telemóvel com ela...é assim! (P8)

De forma semelhante, P3, P4 e P6 partilham a perceção de que as filhas passam cada vez mais tempo nos telemóveis, o que as leva a se refugiar e distanciar da convivência familiar. Os participantes P4 e P6 relatam que, em muitos momentos, precisam repreendê-las ou chamar a sua atenção para que participem nas atividades familiares.

A minha filha passa tanto tempo no telemóvel que acaba por se isolar cada vez mais e passar menos tempo connosco...ela fecha-se mais no quarto, e estando com aquilo não faz questão de estar perto de nós e refugia-se mais (P3).

Ela isola-se muito mais desde que tem aquilo! Ela com o telemóvel fica mais reservada, sinto que ela, por exemplo, quando estamos em grupo ou em casa dos avós ao fim de semana, ela vai para a sala e isola-se mais de todos por estar com o telemóvel, sendo que eu muitas vezes chamo-lhe atenção e digo-lhe ‘anda para aqui para a nossa beira porque estamos em família, isso tem tempo (P4).

Ela acaba por se afastar um bocado de nós, penso que esse seja o principal aspecto negativo...pelo o que eu vejo, quando estamos em casa dos avós em família ela retira-se mais...estamos todos a conviver com os tios, primos e isso, e ela estando com o telemóvel vai lá para dentro e isola-se naquilo, o interesse dela é estar naquilo! Agora quando está sem ele ou a repreendemos demasiadas vezes, está mais presente e convive muito mais sem dúvida! (P6)

A participante P7 reforça essa ideia, referindo que o seu filho também se isola cada vez mais no ‘seu mundo digital’, o que resulta em uma perda de noção do tempo e das interações ao seu redor.

Ele acaba por se isolar cada vez mais no mundinho dele e perder a noção do que é estar fora daquilo...tudo depende do tempo que ele perde com isso! Ele está tão dependente que muitas das vezes o leva a isolar-se e a ficar preso naquilo, pois o telemóvel dá-lhe tudo...ele perde a noção de quando deve parar e não sabe impor limites a si mesmo (P7).

Por sua vez, P2 justifica que o filho se isola mais e perde muito tempo em frente aos ecrãs derivado ao gosto e à curiosidade que tem em ver o que se passa nas suas redes sociais, sendo também os videojogos uma das atividades que o leva a afastar-se mais da família.

Ele passou a isolar-se muito mais sem dúvida, porque ele quer ver o que se passa nas redes sociais e acaba por se fechar mais naquilo...ou então vai para o quarto jogar computador até às tantas horas da noite e deixa de estar tanto tempo connosco (P2).

Contrariamente à maioria dos relatos, os participantes P1, P9 e P10 não observam um isolamento significativo dos seus filhos em relação ao uso das tecnologias digitais, contrastando assim com a tendência predominante de maior distanciamento. O participante P1 refere que, embora a sua filha se isole um pouco mais devido ao uso do telemóvel, não chega a afastar-se completamente da convivência familiar, fazendo-o crer que esse comportamento não é significativo, o que vai de encontro também com o discurso da participante P10.

Ela isola-se mais um pouco e fica naquele mundinho dela, é verdade, mas não é daquelas miúdas de ir para o quarto e se fechar lá! Ela se tiver que estar a conversar com as amigas à nossa frente deixa-se estar... às vezes está aqui e fala sobre cada coisa que até nos faz rir, mostra que não tem nada a esconder e que se sente à vontade! Fica mais retirada e sossegada ali no canto e nas coisas dela, mas não esconde nada de nós! Mas sim, óbvio que se retira mais desde que começou a ter acesso, mas mesmo assim ainda não considero muito significativo! (P1)

Ela agora isola-se mais um bocadinho do que aquilo a que estávamos habituados, mas mesmo assim não considero nada por aí além (P10).

Diferente de todas as opiniões, a participante P9 refere que o filho não se isola devido às tecnologias sociais pois não demonstra qualquer interesse para com as mesmas.

Ele não se isola nada mesmo. Geralmente ele não usa muito o telemóvel nem nada e o tempo com que ele anda com ele mete-o no bolso ou dentro da mochila. Quando alguém quer falar com ele, tem que me contactar porque ele não responde e nunca tá online. Por vezes, ele também joga um bocado no telemóvel, mas nada de especial, serve para se entreter às vezes! (P9)

### 3.3. Socialização e Desenvolvimento Socioafetivo

O tema *Socialização e Desenvolvimento Socioafetivo* abrange as observações e percepções dos pais acerca das transformações a nível social que perceberam nos jovens devido à presença constante da tecnologia nas suas vidas. A socialização, antes dominada por interações presenciais, passou a ter uma forte componente digital, afetando muitas das vezes diretamente o comportamento, a autoestima e o desenvolvimento emocional dos jovens. Este tema aborda como as tecnologias digitais, em particular os telemóveis e as redes sociais, moldam a forma como os jovens interagem com os outros, tanto *online* quanto presencialmente, as diferenças entre o comportamento dentro e fora dos ecrãs, e o impacto na autoestima e no autoconceito dos jovens, tendo sempre em consideração o discurso dos pais.

#### 3.3.1. Comportamento dos jovens dentro e fora dos ecrãs

A maioria dos pais destaca mudanças no estado de espírito e no comportamento dos jovens quando estão conectados e desconectados, evidenciando um impacto considerável desses meios na vida quotidiana e no bem-estar. Os relatos dos participantes P3, P4, P5 e P6, sublinham a dualidade entre um comportamento mais reservado e isolado quando estão conectados e uma postura mais sociável e participativa quando estão afastados das tecnologias. Os mesmos participantes enfatizam o facto dos seus filhos serem totalmente diferentes quando estão a utilizar as tecnologias digitais e quando estão sem elas.

Quando ela está sem o telemóvel, está sempre comigo e adora conversar, está sempre bem-disposta e não demonstra ficar muito incomodada por estar sem o telemóvel! Ela sabe parar um pouco às vezes e é nesses momentos que conversa mais...até chega a ser chata! Estando com o telemóvel é diferente já...ninguém a ouve e está ali entretida naquilo! (P3)

Ela fora do telemóvel é totalmente diferente. Ela é mesmo muito brincalhona, fala muito e brinca muito mais...totalmente diferente de quando está nas redes sociais. No telemóvel fica agarrada e obcecada e não tem tempo para brincar, para fazer as suas palhaças habituais conosco. Ela com as tecnologias é outra pessoa, fica muito mais reservada e ninguém a ouve (P4).

Quando está no telemóvel fica muito concentrado naquilo e, às vezes, até meio fechado no mundo dele, especialmente quando está a jogar ou a ver vídeos. É um miúdo diferente, mais quieto e mal nos ouve porque está ali imerso naquilo...fora das tecnologias é muito

diferente, fica mais alegre, fala mais e interage mais connosco, também às vezes sente-se mais aborrecido e diz logo que não tem nada para fazer, mas entretém-se facilmente com outras coisas (P5).

É um comportamento totalmente diferente...quando está sem aquilo é cinco estrelas mesmo! Ela quando não tem o telemóvel brinca, quer conversar, jogar e chamar mais a nossa atenção...parece que quer falar tudo aquilo que não falou antes, e depois conta tudo, novidades todas, é mais aberta, bem-disposta e divertida! Aproxima-se mais e tudo, é completamente diferente! Estando com o telemóvel reserva-se mais, está mais no quarto e raramente nos procura (P6).

Do mesmo modo, o uso de tecnologias digitais parece influenciar diretamente a forma como os jovens se sentem quando estão desconectados, evidenciando tanto uma dependência emocional como a capacidade de adaptação a outros interesses. Alguns pais relataram que, quando os filhos estão fora das tecnologias surgem sentimentos como aborrecimento ou desinteresse, que frequentemente é superado quando se envolvem em outras atividades. As participantes P2, P7 e P8 evidenciam isso nos seus discursos:

Quando ele está sem o telemóvel fica muito mais aborrecido, sente que não tem nada para fazer e aborrece-se..., mas também quando não está em contacto com as tecnologias gosta de ler e até lê muito e conversa muito mais! Estando com aquilo, tal como disse é um miúdo mais reservado e pouco fala para nós porque está ali entretido naquele mundo (P2).

Eu acho que ele num meio social, sem a tecnologia acaba por ser mais tranquilo do que se as tiver! Por exemplo, se ele tiver em algum meio, alguma coisa que o cativa ou lhe chame o interesse, ele está ali na boa e até é super divertido, brincalhão, e está ali muito bem, conversa e tudo...por outro lado, se estiver num meio em que estamos todos a socializar e ele tiver com o telemóvel e quiseres estar a conversar com ele, aí esquece...ele não consegue mesmo separar, ou está ali ou está no telemóvel! Por vezes até responde, mas com um ar de como quem não quer ser chateado... se ele estiver num meio que não tem interesse e considere uma seca, que ninguém o chateie que ele quer é estar no canto dele na tecnologia! Ele é diferente com e sem o telemóvel (P7).

A minha filha estando sem o telemóvel até parece que fica mais aborrecida, porque tudo sem o telemóvel é uma chatice para ela, parece que já não tem propósito para fazer! Agora com o telemóvel não há menina, está tudo bem para ela andar sempre ali com aquilo atrás dela e refugiada, sem ele o mundo parece que acaba e não lida bem com isso..., mas sem dúvida que se aproxima e conversa mais sem ele, é diferente (P8).

Por outro lado, alguns pais (P1, P9, P10) referem que o estado de espírito e o comportamento dos filhos não é significativamente afetado pela utilização de tecnologias digitais, sendo naturalmente bem-dispostos, alegres e participativos, independentemente de estarem conectados ou não.

A minha filha está sempre muito alegre! Não é por ser minha filha, mas não vejo muitos miúdos que tenham a boa disposição e a alegria que ela tem e com que faz as coisas! Nesse sentido não acho mesmo que as tecnologias mudam esse comportamento dela ou essa atitude...ela é igual com ou sem o telemóvel, sempre bem-disposta e próxima de nós!  
(P1)

O meu filho não aprecia muito estar no telemóvel nem perde muito tempo com isso. Ele gosta muitas vezes é de estar na cama sem fazer nada em concreto e a relaxar. As tecnologias a ele não afetam em nada disso, ele é o mesmo com e sem (P9).

Ela está sempre muito bem-disposta! Só anda mais aborrecida se estiver doente, tirando isso...não são também as tecnologias que mudam o seu comportamento e a alegria contagiante que ela tem juro! Ela é igual, conversa, brinca e estando com o telemóvel é igual, mostra-nos coisas, ri connosco e isso (P10).

### **3.3.2. A dependência e os efeitos emocionais das tecnologias nos jovens**

As respostas dos participantes destacam a complexa relação entre o uso das tecnologias digitais e o impacto emocional nos jovens. A maioria dos pais expressa preocupações variadas sobre como a dependência das tecnologias pode influenciar o estado emocional dos seus filhos. Os sintomas ansiógenos, a irritabilidade e a frustração são os principais efeitos emocionais apontados pelos pais. Os relatos da maioria dos participantes (P3, P5, P6, P7, P8, P9), mostram que a utilização do telemóvel e de outras tecnologias digitais impactam negativamente o comportamento emocional dos seus filhos, enquanto os estão a utilizar e mesmo quando estão sem eles. Os participantes P5, P6, P8, evidenciam uma perceção comum quanto aos efeitos emocionais negativos que as tecnologias digitais podem ter nos seus filhos, relatando que os jovens demonstram comportamentos de irritabilidade, ansiedade e frustração quando limitados no uso do telemóvel ou expostos por longos períodos às redes sociais e videojogos. Por exemplo, P8 observa que a sua filha se torna muito mais ansiosa, irritada e angustiada quando está sem o telemóvel, comportamento esse que estabiliza com o uso deste dispositivo.

Tem um efeito muito negativo no emocional dela...fica muito mais ansiosa, irritada e angustiada quando está sem o telemóvel! Estando com ele não noto esse tipo de comportamento (P8).

De forma similar, o participante P6 relata que a sua filha fica mais aborrecida, ansiosa e revolta-se quando é chamada a atenção ou para parar.

Ela só está contente se ninguém a chatear...se a deixar estar ela está ali horas e horas, não há menina, mas se lhe chamar a atenção e mandar parar, altera-se logo, fica aborrecida, ansiosa, responde-me mal, revolta-se pronto. Quando está com aquilo não noto nenhuma mudança de comportamento, só se altera mesmo se estiver sem ou este for limitado (P6).

P5, por sua vez, observa que o filho se torna mais irritado e impaciente quando passa muito tempo nas redes sociais ou a jogar, refletindo um padrão emocional ligado diretamente ao uso excessivo das tecnologias.

Eu acho que a utilização do telemóvel afeta o estado emocional dele porque quando ele passa muito tempo nas redes sociais ou a jogar, noto nele que ele fica mais irritado e impaciente, mas está ali nas coisas dele e a fazer o que gosta. Só quando não está no telemóvel é que fica mais aborrecido também. Eu acho que afeta (P5).

De uma outra perspetiva, os participantes P3, P7 e P9 revelam um padrão comum no comportamento dos jovens, mostrando como o uso de videojogos e interações digitais frequentemente afetam o seu estado emocional. Os pais destacam que os seus filhos ficam irritados e frustrados durante o uso prolongado de tecnologias, especialmente ao jogar. P3 observa que a filha fica mais nervosa com a utilização das tecnologias digitais, principalmente quando esta está a jogar *online*.

A minha filha fica mesmo muito irritada quando joga no telemóvel por exemplo! Ela joga um jogo online no telemóvel dela e aquilo deixa-a muito nervosa...às vezes até diz palavrões, ferra-se...fica mesmo indignada com aquilo! Geralmente joga com as amigas e passa muito tempo naquilo (P3).

Já a participante P7 refere os videojogos como causadores de frustração e irritabilidade no seu filho. Para além disso, esta menciona que a ansiedade do filho aumenta quando ele espera respostas nas redes sociais, refletindo que o problema não se deve só à utilização das tecnologias digitais, mas ao que ele espera do outro lado.

O problema não é quando ele está a utilizar...o problema são as respostas e as mensagens que ele espera do outro lado. Se ele estiver à espera de alguma resposta ou assim, aí nota-se logo...fica logo mais ansioso e nervoso, diz logo 'não me respondem'...aí sim, porque

não está só relacionado com o meio que é. Ele é muito ansioso sem dúvida, é aquele tipo de jovem que tem que estar sempre a fazer alguma coisa, não é paciente. O estado emocional dele depende, se estiver à espera de alguma mensagem de alguma amiga e não lhe responderem, é um problema...nota-se logo que fica muito nervoso, preocupado e de certo modo ansioso porque isso mexe mesmo com ele! Com os videojogos é igual, fica muito irritado, está sempre a mandar vir com toda a gente e está ali no mundo dele. Tem sempre as tecnologias a acompanhá-lo! (P7)

Por sua vez, a participante P9 descreve que, embora o seu filho não seja muito apreciador de tecnologias digitais, os videojogos são das poucas coisas que o cativam e deixam irritado.

Muitas vezes ele está a jogar playstation na sala e noto nele quando é os jogos de futebol, o Fifa 23, ele aí fica mesmo irritado! Tudo o que esteja relacionado com futebol ele gosta e é por isso que o chateia quando começa a perder ou a falhar. Mas tirando isso não vejo nada que o deixe mais alterado (P9).

Além dos relatos que apontam para os impactos negativos das tecnologias no comportamento emocional dos jovens, existem pais que observam efeitos mais positivos, como indicado nos depoimentos de P2 e P4. A participante P2 menciona que o seu filho fica mais feliz e entretido quando utiliza o telemóvel para se conectar com os amigos, especialmente em chamadas e redes sociais, destacando a satisfação que essas interações trazem ao jovem.

Sinto que o meu filho fica mais satisfeito, feliz e entretido, porque vai ver o que se passa e o que não se passa, onde o amigo está, o que o amigo fez, e fala também com eles porque ele está muitas vezes em chamada com os amigos pelas redes e eu sei que ele fica satisfeito com isso. Só quando não está com o telemóvel é que fica mais aborrecido e impaciente, mas não considero que as tecnologias afetem negativamente o seu emocional (P2).

A participante P4 percebe que o uso livre do telemóvel aumenta a confiança da sua filha, tanto em si mesma quanto na relação com a mãe. Embora a jovem se sinta mais ansiosa e revoltada quando é forçada a desligar o aparelho, ela mantém-se tranquila enquanto o utiliza, sugerindo um efeito positivo sobre o seu bem-estar emocional.

Não acho que impacta emocionalmente no seu comportamento, ou seja, eu acho que quanto mais eu deixar ela andar à vontade com o telemóvel, sinto que ela tem mais confiança em mim e fica mais confiante dela própria por sentir esse apoio, ou seja, se a deixo andar à vontade, ela anda mais tranquila, por outro lado, fica muito triste e revoltada

se eu o tirar ou tiver que o desligar contra a sua vontade. Ela fica mais ansiosa quando está sem o telemóvel, com ele está feliz (P4).

Contrariamente aos discursos anteriormente apresentados, existem pais que não observam qualquer impacto emocional significativo relacionado com o uso das tecnologias digitais pelos seus filhos, como é o caso dos participantes P1 e P10.

Não, nunca reparei nisso! Nunca a vi ficar mais ansiosa ou irritada com nada que estivesse a ver ou a acontecer no telemóvel, isso não (P1).

Não! Isso nunca vi, só se ela tiver alguma coisa que não tenhamos conhecimento, mas sinceramente nunca reparei nisso...não fica mais nervosa nem chateada, nada disso (P10).

### **3.3.3. As relações sociais e de amizade dos jovens**

Os dados revelam que, em geral, os pais acreditam que as tecnologias digitais não afetam negativamente as relações sociais dos seus filhos. A maioria dos participantes (P1, P2, P4, P5, P6, P7, P9, P10) observam que, apesar da utilização das redes sociais e dos dispositivos, os jovens mantêm interações sociais ativas e equilibradas.

P1 e P4 compartilham a perspetiva de que as tecnologias digitais não têm um impacto negativo significativo nas relações sociais dos jovens. Ambos os pais observam que os seus filhos são sociáveis e mantêm boas interações uns com os outros.

Eu considero que ela é uma miúda muito sociável e interage muito bem com os amigos e com as pessoas que a rodeiam! Não acho mesmo que as tecnologias tenham implicado em algo neste sentido...se ela tivesse que escolher iria preferir passar uma tarde fora com as amigas do que ficar em casa nas TIC. Se o telemóvel iria com ela ou não, sinceramente acho que seria indiferente porque ela muitas vezes nem o leva, pois para ela não é algo que seja obrigatório ou assim tão necessário...não sente aquele vazio eu acho (P1).

Não considero que afete a capacidade dela se relacionar com os outros porque também é uma criança muito sociável e acho que não é por aí que as redes sociais ou as TIC a prejudicam, pelo contrário, até ao dado momento considero que ela seja muito sociável e gosta muito de socializar! (P4)

Do mesmo modo, os participantes P2, P5, P6 e P10 revelam um ponto em comum significativo: os seus filhos mantêm uma socialização eficaz tanto através das tecnologias digitais quanto pessoalmente. Os mesmos destacam que os jovens conseguem equilibrar o uso das tecnologias digitais com as interações sociais em ambos os contextos. Os seus

depoimentos confirmam que os filhos utilizam as TIC como uma ferramenta adicional que complementa, e não substitui, o contacto cara a cara.

Eu acho que não afeta em nada porque, por exemplo, durante o dia na escola ele interage mais com os amigos. O telemóvel é mais utilizado em casa e as redes sociais também. Pessoalmente, acho que isso não afeta, ele fala com os amigos normalmente quando está com eles e através das redes sociais quando está em casa, é uma pessoa sociável. Embora goste muito de ficar em casa a jogar no computador, não dispensa nunca ir sair com os colegas! (P2)

Eu não percebo um impacto negativo significativo do uso do telemóvel e das redes sociais. Durante o dia na escola, parece interagir bem com os amigos e com quem o rodeia. Quando está em casa, usa o telemóvel e as redes sociais principalmente para falar com os colegas e para se entreter. Acho que continua a ser uma pessoa muito sociável e sai muitas vezes com os amigos, equilibra bem o tempo! (P5)

Em relação aos amigos, sei que ela fala muito através do telemóvel e tem muita facilidade em fazer amigos pessoalmente, mas não sei se as tecnologias se relacionam nesse aspecto! Não considero que as tecnologias mudem em alguma coisa na forma como ela se relaciona ou socializa com os outros, acho que não interfere, sabe separar. Ela prefere sair com os amigos e estar fora de casa mil vezes, gosta de conviver! (P6)

Eu considero que ela interage bem seja pelas redes sociais ou pessoalmente. Ela leva o telemóvel para a escola e embora eu saiba que ela pega nele durante os intervalos, noto pelas conversas que ela tem e pelo que ela nos diz, que eles convivem muito no recreio e às vezes em conjunto fazem vídeos e isso! Fala tanto pelo telemóvel como pessoalmente com as colegas! (P10)

Também, P7 e P9 acrescentam algumas perceções comuns sobre como os seus filhos socializam com os outros. De acordo com os depoimentos, esses jovens valorizam mais o contacto pessoal e o conversar com os amigos, demonstrando uma preferência pelas interações face a face.

O meu filho valoriza muito o falar e o estar com os outros pessoalmente. Quando está perto das pessoas que ele gosta, acaba por ter essa noção e conseguir separar e gosta muito de se divertir, conversar e nesse sentido ele consegue desligar quando tem que desligar. As tecnologias acabam também por manter e assegurar mais ainda essas amizades e relações! Ele agora começa a querer sair mais e a aproveitar melhor o tempo com os amigos. Dá muito valor ao convívio e a fazer atividades com os colegas, acaba por preferir isso do que estar agarrado ao telemóvel! (P7)

Não acho que afete em nada pois ele utiliza muito pouco as redes sociais, e até o contacto que ele estabelece com os outros é mais pessoalmente porque lá está, como ele não liga nada ao telemóvel, os grupos que ele tem de futebol, da escola, da turma, não adere a nada disso e nunca sabe das novidades por aí porque é raro aceder. O que ele gosta é de conviver com os amigos e jogar futebol! (P9)

Contrariamente à tendência geral observada anteriormente, as participantes P3 e P8 expressaram preocupações sobre o impacto negativo das tecnologias digitais nas relações sociais dos seus filhos. A participante P3 relata um impacto prejudicial, destacando que a sua filha não larga o telemóvel e acaba por perder tudo o que está ao seu redor. Para a mesma, o telemóvel não apenas acompanha a filha em todas as situações, como parece ser uma condição essencial para a sua participação em atividades sociais, limitando a sua experiência de socialização.

Eu acho mesmo que afeta negativamente! Essencialmente porque ela não larga o telemóvel e perde aquilo que está ao seu redor. Estando com os amigos, na escola e onde for acredito que seja igual, aquilo limita-a! Se surgir oportunidade de sair com os amigos ela quer sempre ir, sem sombra de dúvida, mas com o telemóvel sempre com ela claro! (P3)

Por sua vez, P8 também identifica um efeito negativo, embora de uma maneira um pouco diferente. Esta observa que, em convívios familiares, a filha torna-se parte de um ambiente onde estão todos focados nos seus telemóveis, o que a leva a fazer o mesmo. A sua filha precisa de estar sempre acompanhada do telemóvel para que as saídas e as interações sejam satisfatórias.

Acho que acaba por afetar um pouco de forma negativa...ela em convívios em família fala com este e com aquele e brinca com os primos, mas se eles também estiverem sentados e todos no telemóvel ela também fica, mas ela gosta muito de falar e interagir com as amigas! Fala muito com elas ao telemóvel e tudo e é uma criança bastante sociável apesar de tudo, se eu a deixar ir eu acho que ela opta sempre por sair com os amigos, ela tem é que ir sempre acompanhada do telemóvel senão nem é a mesma coisa! (P8)

### **3.3.4. Autoestima e autoconceito dos jovens**

A maioria dos entrevistados (P1, P2, P3, P4, P5, P9, P10), afirmam que as tecnologias digitais não afetam negativamente a autoestima e o autoconceito dos seus filhos,

destacando que os jovens se mantêm confiantes e seguros de si, independentemente da exposição às TIC.

Eu considero que as tecnologias não a influenciam nisso nem têm impacto na sua autoestima, pelo menos eu espero que não pois ela nunca me disse (P3).

Não, nesse aspecto ela é muito positiva e confiante. Acha-se muito bonita e até é a própria a dizer 'oh mãe eu sou muito linda'. Ela tem uma autoestima alta e eu considero isso muito bom. As TIC não influenciam nesse sentido (P4).

Não afeta em nada mesmo (P9).

A participante P2 acrescenta ainda que o seu filho não é um jovem que sente necessidade de publicar fotos ou de ser avaliado pelos outros, refletindo uma autossuficiência em relação à opinião externa. De modo semelhante, o participante P5 observa que o filho é seguro de si e não procura validação nas redes sociais.

Não afeta em nada, o meu filho nem é muito daqueles miúdos de publicar muitas fotos nem nada disso, não sinto que ele tenha a necessidade de receber a opinião dos outros ou o julgamento dos outros! (P2)

Não acho mesmo que afete, até porque ele não procura muito a opinião dos outros e demonstra ser um rapaz bastante confiante e seguro de si! (P5)

P1 também partilha que a filha utiliza as redes sociais como uma fonte de diversão e não como um meio de comparação, sublinhando que aquilo que ela vê no digital a incentivam e ensinam algumas coisas. P10 também defende que as redes sociais e as tecnologias não afetam a sua filha negativamente, afirmando que esta não se compara ao que vê e aprecia os dispositivos mais pela sua vertente de entretenimento.

Eu acho que não afetam! Não acho que ela se compara aos outros, mas por exemplo, ela vê aquelas danças no TikTok e às vezes está ali horas a tentar imitar a coreografia e acho que isso ela faz por gosto e não com um propósito de ser igual a X ou Y! Considero que não tem impacto negativo sobre ela, acho que a incentiva e lhe ensina algumas coisas até! (P1)

Pessoalmente acho mesmo que não afeta! Ela não deseja ser igual a nada daquilo que vê nas redes sociais, acho que ela gosta apenas de ver, se rir, mas não se compara a nada nem pensa em ter igual ou se questionar acerca disso! Não existe assim nada que afete a autoestima dela! (P10)

Contudo, uma minoria dos participantes (P6, P7, P8), expressam preocupações face ao impacto das tecnologias na autoestima e no autoconceito dos seus filhos. A participante P8 acredita que as exposições a certos conteúdos afetam a filha, fazendo-a sentir-se inferior quando não consegue acompanhar aquilo que vê nas redes sociais.

Sim, eu acho que afeta a autoestima dela! É a tal história dos tiktoks...elas vêm muita coisa e às vezes quando não conseguem ter, acham que são menos merecedoras ou então que não têm as mesmas possibilidades. Acabam por considerar que não prestam e olham para elas próprias com desdém, afetando-lhes a autoestima! (P8)

Já a participante P7 aponta que, essencialmente as redes sociais, podem mexer com a autoestima e criar situações de comparação, enquanto que P6 ressalta que a filha é muito influenciada pelas vidas idealizadas de *youtubers* e celebridades, o que interfere com a forma como ela se vê e pensa.

Sim, eu acho que afeta! Nesse aspecto não sei se diria que é positivo ou negativo porque eles às vezes refletem muito na sua imagem, tentam ser igual a alguém ou espelhar-se nos outros. Há sempre uma fase em que eles estão 100% satisfeitos consigo mesmos, lá está, pode ser positivo no sentido de impulsionar a querer ser melhor e a querer fazer mais e melhor, como pode ser negativo no aspecto de eles às vezes quererem ser iguais e compararem-se. Acho que hoje em dia, principalmente as redes sociais, mexem com a autoestima das pessoas no geral! É uma realidade um pouco cruel porque acabas por nunca ter um aspecto muito positivo porque é difícil ouvirmos um elogio ou montes de elogios...e principalmente a geração mais nova diz as coisas de forma mais fria e sem medo de magoar o outro nas redes sociais, dizem ‘pareces isto, parece aquilo’, e muitas vezes isso acaba por mexer um bocadinho com eles, porque nós cá em casa dizemos sempre coisas positivas mas lá fora no meio deles não é sempre assim e sem dúvida que as tecnologias, nesse aspecto, mexem muito com a autoestima dele! (P7)

Penso que influencia e muito! Dou-te um exemplo, ela acompanha muito alguns *youtubers* e famosos e muitas das vezes diz coisas que eu acho que não é a brincar...ou seja, eu acho que ela ao ver esses *youtubers* acaba por pensar que a vida é muito mais fácil, que o dinheiro vem em abundância e que a escola não é assim tão importante. Ela diz muitas vezes que idealiza ter a vida deles e acho que isso tem influência na maneira de como ela pensa e se vê. Diz coisas às vezes que me leva a pensar que se sente inferior por não alcançar aquilo que vê (P8).

### **3.4. Motivação e Desempenho Académico**

O tema *Motivação e Desempenho Académico* emerge da construção dos discursos dos participantes acerca das perceções face ao impacto das tecnologias digitais na motivação dos jovens para os estudos e no seu desempenho escolar. Esta categoria aborda a forma como os pais percebem o envolvimento dos filhos nas atividades escolares, desportivas e criativas, a influência das tecnologias no rendimento académico e a eventual relação entre o uso dos dispositivos digitais e a dedicação aos estudos. Serão apresentados os diferentes pontos de vista, considerando tanto os benefícios como os possíveis desafios associados à utilização das TIC no contexto académico.

#### **3.4.1. Influência da utilização das tecnologias digitais na motivação em geral**

A influência da utilização das tecnologias digitais na motivação dos jovens é vista de forma diversificada pelos participantes, com opiniões que variam entre impactos e influências positivas, neutras e negativas. Alguns participantes como P2, P4, P5 e P9, acreditam que as tecnologias digitais têm um impacto positivo, principalmente quando proporcionam acesso a informações úteis ou a exemplos inspiradores que motivam os jovens a se empenharem mais, a melhorarem o seu estilo de vida e a aprender.

Nesse sentido eu acho que as tecnologias digitais acabam por ajudá-lo, pois ele recebe informações através das redes sociais, como palestras, workshops e coisas que ele gosta, e sente-se motivado para participar! É positivo, de certo modo influenciam pelo lado positivo! Também acaba por ver outras pessoas nas redes sociais que ele admira, e isso também acaba por ser uma motivação para ele procurar atingir as coisas com sucesso e aprender mais (P2).

Em parte, sim influencia, por exemplo, o ela ir às redes sociais, ver e pesquisar certas coisas que ela gosta acho que a motivam a querer aprender mais e a interessar-se por um estilo de vida mais saudável e essas coisas (P4).

Acredito que possa ter alguma influência no sentido em que é na internet e nas redes sociais que ele às vezes tem acesso a informações e exemplos de outras pessoas que poderão ser valiosas e o inspirem! Acho que o ajudam a planear e a conseguir traçar o seu caminho, e motivam-no a querer mais! (P5)

O facto dele jogar na playstation o jogo FIFA e assistir a muitos jogos de futebol na televisão, penso que o incentivam e motivam a querer reproduzir aquilo que vê e a querer trabalhar mais nesse aspecto para ser cada vez melhor! (P9)

Por outro lado, os participantes P7 e P8 veem as tecnologias de forma mais crítica, referindo que o uso excessivo pode afetar a motivação dos jovens negativamente, fazendo com que percam o foco em atividades mais importantes.

Acaba por influenciar negativamente na motivação, até porque eles não têm noção de quando devem e precisam de desligar para fazer alguma atividade. Por vezes, embora até desligue um bocadinho, está sempre ali com aquilo ao lado. Se calhar às vezes não se dedica a outras coisas ou sente-se motivado e capaz de ir fazer coisas mais importantes porque aquilo o prende ali e fica horas e horas a fazer *scroll* (P7).

Toda a informação que elas visualizam acaba por as afetar de algum modo! Acaba sempre por influenciar negativamente pois ela estando naquilo não a vejo a ter motivação para fazer outras coisas mais importantes (P8).

Em contraste, alguns participantes como P1, P3, P6 e P10 não identificam uma relação direta entre as tecnologias e a motivação dos jovens. Para eles, a motivação dos seus filhos provém mais das atividades e interesses próprios, independentemente do uso das tecnologias.

Eu considero que não influenciam na motivação! A minha filha fica motivada na mesma para a realização de outras coisas e não são as tecnologias que lhe dão preguiça ou que a desfocam do caminho e daquilo que tem que fazer. Nem se relacionam (P1).

Acho que não têm relação, não fica mais nem menos motivada (P3).

Não acho que as tecnologias se relacionam...a motivação vem pelo gosto que ela tem pelas coisas! (P6)

Não considero que as tecnologias influenciam a motivação dela nem para o lado positivo nem para o negativo. Ela é empenhada, focada e sabe o quer e organiza-se bem (P10).

### **3.4.2. Motivação e dedicação dos jovens em atividades *offline***

A maioria dos participantes (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P9, P10) considera que o uso das tecnologias digitais não interfere de forma significativa na motivação dos seus filhos para atividades *offline*, como desportos, lazer ou tarefas do dia a dia. De acordo com os pais, os filhos conseguem conciliar o tempo dedicado às tecnologias com atividades que lhes

interessam, sem que um prejudique o outro. Os participantes P1, P2, P5, P6 e P10 notam que os seus filhos são motivados em atividades *offline*, essencialmente desportivas e académicas. P1 observa que a filha gosta de fazer desporto e consegue conciliar bem as atividades com o uso do telemóvel, enquanto P2, P5, P6 e P10 afirmam que os seus filhos se dedicam tanto a atividades escolares quanto desportivas, sem que o uso das tecnologias digitais interfira nessa dedicação.

Ela gosta muito de fazer desporto, anda na piscina e agora quer ir para a dança. Ela tem gosto por outras atividades, e tudo o que ela faz, faz com gosto e conjuga bem as coisas! Está muito motivada, e eu pessoalmente não considero que exista propriamente uma relação da utilização do telemóvel e das tecnologias no que diz respeito à motivação dela...ela concilia bem os dois mundos e estes não se misturam nem sofrem um com o outro! (P1)

Ele mantém-se sempre muito motivado, é um menino interessado e muito esforçado e quer experimentar e aprender sempre um pouco de tudo! Eu acho que não interfere em nada o facto dele ter acesso ao telemóvel, acesso ao computador...isso quando ele tem que ir para o telemóvel ou computador vai, tudo bem, mas quando tem que fazer outro tipo de atividades, como por exemplo, desportivas e tudo, ele faz! Penso que uma coisa não interfere com a outra (P2).

Ele é muito empenhado em tudo o que faz, e mesmo com acesso ao telemóvel e ao computador, não acho que interfira nas suas atividades. Quando é para estar focado, seja no desporto ou noutras coisas, ele faz sem problemas. Ele é dedicado e leva as coisas com seriedade (P5).

Sim, ela adora praticar desporto! Está motivada, gosta de se divertir, e sempre que é preciso abdica de estar com o telemóvel durante todo o dia para ir a torneios e jogos, ela vai toda contente na mesma! Ela tem gosto por outras coisas, quer ser boa atleta! Na escola também gosta de participar em tudo, e acho mesmo que as tecnologias não se relacionam com estes aspetos da motivação! (P6)

Ela gosta muito de andar na natação e agora pediu para ir para a dança também, ela gosta de fazer muitas coisas! Acho mesmo que ela consegue se focar bem noutro tipo de atividades e conciliar tudo! Não considero que exista propriamente uma relação do telemóvel no que diz respeito à motivação, não implicam em nada! (P10)

De forma semelhante, os participantes P4 e P9 expressam que os seus filhos, para além de se demonstrarem motivados por atividades desportivas e académicas, apresentam interesse em atividades ao ar livre.

Ela é muito motivada em atividades desportivas, tanto que anda no voleibol e participa também no desporto escolar e em atividades na escola. Para além disso, ela gosta muito de andar ao ar livre e passear na rua para respirar ar puro (P4).

Ele é muito motivado no futebol e adora andar de bicicleta, mas ele gosta mesmo muito é de andar lá fora. As tecnologias não lhe afetam em nada! (P9)

Por sua vez, as participantes P3 e P7 expressam a ideia de que os seus filhos participam em atividades *offline* apenas quando têm interesse genuíno. Essa motivação não parece ser significativamente afetada pelo uso das tecnologias digitais, indicando que a dedicação depende mais dos interesses pessoais dos jovens.

Ela não faz nenhuma atividade fora, nem desporto nem nada. Ela gosta de andar ao ar livre e cozinhar! Ajuda-me muito em casa, mas em simultâneo ela tem sempre a presença do telemóvel. Nunca demonstra muito interesse em fazer outro tipo de atividades a não ser as que lhe são impostas, mas considero que não tem impacto...ela se tiver que fazer as coisas faz na mesma (P3).

Sim, se ele for chamado para coisas que ele goste e que lhe chamem a atenção, ele alinha, tirando isso se ele não tiver aquele gosto, acaba por não querer fazer nada e não alinhar muito! Ele já praticou boxe e ultimamente não tem andado porque se magoou, mas era algo que ele gostava muito e que sentia que o ajudava a exteriorizar. Durante o tempo que eles estão a praticar exercício, aquilo preenche-os e motiva-os. Acho que a motivação não se relaciona com as tecnologias, é mais gosto pessoal! Ou ele gosta mesmo ou o que não gosta, não gosta. Se ele fizer as coisas por vontade dele sei que as faz com gosto e bem, ele esforça-se! (P7)

Diferente das perceções da maioria, a participante P8 expressa preocupações sobre a ansiedade que a sua filha sente ao ter que ficar sem o telemóvel. Embora a filha tenha paixão por atividades como o voleibol, essa ansiedade parece afetar a sua motivação inicial.

Muito pontualmente, e tem que ser mesmo algo que ela tenha mesmo muito interesse. Por exemplo, ela adora voleibol e deve ser dos poucos momentos que não pode estar com o telemóvel. Às vezes sinto que as tecnologias digitais têm algum pequeno impacto nisso porque ela quando sabe que tem que ficar sem o telemóvel algum tempo, lá está, começa a sofrer um bocado de ansiedade! Depois de estar nas coisas já acaba por esquecer um bocadinho e deixar-se levar e desfrutar das coisas (P8).

### **3.4.3. Relação entre uso das tecnologias e a motivação para aprender (útil vs distração)**

A relação entre o uso das tecnologias e a motivação para aprender é um tema amplamente discutido pelos participantes, revelando perspetivas distintas sobre como esses recursos impactam a aprendizagem dos jovens. Todos os participantes reconhecem que as tecnologias digitais desempenham um papel fundamental no auxílio ao estudo e na motivação para aprender. Os participantes P1, P2, P3, P4, P9 e P10 destacam que as tecnologias digitais são essenciais para pesquisar e realizar trabalhos escolares, facilitando o acesso a informações de forma prática, o que, por sua vez, aumenta a motivação para a execução das tarefas. Exemplos dessas opiniões incluem:

As tecnologias são úteis em algumas coisas, por exemplo, para pesquisas e para procurar informações que eles não saibam (P1).

Ele utiliza as tecnologias para o ajudar em coisas relacionadas com a escola. Para além de o ajudarem nos estudos, faz pesquisa para a realização de trabalhos relacionados com o curso dele, acede a fichas, trabalhos e isso! Sinto que ele tem mais gosto de fazer quando é necessário utilizar o computador! (P2)

A minha filha às vezes utiliza o computador e o telemóvel para estudar e fazer pesquisa também, e sinto que são muito úteis nesse aspecto e a motivam mais ainda! (P3)

Ela utiliza para fazer e enviar trabalhos e powerpoints pelo Teams, ou para realizar pesquisa! (P4)

Ele tem o computador da escola e é onde faz pesquisas e trabalhos da disciplina de TIC e de outras matérias. Para além disso, também utiliza para estudar e procurar informações (P9).

São úteis e ela utiliza para fazer pesquisas e procurar informações que não sabe! Trabalhos ainda não tem muitos, mas ela adora consultar o computador e eu sinto que ela ganha mais gosto! (P10)

Além disso, as participantes P7 e P8 mencionam a necessidade e utilidade das tecnologias no ensino moderno, enfatizando que muitas escolas já as incorporam nas aulas.

Relacionado com a escola, o meu filho usa para pesquisar alguma coisa que ele não compreenda. O próprio ensino o exige porque existe a necessidade de pesquisar e muitas escolas incutem-no já nas salas de aula! Hoje em dia é praticamente uma exigência, é um auxílio muito grande mesmo! (P7)

A minha filha utiliza o computador para estudar e fazer as atividades da escola, porque nestes últimos três anos tem tido manuais digitais na escola, ou seja, não existem livros, é tudo digital. Acho que é importante e os cativa mais, mas na idade dela, tira-lhe também o interesse pelos livros, por ler, escrever...o acesso é todo mais rápido e automatizado! (P8)

Por outro lado, os participantes P5 e P6 ressaltam que as ferramentas tecnológicas são fundamentais para o enriquecimento educacional e o trabalho em grupo, promovendo a autonomia na aprendizagem.

Ele usa para estudar, fazer pesquisas e trabalhos, e sei que muitas vezes a própria escola lhes pede para levar o computador e promove trabalhos em grupo e que eles sejam capazes de fazer as suas próprias pesquisas e se organizarem na aprendizagem! (P5)

Sim, ela utiliza para atividades relacionadas com a escola! Às vezes leva o computador para a escola para fazer trabalhos em grupo e mesmo em casa faz powerpoints para trabalhos e isso! Nesse aspecto é uma parte importante para o seu enriquecimento, e mesmo o telemóvel já foi preciso levar para a escola para fazer pesquisa...eu considero importante e que os ajuda a desenvolver novas capacidades! (P6)

Embora todos reconheçam a utilidade das tecnologias, alguns participantes (P3, P4, P6, P7, P8) expressam preocupações sobre a distração que essas ferramentas podem causar. A presença de dispositivos móveis pode desviar a atenção dos estudos, especialmente com a tentação de mensagens e redes sociais.

Eu acho que também a distrai porque ela quando vai estudar tem-no por perto e sei que está ali nas mensagens com as amigas...eu sei disso, mas pronto (P3).

Distrai sem dúvida! Ela não está com o telemóvel normalmente quando vai estudar porque eu guardo-lhe nos momentos em que é preciso estar mais concentrada, senão sei que o estudo seria inútil e iria perder-se ali nas mensagens e em coisas mais interessantes do que estudar (P4).

Sim claro que afeta, é uma distração e chama muito mais atenção do que estudar! Ela estando ali concentrada naquilo é normal que os estudos e aquilo que a rodeiam fiquem de parte...por norma não tem o telemóvel quando vai estudar, senão não consegue estudar com seriedade! (P6)

Ele tem o telemóvel sempre por perto quando está a estudar e eu sei que ele responde a mensagens e o espreita, mas sim, eu acho que afeta muito mesmo! Ou ele sabe bem o que está ali a fazer ou então chega a um ponto em que já nem sabe onde vai ou o que está ali

a ler! Mesmo ele recebendo mensagens em simultâneo, se não as responder no momento com certeza fica ali a remoer e a pensar naquilo e lá se vai o estudo (P7).

Ela fica distraída claro, ao mesmo tempo que estuda está a conversar com os amigos...é complicado, e depois quem ouvir questiona-se porquê que não lhe tiro, nem vale a pena senão é que não estuda mesmo (P8).

Em contraste, os participantes P1, P2, P9 e P10 acreditam que os seus filhos são capazes de manter o foco e não se distraem, utilizando as tecnologias de maneira eficaz. Os pais observam que, quando os filhos estudam, estão realmente focados e não se deixam levar por outras distrações.

Não a distrai, pelo menos daquilo que nós sabemos e vamos observando...quando é para estudar é mesmo para estudar e isso não a afeta! (P1)

Não considero que afete, nem que o prejudique forçosamente...ele é focado e sabe separar as coisas (P2).

Pessoalmente acho que não distrai. Quando ele está a estudar, está só para estudar e usa o computador ou coisas relacionadas apenas para isso. Não se distrai a jogar, a ver vídeos, nada disso (P9).

Não, isso não! Eu estou atenta a essas coisas e a presença das tecnologias acho que ele sabe conjugar bem, não se distrai! Nós não estamos vinte e quatro horas em casa da minha mãe, que é onde ela passa a maior parte do dia quando vem da escola, mas pelo menos ela vem sempre com os trabalhos feitos e o estudo em dia! (P10)

#### **3.4.4. Impacto no desempenho académico dos jovens**

Entre os dez participantes, quatro (P4, P6, P7, P8) acreditam que as tecnologias digitais impactam negativamente o desempenho académico dos seus filhos, enquanto seis (P1, P2, P3, P5, P9, P10) afirmam que não há interferência significativa entre a utilização das tecnologias digitais e a performance na escola.

Os participantes P4, P6, P7 e P8, destacam os efeitos negativos das tecnologias no rendimento escolar. De um modo geral, estes pais observam que a capacidade dos jovens de se concentrarem nas tarefas escolares é prejudicada porque o telemóvel e as redes sociais oferecem um estímulo constante e imediato, o que dificulta o compromisso com atividades que exigem mais tempo e esforço, como estudar.

Sim, sem dúvida, se for em excesso sim! Por exemplo, eu noto nela que se ela não estudar e mantiver-se sempre só obcecada e focada no telemóvel e nas redes sociais, não consegue obter os resultados desejados e as notas dos testes são bem piores! Enquanto que se ela se aplicar, como é óbvio, os resultados são outros! (P4)

Prejudica-a sem dúvida! Tira-lhe tempo para estudar, o interesse e a dedicação pela escola..., mas ultimamente o interesse dela é estudar o mais rápido possível e fazer meia dúzia de observações e passar mais tempo agarrada ao telemóvel! Há sempre algo mais interessante a fazer (P6).

Acho que o prejudica! As tecnologias tornaram-se o centro de tudo e é como se fossem um íman...estão ali e mesmo que tentem sair, aquilo puxa-os para mais e mais e correspondem-lhe sempre! Ele leva o telemóvel para a escola e eu sei que os miúdos são muitas vezes chamados à atenção por estarem distraídos com isso nas aulas, e como é óbvio as notas descem (P7).

Afeta de forma negativa, sem dúvida! (P8)

Por outro lado, os participantes P1, P2, P3, P5, P9 e P10, não percebem um impacto negativo no desempenho escolar dos seus filhos. As respostas destacam uma visão de que os jovens conseguem equilibrar o uso das tecnologias com os estudos, sem que haja prejuízo no rendimento escolar. P1, P2 e P5 afirmam que, desde que os seus filhos têm telemóvel, as suas notas continuam a ser muito boas e o desempenho na escola manteve-se excelente. Para eles, o uso do telemóvel não afeta a performance académica, o que indica uma boa gestão do tempo entre os estudos e o entretenimento.

Não acho que afete. Desde que lhe demos o telemóvel e mesmo antes de o ter, as notas sempre foram muito boas e ela tem demonstrado sempre um bom desempenho em tudo o que envolve a escola. Não lhe tem afetado nesse sentido! (P1)

Não, não interfere! Ele é muito bom aluno, está no 11º ano em Ciências, estuda muito e não sinto que esse seja um fator que o prejudique ou influencie sequer! (P2)

Não acho que interfere. Ele continua a ser muito bom aluno e dedica-se muito à escola e ao futuro que sonha em ter (P5).

Do mesmo modo, P3 e P10 partilham a opinião de que, embora as filhas estejam frequentemente em contacto com o telemóvel, este não prejudica o seu rendimento.

Embora ela esteja sempre com o telemóvel na presença dela, ela tem ido bem na escola e está a conseguir tirar bons resultados...não tem notas brilhantes, mas está a conseguir manter-se bem! Portanto, acho que não afeta (P3).

Não, para já não...ao longo destes anos nunca senti que isso lhe estivesse a afetar! Ela é muito boa aluna! (P10)

Por sua vez, a participante P9 observa que o filho utiliza pouco o telemóvel, o que reduz o risco de impacto negativo.

No caso do meu filho não acho que afete porque ele não usa muito! Continua a ser um aluno mediano e não é os jogos nem o telemóvel que interferem em nada (P9).

### **3.5. Práticas Educativas**

A categoria *Práticas Educativas* aborda como os pais lidam com a atividade *online* dos seus filhos e as estratégias que adotam para orientar o uso das tecnologias digitais. Esta secção explora o nível de conhecimento que os pais têm sobre o comportamento *online* dos seus filhos, as principais preocupações que os afligem, e as regras e limites que estabelecem para regular esse uso. Além disso, serão discutidas as atitudes e ações práticas dos pais, a consistência com que aplicam essas medidas, e como percebem a eficácia ou a necessidade dessas estratégias na educação digital dos filhos.

#### **3.5.1. Conhecimento dos pais acerca do que os filhos fazem *online***

De acordo com os resultados das entrevistas, dos dez participantes, cinco afirmaram ter um conhecimento geral sobre o que os seus filhos fazem *online* (P1, P3, P4, P7, P10), enquanto que os outros cinco revelaram não ter controlo ou conhecimento sobre as atividades dos filhos nas plataformas digitais (P2, P5, P6, P8, P9). Os pais que dizem estar informados referem que esse conhecimento é obtido principalmente através de conversas diretas com os filhos ou da observação casual enquanto eles utilizam os dispositivos. As participantes P3 e P4, por exemplo, relataram que perguntam diretamente às filhas sobre o que estão a fazer *online*, e as jovens partilham essa informação de forma espontânea e sem reservas. Para além disso, mantêm um acompanhamento ativo, afirmando que as jovens partilham prontamente situações mais preocupantes, o que as tranquiliza.

Sei sempre geralmente, ela diz-me ou eu pergunto diretamente! Mas deixo-a andar à vontade. Há relativamente pouco tempo ligaram-lhe de um número esquisito e ela ficou um pouco preocupada e partilhou logo comigo, qualquer coisa que aconteça ela diz-me

logo e acaba por deixar-me mais tranquilizada e despreocupada também, nem penso muito nisso (P3).

Sim sei sempre...tento estar sempre atenta aos perigos que podem causar as redes sociais. Eu acho que é normal os pais ficarem sempre um pouco preocupados com o que eles estão a fazer. Normalmente, acompanho aquilo que ela faz e mesmo ela estando no telemóvel costumo perguntar-lhe diretamente sobre aquilo que ela está a fazer, o que é, com quem está a falar, e ela não demonstra problemas nenhuns e disponibiliza-se a mostrar-me, tem confiança e eu tranquila deixo-a estar à vontade (P4).

Do mesmo modo, os participantes P1, P7 e P10 revelam adotar uma postura de supervisão indireta sobre as atividades *online* dos seus filhos. Os pais confiam na abertura dos filhos, que geralmente partilham o que estão a fazer, mas também adotam estratégias de verificação quando consideram necessário. A participante P7 procura perceber com quem o filho interage questionando-lhe diretamente, ou observando o que ele vê ou faz quando está por perto, sem invadir totalmente a sua privacidade.

Isso sim, eu tento estar sempre a par do que ele faz! Agora não é muito fácil de o apanhar de surpresa, agora é só códigos em tudo, mas também eu tento não invadir muito isso porque acho que para eles isso é muito mau! Claro que às vezes sinto aquela coisa do á vontade dele, está ali á minha beira a ver qualquer vídeo ou qualquer coisa e eu também tento espreitar e perceber o que ele está a ver...ou então às vezes a minha preocupação é mais com quem ele está a falar porque sei que ele comunica com muitas pessoas através dos jogos e tento sempre perceber quem é questionando-lhe diretamente. É assim que eu vou sabendo, questiono e observo (P7).

P1e P10, de forma semelhante, observam também o que os filhos vêem enquanto estão por perto, e ambos admitem que, por vezes, verificam discretamente o telemóvel dos jovens para garantir que está tudo bem e em ordem.

Eu procuro saber sempre o que ela faz no telemóvel! Geralmente sei sempre com quem ela está a falar, e mesmo os vídeos que ela vê não demonstra ter nada a esconder e está muitas vezes connosco ao lado e a ver, até nos mostra e isso...por vezes eu mesmo pego no telemóvel dela para bisbilhotar algumas coisas e vejo as coisas que ela faz, sem que ela saiba (P1).

Geralmente sabemos e estamos a par daquilo que ela faz! Por vezes chego ao pé dela de surpresa e ela não esconde nada. Também se eu lhe perguntar responde sem problema! O pai, por vezes, também pega no telemóvel dela sem ela saber para ver como andam as coisas e bisbilhotar um bocado (P10).

Por outro lado, os pais que afirmam não saber ao certo o que os filhos fazem *online* mencionam que, para eles, tentar controlar ou monitorizar de perto essas atividades não compensa ou simplesmente não é fácil. A participante P8 admite que, se a filha lhe quiser esconder algo, irá fazê-lo, por isso tenta apenas confiar no discernimento dela e incutir-lhe valores, alegando que não vale a pena procurar saber ou interferir na vida da jovem.

Nem vale a pena tentar. Eu vou observando de longe e vejo que ela está na maioria do tempo a ver tiktoks e no instagram, mas nem procuro muito saber porque se ela quiser esconder alguma coisa ela esconde! Eu tento incutir-lhe para ela ter juízo, fazê-la perceber que há muita coisa que se vê e que não corresponde à realidade...tento chamá-la à razão para a realidade das coisas, mas depois é assim, também temos que nos desapegar da situação e elas olha, têm que saber escolher o caminho delas e perceber o que é melhor para elas! (P8)

A participante P2, por sua vez, diz que, embora tenha acesso a algumas plataformas como o *e-mail*, não mexe diretamente no telemóvel ou no computador do filho, limitando-se a supervisionar de longe.

Não, geralmente não sei o que ele faz, mas tenho acesso, por exemplo, ao e-mail dele e assim. Não sei com quem ele fala, mas vou muitas vezes ao quarto dele ver e pergunto-lhe ou então às vezes presencio também com quem ele está a falar e o que está a fazer porque o ouço. Não mexo no telemóvel nem no computador dele, nunca! Vou apenas ao quarto supervisionar ou então deixo-a andar mesmo, não me chateio com isso (P2).

De forma semelhante, a participante P9 partilha que o filho tem receio de explorar conteúdos desconhecidos, o que a deixa mais tranquila do que ele possa estar a fazer, enquanto que P5 e P6 mencionam que, embora observem ou ouçam o que os filhos fazem, não têm qualquer controlo ou sucesso em acompanhar de perto essas atividades. Todos expressam uma confiança subjacente no bom senso dos filhos.

É raro eu saber o que ele está a fazer no telemóvel, não me preocupa. Eu acho que ele não pesquisa sites ou coisas que não deve pois é um miúdo medroso. Nós também alertamos para isso (P9).

Não, geralmente não sei, mas às vezes ouço-o a falar com os colegas e isso. Nesse aspecto deixo-o à vontade e não procuro saber (P5).

Nem sempre sei o que ela está a fazer. Se ela estiver lá no quarto dela, por norma quando passo no corredor vejo que está a ver vídeos no youtube ou no TikTok, e às vezes chamo-a atenção para não estar sempre naquilo. Agora, quando ela está perto de nós procuro

tentar ver de longe ou assim o que ela está a fazer, mas não é fácil, nem sempre é possível controlar tudo o que ela faz! (P6)

### 3.5.2. Principais preocupações dos pais sobre a atividade *online* dos filhos

A maioria dos pais entrevistados (P1, P4, P6, P7, P9, P10), expressa preocupações significativas em relação às atividades *online* dos filhos. As principais inquietações incluem: interações com desconhecidos e a possibilidade de serem enganados, as ilusões do mundo digital, o acesso a conteúdos inapropriados e perigosos, e ainda a exposição a situações de pedofilia.

A preocupação relacionada com o contacto dos filhos com estranhos ou com pessoas mal-intencionadas, foi apontada por praticamente todos os participantes que alegaram existirem inquietações. Os participantes P1, P4, P6 e P9 partilham receios semelhantes, apontando o impacto das redes sociais na segurança e no bem-estar dos filhos. Embora reconheçam o perigo, procuram não exagerar no controlo alertando-os apenas para os aspetos negativos da utilização das TIC.

A mim preocupa-me aquelas conversas com desconhecidos. Eu aviso-a para não entrar em sites que não conhece também e muitas vezes se algum número desconhecido lhe liga para o telemóvel aquilo é logo uma aflição para ela e vem logo nos contar! A mim assusta-me só que possam entrar em contacto com ela e a iludam, pois é fácil ser-se enganado hoje em dia (P1).

Procuro estar atenta ao que ela anda a fazer pois tanto podem ser coisas boas como más, mas preocupa-me essencialmente que ela possa conversar com pessoas desconhecidas e que estas sejam mal-intencionadas! Eu alerta e tento encaminhá-la para que isso não aconteça (P4).

Preocupa-me que ela se possa iludir com certas conversas que vêm de fora ou de pessoas que ela não conhece, não sei, que tenha acesso a sites perigosos e que possa ser enganada...é a minha maior preocupação, mas também não posso estar sempre a controlar! Nós alertamos para os perigos e damos-lhe um voto de confiança para que também aprenda a gerir e possa crescer! (P6)

Ele não utiliza muito as redes sociais e isso já me deixa mais tranquila, mas a minha maior preocupação é que ele fale com pessoas desconhecidas e que estas o levem para maus caminhos ou o enganem (P9).

Do mesmo modo, a participante P7 expressa preocupação com as interações do filho através dos jogos *online*, especialmente sobre com quem ele está a falar e a natureza das conversas. A sua preocupação foca-se essencialmente nas ilusões que as redes sociais podem criar e o fácil acesso a tudo aquilo que é bom, mas também ao que é mau.

A minha preocupação é mais com quem ele está a falar porque sei que ele às vezes comunica com muitas pessoas através dos jogos e tento perceber quem é. Também o costumo alertar para o facto de falar com pessoas que não conhece. Ele faz videochamadas e quanto a isso até acho uma coisa mais positiva porque eles assim vêm-se a todos e têm noção com quem estão a falar. Eu alerto-o para o facto de existirem pessoas a fazerem se passar por outros, e para o tipo de jogos e linguagem que utilizam...acho que esta é uma geração que se ilude muito e tem vontade de experimentar tudo, conhecer tudo e às vezes têm a ilusão de que é tudo fácil, e eu acho que é das coisas mais graves que a internet lhes proporciona, é a ilusão! Preocupa-me que ele esteja receptivo a isso e procuro chamar-lhe à razão e explicar-lhe as coisas, daí que me importo em saber com quem ele fala, com quem está e isso! As redes sociais ensinam tudo, mostram, iludem e torna-se cada vez mais difícil acompanhar e orientar esta juventude...dou liberdade, mas sempre com o fio na mão...nunca vais saber se terás sucesso ou não, mas pelo menos tentas! Penso que também que quanto mais se inibir mais vontade eles têm de ir pelo lado errado então procuro um equilíbrio (P7).

A participante P10 partilha das mesmas preocupações, reforçando os perigos das redes sociais e o medo que tem da sua filha poder aceder a conteúdos maliciosos, e estar sujeita a situações de pedofilia.

Preocupa-me as redes sociais, a pedofilia, e que ela tenha acesso a sites e a coisas impróprias que a possam iludir. Eu sei que ela ainda está a crescer e vai se influenciando muito pelos outros, e mesmo alertando e procurando consciencializar, ela está numa fase em que ouve mais os amigos do que os pais (P10).

Contrariamente aos discursos anteriores, alguns pais (P2, P3, P5, P8), referiram não ter grandes preocupações, confiando na capacidade dos seus filhos gerirem as suas próprias escolhas.

Não existe assim nada que me preocupe muito porque acredito que ele é capaz de gerir as suas próprias coisas (P2).

Não existe assim nada que me deixe preocupado porque tenho confiança nele e ele sabe distinguir bem entre o que é certo e o que é errado, e tem bom senso nas suas escolhas. Acredito que ele tem maturidade suficiente para usar as redes sociais (P5).

A participante P8, por exemplo, afirmou que tenta não se preocupar em excesso, alegando que quanto mais se preocupar mais rapidamente as coisas poderão vir a acontecer. Desse modo, deixa ao critério da sua filha a tomada de decisões.

Tento não me preocupar porque às vezes quanto mais nós nos preocupamos com as situações mais depressa elas acontecem. Eu vou observando e estando atenta ao comportamento dela, e acho que ela não é de andar a procurar coisas que não deve e por isso, fico mais descansada! Vou confiando (P8).

P3 partilha também uma visão semelhante, sentindo-se tranquila devido à abertura da filha para partilhar qualquer situação preocupante.

Há relativamente pouco tempo, por exemplo, ligaram-lhe de um número desconhecido e ela ficou um pouco preocupada e partilhou logo comigo. Assim, qualquer coisa que aconteça ela diz-me logo e isso acaba por me deixar mais tranquilizada e despreocupada também...não há assim nada que me preocupe (P3).

### **3.5.3. Regras / Limites**

Os discursos dos participantes, revelam que a maioria dos pais (P1, P2, P3, P5, P6, P7, P8, P9, P10), não estabelece regras ou limites face à utilização das tecnologias digitais pelos seus filhos. Apenas uma participante (P4), menciona a imposição de regras sobre o tempo de uso, destacando a importância de conciliar as responsabilidades e o tempo em família.

Considero importante o estabelecimento de regras e limites sem dúvida. Quando ela vem da escola a primeira coisa que faço é lembrá-la de que primeiro deve fazer os trabalhos de casa, estudar e só depois é que pode ir às redes sociais e estar no telemóvel. No final do dia, vamos estar em família e acabaram-se as redes sociais e as tecnologias, ou seja, temos estabelecida uma hora ou duas de utilização por dia, para tentar com que ela conviva mais com a família e esteja mais presente. Entre as 20h e s 22h30 o máximo para parar, pois ela também precisa de descansar para ir para a escola no dia seguinte (P4).

Embora a grande maioria da nossa amostra não estabeleça regras ou limites para a utilização dos meios tecnológicos, considerámos pertinente perceber o porquê, uma vez que temos vindo a compreender a perspetiva mais negativa dos mesmos acerca das TIC. Os participantes P2, P5 e P9 apontam como a principal razão para a não imposição de regras e limites o facto de não considerarem necessário, uma vez que acreditam que os

filhos são capazes de gerir sozinhos, pois nunca lhes apresentaram motivos que justificassem outras medidas.

Não sinto que seja necessário! O meu filho gere bem o tempo dele, tem tirado boas notas, tem corrido sempre tudo bem, vai estando assim! (P2)

Não existem regras porque não acho que seja preciso! Ele é um miúdo atinado, cumpre os deveres dele e nunca nos tivemos que chatear com ele por causa do telemóvel, ou dos jogos ou nada disso, então deixamos andar! (P5)

Não, porque não considero mesmo necessário! O meu filho é muito tranquilo em tudo, não preciso de estabelecer regras! (P9)

Já as participantes P3, P7 e P8, referiram ter já aplicado regras no passado, expressando uma certa resignação em relação à imposição de regras e limites sobre o uso das tecnologias pelos filhos. As mesmas acreditam que estabelecer limites pode ser fútil ou desgastante. Os relatos refletem uma preocupação com a incapacidade de controlar o uso das tecnologias, reconhecendo que as pressões externas e a autonomia dos filhos dificultam a implementação de regras eficazes.

Não existem regras em casa, mas ela já teve de castigo uma ou duas vezes sem o telemóvel, mas isso não vale de nada e eu não estou para me estar sempre a chatear com isso (P3).

Agora já não estabeleço, porque acaba por chegar a um certo momento em que eles também começam a dispersar pois começam a crescer. Já não resulta eu o mandar ir dormir ou ter horas de desligar, ele por ele chega a uma hora e estabelece os seus próprios limites digamos assim. Quando se sente cansado ou os amigos deixam de estar online, ele apaga tudo e vai descansar porque tem escola no dia seguinte! (P7)

Não, eu anteriormente já apliquei, mas isso é dar um tiro no escuro. Eu acho mesmo que nunca se vai conseguir fazer isso! Por muito que os pais queiram, a sociedade nunca vai permitir com que isso aconteça e foge completamente do nosso controlo. A própria sociedade, a própria comunicação social, tudo puxa para a utilização excessiva disso, por isso, por mais que os pais queiram que funcione de forma contrária, não se consegue! (P8)

Por sua vez, os participantes P1, P6 e P10, justificam a não imposição de regras com o facto de nunca terem aplicado anteriormente. Os pais descrevem que a imposição de regras sobre o uso das tecnologias não faz sentido neste momento, pois a rotina familiar já se consolidou sem regras.

Não estabelecemos regras e nem acho que faça sentido neste momento porque impor agora as regras seria de estranhar não sei...a nossa rotina é chegar a casa, conversar um bocado e estar no telemóvel (P1).

Não estabelecemos regras, mas tem dias em que procuramos limitar o tempo de uso, mas não posso considerar que seja uma regra implementada pois não é diária! Como não estabelecemos antes, agora não sei se faz muito sentido e se ia resultar sinceramente (P6).

Com a nossa filha nunca estabelecemos regras nem limites quanto à utilização, e ela só pára quando vai dormir e geralmente por vontade própria deita-se cedo! Deixamos que fosse sempre assim então agora não faria sentido impor! Hoje em dia é muito complicado impor regras e limites porque nós não estamos assim muito tempo com eles. Não consigo impor regras a 100%, nem lhe dar a atenção que ela precisa a 100%! (P10)

#### **3.5.4. O que acham e o que fazem os pais**

Tendo em consideração a não implementação de regras e limites por parte da maioria dos pais entrevistados, os resultados revelam uma clara incoerência entre o que a maioria dos pais considera importante e o que efetivamente colocam em prática. Embora muitos pais reconheçam que o estabelecimento de regras é necessário para regular o tempo de utilização, poucos seguem essa convicção na prática. A maioria dos pais (P1, P3, P6, P7, P9, P10), concorda que as regras seriam muito benéficas, mas optam por não as aplicar, apresentando diversas justificações, como a responsabilidade dos filhos, a dificuldade em mudar hábitos já estabelecidos ou o desejo de evitar conflitos. Apenas a participante P4 considera a imposição de regras e limites fundamentais na vida da filha, e coloca-as na prática diária.

De acordo com os participantes P1, P7 e P10, todos concordam que o estabelecimento de regras é fundamental para os jovens, mas nenhum aplica as regras de forma consistente.

Haviam de existir sem dúvida! As regras são muito importantes, mas foi algo que não fizemos e falhámos (P1).

Acho mesmo muito importante e há momentos em que por exemplo, estamos em convívio e procuro incentivá-lo a não estar com aquilo tanto tempo e digo-lhe que parece mal ou que tente conviver um bocadinho...procuro sensibilizar e não impingir! Mas chega a um ponto que se proibir não corre bem! (P7)

Considero muito necessário mesmo, mas não é fácil! (P10)

Já os participantes P3 e P6, alegam compreender a importância das regras, mas enfrentam dificuldades em aplicá-las, seja pela reatividade dos filhos ou pela própria falta de assertividade.

Sim, às vezes é mesmo muito necessário! Mas por exemplo, são 22h30 e eu mando-a desligar o telemóvel e ela é teimosa e não o desliga, então sinto que por mais que queira não servem de nada...ela diz que não tem sono e eu não quero também estar a chateá-la. Não serve de nada com ela (P3).

Eu considero necessário, embora não estabeleça! Talvez tenha desmazelado um bocado nesse ponto e deixo andar. Eu culpo-me a mim próprio por não conseguir, mas acho que deixo andar, dou-lhe largas para isso, coisa que depois reflito e considero que estou a fazer mal! (P6)

Em contraste, a participante P9 considera de igual modo importante a imposição de regras e limites para a utilização das tecnologias, no entanto, não acha que estas sejam necessárias com o seu filho.

*Eu acho que é muito necessário existir regras e haver um equilíbrio, mas com o meu filho não considero que seja preciso porque não considero que ele esteja assim muito dependente ou use muito! (P9)*

De uma outra perspetiva, as participantes P2, P5 e P8 apresentam uma abordagem distinta em relação ao estabelecimento de regras e limites para o uso de tecnologias pelos seus filhos, em comparação com os outros pais. Enquanto a maioria reconhece a importância das regras, mas não as aplica, as participantes em questão, não consideram necessário estabelecer limites. Estas referem que os filhos têm capacidade de autorregular o tempo de uso, equilibrando bem as suas responsabilidades escolares e o tempo dedicado ao computador e ao telemóvel.

Não considero que seja necessário existirem regras porque ele é ponderado no uso. Se o meu filho tiver que estudar sabe que tem que sair do computador e largar o telemóvel, e nunca senti necessidade disso ou de estabelecer limites! (P2)

Não acho que é preciso regras, de todo, ele próprio tem que ter a capacidade de perceber que quando é para parar tem mesmo que parar e se dedicar a outras coisas mais importantes para ele (P5).

A participante P8, por sua vez, vai além de não aplicar regras por achar que não são eficazes. Esta defende que o estabelecimento de limites apenas causaria frustração na filha, e questiona a capacidade das regras funcionarem a longo prazo.

Já tentei, e sinceramente acho mesmo que nem vale a pena tentar impor. Prejudicam mais do que beneficiam, e a minha filha por exemplo fica mais revoltada se assim for. Não serve de nada, mais vale deixar andar (P8).

### **3.5.5. Consistência das práticas educativas**

Os resultados indicam uma falta de consistência na aplicação de práticas educativas no que toca à gestão do uso de tecnologias. Nem todos os participantes abordaram diretamente o tema da consistência nas práticas educativas, sendo apenas considerados aqueles que impõem (P4) ou já impuseram (P3, P7, P8) regras e limites no uso das tecnologias, com base nos dados recolhidos nos subtemas anteriores. Atualmente, apenas a participante P4 mantém a aplicação de regras, e apesar de enfrentar resistência, esta reforça limites de forma contínua e firme.

Ela nem sempre cumpre os horários que eu mando e eu tenho que andar sempre em cima, a idade dela também não é fácil, e uma pessoa tem que estar sempre atenta, chamar-lhe à atenção e ela obedece, desliga e acaba. Há dias que com certeza as conversas estão mais interessantes, e não aceita muito bem quando lhe mando desligar, mas também só digo uma vez e ela desliga e ponto (P4).

Em contraste, os participantes P3, P7 e P8 referiram ter já aplicado regras no passado, mas relatam que estas deixaram de surtir efeito ou não foram significativas. A participante P3, por exemplo, retirava o telemóvel ou limitava o seu tempo de utilização em algumas ocasiões, quando sentia que a filha estava a exagerar ou a comportar-se de forma inadequada. Contudo, esta admite que tem muita dificuldade em manter os castigos e os limites devido à carga emocional que isso lhe provoca, quebrando as regras impostas com muita facilidade. Para além disso, esta falta de firmeza tornou as tentativas de impor regras ineficazes, pois a filha aprendeu a contornar os limites.

Há uns anos atrás, eu tirava-lhe o telemóvel ou limitava-lhe o tempo de uso quando achava que ela já estava a exagerar, ou então porque andava mais resmungona. Na primeira vez que o fiz, tirei-lhe, mas não consegui manter a regra porque doeu-me muito e durante a noite voltei a devolver-lhe o telemóvel! Na segunda vez que tentei, funcionou, mas só consegui que funcionasse um dia...e na terceira vez, teve dois ou três dias a correr bem e acho que ela aprendeu! Mas é difícil para mim porque ela chora logo e eu não consigo ser muito firme com ela, sei que devia impor mais limites, mas não consigo mesmo. Acho que me custa mais a mim do que a ela se calhar, mas não resulta nada disso,

pois ela na escola pede o telemóvel às amigas e até o irmão lhe empresta em casa para ela usar o dele (P3).

Com um discurso semelhante, a participante P8 descreve que já tentou retirar o telemóvel à filha e impor-lhe horários de utilização, como forma de controlo, mas constatou que a filha usava os dispositivos de terceiros (amigos e familiares), o que tornava o seu esforço inútil.

Quando eu tentei impor limites de tempo de utilização e horas para estar no telemóvel não deu em nada pois ela sempre que podia utilizava o das amigas, o das primas ou o de quem fosse sem eu estar a ver...então não valia de nada o meu controlo, as minhas regras e o meu esforço, e desisti disso porque não vale mesmo a pena (P8).

Por sua vez, a participante P7 estabeleceu regras eficazes para o uso das tecnologias quando o seu filho era mais pequeno. Contudo, à medida que o filho cresceu, as regras foram perdendo a sua consistência e alterou-se o controlo. Desse modo, atualmente, considera impossível impor limites.

Quando ele era mais novo estabelecia e funcionava bem, mas acho que cada coisa quer a sua idade e quando eu tinha esse poder geria, neste momento já não. Chegas a um ponto que perdes mão nisso, tens mesmo que deixar rolar, é o mesmo com os horários, quando era mais pequeno tinha hora de dormir e guardar o telemóvel e as tecnologias todas, agora é impossível. Tínhamos horários para jogar e até quando deu mantive, agora é muito complicado e já nem faz sentido (P7).

### **3.5.6. Perceção sobre a eficácia ou necessidade das estratégias**

Neste subtema, foram considerados apenas os participantes que impõem (P4) ou já impuseram (P3, P7, P8) regras e limites, tal como no subtema anterior. As perceções sobre a eficácia ou necessidade das estratégias de controlo variam consoante as experiências de cada participante. A participante P4, acredita que a imposição de limites no uso de tecnologias tem um impacto positivo no convívio familiar. Ao restringir o uso do telemóvel, observa uma maior interação e proximidade entre a filha e a família, resultando num ambiente mais saudável e comunicativo.

Comecei a sentir que melhorou no sentido do convívio com a família! Ao retirar-lhe o telemóvel ou impor limites de horário, senti que ela se aproximou mais de nós e passou a conversar mais também. O facto de que passou a falar mais connosco, brincar, dançar,

divertir-se, é diferente...enquanto que quando está no telemóvel fica ali num canto e parece que ao seu redor não está mais ninguém! Foi necessária esta mudança (P4).

Em contrapartida, P3 não viu qualquer benefício na implementação de regras e afirma que as tentativas de impor limites não surtiram efeito, e que não pretende voltar a tentar esse tipo de abordagem.

Não resultou e não tenciono voltar a tentar (P3).

De uma perspetiva semelhante, P8 não viu qualquer benefício na implementação de regras. Pelo contrário, relatou que a filha ficava mais revoltada e apresentava comportamentos mais reativos quando lhe eram impostas restrições, considerando que as regras pioravam a relação e o comportamento.

“Não, lá está, ela ficava muito mais revoltada, muito mais malcriada, mais reativa, mais triste, não funciona. As regras só despoletam comportamentos mais reativos por parte dela e eu não acho benéfico, pelo menos não melhorou em cada, pelo contrário (P8).

Por sua vez, a participante P7 considera que as regras e os limites foram eficazes e úteis enquanto o filho era mais novo. No entanto, com o passar do tempo e à medida que ele cresceu, deixou de considerar necessário impor limites, optando por uma abordagem mais permissiva. Numa fase como a adolescência, a participante considera não ser eficaz.

Funcionavam e foram muito úteis enquanto ele era mais pequeno, agora com a idade que ele tem não valem a pena, é deixar andar (P7).

#### 4. Discussão dos Resultados

Os resultados da pesquisa revelam tanto alinhamentos quanto divergências com a literatura, fornecendo uma visão abrangente sobre a perceção dos pais acerca das tecnologias digitais na vida dos jovens. De acordo com os entrevistados, **as tecnologias digitais são percebidas como indispensáveis na vida dos mais jovens, ocupando um lugar central na rotina diária e nas interações sociais**. Esta visão é amplamente compartilhada entre os participantes, que destacam a importância dessas ferramentas para a comunicação, o entretenimento e a construção de relacionamentos. A maioria dos participantes reconhece o papel crucial das tecnologias na vida quotidiana dos filhos, refletindo em declarações que as descrevem como “indispensáveis” ou “essenciais”. Esse reconhecimento também se estende ao impacto que têm nas dinâmicas familiares, sendo o telemóvel comparado a um “membro da família”. Tal perceção reforça a ideia de que

as TIC não só moldam as experiências dos jovens, mas também influenciam tudo aquilo que os rodeia, reforçando a visão de Gutiérrez-Puertas et al. (2019) que descreve as TIC como uma extensão da identidade pessoal, sem as quais algumas pessoas têm dificuldades em gerir a vida quotidiana.

No que concerne aos principais benefícios do uso dos telemóveis e das tecnologias digitais na vida dos jovens, é imprescindível entender que estas ferramentas transformaram radicalmente a forma como os jovens interagem, aprendem e se conectam com o mundo ao seu redor. As tecnologias digitais, quando utilizadas de maneira equilibrada e consciente, oferecem um vasto leque de oportunidades. Os participantes destacaram a **melhoria na comunicação** como uma das principais vantagens, permitindo que os jovens mantenham conexões mais fortes com amigos e familiares, especialmente com aqueles que estão mais distanciados. Essa observação é corroborada por Siddiqui e Singh (2016), que enfatizam como as tecnologias digitais promovem uma maior autonomia e acessibilidade, eliminando fronteiras na comunicação, e por Akram e Kumar (2017), que reforçam como estas tecnologias permitem a possibilidade de diminuir a distância entre familiares ou amigos que se encontram noutras cidades ou países, sendo possível hoje em dia estabelecer contatos imediatos. Outros benefícios reconhecidos incluem o **fácil acesso à informação** e o **apoio das TIC na educação**. Os pais relataram que a *internet* e os dispositivos tecnológicos facilitam os jovens na concretização de trabalhos académicos e na realização de pesquisa, sendo um ponto corroborado por Correa et al. (2015), que afirmam que as tecnologias digitais se tornaram parte integrante da formação de opinião e da disseminação do conhecimento, moldando comportamentos e influenciando discussões sociais. Do mesmo modo, Akram e Kumar (2017) completam com a possibilidade dos jovens aprenderem uns com os outros de forma fácil, rápida e gratuita, temas do seu interesse através das tecnologias, tendo em consideração a vasta biblioteca virtual que estas representam. Para além disso, os resultados demonstraram que para além das TIC serem um forte auxílio para os jovens, são também **muito úteis para os próprios pais** que admitem já ter algumas dificuldades em acompanhar e ajudar os filhos na área educacional, tendo em consideração as mudanças e a complexidade do ensino atualmente. As tecnologias não facilitam apenas a educação formal, mas também proporcionam um ambiente onde os jovens podem explorar novos interesses e hobbies. Por sua vez, a importância das tecnologias digitais para se manterem **atualizados sobre notícias e eventos mundiais** foi frequentemente destacado, alinhando-se com Xavier et

al. (2018), que refere que as tecnologias permitem aos jovens ter uma maior perceção daquilo que está a acontecer ao redor do mundo através do acesso a canais de notícias e redes sociais. Finalizando o tópico, foi ainda ressaltado como as tecnologias digitais podem ser especialmente **benéficas para crianças com necessidades específicas**, como a Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA). Uma das participantes mencionou que as ferramentas digitais ajudaram o seu filho a lidar com a problemática e a autorregular-se. Essa observação sublinha a flexibilidade e a adaptabilidade das tecnologias digitais para atender a diversas necessidades educacionais e emocionais, o que vai de encontro aos fundamentos de Alonso-Puig et al. (2020), que afirmam que, de facto, as tecnologias são também um recurso possível em contextos de reabilitação e mesmo para o tratamento de algumas perturbações psicológicas, como é o caso da PHDA, como forma de distração. As perceções mencionadas ilustram que os pais reconhecem de facto diversas vantagens na utilização das tecnologias digitais pelos jovens, valorizando as oportunidades de desenvolvimento e crescimento que essas ferramentas oferecem, tanto para os filhos quanto para os próprios pais em contextos educacionais e práticos. Por sua vez, apesar de reconhecerem essas vantagens, os pais demonstraram algumas dificuldades iniciais em enumerá-las, pois associam-nas frequentemente às desvantagens, indicando uma relação complexa e ambivalente com o uso das TIC.

No que diz respeito às desvantagens do uso das tecnologias digitais na vida dos jovens, surgem preocupações significativas por parte dos pais, que se alinham com o que a literatura tem demonstrado. Um dos principais pontos mencionados foi o **uso excessivo das tecnologias**, que leva à **dependência** e à **dificuldade em controlar o tempo** gasto nos dispositivos. Essa **falta de autoconsciência digital** é considerada prejudicial, pois interfere nas atividades diárias, nas interações familiares e sociais, assim como em outras atividades diárias consideradas mais saudáveis e produtivas, o que vai ao encontro do referido por Robaina (2022), quando descreve que os indivíduos que apresentam um uso excessivo ou problemático das tecnologias, perdem significativamente o controlo sobre o uso que fazem dessas tecnologias, investindo cada vez mais tempo nestes espaços e tendo grandes dificuldades para se desligarem deles, resultando em interferências noutras áreas da vida. Embora muitos participantes tenham reconhecido que os filhos passam uma quantidade considerável de tempo no telemóvel, a maioria ainda não considera que isso constitua dependência. A literatura sugere que enquanto alguns pais identificam sinais claros de dependência tecnológica nos seus filhos, outros podem ver o uso intensivo como

uma parte inevitável do ambiente digital contemporâneo, levando a uma banalização e normalização do facto dos jovens estarem sempre conectados, obscurecendo os sinais de dependência (Silva & Silva, 2017). Adicionalmente, o **isolamento social** causado pelo uso excessivo das TIC foi outro aspecto amplamente abordado pelos pais. Os mesmos referem que os jovens preferem passar horas nas redes sociais ou em jogos *online*, em vez de se envolverem em interações face a face com a família e com quem os rodeia. Esta afirmação vai de encontro ao que é partilhado por Robaina (2022), onde esta refere que as tecnologias digitais podem ajudar a desenvolver perturbações tais como o isolamento social face ao número de horas de utilização, dependência e deslumbramento. Do mesmo modo, a **exposição a conteúdos impróprios na internet** foi também uma preocupação significativa. Alguns pais mencionaram os perigos dos jovens terem **acesso a conteúdos inapropriados como pornografia, redes de pedofilia, mensagens de ódio, contacto com pessoas desconhecidas, assédio e exposição a comportamentos prejudiciais**. A pesquisa de Lareki et al. (2017) também aponta para esses perigos, sublinhando o risco dos jovens se depararem com conteúdos ilegais ou inapropriados e publicidades enganosas, aumentando a sua vulnerabilidade perante ameaças *online*, como o contacto com desconhecidos. Ponte e Batista (2019) confirmam também que uma percentagem significativa de jovens portugueses já foi exposta a conteúdos perturbadores, como *sites* que promovem ódio, a automutilação ou distúrbios alimentares, o que reforça as preocupações dos pais.

Em relação à utilização das tecnologias digitais no contexto familiar, estas têm gerado transformações significativas nas interações entre pais e filhos. O comportamento de uma minoria dos pais, que procuram evitar o uso de dispositivos tecnológicos durante os momentos de convivência com os filhos, reflete uma preocupação com a qualidade das interações familiares. Essa estratégia é consistente com a ideia de que a presença física e emocional é fundamental para o fortalecimento dos laços afetivos (Carvalho, Francisco & Relvas, 2015). Contudo, a intenção de limitar o uso das TIC esbarra com desafios significativos na prática. **A maioria dos pais entrevistados admitem que, embora desejem estar mais presentes, a utilização de dispositivos para entretenimento e redes sociais tornam-se mais difíceis de evitar.** Essa realidade reflete a luta contemporânea entre a conexão física e a desconexão emocional, um fenómeno que Pedroso e Bonfim (2018) identificam como um fator de distanciamento afetivo nas relações familiares. A presença física dos membros da família não garante, por si só, a

qualidade das interações pois muitas vezes a atenção é desviada para as telas, resultando numa comunicação superficial e na perda de oportunidades para a construção de relações mais significativas. Assim, se até para os próprios pais é difícil desvincular-se destes meios, acaba por ser normal que os filhos tenham as mesmas complicações, uma vez que não existe um modelo de parentalidade acerca da utilização das TIC (Robaina, 2022). Adicionalmente, a normalização do uso de tecnologias durante momentos de convivência, como jantares e atividades de lazer, sugere uma adaptação a um novo padrão de interação familiar. Embora essa prática possa parecer comum, levanta questões sobre a qualidade das interações. Wall e Gouveia (2014) apontam exatamente que a forma como as famílias contemporâneas fazem uso das TIC reflete mudanças nas dinâmicas de relacionamento, onde o uso simultâneo de dispositivos pode comprometer a comunicação efetiva entre os membros, o que entra em conformidade com o relato dos pais.

A relação entre pais e filhos, caracterizada pela comunicação e pelo apoio emocional, é sem dúvida alguma afetada pela utilização das tecnologias digitais. **A maioria dos pais descreve uma relação próxima e aberta com os seus filhos, baseada em diálogo constante, confiança e apoio emocional.** Esses pais valorizam o tempo de convivência e a comunicação, demonstrando um esforço contínuo para estarem presentes na vida dos filhos e promoverem uma relação de proximidade e segurança. Desse modo, **os participantes referem que são as primeiras pessoas a quem os filhos procuram para confidenciar ou falar sobre qualquer assunto que os possa preocupar,** o que é divergente do estudo realizado por Ponte e Batista (2019), onde eram os amigos as principais fontes de apoio, seguindo-se dos pais. Além disso, existem também desafios identificados, especialmente no que diz respeito à presença das tecnologias no ambiente doméstico, que afetam a qualidade das interações familiares. Um dos pontos centrais abordados é a **diminuição da convivência e da comunicação familiar** em decorrência da utilização excessiva de dispositivos tecnológicos, como os telemóveis e os videojogos, como é corroborado pelos autores Thomazini e Goulart (2018) e Brito e Dias (2019), que defendem a existência de consequências ao nível da comunicação e da qualidade das relações, nomeadamente, o distanciamento entre as pessoas e a falta de diálogo nos espaços comuns. Muitos pais observam que, embora os filhos estejam fisicamente presentes, acabam por se isolar emocionalmente, limitando as oportunidades de interações significativas. O telemóvel, em particular, é frequentemente citado como um elemento que cria barreiras entre os membros da família, dificultando conversas

espontâneas e o envolvimento em atividades conjuntas, como é destacado também na literatura por Pedroso e Bonfim (2018). Assim, muitos pais preocupam-se com o impacto das tecnologias no relacionamento familiar, destacando que os filhos, ao se focarem nas telas, desconectam-se das pessoas ao seu redor e perdem a noção do tempo e da importância das relações presenciais, o que vai de encontro com o que foi observado no estudo de Brito e Dias (2019). Apesar desses desafios, há também exemplos de pais que conseguem equilibrar o uso da tecnologia e o tempo em família. Como enfatizado por Williams e Merten (2011), alguns pais identificam momentos positivos em que as tecnologias promovem partilhas e diálogos, seja através de vídeos ou conteúdos que os filhos encontram *online* e depois discutem em família. Esses pais demonstram uma abordagem mais flexível e compreensiva, reconhecendo que as tecnologias são uma parte inevitável do quotidiano moderno, tentando encontrar um equilíbrio entre o uso saudável dos dispositivos e os momentos de interação presencial.

Por sua vez, o **afastamento dos filhos é unanimemente apontado como uma das consequências mais preocupantes do uso excessivo das tecnologias**. A maioria dos pais relata que os filhos passaram a isolar-se mais à medida que começaram a utilizar telemóveis e outros dispositivos, distanciando-se da convivência familiar, optando por ficarem sozinhos. No entanto, nem todos os pais consideram esse comportamento como significativo ou problemático, havendo quem acredite que os filhos conseguem manter um equilíbrio e continuar a participar nas atividades familiares quando solicitado, conforme apontado por Carvalho, Francisco e Relvas (2015). Tendo em consideração estes resultados, os pais percebem que **as tecnologias digitais afetam negativamente a interação familiar, prejudicando o tempo de qualidade e a comunicação com os filhos**. Na sua generalidade, os participantes reconhecem a dificuldade em controlar o uso desses dispositivos e procuram estratégias para promover diálogo e proximidade. Apesar dos desafios impostos pelo mundo digital, a relação entre pais e filhos continua a ser um espaço de construção mútua, onde o diálogo, a confiança e o apoio emocional são valorizados.

Em relação à socialização e ao desenvolvimento socioafetivo, a **maioria dos pais percebe uma mudança significativa no comportamento dos filhos quando estão conectados e quando estão desconectados, destacando uma dualidade entre isolamento e sociabilidade**. Os pais relatam que, sem os dispositivos, os filhos mostram mais interesse em conversar e participar em atividades familiares, enquanto, conectados,

parecem imersos e desligados do ambiente ao redor. Para além disso, chegam a mencionar que, quando os filhos estão sem acesso às tecnologias, tendem a sentir tédio e aborrecimento, especialmente em momentos ociosos, mas logo se adaptam com outras atividades. Essa dualidade revela uma certa dependência emocional das tecnologias, ainda que alguns jovens consigam manter o equilíbrio entre contextos com e sem dispositivos. Por outro lado, apenas uma minoria dos pais, não percebe mudanças significativas no comportamento dos filhos com o uso das tecnologias, descrevendo-os como jovens naturalmente alegres, bem-dispostos e participativos, independentemente de estarem conectados ou não, sugerindo que, nesses casos, as tecnologias não afetam o comportamento de maneira significativa. Assim, a visão predominante é que **o uso das tecnologias impactam consideravelmente o estado de espírito e as interações dos jovens**, com poucos pais que percebem a neutralidade nesse efeito.

Os resultados evidenciaram também a complexidade da relação entre o uso das tecnologias digitais e o comportamento emocional dos jovens. Os **pais referem que as TIC produzem um impacto notável no comportamento emocional dos seus filhos, principalmente associado à ansiedade, irritabilidade e sentimentos de frustração**. Essas observações estão alinhadas com os estudos de Desmurget (2020) e Twenge (2017), que apontam a relação entre o uso intensivo de dispositivos digitais e problemas de saúde mental em adolescentes, como o aumento da ansiedade e do *stress*. A ansiedade tecnológica relatada por muitos pais, destaca uma dependência emocional dos jovens em relação aos seus dispositivos. Este fenómeno pode ser interpretado à luz do conceito de *fear of missing out* (FOMO), sugerido pelos autores Elhai, Yang & Montag (2022), que argumentam que a necessidade constante de conexão e validação social através das tecnologias pode levar a sentimentos de angústia e inquietação quando os jovens são privados de aceder aos seus meios digitais. Os exemplos apresentados por alguns participantes face ao aumento da ansiedade e irritabilidade quando os filhos são forçados a desligar ou limitar o uso do telemóvel, reforçam essa correlação. Este padrão comportamental sugere que os dispositivos funcionam como reguladores emocionais, aliviando a ansiedade e a inquietação. Os videojogos também emergem como uma fonte frequente de frustração e irritabilidade, especialmente em contextos competitivos. Esta afirmação é corroborada por Peracchia e Curcio (2018), que identificam como consequência dos videojogos, a sua componente aditiva que conduz à irritabilidade, a transtornos de humor e à inatividade física. No entanto, é importante realçar que os

videojogos podem ser também uma via de desenvolvimento de habilidades cognitivas e sociais, dependendo do tipo de jogo e da forma como são utilizados (Alonso-Puig et al., 2020), embora no caso dos participantes do nosso estudo, o foco seja maior nos efeitos negativos. Por outro lado, alguns pais percebem um efeito positivo das tecnologias nos filhos, especialmente no que diz respeito ao bem-estar emocional durante interações sociais virtuais, demonstrando a dualidade dos efeitos tecnológicos: enquanto alguns jovens ficam mais ansiosos, outros usam as plataformas digitais para se sentirem mais ligados e emocionalmente equilibrados.

Sobre as relações sociais, a maioria dos pais têm uma visão predominantemente positiva, **acreditando que as tecnologias digitais não afetam negativamente as interações sociais dos filhos e que, pelo contrário, são uma extensão das interações presenciais.** Esses achados alinham-se com estudos como os de Auxier et al. (2020) e Robaina (2022), que mostram que as redes sociais e as tecnologias digitais podem ser usadas como uma ferramenta para manter e consolidar amizades, especialmente em contextos onde o contacto físico é limitado. Os relatos dos participantes destacam a sociabilidade dos filhos tanto *online* como *offline*, reforçando a noção de que os jovens conseguem equilibrar as interações virtuais e físicas, optando sempre por interações presenciais. Esta afirmação entra em desacordo com o que foi referido pelo autor Nigussie (2021), onde o mesmo afirma que a maioria dos pais (58%) relata que os filhos preferem interações *online* a encontros pessoais, o que prejudica o desenvolvimento de habilidades sociais essenciais. No entanto, uma minoria expressa preocupação sobre o possível efeito isolador das tecnologias, sugerindo que o uso excessivo dos telemóveis pode limitar a capacidade dos filhos se envolverem plenamente em atividades sociais presenciais, alinhando-se à visão de Turkle (2015), que aponta para a superficialidade das relações mediadas pela tecnologia.

A discussão sobre a **influência das tecnologias na autoestima e autoconceito dos jovens revela também uma diversidade de perceções por parte dos pais, com a maioria dos participantes a considerar que as tecnologias não possuem qualquer impacto negativo sobre os seus filhos.** Estes pais destacam que os jovens se mantêm confiantes e seguros de si, e não parecem influenciados pela necessidade de validação externa ou comparações com o que veem nas redes sociais. Esta visão pode ser explicada à luz dos fatores protetores descritos por Robaina (2022), que indicam que os jovens com bom autoconceito, capacidades sociais desenvolvidas e apoio familiar adequado estão

mais preparados para lidar com os potenciais desafios das tecnologias digitais. No entanto, uma minoria dos pais expressa preocupação com o impacto das redes sociais na autoestima dos filhos, observando que a comparação com conteúdos idealizados e influenciadores pode gerar sentimentos de inferioridade ou expectativas irrealistas. Esse fenômeno de comparação social, descrito por Hou et al. (2019), indica que jovens com menor autoestima podem ver nas redes sociais uma escapatória para as suas inseguranças. Contudo, esta exposição a vidas idealizadas pode, paradoxalmente, exacerbar sentimentos de inadequação e promover uma visão distorcida de si mesmos, levando a impactos negativos na autoestima. Estas perceções refletem o impacto das redes sociais como um espaço onde as interações e validações constantes podem influenciar a forma como os jovens se vêem, especialmente em fases de desenvolvimento emocional mais vulneráveis. Por outro lado, os relatos positivos de outros pais sublinham o papel das tecnologias como uma ferramenta de entretenimento e aprendizagem, sem que isso interfira com a autoimagem dos jovens. Estes diferentes resultados podem ser compreendidos também à luz da literatura que distingue fatores de risco e fatores protetores em relação ao uso das tecnologias. Como mencionado por Desmurget (2020) e Robaina (2022), **jovens que possuem uma rede de suporte familiar forte e recursos emocionais mais estáveis tendem a ter menos problemas associados ao uso das tecnologias.** O papel da família, descrito por vários pais como uma fonte de apoio e comunicação aberta, pode funcionar como um fator protetor, ajudando os jovens a desenvolverem uma autoestima mais robusta e a lidarem com os desafios das redes sociais de forma mais equilibrada. Isso pode explicar por que muitos dos jovens descritos no estudo parecem pouco afetados pelos conteúdos que consomem *online*. Por outro lado, é importante reconhecer que, para os jovens que enfrentam dificuldades emocionais ou que já apresentam baixa autoestima, o uso intensivo das redes sociais pode servir como um gatilho para aumentar esses problemas, como sugerem estudos de Baker, Krieger e LeRoy (2016). Assim, os relatos dos pais que observam impactos negativos nos seus filhos podem estar a descrever jovens que, devido a vulnerabilidades pré-existentes, encontram nas redes sociais um espaço que amplifica as suas inseguranças.

No que concerne aos resultados face ao impacto das tecnologias digitais na motivação e no desempenho académico dos jovens, estes revelam um panorama ambivalente, uma vez que não existiu um consenso entre os pais. Enquanto alguns identificam um impacto positivo das TIC na motivação, outros não percebem uma relação direta entre as

tecnologias e a motivação dos filhos. Contudo, a maioria que considera que **as tecnologias digitais podem ter um impacto positivo na motivação dos jovens**, foca-se especialmente na capacidade que estas têm de proporcionar o acesso a informações úteis, exemplos inspiradores e a recursos que facilitam a aprendizagem, corroborando com Quintana e Afonso (2018) que reforçam que as tecnologias expandiram as possibilidades de aprendizagem personalizada e flexível, ajudando os jovens a reorganizar os seus conhecimentos, a estabelecer ligações significativas e a aprofundar conteúdos. Muitos pais destacam que os filhos utilizam as tecnologias para atividades relacionadas ao estudo, pesquisa e desenvolvimento de interesses pessoais, sem que isso prejudique a sua motivação para atividades *offline*, como desportos ou outras tarefas do dia a dia. Por sua vez, existe também a preocupação de uma minoria dos participantes, face ao tempo gasto nas redes sociais, uma vez que consideram que podem desviar a atenção dos jovens de atividades mais importantes, afetando negativamente a motivação e a capacidade de foco, conforme alertam Flanigan e Kiewra (2018), sobre os efeitos distrativos das tecnologias digitais, uma vez que o uso excessivo pode interferir na capacidade dos estudantes se concentrarem em tarefas mais exigentes. No que diz respeito à motivação para atividades *offline*, a **maioria dos pais relata que os jovens conseguem conciliar bem o uso das tecnologias com essas atividades**, mantendo-se motivados para participar em desportos e tarefas académicas e criativas. Apenas uma participante expressa preocupações quanto à ansiedade que o uso prolongado do telemóvel pode causar, mencionando que isso, em alguns momentos, afeta a motivação da sua filha pois esta tem dificuldades em se desvincular. Esta afirmação vai de encontro ao que é referido por Hou et al. (2019), que destacam que o uso excessivo das redes sociais e das TIC pode não apenas causar distrações, mas também influenciar negativamente o bem-estar emocional dos jovens devido ao facto de terem que se separar dos meios tecnológicos para se dedicarem a outras atividades. No campo da aprendizagem, **há um consenso geral de que estas ferramentas são indispensáveis para o estudo** e o acesso rápido à informação, facilitando a realização de trabalhos escolares, aumentando a autonomia, o interesse, e a motivação para aprender. Yot-Dominguéz e Marcelo (2017) corroboram relatando que, quando se trata do uso de tecnologias digitais, os jovens manifestam um grande interesse, porém, nem sempre esse interesse está associado a fins educacionais. Para além disso, é salientado por algumas participantes a incorporação atual das tecnologias nas escolas, sendo estas fundamentais no ensino moderno. No entanto, alguns participantes e mesmo aqueles que referiram a indispensabilidade da tecnologia na aprendizagem, **reconhecem**

**que a utilização das mesmas pode gerar distrações durante o estudo**, principalmente por causa de mensagens e redes sociais, comprometendo o foco necessário para um bom desempenho e gestão de tempo, o que vai de encontro com o estudo de Al-Menayest (2015), onde este identifica que o uso excessivo das tecnologias prejudica o desempenho académico, especialmente quando os estudantes não conseguem equilibrar o tempo entre as TIC e o estudo. Em contraste, alguns participantes acreditam ainda que os filhos são capazes de manter o foco e não se distraem, utilizando as tecnologias de maneira eficaz.

Ao analisar-se o impacto das TIC no desempenho académico, as opiniões dividem-se. A divergência nas opiniões dos pais, apesar da maioria acreditar que **não há interferência significativa entre o uso das tecnologias digitais e o desempenho académico** dos seus filhos, pode ser explicada por diferentes fatores. Mesmo sendo maioria, o facto de alguns pais acreditarem que há um impacto negativo demonstra que essa questão não é consensual e pode depender de experiências e contextos específicos de cada família. Os pais que vêm um efeito negativo referem estar a lidar com situações onde o uso das TIC é excessivo ou mal gerido pelos jovens, resultando em distrações que afetam o tempo e o foco dedicados ao estudo. Estes pais relatam que os filhos tendem a preferir passar horas em atividades digitais de entretenimento que lhes oferecem gratificação imediata, ao invés de se concentrarem nas tarefas escolares, que acabam por prejudicar o desempenho académico. Estes resultados estão alinhados com os estudos de Bearsdmore (2015), que verificou que os jovens que passam mais de três horas diárias nas redes sociais tendem a apresentar pior desempenho escolar, e Hou et al. (2019), que identificaram que o uso viciante das TIC prejudica o foco e o tempo dedicado à escola. Em contraste, pais que não percebem interferência observam um uso mais equilibrado ou controlado das tecnologias pelos filhos, que conseguem gerir bem o tempo entre o estudo e o entretenimento. Os pais, portanto, não vêm um impacto negativo no rendimento escolar, o que pode sugerir que, em contextos onde há maior disciplina, as tecnologias podem ser integradas sem prejuízo no desempenho, conforme sugerido por Odgers (2018) e Rideout e Foehr (2010).

Em relação às práticas educativas, nomeadamente ao conhecimento dos pais acerca do que os filhos fazem *online* e aquilo que os preocupa, emergem dois perfis distintos: a supervisão ativa e a supervisão distante. **Metade dos pais relatou ter uma supervisão ativa**, baseada em conversas diretas e observação casual, enquanto **a outra metade revelou dificuldades ou desinteresse em monitorizar de perto o que os jovens fazem**

**online (supervisão distante).** Este contraste reflete uma tensão comum entre a necessidade de proteção e o respeito pela autonomia dos filhos, evidenciando como diferentes abordagens parentais estão associadas ao grau de confiança que têm nos filhos e ao nível de preocupação com os riscos digitais (Livingstone et al., 2017). Os pais que adotam uma supervisão mais ativa geralmente destacam a importância da comunicação aberta como uma estratégia para lidar com a insegurança *online*. Essa confiança na partilha espontânea de informações e na supervisão indireta corrobora com os achados de Collier et al. (2016), que descrevem a mediação ativa como uma prática eficaz para o desenvolvimento de competências digitais e pensamento crítico nos jovens. No entanto, esse equilíbrio nem sempre é fácil de alcançar, especialmente em contextos onde os pais se sentem obrigados a verificar dispositivos de forma discreta. Este comportamento também é discutido por Vandoninck et al. (2018), que sublinham a existência de uma supervisão que, embora respeite a autonomia dos jovens, se mantém atenta a possíveis problemas. Por outro lado, os pais que optam por não monitorizar as atividades digitais de forma intensa geralmente expressam uma confiança maior na maturidade e discernimento dos filhos, ou a aceitação de que é impossível controlar totalmente o que eles fazem *online*. Esta abordagem vai de encontro à mediação distante descrita por Vandoninck et al. (2018), que realçam a confiança dos pais na autorregulação dos filhos, muitas vezes com base numa perspetiva de maturidade e autodisciplina. No entanto, essa confiança pode ser interpretada, como sugerem Ponte e Batista (2019), como uma estratégia de distanciamento consciente, onde os pais acreditam que inculcar valores é mais eficaz do que tentar monitorizar cada interação ou conteúdo. Esta visão, contudo, pode também refletir dificuldades práticas em lidar com as tecnologias, como a utilização de dispositivos com níveis elevados de privacidade. No que diz respeito às preocupações parentais, os **principais receios dos pais que supervisionam ativamente estão centrados nas interações com estranhos, o acesso a conteúdos inapropriados e os riscos de ilusão associados ao uso excessivo das redes sociais**, alinhando-se com as conclusões de Dias e Brito (2016) sobre o receio com a segurança digital. Por outro lado, **pais menos preocupados tendem a acreditar que os filhos já possuem a maturidade e o bom senso necessários para navegar pelo mundo digital sem precisar de uma supervisão intensa.** Este cenário é descrito por Livingstone et al. (2015), que referem como alguns pais adotam uma abordagem mais permissiva devido à crença nas competências digitais dos filhos, mas apontam para os riscos potenciais dessa abordagem. Em termos de implicações, é evidente que as famílias que conseguem manter uma

comunicação aberta e de confiança com os filhos tendem a sentir-se mais seguras em relação às atividades *online*. Para os pais que adotam uma postura de supervisão mais distante, confiar na autonomia dos jovens pode ser uma forma de os preparar para enfrentar os desafios do mundo digital, mas também pode implicar um maior risco se os filhos não tiverem a maturidade necessária para lidar com situações complexas.

No que diz respeito ao estabelecimento de regras e limites, a análise dos discursos dos pais revela uma complexa dinâmica entre a necessidade percebida de estabelecer regras e limites para o uso das tecnologias digitais pelos filhos e a prática efetiva dessas imposições. **A maior parte dos participantes, com exceção de um único caso, não estabelece regras claras, o que sugere uma possível desconexão entre a teoria e a prática** no que diz respeito à parentalidade em tempos de digitalização. Desse modo, os pais, apesar de reconhecerem a importância de regras, não se comprometem com a sua implementação. **A participante que enfatiza a imposição de limites, nomeadamente a limitação do tempo de uso e horários para estar e/ou desligar o telemóvel, argumenta que isso favorece o convívio familiar e promove um equilíbrio saudável entre as responsabilidades escolares e o tempo dedicado às tecnologias.** Este ponto de vista corrobora com a ideia defendida por Fialho e Sousa (2019), que associam a imposição de regras ao fortalecimento dos laços familiares e ao melhor desempenho escolar. A resistência à imposição de regras parece estar ligada a várias justificativas apresentadas pelos pais, como a crença de que os filhos são capazes de se autorregular e a dificuldade em alterar hábitos já consolidados. A maioria dos participantes acredita que os seus filhos conseguem gerenciar o uso das TIC por conta própria, sugerindo uma abordagem mais permissiva. Por outro lado, alguns participantes relatam ainda experiências passadas de imposição de regras que acabaram sendo infrutíferas, refletindo uma sensação de resignação em relação ao controlo do uso das tecnologias. Esses relatos destacam um fenómeno que pode ser caracterizado como a dissonância parental, onde o desejo de estabelecer limites entra em conflito com a realidade da vida quotidiana e a resistência dos filhos. A incapacidade de manter regras pode ser, em parte, atribuída à carga emocional associada a essas decisões, onde os pais enfrentam o desafio de equilibrar disciplina e empatia. Adicionalmente, a falta de consistência nas práticas educativas é um fator que emerge fortemente dos relatos. A inconsistente aplicação de regras e a dificuldade em manter a firmeza nas imposições podem resultar em um ciclo de ineficácia, como referem também Nikken e Schols (2015), ao destacar a importância de

uma abordagem consistente nas práticas parentais para o desenvolvimento de comportamentos adequados. Outro aspecto relevante é a percepção dos pais sobre a eficácia das suas estratégias de controlo. Enquanto **a participante que aplica regras até aos dias de hoje (P4) percebe benefícios claros na sua abordagem**, os participantes que aplicaram anteriormente (P3, P7, P8) relatam experiências negativas, onde a imposição de regras resultou em resistência e reatividade por parte dos filhos. Essa diversidade de experiências sugere que a eficácia das estratégias de controle é altamente contextual e depende de múltiplos fatores, incluindo a idade dos filhos, a dinâmica familiar e as características individuais dos jovens, como mencionado por Livingstone et al. (2015). As reflexões dos participantes revelam uma ambivalência em relação à necessidade de estabelecer regras. Embora haja um reconhecimento generalizado da importância de limites para o uso das tecnologias, a implementação de regras é frequentemente vista como um desafio. A dificuldade em implementar as regras de forma consistente está em linha com os estudos de Ponte et al. (2018), que revelam que muitos pais sentem-se despreparados para lidar com os desafios das tecnologias na educação dos filhos. A abordagem permissiva adotada por muitos pais pode ser interpretada como uma tentativa de evitar conflitos e promover a autonomia, levantando questões sobre a adequação dessa estratégia num mundo onde as TIC exercem uma influência crescente sobre o comportamento e desenvolvimento dos mais jovens.

## 5. Considerações Finais

O estudo procurou explorar e descrever as percepções dos pais sobre o impacto das tecnologias digitais no comportamento e desenvolvimento dos jovens, com especial ênfase no âmbito interpessoal, intra-familiar, socioafetivo, motivacional e académico, face ao papel dessas novas tecnologias no seio da família e no bem-estar dos filhos. A partir das entrevistas realizadas, foi possível obter um panorama detalhado das opiniões parentais, que em muitos casos, refletem as tendências descritas na literatura.

Os resultados desta investigação evidenciam que as tecnologias digitais desempenham um papel central no quotidiano dos jovens, sendo consideradas indispensáveis para a comunicação, o entretenimento e a aprendizagem. Os pais reconhecem os benefícios das TIC, nomeadamente no fortalecimento das conexões sociais, no fácil acesso à informação, no apoio à educação e no desenvolvimento pessoal. Além disso, os pais

observaram que as tecnologias podem ser uma ferramenta valiosa para a aprendizagem e, em alguns casos, para apoiar jovens e crianças com necessidades especiais, como no caso de jovens com diagnóstico de PHDA. Contudo, os pais também manifestam preocupações em relação ao uso excessivo das tecnologias, especialmente no que diz respeito ao isolamento social, à falta de autoconsciência digital e à dependência emocional. Alguns pais observam que os filhos, quando conectados, tendem a apresentar um comportamento mais distante e menos participativo em atividades familiares, demonstrando uma dualidade entre comportamentos mais sociáveis quando estão *offline* e uma atitude mais reservada quando estão imersos nos dispositivos. Embora os jovens consigam, por vezes, adaptar-se a contextos sem o uso da tecnologia, a crescente dependência dos mesmos pode comprometer as interações familiares e o seu bem-estar emocional. A maioria dos pais reportou que de facto o uso constante das tecnologias compromete as interações familiares, levando à diminuição da convivência e da comunicação dentro do ambiente doméstico. Desse modo, as TIC são vistas como um fator que, quando não é devidamente regulado, pode afetar negativamente as dinâmicas familiares e sociais. No que diz respeito à socialização, a opinião dos pais é ambivalente. Apesar de observarem mudanças no comportamento emocional dos filhos, como a ansiedade e a irritabilidade, muitos pais acreditam que as tecnologias digitais não prejudicam diretamente as interações sociais dos jovens. Pelo contrário, para alguns pais, as tecnologias funcionam como uma extensão das interações presenciais, facilitando a manutenção das amizades e das relações sociais no mundo digital. Outro aspecto importante que emerge da investigação é a influência das TIC na autoestima e no autoconceito dos jovens. Embora alguns pais reconheçam que existe um impacto das redes sociais na construção da imagem pessoal, a maioria considera que as tecnologias não afetam negativamente a autoestima dos seus filhos. Além disso, as tecnologias são vistas como uma ferramenta que pode aumentar a motivação dos jovens, promovendo o envolvimento dos mesmos em atividades educativas e de lazer, sem comprometer significativamente o desempenho académico. A monitorização e o acompanhamento parental, por sua vez, revelaram-se um desafio. Enquanto alguns pais adotam uma abordagem ativa, monitorizando de perto o uso das TIC, a maioria admitiu ter dificuldades em estabelecer limites e controlar o tempo de utilização dos dispositivos. A ausência de regras claras para a utilização das mesmas foi mencionada por praticamente todos os pais, sugerindo uma lacuna entre a intenção de controlar e limitar o uso, e a prática na realidade.

O estudo apresenta algumas limitações, salientando-se o número restrito de participantes e o foco em uma única localidade (Santa Maria da Feira), limitando a generalização dos resultados. Além disso, a falta de dados concretos sobre a eficácia das regras de utilização de tecnologias impede uma avaliação detalhada das estratégias parentais, uma vez que apenas um participante relatou a imposição de uma regra específica, não sendo recolhidos dados suficientes para avaliar como diferentes regras ou abordagens de mediação afetam o comportamento digital dos jovens. Além disso, o facto do estudo ter sido exclusivo para os pais e as suas perceções, sem incluir diretamente a visão dos jovens, restringe assim a compreensão completa da relação entre os adolescentes e as TIC, uma vez que não se obteve a perspetiva do próprio grupo alvo.

Para investigações futuras, torna-se importante aprofundar o conhecimento sobre o impacto das tecnologias digitais nos jovens envolvendo uma amostra maior e mais diversificada, incluindo diferentes contextos geográficos e socioeconómicos. Além disso, seria pertinente explorar em maior profundidade as regras de utilização impostas pelas famílias, avaliando a eficácia e as estratégias que se demonstram mais bem-sucedidas na mediação do uso das mesmas. Do mesmo modo, é importante integrar as perceções dos próprios jovens, permitindo uma análise comparativa entre a visão dos pais e a dos filhos, com o objetivo de obter uma compreensão mais abrangente da influência das TIC no desenvolvimento juvenil. Por fim, sugere-se o desenvolvimento de estudos longitudinais que acompanhassem o desenvolvimento dos jovens ao longo do tempo, permitindo compreender alguns efeitos a longo prazo da utilização das tecnologias nos vários contextos. Apesar das limitações apresentadas anteriormente, e o reconhecimento de que ainda há um longo e importante caminho a percorrer na investigação desta temática, espera-se que o estudo em questão tenha sido um contributo eficaz, para o aumento do conhecimento e de intervenções nesta área.

## Referências Bibliográficas

- Afacan, O., & Ozbek, N. (2019). Investigation of Social Media Addiction of High School Students. *International Journal of Educational Methodology*, 5(2), 235-245. <https://doi.org/10.12973/ijem.5.2.235>
- Akram, W., & Kumar, R. (2017). A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 5(10), 347-354. <https://doi.org/10.26438/ijcse/v5i10.351354>
- Al-Menayes, J. J. (2015). Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4), 86-94. <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n4p86>
- Alonso-Puig, M., Alonso-Prieto, M., Miró, J., Torres-Luna, R., Plaza, D. & Reinoso-Barbero, F. (2020). The Association between pain relief using video games and increase in vagal tone in children with cancer: Analytic observational study with a Quasi-Experimental Pre/Posttest methodology. *Journal of Medical Internet Research*, 22(3), 1-8. <https://doi.org/10.2196/16013>.
- Alwafi, H., Naser, A. Y., Aldhahir, A., Fatani, A. I., Alharbi, R. A., Alharbi, K. G., Almutwakkil, B. A., Salawati, E., Ekram, R., Samannodi, M., Almatrafi, M. A., Rammal, W., Assaggaf, H., Qedair, J. T., Qurashi, A. A. A., & Alqurashi, A. (2022). Prevalence and predictors of nomophobia among the general population in two middle eastern countries. *BMC Psychiatry*, 22(520), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04168-8>
- Autoridade Nacional de Comunicações (ANACOM). (2015). *Serviços Móveis: Informação Estatística, 2º trimestre de 2015*. ANACOM.
- Auxier, B., Anderson, M., Perrin, A., & Turner, E. (2020). *Parenting Children in the Age of Screens*. Pew Research Center. <https://icactaskforce.org/assets/Pew%20-%20Parenting%20Children%20in%20Age%20of%20Screens%20-%20Complete%207-28-20.pdf>
- Baldin, N., & Munhoz, E. M. B. (2012). Educação Ambiental Comunitária: Uma Experiência com a Técnica de Pesquisa Snowball (Bola de Neve). *Revista Eletrônica do Mestrado em Educação Ambiental*, 27. <https://doi.org/10.14295/remea.v27i0.3193>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. (2016). Fear of Missing Out: Relationships With Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075v>
- Batista, E. C., Matos, L. A. L., & Nascimento, A. B. (2017). A Entrevista como Técnica de Investigação na Pesquisa Qualitativa. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*, 11(3), 23-38. <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/rica/article/view/17910>

- Batista, F. D. (2010). O computador portátil no ambiente de sala de aula numa escola do Alentejo Litoral. *Educação, Formação & Tecnologia*, 3(1), 41-58. <https://eft.educom.pt/index.php/ef/article/view/73>
- Beardsmore, R. (2015). Measuring National Well-Being: insights into Children's mental health and well-being. *Office for National Statistics*, 1(1), 1-9.
- Beluce, A. C., Oliveira, K. L., & Bzuneck, J. A. (2019). Tecnologias Digitais e Motivação para Aprender: Contribuições da Teoria da Autodeterminação. *Revista Eletrónica Internacional de la Unión Latinoamericana de Entidades de Psicología*, 31, 53-63. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psilat/n31/a06n31.pdf>
- Bordignon, C., & Bonamigo, I. S. (2017). Os jovens e as redes sociais virtuais. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 12(2), 310-326. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/ppp/v12n2/06.pdf>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic Analysis. In H.Cooper (Ed.), *APA Handbook of Research Methods Psychology*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Brito, I. (2011). Ansiedade e depressão na adolescência. *Revista Portuguesa de Clínica Geral*, 27(2), 208-214. <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v27i2.10842>
- Brito, R. (2018). Estilos de mediação do uso de tecnologias digitais por crianças até aos 6 anos. *Da Investigação às Práticas*, 8(2), 21-46. <http://dx.doi.org/10.25757/invep.v8i2.155>
- Cain, J., & Malcom, D. (2019). An Assessment of Pharmacy Students' Psychological Attachment to Smartphones at Two Colleges of Pharmacy. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83(7), 1637-1646. <https://doi.org/10.5688/ajpe7136>
- Cardoso, F. S., Ladislau, C. R., Neto, G. J., & Alves, R. O. T. (2019). Redes Sociais e Sociabilidade: Práticas e Perceções acerca dos Usos do Facebook no Lazer. *Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, 22(1), 91-121. <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2019.12312>
- Cardoso, G., Baldi, V., Couraceiro, P., Vasconcelos, A., & Paisana, M. (2023). Retrato digital de Portugal. Caracterização e tendências de utilização das redes sociais – 2015 a 2023. *OberCom – Observatório da Comunicação*. [https://obercom.pt/wp-content/uploads/2023/09/Retrato\\_redes\\_sociais\\_2023\\_FINAL6Set.pdf](https://obercom.pt/wp-content/uploads/2023/09/Retrato_redes_sociais_2023_FINAL6Set.pdf)
- Cardoso, G., Espanha, R., & Lapa, T. (2007). *E-Generation: Os Usos de Media pelas Crianças e Jovens em Portugal*. Centro de Investigação e Estudos em Sociologia, Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa.

- Carvalho, J., Francisco, R., & Relvas, A. P. (2015). Family functioning and information and communication technologies: How do they relate? A literature review. *Computers in Human Behavior*, 45, 99-108. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.037>
- Carvalho, J., Francisco, R., & Relvas, A. P. (2019). E-Famílias: O Impacto das TIC na vida contemporânea de famílias com crianças. In *Crianças, famílias e tecnologias. Que desafios? Que caminhos?*. Centro Interdisciplinar de Estudos Educacionais.
- Casimiro, C., & Neves, B. B. (2021). Vida familiar e tecnologias de informação e comunicação num mundo globalizado. *Análise Social*, 56(239), 308-321. <https://doi.org/10.31447/AS00032573.2021239.05>
- Catarré, M., & Correia, L. M. (2021). *Telemóveis e os Jovens: Uma Perspetiva Continuada sobre Utilização e Preocupações* (2ª ed.). FAQtos. [https://faqtos.pt/wp-content/uploads/2022/01/FAQtos\\_307\\_02\\_Ext\\_Resultado\\_Inqueritos\\_2021.pdf](https://faqtos.pt/wp-content/uploads/2022/01/FAQtos_307_02_Ext_Resultado_Inqueritos_2021.pdf)
- Cerdeira, J. P. (2022). Envolvimento e uso de smartphones – Estudo sobre variações nos tempos de utilização. *Revista Estudos em Comunicação*, (34), 40-53. <https://doi.org/10.25768/1646-4979n34-04>
- Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M., & Adriani, W. (2017). Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 76(Pt A), 174-184. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.12.024>
- Chassiakos, Y. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Collier, K., Coyne, S., Rasmussen, E., Hawkins, A., Padilla-Walker, L., Erickson, S., & Memmott-Elison, M. (2016). Does parental mediation of media influence child outcomes? A meta-analysis on media time, aggression, substance use, and sexual behavior. *Developmental psychology*, 52(5), 798-812. <https://doi.org/10.1037/dev0000108>
- Comitê Gestor da Internet no Brasil. (2018). TIC Kids Online Brasil 2018: *Pesquisa sobre o uso da Internet por Crianças e Adolescentes no Brasil*. CGI.br. [https://cetic.br/media/docs/publicacoes/216370220191105/tic\\_kids\\_online\\_2018\\_livro\\_eletronico.pdf](https://cetic.br/media/docs/publicacoes/216370220191105/tic_kids_online_2018_livro_eletronico.pdf)
- Connel, S. L., Lauricella, A. R., & Wartella, E. (2015). Parental Co-Use of Media Technology with their Young Children in the USA. *Journal of Children and Media*, 9(1), 5-21. <https://doi.org/10.1080/17482798.2015.997440>
- Correa, A. M. G., Pereira, A. D., Backes, D. S., Ferreira, C. L. L., Signor, E., & Obem, M. K. (2015). Perceção de Pais Acerca do Impacto de Tecnologias no Viver Saudável dos seus filhos. *Cogitare Enfermagem*, 20(4), 805-812. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v20i4.41127>

- Costa, A. M. L. (2014). *Redes Sociais na Internet: o que fazem as crianças – jovens e o que pensam os encarregados de educação* [Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho]. Repositório Universidade do Minho. <https://hdl.handle.net/1822/30223>
- Costa, R. F. (2016). O (des)encantamento jovem no mundo das novas tecnologias de informação e comunicação. *Revista Cadernos de Ciências Sociais da UFRPE*, 1(8), 171-191. <https://www.journals.ufrpe.br/index.php/cadernosdecienciassociais/article/view/957>
- Desmurget, M. (2020). *La fábrica de cretinos digitales. Los peligros de las pantallas para nuestros hijos*. Península.
- DFC Intelligence. (2020). *Global video game consumer population passes 3 billion*. DFC Dossier. <https://www.dfciint.com/dossier/global-video-game-consumer-population/>
- Dias, P., & Brito, R. (2016). *Crianças (0 aos 8 anos) e Tecnologias Digitais*. Centro de Estudos de Comunicação e Cultura, Universidade Católica Portuguesa. <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/19160/1/9789899928824.pdf>
- Duke, É., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 90-95. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.07.002>
- Dworkin, J., Connel, J., & Doty, J. (2013). A literature review of parents' online behavior. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 7(2). <https://doi.org/10.5817/CP2013-2-2>
- Eberlin, F. B. T. (2020). *Direitos da Criança na Sociedade da Informação* (2ª ed.). Revista dos Tribunais.
- Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Haibo, Y. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 105. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2022). Síndrome de FOMO: síntese, fundamentos teóricos e revisão da literatura sobre relações com a gravidade da afetividade negativa e o uso problemático da tecnologia. *Debates em Psiquiatria*, 12, 1-28. <https://doi.org/10.25118/2763-9037.2022.v12.457>
- Erikson, E. H. (1998). *O ciclo de vida completo*. Artes Médicas.
- Fan, W., & Williams, C. M. (2010). The Effects of Parental Involvement on Students' Academic Self-Efficacy, Engagement and Intrinsic Motivation. *Educational Psychology*, 30, 53-74. <https://doi.org/10.1080/01443410903353302>

- Ferreira, L. A., Relva, I. C., & Fernandes, O. M. (2018). Adição à Internet: Relação com a Sintomatologia Psicopatológica. *PsychTech & Health Journal*, 1(2), 24-37. <https://doi.org/10.26580/PTHJ.art7.2018>
- Fialho, L. M. F., & Sousa, F. G. (2019). Juventudes e Redes Sociais: interações e orientações educacionais. *Revista Exitus*, 9(1), 202-231. <https://doi.org/10.24065/2237-9460.2019v9n1ID721>
- Filipini, C. B., Prado, B. O., Felipe, A. O. B., & Terra, F. S. (2013). Transformações físicas e psíquicas: um olhar do adolescente. *Revista Adolescência & Saúde*, 10(1), 22-29. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/abr-296>
- Flanigan, A. E., & Kiewra, K. A. (2018). What college instructors can do about student cyber-slacking. *Educational Psychology Review*, 30(2), 585-597. <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9418-2>
- Freitas, B. H. B. M., Gaíva, M. A. M., Bernardino, F. B. S., Diogo, P. M. J. (2021). Dependência de smartphone em adolescentes, parte 1: revisão de escopo. *Avances em Psicologia Latinoamericana*, 39(2), 1-17. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.8404>
- Garzella, G. B., Enricone, J. R. B., Perin, I. L., Sousa, L. H., & Neumann, A. P. (2021). Relações entre tecnologias de informação e comunicação e interações familiares: revisão narrativa-sistemática da literatura. *Psicologia Argumento*, 39(107), 1294-1320. <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.39.107.AO14>
- Gonçalves, M. K., & Azambuja, L. S. (2021). Onde termina o uso recreativo e inicia a dependência de jogos eletrônicos: uma revisão da literatura. *Aletheia*, 54(1), 146-153. <https://doi.org/DOI10.29327/226091.54.1-16>
- Grizólio, T. C., & Scorsolini-Comin, F. (2023). O que dizem os pais sobre o uso de internet por parte de seus filhos adolescentes?. *Psicologia USP*, 34, 1-11. <http://dx.doi.org/10.1590/0103-6564e200140>
- Gutiérrez-Puertas, L., Márquez-Hernández, V. V., São-Romão-Preto, L., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Aguilera-Manrique, G. (2019). Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students. *Nurse Education in Practice*, 34, 79-84. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2018.11.010>
- Hertlein, K. M., & Blumer, M. L. C. (2014). *The couple and technology framework: Intimate Relationships in a Digital Age*. Routledge.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1). <https://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Johannes, N., Vuorre, M., & Przybylski, A. K. (2021). Video game play is positively correlated with well-being. *Royal Society Open Science*, 8(2), 1-12. <https://doi.org/10.1098/rsos.202049>

- Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E., & Duru, P. (2015). Determinants of Phubbing, Which is the Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kemp, S. (2023, fevereiro 13). *Digital 2023: Portugal*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-portugal?rq=portugal>
- Kemp, S. (2024, fevereiro 23). *Digital 2024: Portugal*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-portugal>
- Khoury, J. M., Drumond, J. P. S., Silva, L. L. C., Melo, M. S., Teixeira, A. A., Neves, M. C. L., & Garcia, F. D. (2020). Fatores associados à dependência de smartphone: uma revisão da literatura. *Debates em Psiquiatria*, 10(3), 34-57. <https://doi.org/10.25118/2763-9037.2020.v10.27>
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntas, S. B., & Griffiths, M. D. (2018). Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use Among University Students: a Simultaneous Examination of the Big Five of Personality Traits, Social Media Platforms, and Social Media Use Motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 525-547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- Kneller, G. F. (1978). *A Ciência como Atividade Humana*. ZAHAR/EDUSP
- Kracht, C. L., Joseph, E. D., & Staiano, A. E. (2020). Video Games, Obesity, and Children. *Current Obesity Reports*, 9(1), 1-14. <https://doi.org/10.1007/s13679-020-00368-z>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lareki, A., Morentin, J. I.M., Altuna, J., & Amenabar, N. (2017). Teenagers' Perception of risk behaviors regarding digital technologies. *Computers in Human Behavior*, 68, 395-402. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.004>
- Lima, N. L., Barcelos, N. S., Berni, J. T., Casula, K. A., Ferreira, L. P. M., Figueiredo, E. R. F. F., Maciel, K. N., Nunes, M. C. F., & Otoni, M. S. (2015). Psicanálise, Educação e Redes Sociais Virtuais: Escutando os Adolescentes na Escola. *Revista Estilos Clínicos*, 20(3), 421-440. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-1624.v20i3p421-440>
- Liu, W. C., Wang, J. C. K., & Ryan, R. M. (2016). Understanding motivation in education: Theoretical and practical considerations. In W. C. Liu, J. C. K. Wang, & R. M. Ryan (Eds.), *Building autonomous learners: Perspectives from research and practice using self-determination theory* (pp. 1-7). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-981-287-630-0\\_1](https://doi.org/10.1007/978-981-287-630-0_1)
- Livingstone, S., Helsper, H., Ólafsson, K., & Lupiáñez-Villanueva, F. (2017). Maximizing Opportunities and Minimizing Risks for Children Online: The Role

- of Digital Skills in Emerging Strategies of Parental Mediation. *Journal of Communication*, 67(1), 82-105. <https://doi.org/10.1111/jcom.12277>
- Livingstone, S., Mascheroni, G., Dreier, M., Chaudron, S., & Lagae, K. (2015). *How parents of young children manage digital devices at home: The role of income, education and parental style*. EU Kids Online, LSE.
- Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual Research Review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: the nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(6), 635-654. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12197>
- Lopes, A. P., Laranjeiras, A. L. C., Neves, R. W. S., & Alencar, V. V. (2021). O Uso Excessivo das Tecnologias Digitais e os seus Impactos nas Relações Psicossociais em Diferentes Fases do Desenvolvimento Humano. *Caderno de Graduação – Ciências Biológicas e da Saúde – UNIT – ALAGOAS*, 6(3), 166-176. <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/8964>
- Lourenço, B., Bonetto, D. V. S., Reato, L. F. N., Hagel, L. D., Jonas, M. I. R. C., & Pinto, M. B. A. (2023). Adolescentes, Jogos Eletrônicos e Gaming Disorder - Atualização. *Sociedade Brasileira de Pediatria*, 66, 1-10. [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/23988c-DC-Adolesc\\_JogosEletr\\_e\\_GamingDisorder.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/23988c-DC-Adolesc_JogosEletr_e_GamingDisorder.pdf)
- Maidel, S., & Vieira, M. L. (2015). Mediação parental do uso da internet pelas crianças. *Psicologia em Revista*, 21(2), 293-313. <https://doi.org/DOI-10.5752/P.1678-9523.2015V21N2P292>
- Manno, M. V. M., & Rosa, C. M. (2018). Dependência da Internet: Sinal de Solidão e Inadequação Social?. *Polêm!ca*, 18(2), 119-132. <https://doi.org/10.12957/polemica.2018.37793>
- Matos, M. G., Santos, T. G. S., Guedes, F. A. B., Tomé, G., & Branquinho, C. (2019). Os adolescentes portugueses, a internet e as dependências tecnológicas. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 10(1), 173-185. <https://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/2640>
- Méa, C. P. D., Biffe, E. M., & Ferreira, V. R. T. (2016). Padrão de uso de internet por adolescentes e a sua relação com sintomas depressivos e de ansiedade. *Psicologia Revista*, 25(2), 243-264. <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/28988/21351>
- Molyneux, L. (2018). Mobile News Consumption: A habit of snacking. *Digital Journalism*, 6(2), 1-17. <https://doi.org/10.1080/21670811.2017.1334567>
- Morentin, J. I. M., Córtes, A., Medrano, C., & Apodaca, P. (2014). Internet use and parental mediation: A cross-cultural study. *Computers & Education*, 70, 212-221. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2013.07.036>

- Moromizato, M. S., Ferreira, D. B. B., Souza, L. S. M., Leite, R. F., Macedo, F. N., & Pimentel, D. (2017). O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índices de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 41(4), 497-504. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4RB20160118>
- Nannatt, A., Tarianf, N. M., Gowda, M., & Devassy, S. M. (2022). Family Factors Associated with Problematic Use of the Internet in Children: A Scoping Review. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 44(4), 341-348. <https://doi.org/10.1177/02537176221090862>
- Neumann, D. M. C., & Missel, R. J. (2019). Família Digital: A Influência da Tecnologia nas Relações Entre Pais e Filhos Adolescentes. *Pensando Famílias*, 23(2), 75-91. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/penf/v23n2/v23n2a07.pdf>
- Nigussie, A. W. (2021). Parents' Perspectives of Parental Involvement to Support Student Academic Achievement. *Walden Dissertations and Doctoral Studies*. <https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=12481&context=dissertations>
- Nikken, P., & Oprea, S. J. (2018). Guiding young children's digital media use: SES-differences in mediation concerns and competence. *Journal of Child and Family Studies*, 27(6), 1844-1857. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1018-3>
- Nikken, P., & Schols, M. (2015). How and Why Parents Guide the Media Use of Young Children. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3423-3435. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0144-4>
- Nogueira, M. A., & Albuquerque, P. P. (2021). Adolescência e saúde mental: Repercussões dos padrões culturais de beleza. *Psicologia Revista*, 30(1), 76-101. <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2021v30i1p76-101>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2016). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55(1), 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Odgers, C. (2018). Smartphones are bad for some teens, not all. *Nature*, 554(7693), 432-434. <https://doi.org/10.1038/d41586-018-02109-8>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. (2021). Adolescent Development and Growing Divides in the Digital Age. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 143-149. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/codgers>
- Ofcom. (2017). *Children and Parents: Media Use and Attitudes Report*. <https://www.ofcom.org.uk/media-use-and-attitudes/media-habits/children/childrens/>
- Ofcom. (2022). *Children and Parents: Media use and attitudes report 2022*. <https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and->

[data/media-literacy-research/children/childrens-media-use-and-attitudes-2022/childrens-media-use-and-attitudes-report-2022.pdf](https://www.data-media-literacy-research/children/childrens-media-use-and-attitudes-2022/childrens-media-use-and-attitudes-report-2022.pdf)

- O'Leary, Z. (2017). *The essential guide to doing your research project* (3<sup>rd</sup> ed.). SAGE Publications Ltd.
- Oliveira, E. A. (2008). A Técnica, a Techné e a Tecnologia. *Itinerarius Reflectionis*, 2(5), 1-13. <https://dx.doi.org/10.5216/rir.v2i5.510>
- Oliveira, M. P. M. T., Cintra, L. A. D., Bedoian, G., Nascimento, R., Ferré, R. R., & Silva, M. T. A. (2017). Uso de Internet e de Jogos Eletrônicos entre Adolescentes em Situação de Vulnerabilidade Social. *Revista Temas em Psicologia*, 25(3), 1167-1183. <https://doi.org/10.9788/TP2017.3-13Pt>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2021). *Regulamento n.º 637/2021: Normas de atuação e boas práticas*. [https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/regulamento\\_nao\\_637\\_2021.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/regulamento_nao_637_2021.pdf)
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105-114. <https://dx.doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento Humano* (12<sup>a</sup> ed.). Artmed.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Desenvolvimento Humano* (14<sup>a</sup> ed.). McGraw Hill.
- Patrão, I., Borges, I., Estrela, R., & Moreira, A. (2023). *Comportamentos Online de Risco, Cibersegurança e Saúde Mental numa Amostra de Jovens Portugueses*. Relatório parceria Geração Cordão/APAV. [https://apav.pt/apav\\_v3/images/press/Relatorio-Geracao-Cordao\\_APAV-2023.pdf](https://apav.pt/apav_v3/images/press/Relatorio-Geracao-Cordao_APAV-2023.pdf)
- Pedroso, C. M. S., & Bonfim, E. L. S. (2018). O impacto da tecnologia no ambiente familiar e suas consequências na escola. *Revista dos discentes da Faculdade Eça Queirós*, 6(10), 1-5.
- Peracchia, S., & Curcio, G. (2018). Exposure to video games: effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. A systematic review of experimental evidences. *Sleep Science*, 11(4), 302-314. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180046>
- Pereira, A. C., Brito, R. M. S., Batista, D. G., Gondim, R. S., & Bezerra, V. M. (2018). Violência Virtual entre Alunos do Ensino Fundamental de Diferentes Estados do Brasil. *Revista Psicologia da Educação*, 46(1), 21-30. <https://doi.org/10.5935/2175-3520.20180003>
- Pereira, S., Ponte, C., & Elias, N. (2020). Crianças, jovens e media: perspetivas atuais. *Comunicação e Sociedade*, 37, 9-18. [https://doi.org/10.17231/comsoc.37\(2020\).2687](https://doi.org/10.17231/comsoc.37(2020).2687)

- Pessoa, R. R., & Machado, S. B. (2019). A Importância do Uso do Computador no Processo de Ensino e Aprendizagem dos Alunos da 3ª Etapa da Educação de Jovens e Adultos da Escola Estadual Joanira del Castillo. *Revista Exitus*, 9(1), 232-257. <https://doi.org/10.24065/2237-9460.2019v9n1ID722>
- Pimenta, T., & Oliveira, F. A. F. (2018). A Influência da Tecnologia nas Relações Familiares. *Revista Uningá*, 55(4), 138-147. <https://doi.org/10.46311/2318-0579.55.eUJ2411>
- Ponte, C., Jorge, A., Almeida, A. N., Basílio, A., Zaman, B., Simões, J. A., Carvalho, M. J. L., Nouwen, M., Zagalo, N., Nikken, P., Vandoninck, S., Batista, S., Castro, T. S., & Ramos, V. (2018). *BOOM Digital? Crianças (3-8 anos) e ecrãs*. Entidade Reguladora para a Comunicação Social. [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/35529/1/ICS\\_ANAlmeida\\_VRamos\\_Criancas.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/35529/1/ICS_ANAlmeida_VRamos_Criancas.pdf)
- Ponte, C., & Batista, S. (2019). *EU Kids Online Portugal. Usos, competências, riscos e mediações da internet reportados por crianças e jovens (9-17 anos)*. EU Kids Online e NOVA FCSH.
- Quintana, A. C., & Afonso, L. E. (2018). Tecnologias na Educação: Há Impacto no Desempenho Académico?. *Revista Universo Contábil*, 14(1), 7-28. <https://doi.org/10.4270/RUC.2018101>
- Radesky, J. S., Weeks, H. M., Ball, R., Schaller, A., Yeo, S., Durnez, J., Tamayo-Rios, M., Epstein, M., Kirkorian, H., Coyne, S., & Barr, R. (2020). Young Children's Use of Smartphones and Tablets. *Pediatrics*, 146(1), 1-8. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-3518>
- Rebelo, A. R., Lopes, S. V., Macedo, L. D., & Salgado, J. M. (2020). Os adolescentes e as redes sociais. *Adolescência & Saúde*, 17(2), 84-90. <https://cdn.publisher.gn1.link/adolescenciaesaude.com/pdf/v17n2a11.pdf>
- Resende, R. (2016). Técnica de Investigação Qualitativa: ETCI. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 2(1), 50-57. [https://www.researchgate.net/publication/305488949\\_Tecnica\\_de\\_Investigacao\\_Qualitativa\\_ETCI](https://www.researchgate.net/publication/305488949_Tecnica_de_Investigacao_Qualitativa_ETCI)
- Ribeiro, M. P., & Moscon, D. (2018). Reflexões sobre o Uso do Instagram na Contemporaneidade. *Seminário Estudantil de Produção Acadêmica*, 17. <https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/view/5576/3619>
- Rideout, V. J., & Foehr, U. G. (2010). Generation M2: Media in the Lives of 8-18-Year-Olds. *Kaiser Family Foundation Study*, 2. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED527859.pdf>
- Robaina, N. F. (2022). *Ciberpsicologia: Como pensamos, sentimos e agimos na era digital*. Atlântico Press.

- Rosa, G. A. M., & Santos, B. R. (2015). Repercussões das Redes Sociais na Subjetividade de Usuários: Uma Revisão Crítica da Literatura. *Temas em Psicologia*, 23(4), 913-927. <https://doi.org/10.9788/TP2015.4-09>
- Rosado, L. A. S., & Tomé, V. M. N. (2015). As redes sociais na internet e suas apropriações por jovens brasileiros e portugueses em idade escolar. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 96(242), 11-25. <https://doi.org/10.1590/S2176-6681/324612565>
- Rucker, J., Akre, C., Berchtold, A., & Suris, J. (2015). Problematic Internet use is associated with substance use in young adolescents. *Acta Paediatrica*, 104(5), 504-507. <https://doi.org/10.1111/apa.12971>
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescência* (14ª ed.). AMGH Editora
- Sariyska, R., Reuter, M., Lachmann, B., & Montag, C. (2015). Attention Deficit/Hyperactivity Disorder is a Better Predictor for Problematic Internet use than Depression: Evidence from Germany. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 6(1), 1-6. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000209>
- Sasmaz, T., Oner, S., Kurt, A. O., Yapici, G., Yazici, A. E., Bugdayci, R., & Sis, M. (2014). Prevalence and risk factors of Internet addiction in high school students. *European Journal of Public Health*, 24(1), 15-20. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckt051>
- Sasson, H., & Mesch, G. (2014). Parental mediation, peer norms and risky online behavior among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 33, 32—38. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.025>
- Skiera, B., Hinz, O., & Spann, M. (2015). Social Media and Academic Performance: Does Facebook Activity Relate to Good Grades?. *Schmalenbach Business Review*, 67(1), 54-72. <https://doi.org/10.1007/BF03396923>
- Siddiqui, S., & Singh, T. (2016). Social Media its Impact with Positive and Negative Aspects. *International Journal of Computer Applications Technology and Research*, 5(2), 71-75. <https://doi.org/10.7753/IJCATR0502.1006>
- Silva, A. C., & Botti, N. C. L. (2018). Uma investigação sobre automutilação em um grupo da rede social virtual Facebook. *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 14(4), 203-210. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.000355>
- Silva, D. F. A. (2022). *Revisão Sistemática. Uso de Redes Sociais na Adolescência – Principais Implicações no Bem-Estar Psicológico* [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Medicina de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/56758>
- Silva, D. G. F., & Gondim, L. S. S. (2022). Tecnologia e Adolescência: Influência nas Relações Interpessoais e na Construção de Identidade. *Revista Construção Psicopedagógica*, 32(33), 90-104. <https://doi.org/10.37388/CP2022/v32n33a04>

- Silva, P., Matos, A. D., & Martinez-Pecino, R. (2017). E-inclusion: Beyond individual sociodemographic characteristics. *PLoS ONE*, *12*(9), 1-10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0184545>
- Silva, R. C., & Ferreira, M. A. (2009). A Tecnologia em Saúde: Uma Perspetiva Psicossociológica Aplicada ao Cuidado de Enfermagem. *Escola Anna Nery Revista Enfermagem*, *13*(1), 169-173. <https://doi.org/10.1590/S1414-81452009000100023>
- Silva, T. O., & Silva, L. T. G. (2017). Os Impactos Sociais, Cognitivos e Afetivos Sobre a Geração de Adolescentes Conectados às Tecnologias Digitais. *Revista Psicopedagogia*, *34*(103), 87-97. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v34n103/09.pdf>
- Silverman, D. (2015). *Interpreting Qualitative Data (5th Edition)*. SAGE Publications Ltd.
- Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and Internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental Psychology*, *48*(2), 381-388. <https://doi.org/10.1037/a0027025>
- Soares, S. J. (2020). Pesquisa Científica: Uma abordagem sobre o método qualitativo. *Revista Ciranda*, *3*(1), 1-13. <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/ciranda/article/view/314/348>
- Sousa, C. A. M. (2011). Novas Linguagens e Sociabilidades: Como uma Juventude vê Novas Tecnologias. *Revista Interacções*, *7*(17), 177-180. <https://doi.org/10.25755/int.452>
- Sousa, D. A., & Cerqueira-Santos, E. (2011). Redes Sociais e relacionamentos de amizade ao longo do ciclo vital. *Revista Psicopedagogia*, *28*(85), 53-66. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v28n85/06.pdf>
- Sousa, M. S., & Silva, P. O. (2024). Impactos das Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDIC) no Desenvolvimento e na Saúde Mental da Criança e do Adolescente. *Revista FOCO*, *17*(4), 1-17. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n4-154>
- Stevens, M. W., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *55*(6), 553-568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>
- Stratton, P., Bland, J., Janes, E., & Lask, J. (2010). Developing an indicator of family function and a practicable outcome measure for systemic family and couple therapy: the SCORE. *Journal of Family Therapy*, *32*(3), 232-258. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2010.00507.x>
- Taborda, L. S. (2019). A Influência da Tecnologia no Desenvolvimento da Criança. *Revista UNINGÁ Review*, *34*(1), 40-48.

- Tadpatrikar, A., Sharma, M. S., & Viswanath, S. (2021). Influence of technology usage on family communication patterns and functioning: A systematic review. *Asian Journal of Psychiatry*, 58(1). <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102595>
- Teixeira, I., Silva, P. C., Sousa, S. L., & Silva, V. C. (2019). Nomofobia: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. *Revista Observatório*, 5(5), 209-240. <https://dx.doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2019v5n5p209>
- Terroso, L. B., & Argimon, I. I. L. (2016). Dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 16(1), 200-219. <https://doi.org/10.12957/epp.2016.24839>
- Thomazini, M., & Goulart, E. (2018). Relações Familiares: A influência do virtual. *Revista Interações*, 14(47), 50-62. <https://doi.org/10.25755/int.14182>
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in digital age*. Penguin Press.
- Turkle, S. (2019). *En defensa de la conversación. El poder de la conversación em la era digital*. Ático de los libros.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Wall, K., & Gouveia, R. (2014). Changing meanings of family in personal relationships. *Current Sociology*, 62(3), 352-373. <https://doi.org/10.1177/0011392113518779>
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., & Yarmulnik, A. (2015). Internet Addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 1-7. <http://doi.org/10.1093/med/9780199380183.003.0001>
- Williams, A. L., & Merten, M. J. (2011). iFamily: Internet and social media technology in the family context. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 40(2), 150-170. <https://doi.org/10.1111/j.1552-3934.2011.02101.x>
- Vaismoradi, M., Jones, J., Turunen, H., & Snelgrove, S. (2016). Theme development in qualitative content analysis and thematic analysis. *Journal of Nursing Education and Practice*, 6(5), 100-110. <https://doi.org/10.5430/jnep.v6n5p100>
- Vandoninck, S., Nouwen, M., & Zaman, B. (2018). Os media digitais no seio da família: diferentes experiências, vários desafios. Aconselhamento para diferentes tipos de pais. In Martins, C. & Ponte, C. (ed.), *BOOM Digital? Crianças (3-8 anos) e ecrãs* (pp. 74-83). ERC.

- Varela, D. J. G. (2023). *Comportamentos Aditivos sem Substâncias e Dependência de Ecrãs: Um Projeto de Intervenção Comunitária* [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Setúbal]. Repositório Comum. <http://hdl.handle.net/10400.26/46218>
- Veraszto, E. V., Silva, D., Miranda, N. A., & Simon, F. O. (2009). Tecnologia: Buscando uma definição para o conceito. *Prisma.com*, (7), 60-85. <https://ojs.letras.up.pt/index.php/prismacom/article/view/2065/1901>
- Villaça, M. V. M., & Steinbach, R. (2015). Brevíssima História do Computador e suas Tecnologias Parte I – Do Osso de Lebombo aos Computadores Eletromecânicos. *Revista Ilha Digital*, 5, 3-24. <https://ilhadigital.florianopolis.ifsc.edu.br/index.php/ilhadigital/article/view/72>
- Vinuto, J. (2014). A Amostragem em Bola de Neve na Pesquisa Qualitativa: Um Debate em Aberto. *Temáticas*, 22(44), 203-220. <https://doi.org/10.20396/temáticas.v22i44.10977>
- Xavier, M. J. L. B., Figueiredo, I. G. A., Xavier, A. L. B., Neres, E. A. F., & Lavôr, A. L. M. (2018). Influência das Tecnologias na Adolescência: Uma Revisão Integrativa. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, 2(1), 135-151. <https://doi.org/10.37444/iaan-2594-5343.v2i1.109>
- Yot-Domínguez, C., & Marcelo, C. (2017). University students' self-regulated learning using digital technologies. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 14(1), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s41239-017-0076-8>

## **ANEXOS**

**Anexo A**  
**Questionário Sociodemográfico**

## Questionário Sociodemográfico

1. **Data de Nascimento:** \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_      **Idade:** \_\_\_\_\_

2. **Sexo:**

Masculino

Feminino

3. **Nacionalidade:** \_\_\_\_\_

4. **Naturalidade:** \_\_\_\_\_

5. **Habilitações Literárias:**

Sem escolaridade

9º ano

Mestrado

4º ano

12º ano

Doutoramento

6º ano

Licenciatura

Outro: \_\_\_\_\_

6. **Situação Profissional:**

Ativo/a

Reformado/a

Desempregado/a

Outro: \_\_\_\_\_

7. **Profissão:** \_\_\_\_\_

8. **Estado Civil:**

Solteiro/a

Divorciado/a

Outro: \_\_\_\_\_

Casado/a

Viúvo/a

9. **Número de Filhos:** 1 2 3 4 Outro:

10. **Número de Filhos do Sexo Feminino:** \_\_\_\_\_ **e/ou do Sexo Masculino:** \_\_\_\_\_

**Idades das raparigas:** \_\_\_\_\_ **e/ou dos rapazes:** \_\_\_\_\_

**Anos de escolaridade respetivos:** \_\_\_\_\_

11. **Agregado Familiar (número de pessoas com quem coabita):** \_\_\_\_\_

12. **Caracterização da situação familiar e da parentalidade:**

Família tradicional e/ou nuclear

Família recomposta

- Família monoparental
- Vive sem os filhos todo o tempo (vivem com o outro progenitor)
- Vive com os filhos em guarda partilhada (dias/semanas alternadas)
- Vive separado/a do cônjuge e com os filhos a cargo (biológicos e/ou adotivos)
- Não vive com os filhos biológicos, mas exerce funções parentais e educativas junto deles
- Outro: \_\_\_\_\_

13. Utiliza a título pessoal telemóvel?  Sim  Não

14. Utiliza outras TIC (Tecnologias da Informação e Comunicação)?  Sim  Não

Se a resposta for sim, quais utiliza? \_\_\_\_\_

15. O seu/sua filho/a tem e utiliza telemóvel próprio?  Sim  Não

16. Com que idade o seu/sua filho/a adquiriu o telemóvel: \_\_\_\_\_

17. O seu/sua filho/a utiliza outras TIC (Tecnologias da Informação e Comunicação)?  Sim  Não

Se a resposta for sim, quais utiliza? \_\_\_\_\_

**Anexo B**  
**Guião da Entrevista Semiestruturada**  
**(Questões Exploratórias)**

**Perceção dos Pais face aos Impactos do Uso dos Telemóveis e outras Tecnologias Digitais nas Diversas Áreas de Desenvolvimento dos Filhos**

<b>Áreas de desenvolvimento</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Questões</b>
<p><i>Perceção quanto aos impactos do uso dos telemóveis e TIC no</i> <b><u>Comportamento e no Desenvolvimento</u></b></p>	<p>Avaliar a perceção dos pais face aos aspetos positivos e negativos da utilização do telemóvel e das tecnologias digitais, e compreender se existe de facto uma preocupação face ao uso excessivo ou desequilibrado das mesmas, assim como a perceção dos pais no que diz respeito à utilização por parte dos filhos.</p>	<p>⇒ Quais são os aspetos positivos que reconhece na utilização do telemóvel e das TIC? E quais os aspetos negativos?</p> <p>⇒ Do seu ponto de vista, considera que o seu filho/a beneficia do uso destas tecnologias? E porquê?</p> <p>⇒ Quão importante acha que o telemóvel e as tecnologias digitais são para o seu filho?</p> <p>⇒ Acha que o seu filho/a está dependente das tecnologias digitais? Porquê?</p>
<p><i>Perceção quanto aos impactos do uso dos telemóveis e TIC no</i> <b><u>Relacionamento Intra-Familiar</u></b></p>	<p>Compreender de que forma a utilização do telemóvel e das TIC se relacionam ou interferem com o funcionamento familiar, e como afetam o tempo de qualidade que as famílias passam juntas.</p>	<p>⇒ Tendo em consideração que utiliza o telemóvel e outras tecnologias digitais, que comportamento adota com a utilização dos mesmos em momentos de família e na presença dos seus filhos?</p> <p>⇒ Costuma falar com o seu filho sobre as suas experiências de vida? E sobre eventuais problemas que o possam estar a preocupar?</p> <p>⇒ O seu filho/a expõe os seus sentimentos e emoções para com a família?</p> <p>⇒ Uma vez que o seu filho/a utiliza o telemóvel e outras tecnologias digitais, considera que estas interferem, de algum modo (positivo/negativo) na vida da família? (como por exemplo, decréscimo da interação familiar).</p>

<p><i>Perceção quanto aos impactos do uso dos telemóveis e TIC no</i></p> <p><b><u>Desenvolvimento Interpessoal dos jovens</u></b></p>	<p>Compreender de que forma a utilização do telemóvel e das as tecnologias digitais afetam na comunicação interpessoal e no desenvolvimento sócio-afetivo dos jovens.</p>	<p>⇒ Considera que as tecnologias digitais têm afetado positivamente ou negativamente a capacidade do seu filho/a de se relacionar com os outros? E de que forma?</p> <p>⇒ De acordo com o que conhece do seu filho/filha, considera que ele/ela preferia passar uma tarde fora com os amigos, OU em casa no telemóvel, computador, etc?</p> <p>⇒ Tendo em consideração a utilização do telemóvel e de tecnologias digitais na família, considera que o seu filho/a se isola mais desde que começou a ter acesso ao telemóvel e às TIC?</p>
<p>Perceção quanto aos impactos do uso dos telemóveis e TIC no</p> <p><b><u>Desenvolvimento Socioafetivo</u></b></p>	<p>Compreender de que forma o telemóvel e as tecnologias digitais afetam na comunicação interpessoal e no desenvolvimento sócio-afetivo dos jovens com os outros e com o meio.</p>	<p>⇒ Geralmente, como é o estado de espírito e o comportamento do seu filho fora do telemóvel e das tecnologias digitais?</p> <p>⇒ Considera que a utilização do telemóvel e das tecnologias digitais por parte do seu/sua filho/a impacta emocionalmente no seu comportamento, por exemplo, sente que ele/ela fica mais ansioso/a, triste ou isolado/a?</p> <p>⇒ Considera que a utilização do telemóvel e das TIC tem impacto na autoestima do seu/sua filho/a?</p> <p>⇒ De acordo com o que observa ou do que o seu/sua filho/a lhe diz, considera que a utilização do telemóvel e de tecnologias digitais afeta a concentração, o foco e a autorregulação emocional do/a mesmo/a? Se sim, de que forma percepciona esse impacto?</p>
		<p>⇒ Qual é a sua apreciação face ao uso dos telefones portáteis e de outras tecnologias</p>

<p>Perceção quanto aos impactos do uso dos telemóveis e TIC no <b><u>Desenvolvimento e na Motivação em Geral</u></b></p>	<p>Compreender se o uso em excesso do telemóvel e das tecnologias digitais afetam na motivação em geral e no desempenho dos jovens.</p>	<p>digitais, na motivação do seu/sua filho/a? Considera que influenciam?</p> <p>⇒ Considera que o uso do telemóvel e das TIC tem impacto positivo ou negativo na motivação e no interesse do seu/sua filho/a por atividades académicas, desportivas e criativas? Porquê?</p> <p>⇒ Sente o seu filho/a motivado em atividades offline?</p> <p>⇒ Considera que o uso das tecnologias digitais pode afetar a capacidade do seu filho/a definir metas e se manter motivado/a para alcançá-las?</p>
<p>Perceção quanto aos impactos do uso dos telemóveis e TIC no <b><u>Desenvolvimento Escolar e Acadêmico</u></b></p>	<p>Compreender se a utilização dos telemóveis e das TIC afetam na motivação e no desempenho académico dos jovens e de que forma.</p>	<p>⇒ Considera que a utilização em excesso do telemóvel e das tecnologias digitais afeta de algum modo o desempenho académico do seu filho?</p> <p>⇒ O seu filho/a utiliza o telemóvel e as tecnologias digitais como auxílio ao estudo ou para atividades relacionadas à escola?</p> <p>⇒ Considera que o telemóvel e as tecnologias digitais podem afetar a concentração do seu filho/a nos estudos?</p>
<p><b><u>Estabelecimento de Regras e Limites</u></b></p>	<p>Compreender o envolvimento dos pais na supervisão e mediação do uso do telemóvel e das tecnologias pelos jovens, bem como a definição de limites e regras para a sua utilização.</p>	<p>⇒ Do seu ponto de vista, considera necessário o estabelecimento de regras e limites para a utilização das TIC? Se sim, quais são as regras que estabelece? E considera que estas resultam?</p> <p>⇒ Tendo em consideração as regras que estabelece, estas são implementadas e cumpridas por todos na família?</p>

		<p>⇒ Quem estabeleceu essas regras? O seu/sua filho/a teve alguma palavra a dizer na elaboração das mesmas?</p> <p>⇒ Procura saber o que é que o seu/sua filho/a faz na internet e quando utiliza o telemóvel e as tecnologias digitais? Se sim, o que costuma fazer?</p> <p>⇒ Tem algum papel de decisão sobre os programas/jogos/aplicações que o seu/sua filho/a pode usar e ver? Se sim, de que forma?</p> <p>⇒ Utiliza o telemóvel e as TIC como “recompensa-punição”? Se sim, como e com quem?</p> <p>⇒ Procura incentivar o seu filho a equilibrar o tempo gasto em tecnologias digitais com outras atividades, como atividade ao ar livre, leitura, etc?</p>
<p><b><u>Eficácia do acompanhamento educativo</u></b> dos filhos nas tecnologias digitais</p>	<p>No caso de serem estabelecidas regras e limites na sua utilização, é importante avaliar a eficácia percebida pelos pais no acompanhamento educativo dos filhos face à utilização do telemóvel e das TIC e identificar as principais dificuldades que enfrentam nesse processo.</p>	<p>⇒ Com a aplicação de estratégias de mediação e supervisão, reparou em melhorias no comportamento e desenvolvimento do seu/sua filho/a?</p> <p>⇒ Observa algum impacto positivo na relação com o/a seu/sua filho/a como resultado da implementação dessas estratégias?</p> <p>⇒ Quais são para si as maiores dificuldades no estabelecimento destes limites? E como procura resolver essas dificuldades?</p>

**Anexo C**  
**Parecer da Comissão de Ética da Universidade Fernando  
Pessoa (UFP)**



UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA

*Das informações à aluna e  
orientador(=).*

*20.12.2023*

Exmo. Senhor  
Prof. Doutor Pedro Reis  
Diretor da FCHS

Nº	Data
FCHS/MPCS – 485/23	20 de Dezembro de 2023

Exmo. Senhor Professor Doutor,

A Comissão de Ética analisou o projeto de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde apresentado por Daniela Filipa Sousa Oliveira, intitulado "O Papel das Tecnologias Digitais na Vida dos Jovens e na Perspetiva dos Pais".

A Comissão de Ética considera o estudo pertinente e nada tem a opor à realização do estudo.

Contudo, a CE considera que deve ser retirado o seguinte critério de inclusão:  
"Pais sem perturbações psiquiátricas graves e/ou debilidade mental" por não ter sido colocado nenhum procedimento destinado à identificar estas patologias nos potenciais participantes, sugerindo a expressão "pais com capacidade para dar o seu consentimento informado".

Com os melhores cumprimentos,

A Presidente da  
Comissão de Ética da UFP

*Inês Lopes Cardoso*  
Inês Lopes Cardoso



FUNDAÇÃO ENSINO E CULTURA "FERNANDO PESSOA"

NIPC. 502 057 602 • Reg. Comercial nº.26 Conservatória do Registo Comercial do Porto

FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS  
Praça 9 de Abril, 349 • 4249-004 Porto • Portugal  
T. +351 22 507 1300\* • <https://www.ufp.pt>  
[geral@fundacaofernandopessoa.pt](mailto:geral@fundacaofernandopessoa.pt)

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
Rua Carlos da Maia, 296 • 4200-150 Porto • Portugal  
T. +351 22 507 4630\* • <https://www.ufp.pt>  
[geral@fundacaofernandopessoa.pt](mailto:geral@fundacaofernandopessoa.pt)

FACULDADE DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
Praça 9 de Abril, 349 • 4249-004 Porto • Portugal  
T. +351 22 507 1300\* • <https://www.ufp.pt>  
[geral@fundacaofernandopessoa.pt](mailto:geral@fundacaofernandopessoa.pt)

\* (chamada para a rede fixa nacional)

**Anexo D**  
**Declaração de Consentimento Informado**

# DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

*Designação do Estudo (em português):*

O Papel das Tecnologias Digitais na Vida dos jovens e na perspectiva dos pais

Eu, abaixo-assinado, (nome completo do participante no estudo) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,  
compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que serei incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_

**Assinatura do participante no projecto:** \_\_\_\_\_

O Investigador responsável:

**Nome:** Daniela Filipa Sousa Oliveira

**Assinatura:** Daniela Oliveira