Lusíada
Repositório das Universidades Lusíada

Universidades Lusíada

Reis, Catarina Afonso dos, 1998-

A relação das novas tecnologias com o bem-estar e a autoimagem dos adolescentes

http://hdl.handle.net/11067/6630

Metadados

Data de Publicação 2022

Resumo Associado à frequente utilização das Novas Tecnologias (NT) e à rápida evolução das mesmas, surge também um desenvolvimento imprevisível no que diz respeito ao seu impacto nos jovens (Cucos & Lab#r, 2014). Deste modo, emerge uma nova preocupação, associada à interatividade dos adolescentes, sendo fundamental verificar a relação de qualidade-tempo em que estes se encontram a utilizar as NT, assim como as razões que explicam a utilização intensiva destas (Oliveira, 2017). Este é um estudo de carát...

Associated with the frequent use of New Technologies (NT) and their rapid evolution, there is also an unpredictable development regarding their impact on young people (Cucos & Lab#r, 2014). Therefore, a new concern emerges, associated with the adolescent´s interactivity, being essential to verify the quality-time relationship in which they are using the NT, as well as the reasons that explain their intensive use (Oliveira, 2017). This is a mixed study, having both a quantitative (integrated in t...

Palavras Chave Auto-percepção na adolescência, Bem-estar, Jovens - Psicologia, Telemóveis - Aspectos psicológicos, Redes sociais na internet - Aspectos psicológicos

Tipo masterThesis

Revisão de Pares Não

Coleções [ULL-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-09-21T06:44:23Z com informação proveniente do Repositório

UNIVERSIDADE LUSÍADA

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

Mestrado em Psicologia Clínica

A relação das novas tecnologias com o bem-estar e a autoimagem dos adolescentes

Realizado por:
Catarina Afonso dos Reis

Orientado por:
Prof.ª Doutora Tânia Gaspar Sintra dos Santos

Constituição do Júri:

Presidente:	Prof.ª Doutora Túlia Rute Maia Cabrita
Orientadora:	Prof.ª Doutora Tânia Gaspar Sintra dos Santos
Arguente:	Prof.ª Doutora Teresa Paula Rodrigues de Oliveira Leite Maurer

Dissertação aprovada em: 24 de novembro de 2022

Lisboa

2022

UNIVERSIDADE LUSÍADA

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

Mestrado em Psicologia Clínica

A relação das novas tecnologias com o bem-estar e a autoimagem dos adolescentes

Catarina Afonso dos Reis

Lisboa

Agosto 2022

UNIVERSIDADE LUSÍADA

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

Mestrado em Psicologia Clínica

A relação das novas tecnologias com o bem-estar e a autoimagem dos adolescentes

Catarina Afonso dos Reis

Lisboa

Agosto 2022

Catarina Afonso dos Reis

A relação das novas tecnologias com o bem-estar e a autoimagem dos adolescentes

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica.

Orientadora: Prof.ª Doutora Tânia Gaspar Sintra dos Santos

Lisboa

Agosto 2022

FICHA TÉCNICA

Autora Catarina Afonso dos Reis

Orientadora Prof.ª Doutora Tânia Gaspar Sintra dos Santos

Título A relação das novas tecnologias com o bem-estar e a autoimagem dos adolescentes

Local Lisboa

Ano 2022

MEDIATECA DA UNIVERSIDADE LUSÍADA - CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

REIS, Catarina Afonso dos, 1998-

A relação das novas tecnologias com o bem-estar e a autoimagem dos adolescentes / Catarina Afonso dos Reis ; orientado por Tânia Gaspar Sintra dos Santos. - Lisboa : [s.n.], 2022. - Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada.

I - GASPAR, Tânia, 1977-

LCSH
1. Auto-percepção na adolescência
2. Bem-estar
3. Jovens - Psicologia
4. Telemóveis - Aspetos psicológicos
5. Redes sociais na internet - Aspetos psicológicos
6. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Teses
7. Teses - Portugal - Lisboa

1. Self-perception in adolescence
2. Well-being
3. Youth - Psychology
4. Cell phones - Psychological aspects
5. Online social networks - Psychological aspects
6. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Dissertations
7. Dissertations, academic - Portugal - Lisbon

LCC
1. BF724.3.S35 R45 2022

Agradecimentos

À Professora Doutora Tânia Gaspar, pela orientação, exigência e profissionalismo.

Ao Colégio Guadalupe pela disponibilidade e confiança em todo o processo de recolha de dados.

À Doutora Ana Velez, minha orientadora de estágio, por todo o auxílio neste ano tão desafiante, tanto a nível pessoal, quanto profissional e por todas as palavras que me acalmaram e me fizeram confiar no meu trabalho.

Às minhas duas colegas e amigas, Marta Alvorão e Beatriz Reis, que me acompanham desde a Licenciatura e que foram um apoio fundamental ao longo desta jornada de 5 anos, marcada por pontos altos d baixos, e que nunca me viraram as costas quando necessário. São amigas para a vida.

À minha família, sem eles nada do que consegui alcançar seria possível. À minha mãe, pela paciência, disponibilidade e suporte em todos os momentos de maior instabilidade e dúvida, mesmo quando as circunstâncias não eram as melhores, sempre com a palavra certa, no momento certo. Ao Pedro, que sem dar conta é alguém que me consegue acalmar com uma piada ou um sorriso. Ao meu pai, pelo carinho, apoio e confiança em todas as alturas da minha vida, nunca duvidando das minhas capacidades. Ao meu irmão, por, mesmo sem saber, ser uma das pessoas que mais me inspira e em quem tenho um orgulho imenso. Ao meu tio, por ser a pessoa mais racional e terra-a-terra, com uma palavra de consolo, trazendo-me à realidade, quando necessário. Aos meus avós, que, sem dúvida, são as minhas maiores figuras de suporte, que me dão amparo e a possibilidade de alcançar todos os meus sonhos.

Ao David, meu companheiro e amigo, que me aturou neste ano tão agitado. Sempre de braços abertos, disponível para um abraço silencioso, quando tudo à minha volta parecia estar a desabar.

Sem todos vocês, nada disto seria possível. Obrigada!

Resumo

Associado à frequente utilização das Novas Tecnologias (NT) e à rápida evolução das mesmas, surge também um desenvolvimento imprevisível no que diz respeito ao seu impacto nos jovens (Cucos & Labăr, 2014). Deste modo, emerge uma nova preocupação, associada à interatividade dos adolescentes, sendo fundamental verificar a relação de qualidade-tempo em que estes se encontram a utilizar as NT, assim como as razões que explicam a utilização intensiva destas (Oliveira, 2017). Este é um estudo de caráter misto, tendo tanto uma componente quantitativa (integrado no estudo *Health Behavior in School aged Children*), quanto qualitativa (grupos focais desenvolvidos com turmas do 6º, 8º e 9º anos). A primeira amostra é composta por 1927 participantes do género feminino (56%) e masculino (44%), com idades compreendidas entre 10 e os 22 anos (*M*=14.97, *DP*=2.51) e a segunda amostra é composta por 63 indivíduos (n=63), com idades compreendidas entre 11 e os 17 anos (*M*= 13.68, *DP*=2.213), sendo que 63.5% dos participantes são do género masculino e 36.5% do género feminino. Os resultados parecem indicar evidências que corroboram a hipótese de que uma maior utilização das NT, principalmente quando esta não tem controlo parental e é utilizada de forma excessiva, apresenta uma relação com o bem-estar e a autoimagem dos adolescentes. Neste sentido, pretende-se alertar para a importância dos microssistemas dos jovens (e.g., família, escola, comunidade), se encontrem disponíveis e interessados em acompanhar aspetos relacionados com a saúde e o bem-estar destes jovens, nomeadamente em relação à utilização excessiva e prejudicial das novas tecnologias, assim como à importância da utilização das mesmas, quando de forma moderada.

Palavras-chave: tecnologia; bem-estar; autoimagem; relações interpessoais; adolescência

PsycINFO Codes: 2360 Motivation & Emotion

3300 Health & Mental Health Treatment & Prevention

Abstract

Associated with the frequent use of New Technologies (NT) and their rapid evolution, there is also an unpredictable development regarding their impact on young people (Cucos & Labăr, 2014). Therefore, a new concern emerges, associated with the adolescent´s interactivity, being essential to verify the quality-time relationship in which they are using the NT, as well as the reasons that explain their intensive use (Oliveira, 2017). This is a mixed study, having both a quantitative (integrated in the study *Health Behavior in School aged Children*) and qualitative component (focus groups developed with 6th, 8th, and 9th grade classes). The first sample consists of 1927 participants, female (56%) and male (44%), aged 10 to 22 years (M=14.97, SD=2.51) and the second sample consists of 63 individuals (n=63), aged 11 to 17 years (M=13.68, SD=2.213), with 63.5% of participants being male and 36.5% female. Based on the analysis of the results, it was possible to verify that there seems to be evidence supporting the hypothesis that a greater use of NTS, especially when it has no parental control and is used excessively, is related to the well-being and self-image of adolescents. Therefore, we intend to draw attention to the importance of young people's microsystems (e.g., family, school, community) in being available and interested in monitoring aspects related to the health and well-being of these young people, particularly regarding the excessive and harmful use of new technologies, as well as the importance of their moderate use.

Keywords: technology; well-being; self-image; interpersonal relationships; adolescence

PsycINFO Codes: 2360 Motivation & Emotion

3300 Health & Mental Health Treatment & Prevention

Índice de tabelas

Tabela 1 – Frequência da utilização de dispositivos eletrónicos 45

Tabela 2 – Frequência da utilização das redes sociais durante a semana 46

Tabela 3 – Frequência da utilização das redes socidias durante o fim-de-semana 47

Tabela 4 – Frequência das dependências das NT 47

Tabela 5 – Frequência do humor *online* e respetivos *itens* 48

Tabela 6 – Frequência do item que aborda a perceção dos jovens sobre a necessidade de fazer dieta 49

Tabela 7 – Frequência do item que avalia a perceção que os jovens têm sobre a sua cintura 49

Tabela 8 – Frequência do item que aborda a perceção dos jovens em relação ao seu corpo .. 50

Tabela 9 – Frequência da satisfação com a imagem corporal 50

Tabela 10 – Frequência da QVRS e respetivos itens 50

Tabela 11 – Correlações entre as variáveis (QVRS, NT e Imagem corporal) 52

Tabela 12 – Correlações entre as variáveis (humor *online*, dependências. das NT e QVRS). 53

Tabela 13 – Diferenças de médias entre o humor *online* e a QVRS com a escolaridade 50

Tabela 14 – Impacto da utilização das TIC (6º ano) 52

Tabela 15 – Consequências da utilização das TIC (6º ano) 54

Tabela 16 – Consequências da utilização das TIC nas relações interpessoais e na partilha de informação (6º ano) 55

Tabela 17 – Perceção das consequências da não utilização das TIC (6º ano) 57

Tabela 18 – Utilização e impacto dos videojogos e das redes sociais (6º ano) 58

Tabela 19 – Impacto da utilização das TIC (8º ano) 59

Tabela 20 – Consequências da utilização das TIC (8º ano) 61

Tabela 21 – Consequências da utilização das TIC nas relações interpessoais e na partilha de informação (8º ano) 63

Tabela 22 – Utilização e impacto dos videojogos e das redes sociais (8º ano) 65

Tabela 23 – Impacto da utilização das TIC (11º ano) 69

Tabela 24 – Consequências da utilização das TIC (11º ano) 70

Tabela 25 – Conseuqências da utilização das TIC nas relações interpessoais e na partilha de informação (11º ano) 72

Tabela 26 – Perceção das consequências da não utilização das TIC (11º ano) 74

Tabela 27 – Utilização e impacto dos videojogos e das redes sociais 74

Lista de anexos

Anexo A – Questionário sociodemográfico..... 101

Anexo B – Tabela de categorias e subcategorias..... 102

Anexo C – Guião de entrevista..... 105

Anexo D – Consentimento informado (direção pedagógica)..... 107

Anexo E – Consentimento informado (encarregados de educação)..... 108

Anexo F – Apresentação em *PowerPoint* (estímulo inicial)..... 109

Lista de Abreviaturas, Siglas, Acrónimos e Símbolos

HBSC - *Health Behavior in School aged Children*

INE - Instituto Nacional de Estatística

NT - Novas Tecnologias

OMS - Organização Mundial de Saúde

OPP - Ordem dos Psicólogos Portugueses

PPCT - Processo, Pessoa, Contexto e Tempo

QVRS - Qualidade de Vida Relacionada com a Saúde

TIC - Tecnologias de Informação e Comunicação

SPSS *Statistical Package for Social Sciences*

WHO - *World Health Organization*

Índice

Resumo VII

Abstract IX

Lista de Abreviaturas, Siglas, Acrónimos e Símbolos XV

Introdução 1

Enquadramento Teórico 3

Desenvolvimento 3

Adolescência 5

Bem-Estar na Adolescência 11

Autoimagem na Adolescência 15

Novas Tecnologias 17

Novas Tecnologias na Adolescência 21

Impacto das Novas Tecnologias no Bem-Estar e Autoimagem na Adolescência 24

O Papel do Psicólogo Clínico em Contexto Escolar 34

Objetivos 37

Método 39

Caracterização da Amostra 40

Instrumentos 40

Health Behavior in School Aged Children/HBSC 40

Questionário Sociodemográfico. 42

Entrevista Semiestruturada 42

Procedimento 43

Resultados 45

Descrição dos Resultados Quantitativos 45

Estudo Health Behavior in School aged Children/HBSC. 45

Análise descritiva – Utilização dispositivos eletrónicos. 45
Análise descritiva – Utilização das redes sociais. 46
Análise descritiva – Humor online. 48
Análise descritiva – Imagem corporal. 49
Análise descritiva – QVRS. 50
Análise de correlações. 52
Análise de variância (ANOVA). 50
Instituição Escolar 51
Descrição dos Resultados Qualitativos 51
Grupos Focais com Alunos do 6º Ano 52
Grupos Focais com Alunos do 8º Ano 59
Grupos Focais com Alunos do 11º Ano 69
Discussão 77
Conclusão 85
Referências 89
Anexo A 107
Anexo B 108
Anexo C 111
Anexo D 113
Anexo E 115
Anexo F 117

Introdução

De modo a contextualizar os conceitos, começou-se pela introdução referente ao desenvolvimento, em particular durante a fase da adolescência, abordando questões que envolvessem os principais processos que acontecem durante esta altura e a saúde física e mental (e.g., indicadores de saúde mental, comportamentos de risco comportamentos de saúde, fatores de risco e protetores), bem como, de forma mais específica, o bem-estar e a autoimagem durante esta fase do desenvolvimento. Adicionalmente, a adolescência é, por si só, uma fase particular do ciclo de vida, também ela com características e acontecimentos específicos, que devem ser também tidos em consideração aquando análise de um possível impacto.

De seguida, introduz-se o conceito das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), especificando a utilização destes dispositivos/plataformas durante a adolescência (e.g., videojogos, redes sociais). Tendencialmente, as Novas Tecnologias (NT) fazem cada vez mais parte do quotidiano, nos mais diversos contextos. Neste sentido, inúmeros são os benefícios que estas podem proporcionar, contudo, é também fundamental conhecer e compreender quais os efeitos negativos associados a essa utilização, nomeadamente, como consequência ao uso excessivo destas.

Associado ao aumento da utilização das NT, surge a dependência por parte dos adolescentes, uma população particularmente vulnerável, marcada por diversas alterações, sejam elas físicas, cognitivas e/ou emocionais. Neste sentido, tal temática apresenta especial importância, uma vez que se torna imperativo implementar intervenções nesta população, com o objetivo de construir forças e recursos evolutivos que auxiliem e promovam o desenvolvimento benéfico, assim como prevenir fatores de risco e desenvolver competências para lidar com os mesmos, uma vez que os próprios adolescentes reconhecem que a utilização da tecnologia se está a tornar um problema para os próprios.

Assim, o presente trabalho pretende explorar duas variáveis associadas à utilização das TIC, sendo estas o principal foco do estudo e que serão abordadas ao longo do enquadramento teórico – o bem-estar e a autoimagem.

Tais conceitos que abarcam uma imensidão de conteúdo e significado, tornando-os complexos de entender. Neste sentido, para compreender a forma como a utilização da tecnologia poderá, ou não, impactar no bem-estar e/ou na autoimagem dos adolescentes, é fundamental uma definição e descrição cuidadosa de tais constructos. Por último, após a compreensão de todas estas variáveis, serão apresentados alguns estudos sobre a relação entre a utilização da tecnologia e a saúde e bem-estar dos adolescentes.

Posto isto, o objetivo principal deste estudo, centra-se na compreensão e caracterização da relação entre a utilização nas NT e o bem-estar e autoimagem dos adolescentes, utilizando tanto uma metodologia quantitativa, quanto qualitativa para avaliar tal pressuposto.

Deste modo, o presente estudo encontra-se dividido em seis capítulos: (1) este diz respeito ao enquadramento teórico, onde será contextualizado o tema do trabalho; (2) é referente à descrição dos objetivos que orientaram o desenvolvimento do estudo; (3) corresponde à metodologia, isto é, à descrição dos instrumentos utilizados, a caracterização da amostra, bem como o procedimento feito; (4) onde serão apresentados os resultados obtidos e posteriormente comparados com os resultados encontrados na literatura (5); e (6) onde estarão descritas as principais conclusões que se encontraram com a realização deste estudo.

Enquadramento Teórico

Desenvolvimento

Urie Bronfenbrenner, inicialmente propôs a Teoria Ecológica, que, em traços gerais, consistia numa forma de compreender o desenvolvimento tendo em conta as características do ambiente (sistemas) em que os sujeitos estão inseridos (Bronfenbrenner, 1979). Após tal proposta, reformulou a sua teoria para uma abordagem Bioecológica, em detrimento da Ecológica, que visava e envolvia não apenas a relação do indivíduo com contexto, mas também as caraterísticas em desenvolvimento do próprio, relativamente a quatro aspetos multidirecionais e relacionados mutuamente, que deram origem ao modelo PPCT (Bronfenbrenner & Morris, 1998).

Esta é uma teoria que valoriza o entendimento do desenvolvimento em função do contexto em ambientes naturais, objetivando uma aprendizagem da realidade de forma mais abrangente (Sarkis & Bhering, 2009). Este modelo visa compreender o desenvolvimento humano, que envolve 4 pontos interrelacionados (PPCT): (1) o Processo; (2) a Pessoa; (3) o Contexto; e (4) o Tempo. O primeiro elemento diz respeito aos processos proximais que se caracterizam pelo estabelecer de uma interação recíproca, com tendência a complexificar-se, entre um organismo humano e as pessoas/objetos ao seu redor. O terceiro componente diz respeito a um conjunto de sistemas que se apresentam organizados como uma estrutura concêntrica que representa o meio ambiente bioecológico. Por fim, a variável tempo diz respeito ao quotidiano e aquilo que não é possível de desassociar o indivíduo do curso tempo, também ele relacionado ao desenvolvimento (Bronfenbrenner & Morris, 1998). Neste sentido, a pessoa deve ser interpretada como parte de um conjunto de características que se encontram em desenvolvimento ao longo da vida (e.g., convicções, personalidade, objetivos, motivações, género, etc.), em função da relação desta com os sistemas que a envolvem (Martins & Szymanski, 2004).

De forma mais específica, o elemento referente ao contexto, os sistemas que compõem a estrutura concêntrica e que envolvem as inúmeras influências consideradas no desenvolvimento de uma criança/ adolescente, (Darling, 2007), são: (1) microssistema – interações diretas e próximas (e.g., família, amigos, escola); (2) mesossistema – relação entre os ambientes imediatos (e.g., interação escola-casa); (3) exossistema – cotextos de influência indireta (e.g., redes sociais e/o laborais dos pais); (4) macrossistema – ideologias sociais e culturais; e (5) cronossistema – onde a variável tempo é tida em consideração nos diversos sistemas e processos de desenvolvimento (Bronfenbrenner, 1998; Johnson & Puplampu, 2008).

Adicionalmente a tais sistemas, atualmente a *Internet* é vista também como uma variável ambiental, com um peso acrescido no desenvolvimento. Neste sentido, persistem duas preocupações fundamentais em torno da utilização das NT (Novas Tecnologias) por parte dos jovens. Por um lado, de que forma pode ser prejudicial e, por outro lado, na desvantagem em termos de desenvolvimento que os sujeitos sem acesso à mesma podem apresentar em comparação com outros sem qualquer tipo de constrangimento no acesso (Jackson, Eye & Biocca, 2006).

Ainda que o subsistema tecnológico evidencie a relevância da utilização da tecnologia no desenvolvimento, é também possível reconhecer que existem determinados contextos com características e consequências específicas. Neste sentido, o desenvolvimento social, emocional, cognitivo e físico são consequência de contínuas e mútuas interações entre as características do próprio sujeito e a utilização das tecnologias (e.g., de comunicação, informação e recreação), denominando-se como tecnossistema, em determinados contextos do microssistema (Johnson & Puplampu, 2008).

De forma mais específica, no que respeito à fase de desenvolvimento da adolescência, a saúde e o bem-estar devem ser compreendidos à luz desta perspetiva, uma vez que tanto a

saúde quanto as oportunidades que os adolescentes têm, são manipuladas pelos diferentes níveis que caracterizam os contextos ao longo da vida (e.g., características individuais, relacionamentos interpessoais com os pares e a família, os recursos da comunidade, assim como a situação política envolvente) (Blum e Dick, 2013). Nesta altura, a família é considerada o microssistema que mais impacto desempenha no desenvolvimento, uma vez que nela acontecem as interações mais diretas e os acontecimentos com maior impacto para o sujeito. Deste modo, a família deve orientar o adolescente a compreender conceitos e valores basilares, a realizar tarefas e desempenhar papéis sociais diversos e complexos, bem como a desenvolver competências sociais (Sena & Dessen, 2012).

Ainda assim, as relações que os adolescentes estabelecem com a família e com os grupos sociais em que estão inseridos devem ser compreendidas tendo em conta as fases desenvolvimentais que compreendem a adolescência (Grilo et al., 2011).

Adolescência

Altura que se encontra entre os 10 e os 19 anos, sendo considerada uma etapa do desenvolvimento que acentua a mudança da infância para a idade adulta e onde se verificam inúmeras alterações, tanto físicas, quanto emocionais e/ou sociais (OMS, 2014). Neste sentido, os adolescentes são caracterizados pela construção de uma nova identidade, com vulnerabilidade acrescida para as influências do exterior (Oliveira, 2017).

Segundo Grilo e colaboradores (2011), a adolescência encontra-se dividida em três fases: (1) fase inicial – dos 10 aos 14 anos; (2) fase média – dos 14 aos 16 anos; e (3) fase final – dos 17 aos 20 anos. A primeira fase, é a altura em que o adolescente começa a apresentar alterações físicas e permanece dentro do contexto familiar, sem grande insistência para tal separação. Relativamente à fase dois, é nesta altura que começa a surgir uma preocupação acrescida com a autoimagem, associada a uma aproximação dos pares e consequente afastamento da família, principiando alguns conflitos familiares. Por último, a fase final é

onde prevalece uma preocupação profissional e económica, quando os relacionamentos se tornam mais afetuosos e os valores e comportamentos começam a aproximar-se aos da idade adulta.

Comparativamente aos adultos, os adolescentes são mais disponíveis e dirigidos para a vida social, menos conscienciosos e delicados, mais impulsivos e, consequentemente, menos capazes de controlar o comportamento (Caspi, Roberts & Shiner, 2005), tendem a procurar situações que lhes causem sensações e risco (Blakemore, 2019) e a orientar o bem-estar e a satisfação com a vida para o exterior (Balluerka et al., 2016).

Segundo o estudo *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) (Matos et al., 2018), da OMS, sobre a população escolar em 44 países, com alunos do 6º, 8º e 10º anos, em Portugal, existe uma percentagem significativa que não toma o pequeno-almoço (cerca de 28%) que, do ponto de vista social, poderá ter impacto na aprendizagem, uma vez que 4% mencionam ir com fome para a escola e para a cama, e mais de um terço (39%) dos adolescentes dormem menos de 8 horas diárias, o recomendado para a faixa etária. No que diz respeito à prática de exercício físico, mais de metade (53%) dos adolescentes referem praticar exercício físico três vezes por semana, contudo, os hábitos sedentários continuam a existir e encontram-se particularmente associados a ver televisão e a jogar videojogos.

Os adolescentes, como forma de procurar sensações de risco e de desafio, muitas vezes procuram os comportamentos de risco que acabam por colocar em causa o desenvolvimento psicossocial, as relações interpessoais e o bem-estar. Entre os inúmeros comportamentos de risco, é possível encontrar o comportamento sexual de risco, o consumo de tabaco e/ou de substâncias, o comportamento suicida, o comportamento alimentar de risco, a evasão e o abandono escolar e outros comportamentos, como a adição à *Internet* (Zappe, ALvez & Dell'Aglio, 2018).

Em Portugal, o consumo de cerveja e os comportamentos relacionados com a automutilação têm aumentado (20 em cada 100 adolescentes), associados à tentativa de diminuir uma dor psicológica. Por outro lado, a média de idades da primeira experiência sexual encontra-se nos 14 anos e em cerca de 16% está associada a consumo de substâncias (e.g., álcool e/ou drogas) (Matos et al., 2018).

O desenvolvimento mental humano, especificamente na adolescência, resulta não só de variáveis biológicas, como também da interação destas com as experiências de vida (Freire et al., 2013) e do tempo que os adolescentes passam com adultos cuidadores e/ou com os pares em atividades que reforcem valores relacionados com a saúde e com o bem-estar, que contribuem para o sucesso escolar, bem como para o desenvolverem valores e comportamentos positivos (Roth & Brooks-Guhn, 2003; Lerner et al., 2005).

Este é um período particularmente frágil para o desenvolvimento de problemas relacionados com a saúde mental (Rossi & Cid, 2019). A fragilidade que envolve esta fase específica do desenvolvimento humano, é caracterizada pelas inúmeras transformações biopsicossociais, onde se torna evidente um desenvolvimento cognitivo, uma maturação biológica e a descoberta de novas competências, necessidades e oportunidades (Dioneses Oliveira & Carvalho, 2011). Neste sentido, uma vez que está presente uma procura pela autonomia por parte dos adolescentes, os cuidadores começam a distanciar-se e, paralelamente, surge uma aproximação aos grupos de pares (Wagner, Falcke, Silveira & Mosmann, 2002). Segundo Erickson (1979), na adolescência, tudo aquilo que teria sido construído e consolidado nas fases anteriores, pode voltar a tornar-se discutível, consequência da velocidade das transformações com que o jovem se confronta. Posto isto, surge uma preocupação acrescida em relação à sua identidade, ou seja, quem é, como sente que é e como os outros o veem.

As situações de crise na adolescência poderão ser marcadas por sentimentos de desespero, confusão mental, tristeza, baixa autoestima, medo, descontrolo emocional ou impulsividade, associados, algumas vezes, a pensamentos suicidas (Rossi & Cid, 2019). Os pensamentos relacionados com a morte, geralmente encontram-se associados a perturbações depressivas, sendo mais comum nos jovens, em comparação com indivíduos em idade adulta. Paralelamente à maior prevalência, existe também uma maior dificuldade de diagnóstico, consequência da semelhança entre sintomas clínicos e algumas características comportamentais normativas durante a fase da adolescência (Benetti et al. 2007).

Por outro lado, existe uma dificuldade evidente por parte da população de adolescentes em identificar as perturbações mentais e os seus sintomas, a utilização de determinados conceitos de forma descontextualizada, o estigma, a confiança reduzida nos profissionais de saúde e os constrangimentos associados à confidencialidade, sendo estes identificados como barreiras à procura e ao acesso de ajuda profissional. Deste modo, surge a necessidade de criar programas que visem promover a literacia em saúde mental, aumentando o conhecimento de conceitos e, consequentemente, minimizando o estigma e as barreiras associadas (Rosa, Loureiro & Sequeira, 2014).

Entre os múltiplos fatores de risco que influenciam a saúde mental e que, consequentemente, potenciam o surgimento de stress de um adolescente, estão, por exemplo, o desejo pela autonomia, a imposição para pertencer e comportar-se de acordo com determinado grupo social ou a exploração da identidade sexual (WHO, 2020), o consumo de sustâncias, possíveis perturbações mentais (Tomé, Matos, Camacho, Gomes, Reis & Branquinho, 2018), o insucesso e a desmotivação escolar, o défice de atenção, experiência de abusos e/ou negligências, gravidez precoce, imaturidade emocional, conflitos e desorganização familiar, solidão, doença física ou dor crónica, doença mental dos pais, luto, entre outros, assim como a utilização das TIC (WHO, 2020). Neste sentido, surge a divisão

de tais fatores em três categorias: (1) variáveis individuais (e.g., doença física, traços de personalidade); (2) variáveis familiares (e.g., perturbações de personalidade, psicopatologia, dependências químicas, experiências traumáticas); e (3) variáveis sociais/comunitárias (e.g., isolamento, residência em contextos com elevado índice de violência, acesso a substâncias) (Freire et al., 2013).

No que diz respeito às relações com os familiares, estas podem ser interpretadas tanto como fatores de risco para o desenvolvimento de sofrimento psicológico ou stress, quando vivenciados como relacionamentos violentos, quanto fatores protetores, nomeadamente ao desenvolver sentimentos de segurança e confiança no enfrentamento de situações difíceis (Rossi & Cid, 2019; DGS, 2016).

À semelhança dos fatores de risco, é também possível identificar tal divisão em relação aos fatores protetores, nomeadamente: (1) variáveis individuais (e.g., níveis de inteligência superior); (2) variáveis familiares (e.g., boa relação com os membros da família, identificação de um adulto de referência e de confiança); e (3) variáveis sociais/comunitárias (e.g., boas escolas, pertença a um grupo desportivo/religioso/cultural) (Freire et al., 2013). Segundo a Direção Geral de Saúde [DGS], alguns dos fatores protetores para o desenvolvimento de doença mental encontram-se associados à capacidade para lidar com o stress/tensão emocional e para enfrentar situações adversas, ser autónomo e flexível, praticar exercício físico, existir uma estimulação cognitiva precoce, prevalecer a existência de sentimentos de segurança e controlo, identificar um estilo de parentalidade positiva, bem como de estilos de vinculação saudáveis, autoestima, competências socioemocionais, apoio social e familiar, entre outros (DGS, 2016)

Deste modo, uma vez que a fase da adolescência é entendida por alterações biopsicossociais, nomeadamente pela particularidade dos comportamentos, pelo questionamento das normas e atitudes da família, de um distanciamento de tal contexto e de

uma consequente aproximação do grupo de pares, é fundamental compreender que é no intervalo de tais circunstâncias que o adolescente se descobre, conhece, reconhece e procura inserir-se na sociedade (Matos & Lemgruber, 2017). Tanto o núcleo familiar e/ou o grupo social, quanto o contexto escolar, devem ser interpretados como espaços de promoção do desenvolvimento de competências que regulem e orientem as componentes afetivo-emocional e cognitiva, de forma que o adolescente seja capaz de relacionar-se com as alterações características da adolescência e, deste modo, enfrentar tais circunstâncias de forma saudável, nomeadamente ao nível da saúde mental (Silva, Matos & Diniz, 2010).

Por outro lado, existe uma dificuldade evidente por parte da população de adolescentes em identificar as perturbações mentais e os seus sintomas, a utilização de determinados conceitos de forma descontextualizada, o estigma, a confiança reduzida nos profissionais de saúde e os constrangimentos associados à confidencialidade, sendo estes identificados como barreiras à procura e ao acesso de ajuda profissional. Deste modo, surge a necessidade de criar programas que visem promover a literacia em saúde mental, aumentando o conhecimento de conceitos e, consequentemente, minimizando o estigma e as barreiras associadas (Rosa, Loureiro & Sequeira, 2014).

Para além dos fatores protetores, segundo Dienlin e Johannes (2020) o bem-estar dos adolescentes pode também ser mediado pelas atividades que estes escolhem realizar durante o seu tempo livre. Os resultados deste estudo apontam para que, segundo a perceção dos próprios adolescentes, as atividades que estes identificam como mais satisfatórias são: ouvir música, estar com o grupo de pares e estar conectado à *internet*. Por outro lado, as que consideram como menos prazerosas e que menos contribuem para o seu bem-estar são: ler, estar em casa sem nada para fazer e jogar videojogos.

Bem-Estar na Adolescência

De modo a compreender os conceitos de saúde, resistência à doença ou bem-estar, é fundamental ter em consideração inúmeros processos que influenciam, de forma direta, tais conceções, nomeadamente os processos comportamentais, psicológicos e sociais. Ao longo da vida, diversas são as variáveis que determinam a saúde, desde a genética, até aos comportamentos/acesso à saúde e aos fatores sociais (e.g., relações interpessoais, desigualdades sociais, influências externas) (Freire et al., 2013).

Existem algumas características que envolvem o conceito de bem-estar, tais como: (1) diz respeito à vida de um sujeito, tanto de forma geral, quanto a dimensões específicas; (2) relaciona-se às condições e contextos da vida; (3) envolve diversos domínios do sujeito; (4) tem por base a autoperceção; (5) é mutável e varia de acordo com o tempo e circunstâncias pessoais; (6) resulta de variáveis intrínsecas e extrínsecas e de capacidades pessoais desenvolvidas ou em desenvolvimento; e (7) tem uma componente subjetiva (Silva, Matos & Diniz, 2010).

No que diz respeito à saúde mental, esta encontra-se dividida em dois pressupostos: a saúde mental negativa e a saúde mental positiva (Greenspoon & Saklofske, 2000). No que diz respeito à primeira, esta é referente à doença mental (e.g., stress, depressão, ansiedade, esquizofrenia) (Krueger, McGue & Iacono, 2001). Em relação à saúde mental positiva, esta encontra-se relacionada com o Bem-Estar, sendo este caracterizado por dois subtipos: (1) Bem-Estar Hedónico/ Subjetivo (componente afetiva que se foca nas emoções, no prazer e na satisfação das necessidades), caracterizado por constructos tais como a qualidade de vida e o afeto; e (2) o Bem-Estar Eudemónico/ Psicológico (elementos cognitivos que se relacionam com o significado, autoestima e realização) (Diener, Lucas & Oishi, 2018).

Contudo, em relação à definição do conceito de Bem-Estar Subjetivo não existe consenso (Diener, Oishi & Lucas, 2015), sendo que este por vezes é visto como sinónimo de qualidade

de vida (Abreu et al., 2016), noutras situações pode definir-se com base na dimensão de satisfação com a vida (Tomomitsu et al., 2014; Rigo et al., 2015). Contudo, é certo que quanto à relevância de tal tema, não existem diferentes opiniões, uma vez que os estudos que se dedicam a explorar o Bem-Estar, contribuem para que seja possível melhorar a qualidade de vida, os níveis de saúde, os padrões de relações interpessoais, bem como os impactos positivos na vida e em contexto laboral ou académico (Diener, Oishi & Lucas, 2015).

De forma mais geral, este conceito pode ser compreendido a partir da avaliação que os indivíduos fazem da própria vida, tendo em conta tanto variáveis afetivas (e.g., afetos positivos e afetos negativos), quanto cognitivas (e.g., satisfação com a vida) (Lima & Morais, 2016), sendo que as vivências com cariz emocional apresentam impacto na forma como a avaliação das experiências e das circunstâncias de vida são feitas, sendo que esta poderá dar origem a determinadas reações emocionais (Freire et al., 2013).

Neste sentido, o Bem-Estar Subjetivo resulta da junção das experiências positivas e negativas ao longo da vida e das emoções diárias, sendo que, quanto mais positivas forem as experiências e as emoções vividas, mais positivo será o nível de Bem-Estar. Uma vez que as experiências e as emoções nem sempre são sempre positivas, é possível inferir que o Bem-Estar não seja um conceito estável, apresentando permanentes alterações, em função de determinadas circunstâncias (Woyciekoski, Natividade & Hutz, 2014).

Algumas das variáveis que apresentam uma correlação negativa com o Bem-Estar Subjetivo e que deste modo potenciam um desenvolvimento favorável de tal conceito são: a experiência, em maior quantidade de níveis elevados de satisfação com a vida e de emoções positivas, e, em menor quantidade, emoções negativas (e.g., tristeza, agressividade, ansiedade), hábitos de vida saudáveis (e.g., não utilização do tabaco, a prática de desporto e atividade física) (Diener, 2000), assim como a perceção de felicidade (Freire et al, 2013). Pelo contrário, quando um sujeito apresenta um Bem-Estar Subjetivo reduzido, este terá que

desmontar-se insatisfeito com a vida, com redução de emoções positivas (e.g., alegria, afeto positivo) e experienciar frequentemente emoções negativas (Diener, 2000), a presença de doença (e.g., saúde bucal, doença crónica, insónias) (Medeiros & Martins, 2020), o stress, os acontecimentos de vida traumáticos, a ansiedade e depressão (Tomomitsu et al., 2014; Rigo et al., 2015; Lima & Morais, 2016).

Em relação aos constructos que caracterizam o Bem-Estar Subjetivo, segundo Vale-Dias e Veras (2020), a presença de um sentido de vida é um fator relevante para o desenvolvimento positivo da satisfação com a vida e afetos positivos, assim como um fator protetor no que diz respeito ao constructo dos afetos negativos. Adicionalmente, a satisfação com a vida parece desempenhar uma correlação positiva com afetos positivos e correlação negativa entre afetos negativos (Lima & Morais, 2016; Medeiros & Martins, 2020). Por sua vez, segundo Freire e colaboradores (2013), a socialização apresenta uma relação positiva com a satisfação com a vida e com afetos positivos e uma correlação negativa com afetos negativos. Por outro lado, segundo Woyciekoski e colaboradores (2014), o afeto positivo encontra-se positivamente associado com a extroversão, a socialização, a realização e a abertura e negativamente com o neuroticismo. Por outro lado, o afeto negativo associa-se positivamente com o neuroticismo e negativamente com a socialização e extroversão e a satisfação com a vida e apresenta uma correlação positiva com a extroversão, socialização e realização e negativa com o neuroticismo. Para estes autores, se a avaliação das vivências de vida for agradável, então aumenta a experiência de afetos positivos e a satisfação com a vida, diminuindo a experiência de afetos negativos.

Relativamente à idade, é possível identificar uma correlação negativa entre o Bem-Estar e os adolescentes (Lima & Morais, 2016), tanto na componente afetivo-emocional, quanto na cognitivo-avaliativa. Segundo o estudo de Silva, Matos e Diniz (2010), aos 11 anos de idade os níveis de bem-estar são superiores e vão diminuindo conforme o aumento de idade, em

intervalos de 2 anos (13, 15 e 16 ou mais anos). No que diz respeito à comparação entre géneros, é possível observar que o sexo masculino é aquele que apresenta níveis mais elevados de Bem-Estar (Lima & Morais, 2016), sendo aos 15 anos a altura em que tais diferenças se apresentam como mais significativas, tanto na dimensão afetivo-emocional, quanto na cognitivo-valorativa (Silva, Matos & Diniz, 2010). Tais diferenças poderão ser explicadas não só por questões socioculturais, mas também por razões relacionadas ao desenvolvimento biopsicossocial, onde o sexo feminino apresenta alterações mais significativas, assim como uma tendência mais internalizante de lidar com tais modificações, em comparação com o sexo masculino, que demonstra mais comportamentos de cariz externalizante (Matos et al., 2007). Por fim, segundo o estudo de Vale-Dias e Veras (2020), indivíduos que se identificam com determinada religião apresentam resultados mais positivos no que diz respeito à presença de um sentido de vida ou à procura do mesmo.

Na adolescência, o conceito de bem-estar tem sido associado à qualidade de vida diária, uma vez que nesta fase de vida existe uma particular preocupação com a felicidade, com a procura de significado, com a necessidade de competência e utilidade, de forma a garantir uma resposta positiva às exigências do meio envolvente (Freire, Zenhas, Tavares & Iglésias, 2013).

Segundo o estudo de Gaspar e colaboradores (2019), existe uma dificuldade transversal à população jovem, de diferenciar a saúde da qualidade de vida, uma vez que consideram os conceitos parecidos e, muitas vezes, até relacionados entre si. Neste sentido, os autores acreditam que, para que se tenha uma boa saúde e qualidade de vida, é fundamental o convívio e a interação social, uma alimentação saudável e o bem-estar físico e psicológico. Outros autores reforçam também a ideia de que a comunicação com os pais, um relacionamento familiar favorável, uma boa relação com a escola e a perceção de um

ambiente escolar benéfico, são características que se encontram associadas ao bem-estar de um adolescente (Freire et al., 2013).

Um estudo realizado por Freire e colaboradores (2013), a uma população de adolescentes portugueses, que visava explorar o conceito de felicidade na vida dos mesmos, verificou que estes consideravam os relacionados interpessoais com os pares o contexto que mais contribuía para a construção da sua felicidade, seguido de experiências do quotidiano e do ambiente familiar. No que diz respeito às emoções e aos sentimentos, estes referiram que a vivência de emoções positivas em relação ao próprio (e.g., realização, concretização, equilíbrio) eram as que tinham um maior impacto na sua felicidade. Neste sentido, para estes autores, e de acordo com os resultados obtidos, o conceito de felicidade envolve na sua prática o bem-estar (subjetivo e psicológico) dos adolescentes.

Autoimagem na Adolescência

Tendo em conta todas as transformações que são vivenciadas pelos adolescentes, como deixar para trás o corpo infantil e reorganizar o que envolve o processo de mudança corporal, esta fase pode envolver um sofrimento particular na procura da integração social, na preocupação com a imagem corporal e na forma como se expõem ou como se envolvem (Lira et al., 2017). Inicialmente é comum que os adolescentes se sintam descontentes com o seu corpo, com pensamentos e crenças que se podem tornar disfuncionais, sendo necessário algum tempo para que cérebro aceite e se adeque a tais alterações, o que justifica um possível desajustamento natural (Ferreira et al., 2021).

De forma mais específica, no que diz respeito ao desenvolvimento físico é possível identificar uma influência que tal contexto tem, não só sobre o próprio indivíduo, como também sobre a família, amigos e escola, uma vez que todas estas variáveis representam um valor significativo na vida dos adolescentes (Freire et al., 2013; Matos & Lemgruber, 2017) e na sua autoimagem (Neto et.al., 2014). A autoimagem envolve a forma como cada um se vê,

a perceção que tem do seu corpo (e.g., peso, forma), assim como a forma que se sente em relação a tais compreensões (e.g., valor sentimental associado à sua imagem) e é visto como um produto que resulta da interação do sujeito com o mundo, das relações afetivas e dos espaços socioculturais em que cada um se insere (e.g., como se expõe ou de que forma se priva de determinadas interações) (Ferreira et al., 2021).

Segundo um estudo realizado por Silva, Taquette e Coutinho (2014), durante a fase da adolescência existem três fatores fundamentais, que impactam na sua autoimagem, nomeadamente: (1) a influência dos *media* e os padrões inatingíveis/irrealistas de beleza; (2) a relação entre a beleza e a saúde; e (3) a associação entre a beleza e o preconceito. Tanto os *media* quanto a indústria de cirurgia plástica, fortalecem a ideia de que os indivíduos, nomeadamente os adolescentes, devem adaptar-se aos padrões considerados normativos, seja através da prática de exercício físico, de uma alimentação saudável e/ou de dietas ou de cirurgias plásticas (Camargo et al., 2011).

A imagem corporal surge como resultado do que é sentido, pensado e feito com o próprio corpo e que poderá originar numa insatisfação com o mesmo e num aumento do intervalo entre o corpo real e o corpo ideal, resultado de uma avaliação distorcida e negativa. Consequentemente, tal perceção e internalização poderá provocar o desenvolvimento psicopatológico (e.g., perturbações do comportamento alimentar) (Lira et al., 2017). O processo de internalização passa por deixar de compreender os padrões de comportamento como externos e começar a orientá-los para o próprio sujeito, como se fosse algo interno e pessoal, sendo este um fator importante no que diz respeito à imagem corporal (Grabe, Ward & Hyde, 2008).

Em relação à comparação entre géneros, segundo o estudo de Ferreira e colaboradores (2021) realizado numa população de 104 adolescentes, tanto o género feminino quanto o masculino se apresentavam insatisfeitos, contudo os rapazes foram aqueles que apresentavam

valores mais significativos, sendo que estes tenderam a avaliar-se com o peso superior ao que efetivamente apresentam. A insatisfação corporal das raparigas surge geralmente associada ao excesso de peso (nas partes inferiores e medianas), enquanto o género masculino surge relacionado com a necessidade de ganhar peso e musculatura (Gonçalves & Martínez, 2014).

Os padrões socioculturais e o preconceito fazem com que os adolescentes se tentem encaixar naquele que é considerado o estereótipo de beleza ideal, o que poderá ter como consequência a insatisfação corporal, o desenvolvimento de perturbações relacionadas com o comportamento alimentar e um comprometimento do bem-estar do próprio adolescente (Lira et al., 2017). Os *media* sociais reforçam a ideia de que todos os sujeitos podem atingir o padrão ideal de beleza corporal e que este alcance depende unicamente do esforço dedicado, seja através da prática excessiva de exercício, do consumo de certos alimentos, da utilização de determinados produtos (e.g., maquilhagem), ou mesmo a partir de cirurgias estéticas, sem nunca ter em consideração as variáveis socioeconómicas envolventes (Gonçalves & Martínez, 2014), passando o corpo a ser mais uma ideia de consumo. Contudo, por questões biológicas, apenas uma pequena percentagem da população tem a possibilidade de atingir tais resultados de forma saudável (Neto & Caponi, 2007), uma vez que existe apenas um modelo corporal que reflete beleza e que todos os outros experienciam dificuldade de integração, consequência de uma rejeição geral (Lira et al., 2017), em parte, perpetuada através dos *media* e dos meios de comunicação social (Taquette & Coutinho, 2014).

Novas Tecnologias

A tecnologia é compreendida como Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) ou NT, envolvendo inúmeros recursos de tratamento, divulgação e propagação das mais diversas informações, fundamentalmente a informática, a *internet* e as telecomunicações (e.g., televisão, computador, videojogos, telemóveis) (Moreno & Cataño, 2010). Esta faz cada vez mais parte do quotidiano e estar *online* já se torna uma constante na rotina diária de um

sujeito (Tokunaga, 2016), nas mais diversas circunstâncias (e.g., lazer, comunicação, profissional, informação) (Rafael et al., 2020; Instituto Nacional de Estatística [INE], 2020).

Em relação às motivações que incentivam a utilização das tecnologias é possível identificar tanto motivações intrínsecas, quanto extrínsecas ao indivíduo. A primeira sugere existir um prazer percecionado pelos indivíduos ao utilizar um determinado dispositivo, aplicação, jogo, que é, por si só, gratificante. Em relação à motivação extrínseca, a facilidade de acesso e uso, o *design* do sistema e os estados emocionais e cognições provocados a partir de tal utilização são vistos como variáveis que principiam e mantém tal comportamento (Rafael et al., 2020).

Este hábito surge como um condicionamento, em que aceder a uma plataforma, traz a expectativa de determinado ganho ou recompensa (Tokunaga, 2016), ou seja, os sujeitos são intrinsecamente motivados a utilizar as tecnologias, uma vez que estas ocupam e entretêm o seu tempo e/ou permitem interação social, idealizando a hipótese de ter novas mensagens, chamadas (Tokunaga, 2015), notificações, "gostos", prémios nos jogos, novos episódios, e-*mails*, publicações de amigos, entre outros. Tais notificações são avisadas através de determinado som e/ou vibração que um dispositivo emite alertando que existe algo novo para ver (Neyman, 2017), causando nos sujeitos uma resposta automática e reflexiva de comportamento (Bayer, Ellison, Schoenebeck, Brady & Falk, 2017). Um exemplo prático de tal acontecimento é, segundo Shapka (2019), numa reunião, onde determinado telemóvel vibra e onde todos vão, de forma reflexiva, ver se foi o seu próprio dispositivo.

Segundo Pasek (2009), a utilização das TIC pode estar dividida em 4 categorias que envolvem diferentes atividades, nomeadamente: (1) Utilização como forma de obter informação; (2) Utilização com o intuito de interação social; (3) práticas relacionadas com jogos; e (4) atividades criativas.

No que diz respeito ao primeiro, este surge associado de forma positiva com o consumo de notícias e orientação pública, isto é, indivíduos que utilização a *internet* como forma de obter informação, são também aqueles que demonstram maior interesse e conhecimento político (Pasek, 2009). Relativamente ao segundo, os sujeitos que apresentam maior envolvimento e interação social através da utilização da *internet*, são aqueles que, através da relação com os pares, tendem a aumentar as redes sociais, assim como a possibilidade de entrar em contacto com uma maior diversidade de pessoas (Flanagan, 2010). Em relação ao terceiro ponto, este diz respeito a uma tentativa de relaxamento, de distração dos problemas do quotidiano e de entrar em contacto com outros jogadores (Allen & Anderson, 2018). Por fim, no que respeito à quarta possibilidade, esta é referente à divulgação de ideias pessoais, textos, vídeos e imagens, isto é, áreas que estimulam a criatividade e a expressão (Ekström & Östman, 2013), assim como a uma tentativa de desenvolver amizades, relacionamentos amorosos ou, unicamente, a uma partilha de informação sobre si mesmos (Mesch, 2012).

Com o surgimento das NT e, consequentemente, com as notícias em tempo real e a facilidade de comunicação entre os indivíduos, as barreiras de tempo e espaço foram ultrapassadas e as TIC tornaram-se parte das mais diversas relações interpessoais, quer sejam pessoais ou profissionais, independentemente da faixa etária (Oliveira, 2017).
Segundo o estudo da GALLUP (2020), 56% da população mundial tem acesso à *internet*. No que diz respeito à distribuição de utilizadores pelo mundo em 2021, primeiramente surge Ásia (53,4%), seguida da Europa (14,3%), África (11,5%), América Latina e Caraíbas (9,6%), Norte da América (6,7%), Médio Oriente (3,9%) e, por fim, Austrália e Oceânia (0,6%) (IWS, 2021). Num estudo realizado na América do Norte, foi possível verificar que 95% dos adolescentes, com idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos, possuem ou têm acesso a dispositivo tecnológico móvel, sendo que destes, 89% refere que se encontram

online constantemente durante o seu dia, sem qualquer tipo de intenção (Anderson & Jiang, 2018).

A utilização das tecnologias, quando feita de forma disfuncional, poderá progredir para o desenvolvimento de psicopatologia, exigindo intervenção terapêutica (Gonçalves & Nuernberg, 2012). Segundo a APA (2017), existem oito sinais que auxiliam a identificação de uma patologia associada à dependência da *Internet*/Tecnologia Digital, nomeadamente: (1) exacerbada preocupação com a *Internet*, associada a um aumento significativo do tempo *online*; (2) necessidade de aumentar o tempo *online*; (3) irritabilidade e/ou depressão; (4) demonstrar um esforço acrescido para diminuir o tempo a utilizar a *Internet*; (5) aquando diminuição da possibilidade se permanecer conectado, demonstração de labilidade emocional; (6) continuar *online* para além do tempo estipulado para a realização de determinada tarefa; (7) relações interpessoais condicionadas, resultado da utilização excessiva das tecnologias; e (8) mentir a respeito do tempo despendido *online*.

No que diz respeito à população portuguesa, tendo em conta a informação do último relatório do INE (2020), é possível aferir que 84.5% dos agregados familiares têm acesso à *Internet* em casa, destacando-se a região de Lisboa (90.9%), seguida das Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores (88% e 87.8%, respetivamente). De forma a especificar as atividades que mais prevalecem no acesso à *internet*, foi possível identificar a comunicação (e.g., trocar mensagem instantâneas, participar nas redes sociais, chamas e/ou videochamadas) aquela com maior prevalência (89.9%), seguida do acesso a informação (e.g., pesquisar informação sobre produtos ou serviços, ler notícias) (87%). Em relação ao género, são os indivíduos do género masculino aqueles que mais utilizam a *internet* e relativamente à idade, é possível identificar uma relação negativa com a utilização da *internet*, destacando-se a faixa etária dos 16 aos 24 anos (99.5%).

Associado à frequente utilização das NT e à rápida evolução das mesmas, surge também um desenvolvimento imprevisível no que diz respeito ao seu impacto nos jovens (Cucos & Labăr, 2014). Deste modo, emerge uma nova preocupação, associada à interatividade dos adolescentes, sendo fundamental verificar a relação de qualidade-tempo em que estes se encontram a utilizar as NT, assim como as razões que explicam a utilização intensiva destas (Oliveira, 2017).

Novas Tecnologias na Adolescência

O aumento da utilização das NT por parte dos adolescentes, tem sido um tema com particular interesse em inúmeros países, tais como, Espanha (Lopez-Fernandez, Freixa-Blanxart & Honrubia-Serrano, 2013), Alemanha (Wartberg, Kriston, Kammerl, Petersen & Thomasius, 2015), Turquia (Ak, Koruklu & Yilmaz, 2013) ou Coreia do Sul (Heo, Oh, Subramanian, Kim & Kawachi, 2014). Neste sentido, inúmeros estudos têm em consideração o impacto que uma utilização excessiva e problemática da *internet* tem nos adolescentes (e.g., Gonçalves & Nuernberg, 2012; Reich, Subrahmanyam & Espinoza, 2012; Israelashvili, Kim & Bukobza, 2012; Tiggemann & Slater, 2013; Heo et al., 2014; Cucos & Labăr, 2014; Silva & Silva, 2017; Lira et al., 2017; Oliveria, 2017; Carson, Gansner & Khang, 2018; Berman, 2018; Anderson & Jiang, 2018; Matos et al., 2019; Shapka, 2019; Souza & Cunha, 2019), uma vez que, e tendo em conta os fatores biológicos, psicológicos e sociais, esta é considerada uma fase particularmente frágil para o desenvolvimento de todo o tipo de dependências, sendo a idade, por si só, considerada um fator de risco (Panayides & Walker, 2012).

Neste sentido, emergem aspetos que poderão ser prejudiciais e que devem ter a devida atenção (Matos et al., 2019), nomeadamente: a seleção e a manipulação da informação disponível, isolamento físico, redução da capacidade para estabelecer e/ou manter relações interpessoais, capacidade insuficiente de identificar os outros de forma individual ou o

cyberbulling (Postmes, 2016). Segundo Lin, Ko e Wu (2011), alguns dos fatores que poderão colocar os adolescentes numa situação de maior vulnerabilidade para a utilização patológica da *internet*, são: a identificação de sintomas depressivos, a expectativa de consequências positivas associadas à utilização da *internet*, elevado tempo de utilização, baixa autoeficácia na regulação da utilização, significativa impulsividade, insatisfação com o desempenho académico, género masculino e um padrão de vinculação insegura.

Embora as TIC facilitem o acesso à informação, são também responsáveis por uma sobrecarga e armazenamento excessivos de informação o que, consequentemente, conduz a uma reduzida reflexão sobre os acontecimentos (e.g., das informações e comunicações disponíveis), sem exploração daquilo que é efetivamente verídico e daquilo que é fictício (Gomes, Gomes & Silva, 2016).

Segundo o estudo de Fagundes e colaboradores (2021), os jovens associam as *Fake News* a informações incorretas e que, em alguns casos, têm a intenção de confundir/enganar o consumidor e que a expansão da *internet,* e das redes sociais em particular, permitiram uma partilha mais rápida da informação, acabando por se evidenciar tal fenómeno. Os relatos destes adolescentes manifestam insegurança e dificuldade em identificar o que é verdadeiro, referindo que os aspetos relacionados com uma maior credibilidade de determinada informação se encontram associados à própria fonte de informação, bem como com o autor (e.g., especialista na área, professor). Por outro lado, estes jovens referem ainda outra causa para a partilha de informações que não se tem a certeza se serão verdadeiras, nomeadamente o facto de estas irem ao encontro dos seus ideais. Ou seja, a perceção dos jovens é de que os indivíduos têm a tendência de investigar apenas as notícias que não são familiares ou que não estão de acordo com os seus valores, acabando por selecionar a informação desta forma.

Consequência da situação pandémica vivenciada de COVID-19, as interações presenciais diminuíram e os espaços digitais ganharam um lugar de maior destaque, uma vez que se

verificou um aumento significativo do tempo de utilização. Os adolescentes utilizaram as redes sociais e os videojogos como forma de distração, bem como para manter contacto com pessoas que não podiam estar fisicamente presentes (Granic, Morita & Scholten, 2020). Esta foi também uma altura em que se evidenciou o impacto das *Fake News*, dado os impactos negativos da desinformação relativamente à Saúde Pública, acabando por incluir consequências políticas, económicas, sociais e ambientais (OPP, 2020).

Segundo Mojtabai e colaboradores (2016), cerca de 20% da população de adolescentes americanos estão ligados aos ecrãs mais de 10 horas por dia, facto que poderá estar relacionado com o aumento psicopatologia. O tempo de ecrã não se limita unicamente a estar a ver televisão ou no computador, mas também a ouvir música, assistir a programas (e.g., filmes, séries), videojogos, mensagens, estar nas redes sociais, permitindo a comunicação e a partilha de informação (Carson, Gansner & Khang, 2018).

Em relação aos videojogos, estudos recentes indicam que a utilizam excessiva pode ser encontrada entre 1% a 3% da população, sendo que é mais comum em indivíduos do género masculino e, quando comparando faixas etárias, os jovens são aqueles que apresentam valores mais significativos (Schneider, King & Delfabbro, 2017).

Neste sentido, a OMS (2020) reconheceu esta problemática como uma psicopatologia, com manifestação dos seguintes sintomas: (1) perda do controle sobre a prática do jogo (e.g., início, frequência, intensidade, duração, término e contexto); (2) priorização do jogo e consequente diminuição de outros interesses e realização de atividades diárias (e.g., dormir, alimentar, estudar, relações interpessoais); e (3) continuação e/ou aumento da prática, mesmo quando identificadas as consequências negativas. Tal utilização problemática e descontrolada normalmente encontra-se associadas a outras variáveis como as relações com os familiares (e.g., pouco afeto, pouca proximidade entre pais e filhos) (Schneider, King & Delfabbro,

2017), depressão, ansiedade social/timidez excessiva ou défice de atenção (King & Delfabbro, 2019).

Segundo um estudo de Carvalho, Francisco e Relvas (2019), as famílias identificam as TIC como responsáveis pela redução do tempo em família, referindo que, mesmo quando se encontram reunidos presencialmente, os elementos estão ligados virtualmente. O contacto e a troca de informações com pessoas desconhecidas parece ser uma fonte de preocupação para estas famílias e o tempo de utilização dos dispostitos um motivo de discussão entre os elementos. Em contrapartida, identificam também aspetos positivos, nomeadamente relacionados com a possibilidade de comunicar com familiares distantes bem como a gestão das atividades diárias.

Thomazini e Goulart (2018), referem que os conflitos familiares consequentes da separação dos dispositivos eletrónicos são uma variável com particular importância, uma vez que poderá revelar dependência por parte dos elementos e dificuldade na gestão do tempo das relações familiares, indicando consequências na estrutura afetiva e dificuldades na relação tanto com os outros, quanto com o próprio. Neste estudo foi também evidente uma maior utilização dos equipamentos eletrónicos, em detrimento do diálogo e do contacto pessoais, indicando que, apesar de a tecnologia aproximar pessoas que estão fisicamente distantes, também pode distanciar pessoas que estão próximas.

Impacto das Novas Tecnologias no Bem-Estar e Autoimagem na Adolescência

Tendo em conta a particularidade e as mais diversas especificidades associadas à fase da adolescência, especialmente no que diz respeito à vulnerabilidade destes jovens, é fundamental investigar e ter em consideração qual o impacto que a utilização das NT, cada vez mais presente na vida dos indivíduos, poderá ter no bem-estar e na autoimagem, neste caso, dos adolescentes.

Segundo um estudo realizado a uma população adolescente sobre a perceção que os mesmos têm do impacto das NT, a grande maioria (45%) considera que os efeitos não são positivos nem negativos. Contudo, aqueles que consideram o impacto maioritariamente positivo, mencionam que proporcionam facilidade em manter contacto com os amigos, obter informação e conhecer outras pessoas. Pelo contrário, os que julgam os efeitos como negativos, referem que abrem portas para a negligência do contacto físico, a ilusão irrealista de uma vida perfeita e o *bullying* atrás de um ecrã (Pew Research Center, 2018).

A utilização das TIC de forma excessiva por parte dos adolescentes, tanto em termos de tempo, conteúdo e/ou forma, traz consequências na realização de atividades (e.g., ao ar livre, desporto, atividades lúdicas, artísticas, académicas). De forma mais específica, o uso compulsivo da *internet*, dos videojogos e das redes sociais tem sido associado a inúmeras repercussões negativas (e.g., défice de atenção, dificuldade de concentração, diminuição da capacidade de memorização, isolamento social), independentemente das condições socioeconómicas dos adolescentes (Terroso & Argimon, 2016).

Segundo Gaspar, Borges e Matos (2013, APUD Matos et al., 2019), à semelhança de adolescentes que passam diariamente acima de três horas diárias, aqueles que referem desenvolver atividades ao ecrã, percecionam também a sua qualidade de vida como menos positiva. Neste sentido, é possível verificar que a utilização e a realização deste tipo de atividades pode ser, tanto um fator protetor, quanto um fator de risco, respetivamente, para o desenvolvimento sociocognitivo e para o comprometimento, ou não, do bem-estar dos adolescentes.

Várias são as formas de utilização da tecnologia e possuem também elas diferentes consequências. É possível diferenciar um (a) modo ativo, onde os utilizadores mantêm ligações sociais significativas, utilizando as tecnologias para comunicar diretamente com os outros (Bayer et al., 2017), de um (b) modo passivo, utilizando as tecnologias como

procrastinação e observação de partilhas dos outros, associando-se negativamente ao bem-estar (Reinecke et al., 2018) e sendo possível relacionar-se com a ansiedade e sintomas depressivos (Thorisdottir et al., 2019).

Aumentam as evidências de que passar demasiado tempo ligado às NT traz consequências negativas para a saúde e o bem-estar de adolescentes (Berman, 2018) e que tal utilização poderá ser um forte indicativo do desenvolvimento de problemas relacionados com a saúde mental (Li et al., 2017; Souza & Cunha, 2019; Kim, Park & Park, 2017; Elhai, Dvorak, Levine & Hall, 2017). Alguns destes problemas são: perturbações do sono (Li et al., 2017), perturbações do comportamento alimentar (Souza & Cunha, 2019), depressão (Kim, Park & Park, 2017; Li et al., 2017), ansiedade (Elhai, Dvorak, Levine & Hall, 2017), solidão (Kim, Park & Park, 2017), vulnerabilidade afetiva, (Souza & Cunha, 2019), comportamentos autolesivos e ideação suicida (Marchant et al., 2017). É também comum identificar uma associação positiva entre o tempo que passam em frente a um ecrã e os níveis de insatisfação com a vida (Lissak, 2018).

Adicionalmente a tais problemas, verificam-se também consequências no desempenho escolar dos adolescentes (Jackson et al., 2011), na forma como se relacionam com os seus familiares, criando um ambiente de tensão (Turel, Serenko & Bontis, 2011), assim como, quando separados de tais dispositivos tecnológicos, demonstram estar ansiosos e chateados, confirmando comportamentos de dependências das tecnologias (Jiang, 2018). Particularmente, segundo Carson e colaboradores (2018), o uso excessivo de televisão e de jogos *online*, pode provocar mudanças de humor, estilos de vida sedentários, a privação de realizar outro tipo de atividades, muitas vezes presenciais, assim como padrões de sono gravemente prejudicados.

A utilização das tecnologias parece não ter grande impacto no bem-estar eudemónico. Contudo, ao nível do bem-estar hedónico parece ser um fator precipitante, na medida em que

assistir a um conteúdo que de alguma forma diverte vai animar e fomentar o desenvolvimento de afetos positivos, enquanto acompanhar informação que aumenta emoções de hostilidade ou raiva (e.g., comentários hostis) pode desenvolver sentimentos de desconforto e afetos negativos (Diener, Lucas & Oishi, 2018).

Também os adolescentes são capazes de identificar que a utilização das tecnologias traz, tanto benefícios, quanto malefícios para a sua saúde física e mental (Cucos & Labăr, 2014; Lira et al., 2017). Ao nível das vantagens, os adolescentes identificam: a facilidade de comunicação, entretenimento (Cucos & Labăr, 2014; Lira et al., 2017), escolher a informação que querem ler, manter contacto com amigos, conhecer pessoas e obter informação acerca da alimentação e da prática de exercício físico (Lira et al., 2017). No que diz respeito às desvantagens, estes referem: o impacto na saúde física (e.g., cansaço ocular, problemas na coluna), o acesso a informação pouco fidedigna, a negligência em relação às pessoas à sua volta e à escola (Cucos & Labăr, 2014), a criação de um padrão de beleza (Lira et al., 2017) e o vício (Cucos & Labăr, 2014; Lira et al., 2017).

Outra das consequências verdadeiramente perigosas da utilização das NT de forma disfuncional, é a socialização virtual (e.g., através de dispositivos móveis), que não cumpre a interação pessoal e presencial em termos de satisfação das necessidades sociais/emocionais (Selfhout et al., 2009), assim como não desenvolve competências sociais no adolescente (Reich, Subrahmanyam & Espinoza, 2012), uma vez que, segundo Sacco e Ismail (2014), a produção de emoções positivas são significativamente maiores nas interações presenciais, quando comparadas às *online*. No entanto, a necessidade de os adolescentes se manterem conectados, pode também surgir como consequência do desinteresse por atividades do quotidiano (e.g., o contacto social), uma vez que as redes sociais passam a falsa ideia de interação e de facilitador de relações, sendo estas puramente e unicamente virtuais (Mayate & Blas, 2014), acompanhadas de sentimentos de solidão (Fonsêca et al., 2018).

Neste sentido, do ponto de vista das relações interpessoais, a adolescência é vista como a altura em que o convívio social aumenta, com a participação dos jovens em diversos grupos (e.g. escola, desporto, lazer). Contudo, os momentos em que a relação e a afetividade deviam ser cultivadas, abrem-se as portas para a comunicação digital e para o anonimato. Assim, os adolescentes acabam por substituir o contacto físico, preferindo a comunicação através de *chats*, mensagens, jogos *online* e redes sociais, tornando as conversas mais atrativas através da utilização de emojis, sons, vídeos ou fotografias (Gonçalves & Nuernberg, 2012).

Deste modo, surge a possibilidade de manter contacto com pessoas que, de outra forma, não seria possível, ainda que tais contactos criem uma falsa ideia de intimidade, sendo, na verdade, superficiais e facilitando o real afastamento dos indivíduos (Fonte, 2008). Assim, a utilização excessiva da tecnologia como forma de comunicação, cria uma confusão entre o real e o imaginário, propiciando nos adolescentes, tanto a falsa sensação de que nunca estão sós ou infelizes, uma vez que têm inúmeros amigos virtuais com quem podem conversar, quanto o surgimento de diversos quadros disfuncionais: timidez, pânico e fobia social, isolamento, perturbação afetiva e depressão (Gonçalves & Nuernberg, 2012).

Segundo o estudo de Coser e Giacomoni (2019), a comparação do bem-estar subjetivo de adolescentes que jogam videojogos nos mais diversos dispositivos (e.g., smartphones, consolas e computadores) com aqueles que não jogam, sugere que não existem diferenças estatisticamente significativas. Adicionalmente, os investigadores dividiram os participantes em 10 grupos, onde o grupo 1 corresponde aos adolescentes que não jogam videojogos e o grupo 10 são aqueles que mais tempo dedicam, passando entre 64 e 74 horas semanais. Posto isto, foi possível concluir que indivíduos que passavam algum ou muito tempo a jogar, apresentavam níveis mais baixos de satisfação com a vida (grupos 3, 5 e 10) e de afetos positivos (grupos 3 e 4), quando comparados com o grupo 1, ou seja, os que não jogavam. Contudo, no que diz respeito à comparação dos grupos em relação ao bem-estar dos

adolescentes, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas, o que sugere a influência de outras variáveis, para além da frequência da utilização de tal prática. Neste sentido, alguns autores sugerem que as motivações sociais, fuga de realidade, assim como a satisfação das necessidades psicológicas básicas apresentam impacto significativo nas variáveis de bem-estar (Ladeira et al, 2016).

Segundo Willard (2004), existem 4 fatores essenciais que orientam o contacto presencial e que medeiam as atitudes face aos outros, nomeadamente: (1) valores morais e expectativas sociais (que orientam o comportamento); (2) atitude empática face ao impacto que determinada situação pode ter no outro; (3) a reprovação social de determinadas atitudes e/ou comportamentos (e.g., vergonha, remorso); e (4) as repercussões negativas que uma figura de autoridade (e.g., pessoa, instituição) poderá impor face a um ato ilícito ou pejorativo. Contudo, tais valores parecem não ser verificados em contexto *online*, onde alguns sujeitos parecem comportar-se de forma mais desinibida, descontraída e menos constrangida, acabando por facilitar certos comportamentos negativos (e.g., comunicação hostil/agressiva), que presencialmente não se verificariam.

Estes comportamentos de desinibição poderão ser explicados pela possibilidade de anonimato que o contexto *online* permite, bem como a ilusão de invisibilidade (e.g., quando os sujeitos que comunicam entre si e não se conhecem nem se observam, acaba por facilitar a partilha de informações pessoais), a assincronia (e.g., na maioria das vezes a interação não é feita em tempo real, acabando por possibilitar ao agressor não saber o impacto que, por exemplo, determinado comentário negativo teve no outro), a imaginação dissociativa (e.g., a criação de um avatar/personagem que não perpetua os mesmos valores, acabando por identificar a vida *online* como um jogo) e a minimização de autoridade (e.g., assumir que a autoridade *online* não existe e que os seus comportamentos não terão consequências) (Giovanni, 2016).

Os adolescentes que se envolvem na prática de *cyberbullying*, segundo Silva e Silva (2017), apresentam mais tempo a utilizar as tecnologias, em comparação com aqueles que se encontram implicados a esta situação. Estes indivíduos tendem a apresentar níveis mais altos de problemas emocionais (e.g., agressividade) e sociais, baixo rendimento escolar, publicam e partilham conteúdo prejudicial e/ou comportamentos de risco, mentem em relação ao tempo que passam *online*, apresentam sintomas depressivos, utilizam as tecnologias como forma de se sentirem mais felizes, anseiam por "gostos" ou comentários no conteúdo que partilham, apresentam diminuição de contacto social, assim como demonstram traços narcísicos e de egoísmo no conteúdo que escolhem partilhar (e.g., *selfies* e publicações com teor narcísico).

A utilização de plataformas de rede social (e.g., *Facebook*, *Twitter*, *Snapchat*, *Instagram*) relaciona-se positivamente com o isolamento social, isto é, escassez de relações interpessoais e da qualidade das mesmas (Gonçalves & Nuernberg, 2012), o que, por sua vez, se associa a baixos nível de saúde (1) e de bem-estar (Freire et al., 2013). Segundo um estudo de Primack e colaboradores (2017), realizado numa população de jovens adultos (dos 19 aos 32 anos), foi possível verificar que os sujeitos que passavam 2 ou mais horas diárias nas redes sociais, apresentavam o dobro da possibilidade de se isolarem socialmente, quando comparados com os que passavam menos de 30 minutos por dia.

De forma particular, em relação aos conceitos de autoestima e de autoconhecimento, foi possível encontrar uma associação negativa com a utilização regular das redes sociais (Israelashvili, Kim & Bukobza, 2012), nomeadamente na forma como os adolescentes imaginam e perspetivam as relações presenciais, assim como acabam por optar por manter amizades virtuais, consequência de um autoperceção depreciativa (Appel, Schreiner, Weber, Mara & Gnambs, 2016). No que diz respeito à utilização das redes sociais, estas são ferramentas utilizadas pelos adolescentes para desenvolverem a sua identidade, bem como para receberem *feedback* do grupo social em que estão inseridos (e.g., colegas, amigos,

conhecidos). Contudo muitos dos adolescentes sentem-se pressionados para se adequarem a determinados padrões, acabando por recorrer com alguma frequência a aplicações de edição de imagem, aumentando a prática de *cyberbullying*, bem como de perturbações relacionadas com a imagem corporal (Kelleghan, et al., 2020).

O ideal de beleza é um fenómeno que surge na infância, sendo que Costa, Silva, Alvarenga e Vasconcelos identificaram-no numa população de crianças com idades compreendidas entre os 7 e os 10 anos, contudo, é na adolescência que toma uma proporção mais significativa, surgindo questões e dificuldade em encaixar nos padrões anteriormente aprendidos, evidenciando insatisfação e sofrimento (Lira, Ganen, Lodi e Alvarenga, 2017). As alterações corporais naturais da adolescência (e.g., aumento da gordura e o luto do corpo infantil) (Lira, Ganen & Lodi, 2017) são muitas vezes difíceis de gerir por parte dos adolescentes, particularmente pelo género feminino, que tendem a procurar um ideal de magreza e, associado ao medo da rejeição, constituem um grupo especialmente vulnerável às influências externas, nomeadamente por parte dos *media* (Rodgers et al., 2012).

Considerando que a insatisfação corporal na adolescência é comum, principalmente para o género feminino (Petroski, Pelegrini & Glaner, 2012), Lira e colaboradores (2017) verificaram que mesmo as raparigas eutróficas, apresentavam-se insatisfeitas com a sua imagem corporal, contudo, aquelas com sobrepeso ou obesidade, evidenciam uma maior insatisfação.

Associado ao processo de internalização do padrão de beleza ideal como resultado à utilização da tecnologia, surge, a insatisfação corporal (McLean et al., 2015), a restrição alimentar, a prática de exercício físico com o objetivo de cultivar um corpo musculado (Ho et al., 2016) e, consequentemente, a identificação de sintomas depressivos como indicadores de afeto negativo dos adolescentes (Rodgers et al., 2014). O tempo utilizado a navegar na *internet* apresenta uma associação direta tanto com o processo de internalização do ideal de

magreza, quanto com o desejo de emagrecer e com a atenção ao corpo (Tiggemann & Slater, 2013).

A influência das NT, nomeadamente das redes sociais, sobre o ideal de beleza, a imagem corporal (Lira et al., 2017; McLean et al., 2015) e os comportamentos disfuncionais de mudança corporal, tem sido alvo de investigação (Pinheiro et al., 2020), uma vez que estes têm impacto em vários domínios da vida de um indivíduo (sociocultural, psicológico e biológico) (Rodgers et al., 2014). Segundo Holland e Tiggemann (2016), tal fenómeno é particularmente influenciado por algumas atividades realizadas nas redes sociais, nomeadamente a partilha e observação de fotografias, uma vez que promove a comparação social com base na aparência, fortalecendo a associação com a imagem corporal.

Muitas das redes sociais utilizadas mundialmente são consideravelmente visuais e com foco na aparência (e.g., *Instagram*) (Rodgers, 2016), envolvem conteúdo comercial alterado e, consequentemente, irrealista (Petroski et al., 2012), o que inevitavelmente irá dar origem a comparações prejudiciais e, muitas vezes, inatingíveis (Ho et al., 2016).

Jovens que utilizam o *Facebook* (com o principal objetivo de manter o contacto com os pares e/ou familiares), sentem-se pressionados para emagrecer e alterar algo na sua aparência (Pepin & Endresz, 2015), apresentam comparação social, baixos níveis de autoestima e saúde mental e vergonha do corpo (Hanna et al., 2017), e as mulheres demonstram um humor negativo (Fardouly, Diedrichs, Vartanian & Halliwell, 2015). Paralelamente, foi também identificável uma associação entre o *Instagram* e preocupação com a imagem e cuidado corporais e entre o *Facebook* e o *Pinterest* e a imposição feita pelos *media* (Pepin & Endresz, 2015). Segundo o estudo de Lira e colaboradores (2017), a frequência da utilização de plataformas *online* (e.g., *Facebook*, *Instagram* e *Snapchat*) encontra-se positivamente relacionada a insatisfação corporal, ou seja, quanto mais vezes se utilizar estas redes sociais,

maior será tal insatisfação. Tal insatisfação é identificável, independentemente da idade, do estado nutricional, da classe social e da escolaridade materna (Gondoli, et al., 2011).

No que diz respeito às diferenças entre género, segundo a literatura, é possível verificar que é mais comum em adolescentes do sexo feminino terem comportamentos de internalização, assim como de valorização do contacto e suporte sociais e emocionais, enquanto o género masculino expõe comportamentos externalizantes e criam mais conflitos interpessoais (Matos et al., 2019). Tais resultados, vão ao encontro daquilo que se verifica com os objetivos e com a forma como são utilizadas as NT pelos diferentes géneros, uma vez que é possível verificar que o género feminino utiliza essencialmente as NT como uma forma de comunicação, enquanto o masculino tem mais tendência para desenvolver conflitos com a utilização das mesmas (Matos et al., 2019).

Contudo, apesar da diferença entre géneros, é possível verificar que, através do estudo de Anderson e Jiang (2018), independentemente do género, à medida a que os adolescentes crescem, o aumento da utilização das tecnologias torna-se também ele mais significativo, mostrando a não utilização de critérios e/ou controlo na utilização das tecnologias. Tal resultado, vai contra a ideia de que, com a idade os adolescentes adquirem capacidades cognitivas (Larson, 2011) e competências de autorregulação e que, desta forma, deveriam ter a capacidade de regulamentar, de forma autónoma, a utilização da tecnologia (Farley & Kim - Spoon, 2014).

Ainda assim, a prática de atividades fora do ecrã, que salvaguardarem as inúmeras formas de interação social, assim como a supervisão parental, poderão ser variáveis importantes para garantir que os adolescentes não utilizam as NT de forma prejudicial (Maidel & Vieira, 2015). Neste sentido, a saúde mental deve ser promovida através de programas preventivos, que envolvam todos os contextos circundantes aos adolescentes, nomeadamente o governo, a escola, a comunidade e a família (Tomé et al., 2018).

O percurso mais adequado e benéfico a ser percorrido no que diz respeito ao impacto que as NT podem ter na saúde física e mental de um adolescente passa pela educação e literacia digital, ou seja, pela identificação, esclarecimento e informação acerca dos riscos e dos benefícios consequentes de tal utilização, fornecendo ferramentas aos jovens para que estes possam responder às situações a que são expostos de forma mais adequada (SaferNet Brasil, 2018).

O Papel do Psicólogo Clínico em Contexto Escolar

Uma vez que o bem-estar psicológico das crianças e dos adolescentes deve ser um tema com particular interesse para todo o meio envolvente, desde os pais/encarregados de educação, aos profissionais de educação e saúde, é fundamental que se tomem medidas que permitam prevenir, identificar e tratar o surgimento dos primeiros sintomas que revelem sofrimento psicológico por parte destes jovens (Bruckauf, 2017; Santos 2006). A prevenção diz respeito não apenas às medidas que antecipam a sua ocorrência (e.g., redução dos fatores de risco), como também ao impedimento do seu desenvolvimento e diminuição das consequências. Por sua vez, a promoção, é caracterizada pelo processo que oferece a possibilidade aos indivíduos de desenvolverem o autocontrolo e o conhecimento sobre os determinantes da saúde, optando por opções que melhoram o seu estilo de vida e, consequentemente, a sua saúde (Matos et al., 2018).

Neste sentido, a dimensão educacional representa um papel relevante no desenvolvimento da psicologia clínica enquanto profissão, uma vez que é possível exercer não apenas intervenções individuais, como também aplicar programas de promoção e prevenção (Tafá et al., 2018). As estratégias de promoção em contexto educativo diferenciam-se em três fases, em função do desenvolvimento do problema mental e/ou comportamental, nomeadamente: (1) intervenções universais/prevenção primária – crianças/adolescentes que nunca apresentaram problemas emocionais/comportamentais com gravidade ou persistência

suficientes que influenciassem negativamente o funcionamento ou as interações, sendo o objetivo a prevenção da existência de problemas (mentais, emocionais e comportamentais); (2) intervenções seletivas ou intervenção secundária crianças/adolescentes que se encontram em risco de desenvolver problema de saúde; e (3) intervenção para tratamento ou prevenção terciária – orientados para crianças/adolescentes que já apresentam problemas mentais (Kutash et al., 2016).

É fundamental que as escolas sejam sensíveis e deem particular importância ao bem-estar das crianças e dos adolescentes e que desenvolvam mecanismos que possibilitem a avaliação, identificação e posterior intervenção precoce, de modo que os alunos não se sintam excluídos ou estigmatizados. Deste modo, alguns dos temas com particular importância a ser explorados e desenvolvidos nas escolas encontra-se associados a questões de género, autoimagem (Bruckauf, 2017), promoção de competências sociais, emocionais e académicas, importância da prática de atividade física, impacto da utilização das redes sociais, violência da escola (e.g., *bullying* e *cyberbullying*), práticas de parentalidade positiva (e.g., relações saudáveis, divórcio, desemprego, doença mental), perturbações do comportamento alimentar, empregabilidade e experiência de contacto com o mundo do trabalho (Matos et al., 2018).

Num estudo realizado por Ruini e colaboradores (2009), onde foi avaliada a eficácia de um programa de promoção escolar do bem-estar psicológico em contexto escolar, sendo possível observar que tal intervenção mostra eficiência não apenas no crescimento pessoal, mas também na redução do sofrimento psicológico. Por outro lado, foi explorado a eficácia de uma intervenção a longo prazo de aconselhamento psicológico no mesmo contexto, concluindo que foi possível a redução de sintomas depressivos e uma melhoria significativa no funcionamento geral da amostra (Young et al., 2018), assim como intervenções com base na psicologia positiva reduziram o sofrimento, depressão e ansiedade, aumentaram os níveis

de autoestima, autoeficácia e otimismo e promoveram saúde mental e bem-estar (Shoshani & Steinmetz, 2014).

Objetivos

O principal propósito a explorar, que direciona os objetivos deste estudo centra-se em compreender e caracterizar o impacto da utilização nas novas tecnologias no bem-estar e na autoimagem em adolescentes, compreendendo os seguintes objetivos específicos:

a) Compreender e caracterizar a utilização das novas tecnologias nos adolescentes;
b) Conceptualizar a caracterizar o bem-estar nos adolescentes;
c) Conceptualizar e caracterizar a imagem corporal nos adolescentes;
d) Compreender e caracterizar a relação das novas tecnologias no bem-estar na adolescência;
e) Compreender e caracterizar a perceção que os adolescentes têm do impacto da utilização das TIC nas relações interpessoais e nas relações familiares;
f) Conceptualizar e caracterizar o humor *online*;
g) Compreender e caracterizar a associação entre a utilização das tecnologias e a imagem corporal dos adolescentes;
h) Compreender e caracterizar a perceção que os adolescentes têm da relação entre a utilização dos videojogos e das redes sociais, nos vários contextos das suas vidas.

Método

O presente estudo foi elaborado a partir da cooperação entre o Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social (CLISSIS) e o Grupo Nacional responsável pelo Estudo *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC), tendo a coordenação da Professora Doutora Tânia Gaspar.

O HBSC (Inchley et al., 2016; Matos et al., 2020) é um projeto existe há 48 anos e consiste na aplicação de um questionário de 4 em 4 anos, em colaboração com a Organização Mundial de Saúde [OMS], seguindo um protocolo internacional, onde Portugal está incluído desde 1996 e membro associado desde 1998 (Currie, Samdal, Boyce & Smith, 2001). O principal pressuposto da HBSC é o estudo dos comportamentos dos adolescentes, nos mais diversos contextos da sua vida, assim como a influência dos mesmos na sua saúde e no bem-estar.

Em Portugal, o estudo HBSC 2018 foi aprovado pela Comissão de Ética e MIME (Monitorização de Inquéritos Escolares). Os agrupamentos escolares concordaram em participar, e o consentimento informado foi obtido por pais ou tutores legais. As respostas ao inquérito (*online*) foram voluntárias e anónimas.

Foram seguidas as diretrizes de uma metodologia mista, uma vez que tanto se utilizam instrumentos quantitativos, nomeadamente HBSC/OMS (Inchley et al., 2016; Matos et al., 2020) e a escala Qualidade de Vida Relacionada com a Saúde (QVRS) para adolescentes (Gaspar & Matos, 2008), onde é possível quantificar os resultados obtidos, como também qualitativas, onde foi elaborado um conjunto de questões abertas, com o objetivo de dar oportunidade a um conjunto de adolescentes de refletir sobre a perceção que têm acerca da temática em questão. Desta forma, este é um estudo transversal, uma vez que todas as medições são realizadas apenas num momento, não existindo, desta forma, qualquer tipo de seguimento destes sujeitos de forma longitudinal.

Caracterização da Amostra

No que diz respeito aos resultados pertencentes ao estudo HBSC (Inchley et al., 2016; Matos et al., 2020), a amostra utilizada é composta por 1927 participantes (n=1927), que se encontravam a frequentar os 6º (n=498), 8º (n= 547), 10º (529) e 12º (n= 353) anos de escolaridade. Do total de indivíduos, 44% (n=847) são do género masculino e os restantes 56% (n=1080) são do género feminino, com idades compreendidas entre os 10 e os 22 anos (*M*=14.97, *DP*=2.51). Paralelamente, do número total da amostra (n=1927), os adolescentes que se encontravam a frequentar o 6º ano de escolaridade (n=498) não responderam à escala da Qualidade de Vida Relacionada com a Saúde (QVRS).

Durante a recolha qualitativa foi também aplicado um questionário de modo a ser possível fazer uma caracterização da amostra, deste modo, esta é composta por 63 indivíduos (n=63), estudantes do ensino regular, com idades compreendidas entre 11 e os 17 anos (*M*= 13.68, *DP*=2.213), sendo que 63.5% dos participantes são do género masculino e 36.5% do género feminino. Estes alunos encontram-se atualmente a frequentar o 6º, 8º e 11º anos, com percentagens de 36.5%, 22.2% e 41.3%, respetivamente.

Instrumentos

Health Behavior in School Aged Children/HBSC (Inchley et al., 2016; Matos et al., 2020).

No que diz respeito à componente quantitativa deste estudo, o instrumento utilizado foi o HBSC/OMS (Inchley et al., 2016; Matos et al., 2020), que inclui questões relacionados com os aspetos demográficos, com a família, escola, amigos, saúde, bem-estar, sexualidade, alimentação, lazer, sono, atividade física, consumo de substâncias, uso de medicamentos, violência, uso de tecnologias, migrantes e participação social. Este instrumento foi desenvolvido a partir de uma investigação que integra inúmeros investigadores, dos mais diversos países.

Para este estudo, foram selecionados os itens referentes à utilização das NTIC (Novas Tecnologias de Informação e Comunicação) e das redes sociais, ao Humor *Online* e à imagem corporal dos adolescentes.

No que diz respeito às NTIC, estes itens pretendem caracterizar a amostra tendo em conta a utilização das TIC, identificando possíveis dependência durante a semana e/ou ao fim-de-semana. Os itens que correspondem à utilização das redes sociais pretendem descrever algumas das plataformas utilizadas (e.g., *Youtube*, assistir a Séries *online*, *Facebook*, *Messenger*, *Instagram*, *WhatsApp*, *Snapchat* e Videojogos *online* e *offline*).

O Humor *online* diz respeito à preferência por falar sobre determinados assuntos pessoais *online* (e.g., segredos, sentimentos e preocupações), sendo que um resultado mais elevado (mínimo 1 e máximo 5) corresponde à escolha pelo contacto não presencial.

Por fim, a imagem corporal é avaliada tendo em conta 4 itens que exploram a perceção que os adolescentes têm sobre a necessidade de fazer dieta, sobre a sua cintura em comparação com a dos colegas, a satisfação e a perceção sobre o próprio corpo.

Por outro lado, foi também integrado neste estudo o KIDSCREEN-10, uma escala que visa avaliar a saúde geral associada ao bem-estar das crianças e dos adolescentes, também denominada por Qualidade Vida Relacionada com a Saúde (QVRS) (Gaspar & Matos, 2008). O KIDSCREEN-10 é um instrumento reduzido do KIDSCREEN-52, sendo composto apenas por 10 itens, como o próprio nome indica. No que diz respeito à natureza dos itens, estes são avaliados a partir de uma escala de Likert de 5 pontos (1 – Nada, 2 – Pouco, 3 – Moderadamente, 4 – muito, 5 – Totalmente), sendo que os itens 3 e 4 são de cotação invertida (e.g., "*Sentiste-te triste?*" e "*Sentiste-te sozinho(a)?*", respetivamente). Neste sentido, um resultado total mais elevado corresponde a um maior nível de QVRS.

Questionário Sociodemográfico.

Este questionário foi desenvolvido para realizar uma caracterização global da amostra que compôs os grupos focais. Deste modo, é um questionário simples, de rápido preenchimento, com questões fechadas (e.g., idade, ano de escolaridade, sexo) e duas questões abertas que tinham como objetivo caracterizar a utilização das TIC por parte destes participantes (e.g., o tipo das TIC que mais utiliza, os objetivos de tal utilização) (Anexo A), através da plataforma *online Google Forms*.

Entrevista Semiestruturada

Como forma de integrar neste estudo uma componente qualitativa, foi desenvolvida a técnica de grupos focais. Este é um método particularmente utilizado em pesquisas que abordem temáticas relacionadas com o bem-estar e com a qualidade de vida, tendo como principal foco a recolha de informação referente à forma como cada grupo expõem os seus valores, crenças, experiências, formas de comunicar e de interagir (Souza, 2020). Os grupos focais, ao contrário das entrevistas em grupo, visa procurar compreender a interação entre os vários elementos do grupo em relação a um tema específico e onde o moderador desempenha um papel ativo, na medida em que estimula o grupo para a discussão (Gondim, 2002).

Este é um instrumento que visa avaliar, de forma qualitativa, a perceção que os adolescentes têm acerca do tema em questão, a partir da comparação das suas respostas e reflexões, com o que é, tanto documentado na literatura, quanto com os resultados obtidos através do instrumento quantitativo. Para o desenvolvimento deste instrumento, após um conhecimento aprofundado das temáticas, foi selecionado o tema geral (NT) e foram estabelecidas subcategorias para tal categoria. Posto isto, procedeu-se ao desenvolvimento de uma tabela, como forma de ajudar na organização da estrutura da entrevista (Anexo B), onde se estabeleceram objetivos para cada subcategoria, associando questões que visassem abordar e explorar as mesmas. A categoria e as subcategorias foram estabelecidas e desenvolvidas,

em conformidade com o conhecimento encontrado na literatura, sendo que as subcategorias surgem em função da relação da categoria principal com o bem-estar e a autoimagem

De forma adicional, foi fundamental adaptar a linguagem utilizada aos adolescentes que iriam participar na entrevista, não utilizando, por exemplo, conceitos técnicos e/ou teóricos. Desta forma, surge então o guião de entrevista (Anexo C).

Procedimento

Relativamente ao estudo HBSC, posteriormente à elaboração e consequente disponibilização da aplicabilidade do questionário, foram contactados via *e-mai*l os vários estabelecimentos de ensino selecionados. Após a confirmação positiva por parte das instituições escolares, foram enviadas todas as informações necessárias para o preenchimento do questionário HBSC (e.g., hiperligações, passwords, consentimentos informados para os encarregados de educação) (Matos et al., 2018).

Aquando recolhidos os consentimentos informados, foi explicado aos adolescentes que a participação neste estudo era de cariz voluntário, garantindo a seu anonimato e a confidencialidade dos seus dados. Em relação à forma de aplicação do questionário, uma vez que é de autopreenchimento, foram aplicados individualmente, com a duração esperada entre 60 a 90 minutos, sob orientação do professor titular de cada ano de escolaridade (Matos et al., 2018).

Por fim, relativamente à análise dos dados quantitativos, estes foram transferidos para uma base de dados do programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS) (versão 24.0), procedendo-se à sua análise e tratamento estatístico (Matos et al., 2018).

No que diz respeito à recolha de dados feita na instituição escolar, inicialmente foi elaborada uma reunião com a direção pedagógica do estabelecimento, com o objetivo de explicar os objetivos de estudo, bem como apresentar a estrutura prevista para a realização da recolha. Neste sentido, foi desenvolvido um protocolo de consentimento informado para a

direção pedagógica (Anexo D) e outro para os encarregados de educação dos alunos pertencentes às turmas selecionadas (Anexo E).

Em termos estruturais, a recolha fora desenvolvida ao longo de 3 sessões, com duração de 45 minutos cada. Após a receção do consentimento assinado pelos encarregados de educação, foi desenvolvida a primeira sessão em cada uma das turmas, com o objetivo de explicar os objetivos do estudo, bem como aplicar o Questionário Sociodemográfico.

De seguida, foi desenvolvido um *PowerPoint* para ser apresentado na segunda sessão com as três turmas, com o objetivo de apresentar os conceitos referentes à temática e refletir em conjunto sobre os mesmos (Anexo F). No que diz respeito à apresentação, esta pode ser identificada como um estímulo inicial que para além de introduzir a temática, começa a incentivar o debate.

Por fim, a última sessão foi direcionada para os grupos focais onde, em cada turma, os alunos foram divididos em 3 grupos, cada um com um dinamizador específico, previamente estabelecido, sendo que cada sessão teve a duração de uma aula de 45 minutos.

No que diz respeito à análise dos dados qualitativos, estes foram avaliados tendo em conta o método de análise de conteúdo, a partir da narrativa da amostra de adolescentes selecionados (6º, 8º e 11º anos). De forma mais específica, foram desenvolvidas tabelas, com base nas categorias e subcategorias, extraindo segmentos textuais e associando-os a cada uma das subcategorias.

Resultados

Neste capítulo serão expostos dos resultados adquiridos através do tratamento e análise de dados recolhidos através do programa estatístico SPSS (*Statistical Package for the Social Science*).

Tendo em conta os objetivos estabelecidos, serão apresentados os seguintes resultados: (1) Análises descritivas da presente amostra, bem das variáveis utilizadas e alguns itens considerados pertinentes; (2) Correlações de Pearson, de modo a avaliar a relação entre as variáveis e, posteriormente, de alguns itens específicos; (3) Análise de variância (ANOVA), com o objetivo de comparar as médias e compreender a importância de um ou mais fatores.

Descrição dos Resultados Quantitativos

Estudo Health Behavior in School aged Children/HBSC.

Análise descritiva – Utilização dispositivos eletrónicos.

Tabela 1

Frequência da utilização de dispositivos eletrónicos

	% (válida)
Televisão	-
Raramente ou nunca	27.3
Só no fim de semana	18.2
Todos os dias ou quase todos os dias	39.4
Várias horas por dia	15.1
Computador	-
Raramente ou nunca	15.9
Só no fim de semana	12.7
Todos os dias ou quase todos os dias	19.1
Várias horas por dia	12.5
Telemóvel	-
Raramente ou nunca	4.8
Só no fim de semana	3.4

	% (válida)
Todos os dias ou quase todos os dias	29.5
Várias horas por dia	62.3

Relativamente à utilização das TIC, é possível verificar na Tabela 1 acima inserida, que o dispositivo eletrónico que mais é utilizado pelos participantes durante os seus tempos livres, é o telemóvel todos ou quase todos os dias ou várias vezes por dia (91.8%), seguido da televisão todos ou quase todos os dias ou várias vezes por dia (54.5%) e do computador todos ou quase todos os dias ou várias vezes por dia (31.6%).

Análise descritiva – Utilização das redes sociais.

Tabela 2

Frequência da utilização das redes sociais durante a semana em %

	Youtube	**Séries**	***Facebook***	***Messenger***	***Instagram***	***WhatsApp***	***Snapchat***	**Videojogos**
Não uso nunca	7.4	27.9	55.1	48.5	15.6	11.7	55.1	39.7
< meia hora	23.1	13.8	22.5	23.5	19.4	16.2	16.4	14.7
1 hora por dia	28.0	19.6	12.2	10.6	20.5	16.1	10.5	15.1
2-3 horas por dia	21.9	19.1	4.6	6.9	19.9	15.9	6.5	10.7
> 3 horas por dia	19.6	19.6	5.6	10.5	24.7	40.1	11.5	19.8

No que que diz respeito à frequência da utilização das redes sociais, é possível verificar na Tabela 2 que durante a semana aquela que mais é utilizada por parte dos adolescentes, durante mais de duas horas, é o *WhatsApp* para trocar mensagens (56%), seguido do *Instagram* para partilhar (44.6%), do *Youtube* para assistir a vídeos (41.5%), plataformas para assistir a séries *online* (38.7%), jogos *online* e *offline* (30.5%), *Snapchat* para trocar mensagens (18%), *Messenger* para trocar mensagens (17.4%) e, por último, o *Facebook* para partilhar e consultar conteúdos (10.2%).

Tabela 3

Frequência da utilização das redes sociais durante o fim-de-semana em %

	Youtube	**Séries**	**Facebook**	**Messenger**	**Instagram**	**WhatsApp**	**Snapchat**	**Videojogos**
Não uso nunca	9.5	28.8	53.6	48.4	17.6	12.4	55.5	40.6
< meia hora	21.7	13.0	21.2	22.3	18.9	15.7	16.2	12.6
1 hora por dia	25.5	18.0	12.1	11.1	19.9	16.9	10.1	15.4
2-3 horas por dia	19.6	18.0	5.6	6.5	17.2	14.8	6.0	9.9
> 3 horas por dia	9.5	28.8	53.6	48.4	17.6	12.4	55.5	40.6

À semelhança daquilo que acontece durante a semana, ao fim-de-semana é também o *WhatsApp* que apresenta uma percentagem mais elevada relativamente à utilização durante mais de duas horas (54.9%), seguido do Instagram (43.5%), assistir a séries *online* (40.2%), dos videojogos (31.4), *Messenger* e *Snapchat* (18.2%) e, por último, o Facebook (13.1%). Deste modo, é possível observar que todas as redes sociais tiveram um aumento da utilização durante o fim-de-semana, à exceção do WhatsApp e do Instagram, com uma redução de 1.1% em cada uma (Tabela 3).

Tabela 4

Frequência das dependências das novas tecnologias

	% (válida)
Não dependência	88.1
Possível dependência	11.9

Do número total de indivíduos que respondeu a este item, é possível observar, através da análise da tabela 10, que 11.9% apresentam uma possível dependência das tecnologias.

Análise descritiva – Humor online.

Tabela 5

Frequência do humor online e respetivos itens que referem preferência por falar sobre determinados assuntos online

	Média	**Desvio padrão**
Humor *online* total	2.38	1.24
Segredos	2.25	1.31
Sentimentos	2.49	1.39
Preocupações	2.40	1.33

Na análise da Tabela 11 é possível constatar que na variável Humor *online* a média de respostas dos inquiridos é de 2.38, sendo que a hipótese de resposta mínima para todos os itens desta dimensão é 1 e a máxima 5.

De forma mais específica, no que diz respeito ao item que afirma ser mais confortável partilhar com outras pessoas os segredos através de um dispositivo eletrónico, a média é de 2.25. Por outro lado, a média do item que menciona ser mais fácil falar sobre os sentimentos atrás de um ecrã é de 2.49. Por fim, relativamente ao item que refere ser preferível partilhar as preocupações com os outros de forma *online* em comparação com um encontro presencial, a média de respostas é de 2.40.

É possível verificar que a média mais alta se encontra no item referente a falar sobre os sentimentos mais profundos *online*, seguido do item referente às preocupações e por último sobre os segredos. Deste modo, conclui-se que falam mais facilmente sobre os sentimentos *online*, comparativamente aos segredos e/ou às preocupações.

Análise descritiva – Imagem corporal.

Tabela 6

Frequência do item que aborda a perceção que os jovens têm sobre a necessidade de fazerem dieta

	% (válida)
Não, o meu peso está bom	46.7
Não, mas preciso perder peso	24.6
Não, eu preciso é de ganhar peso	15.6
Sim	13.1

No que diz respeito a um dos itens que pretende avaliar a imagem corporal, é possível verificar que mais de metade da amostra (53%) não se encontra totalmente satisfeita com o seu corpo, ainda que apenas 13.1% considere necessário fazer dieta (Tabela 12).

Tabela 7

Frequência do item que avalia a perceção que os jovens têm sobre a sua cintura comparativamente aos colegas

	% (válida)
Mais estreita	22.4
Parecida	57.7
Mais larga	19.8

Em relação à cintura abdominal, 42% considera que a sua é mais estreia ou mais larga que a maioria dos seus colegas, enquanto os restantes 58% acham parecida com a maioria dos seus colegas (Tabela 13).

Tabela 8

Frequência do item que aborda a perceção dos jovens em relação ao seu corpo

	% (válida)
Magro ou muito magro	19.5
No tamanho certo	51.9
Gordo ou muito gordo	28.7

Na Tabela 14 é possível observar que 19.5% da amostra considera o seu corpo magro ou muito magro e que 28.7% julga o seu corpo como sendo gordo ou muito gordo. Neste sentido, apenas 51.9% dos inquiridos é que avaliam o seu corpo como estando no tamanho certo.

Tabela 9

Frequência da satisfação com a imagem corporal

	% (válida)
Insatisfação	48.1
Satisfação	51.9

Pode observar-se na Tabela 15 que, do número total de indivíduos que respondeu a este item, 48.1% refere estar insatisfeito com o seu corpo.

Análise descritiva – QVRS.

Tabela 10

Frequência da QVRS e respetivos itens (referentes à última semana...)

	M	**DP**
QVRS	35.52	7.19
Tens-te sentido bem e em forma	3.56	1.169
Sentiste-te cheio de energia	3.36	1.138
Sentiste-te triste	2.65	1.146
Sentiste-te sozinho	2.38	1.202

	M	DP
Tiveste tempo suficiente para ti próprio	3.44	1.166
Foste capaz de realizar atividades de que gostas no teu tempo livre	3.44	1.271
Os teus pais trataram-te com justiça	3.75	1.277
Divertiste-te com os teus amigos	3.94	1.120
Foste bom aluno na escola	3.52	1.034
Sentiste-te capaz de prestar atenção	3.53	1.042

Na análise da Tabela 16 é possível constatar que na escala QVRS a média de respostas dos inquiridos é de 35.5245 (DP=7.18791), sendo que o mínimo era 10 e o máximo 50, uma vez que é a soma dos 10 itens que compõem esta escola. Posto isto, a hipótese de resposta mínima para cada um dos itens desta dimensão é 1 e a máxima 5.

O item que apresenta o resultado mais elevado é "*Divertiste-te com os teus amigos"*, seguido de "*Os teus pais trataram-te com justiça*", de "*Tens-te sentido bem e em forma*", "*Sentiste-te capaz de prestar atenção*", "*Foste bom aluno na escola*", "*Tiveste tempo suficiente para ti próprio*" e "*Foste capaz de realizar atividades de que gostas no teu tempo livre*" e, por último, "*Sentiste-te cheio de energia*". Tais resultados demonstram que a média dos participantes apresenta respostas moderadas (não positivas, nem negativas), relativamente a todos estes itens.

Por outro lado, temos também os restantes itens que merecem alguma atenção, nomeadamente "*Sentiste-te triste*" e "*Sentiste-te sozinho*", que devem ser interpretados de forma inversa aos restantes, ou seja, um resultado mais elevado representa uma maior frequência de sentimentos menos positivos.

Análise de correlações.

Tabela 11

Correlações das três variáveis: QVRS, Novas tecnologias, Imagem corporal

	1	**2**	**3**
1- QVRS	1	-	-
2- NTIC	-.019	1	-
3- Imagem Corporal	.255**	-.028	1

Nota: * $p \leq 0.01$, **$p \leq 0.01$

Quando realizadas as análises de correlações entre o bem-estar, a imagem corporal e a utilização das novas tecnologias, foi apenas possível identificar uma correlação estatisticamente significativa positiva entre a imagem corporal e o bem-estar dos adolescentes (Tabela 17).

Tabela 12

Correlações das três variáveis: humor online, dependências das NT e QVRS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1- Humor *online*	-														
2- Dependência semana	.097**	-													
3- Dependência FD semana	.133**	.855**	-												
4- Fico tão triste que parece que não aguento	-.148**	-.106**	-.081*	-											
5- QVRS (Tens-te sentido bem e em forma)	-.144**	-.015	-.026	.275**	-										
6- QVRS (Sentiste-te cheio de energia)	-.154**	.016	.025	.286**	.700**	-									
7- QVRS (Sentiste-te triste)	.165**	.093**	.048	-.513**	-.187**	-.179**	-								
8- QVRS (Sentiste-te sozinho)	.158**	.098**	.069*	-.418**	-.202**	-.171**	.731**	-							
9- QVRS (Tiveste tempo suficiente para ti próprio)	-.094**	.019	-.030*	.165**	.440**	.467**	-.053	-.027	-						
10- QVRS (Foste capaz de fazer atividades que gostas no teu tempo livre)	-.114**	.011	-.004	.239**	.495**	.469**	-.114**	-.083**	.538**	-					
11- QVRS (Os teus pais trataram-te com justiça)	-.094**	-.010	-.036	.146**	.352**	.319**	-.045	-.083**	.329**	.322**	-				
12- QVRS (Divertiste-te com os teus amigos)	-.133**	.095**	.087**	.232**	.480**	.525**	.115**	-.173**	.443**	.470**	.351**	-			
13- QVRS (Foste bom aluno na escola)	-.112**	-.043	-.028	.144**	4.30**	.402**	-.017	-.027	.318**	.340**	.345**	.448**	-		
14- QVRS (Sentiste-te capaz de prestar atenção)	-.140**	-.062	-.054	.173**	.489**	.489**	-.017	-.025	.385**	.378**	.331**	.438**	.655**	-	
15- QVRS	-.210**	-.029	-.030	.419**	.766**	.757**	-.400**	-.412**	.645**	.685**	.569**	.710**	.623**	.661**	-

Nota: *** $p \leq 0.01$; ** $p \leq 0.01$; * $p \leq 0.05$

Contudo, quando comparados os itens que avaliam cada uma das variáveis, (Tabela 18), foi possível verificar correlações estatisticamente significativas e positivas entre o humor *online* e a dependência durante a semana, dependência ao fim-de-semana, "*na última semana: sentiste-te triste*", "*na última semana: sentiste-te sozinho*" e negativas entre o humor *online* e "*fico tão triste que parece que não aguento...*", "*na última semana: tens-te sentido bem e em forma*", "*na última semana: sentiste-te cheio de energia*", "*na última semana: tiveste tempo suficiente para ti próprio*", "*na última semana: foste capaz de fazer atividades que gostas nos teus tempos livres*", "*na última semana: os teus pais trataram-te com justiça*", "*na última semana: divertiste-te com os teus amigos*", "*na última semana: foste bom aluno na escola*", "*na última semana: sentiste-te capaz de prestar atenção*" e a QVRS.

Verificou-se também correlações positivas entre a dependência durante a semana e a dependência ao fim-de-semana, "*na última semana: sentiste-te triste*", "*na última semana: sentiste-te sozinho*" , "*na última semana: divertiste-te com os teus amigos*" e negativas entre a dependência durante a semana e "*Fico tão triste que parece que não aguento*". Por fim, relativamente à dependência ao fim-de-semana, apenas se identificou uma correlação com "*na última semana: divertiste-te com os teus amigos*".

Análise de variância (ANOVA).

Tabela 13

Diferenças de médias entre o Humor online e a QVRS com a escolaridade

	6º ano		**8º ano**		**10º ano**		**12º ano**		**F**
	M	**DP**	**M**	**DP**	**M**	**DP**	**M**	**DP**	
Humor *online*	2.17	1.30	2.35	1.24	2.52	1.23	2.45	1.18	6.423***
QVRS	-	-	36.51	8.00	34.98	6.95	34.94	6.13	6.772***

Nota: *** p < 0,001; ** p < 0,01; * p < 0,05.

Tendo em conta os resultados obtidos (tabela 19), é possível identificar diferenças estatisticamente significativas relativamente à escolaridade em relação ao humor *online*

([F(1,720)=6.423, p<.001]). De forma mais específica, é possível verificar que com o aumento da escolaridade, aumenta também esta variável, sendo que no 6º ano os adolescentes apresentam uma média de respostas mais baixa, seguido do 8º ano e do 1º ano. Contudo, no 12º ano tal tendência é quebrada, uma vez que a média volta a descer, o que pode indicar que a partir desta escolaridade, os adolescentes podem voltar a preferir voltar a fazer partilhas pessoais a partir de um contacto presencial, quando comparado ao contacto *online*.

No que diz respeito à QVRS, é também possível identificar diferenças estatisticamente significativas em relação à escolaridade ([F(1,244)=6.772, p=.001]). Segundo os resultados obtido, é observável que a média da qualidade de vida diminui com o aumento da idade, sendo que no 8º ano a média é mais alta, seguido dos 10º e do 12º anos.

Instituição Escolar

No que diz respeito à utilização das tecnologias é possível verificar que o telemóvel é o meio mais utilizado (referido por 50 participantes), seguido da televisão (21 participantes), computador (18 participantes), videojogos (12 participantes) e *Tablet* (8 participantes). Os objetivos de tal utilização centram-se em: Entretenimento (e.g., jogar videojogos, ir às redes sociais, ver filmes, séries e vídeos, ouvir música, tirar fotografias), Comunicação (e.g., manter contacto com a família e amigos, falar com pessoas que estão longe, conhecer pessoas) e Informação (e.g., estudar, pesquisar conteúdos, ler livros *online*, ver/ler notícias nacionais e mundiais, ter aulas *online*, fazer trabalhos).

Descrição dos Resultados Qualitativos

De seguida, serão expostos os resultados qualitativos da investigação, recolhidos na instituição, que, estruturalmente, irão ser apresentados de acordo com o ano de escolaridade (6º, 8º e 11º anos). De forma mais especifica, a informação estará dividida em 5 tabelas por cada ano, com as seguintes temáticas: (1) Aspetos positivos e negativos da utilização das TIC; (2) Consequências da utilização das TIC nas atividades do quotidiano, rendimento

escolar, sono e alimentação; (3) Consequências da utilização das TIC nas relações com os familiares, com os amigos e nas partilhas pessoais; (4) Impacto da não utilização das TIC; e (5) Utilização dos videojogos e das redes sociais e perceção sobre o padrão ideal de beleza. Contudo, o 8º ano não referiu nenhuma informação relativamente ao ponto 4 (impacto da não utilização das TIC).

Particularmente, no que diz respeito ao 1º tópico, este diz respeito, a características que os adolescentes encontram e que definem como os benefícios e os malefícios da utilização dos dispositivos eletrónicos, o 2º ponto é referente à perceção que os jovens têm do possível impacto que tal utilização poderá ter nas diversas atividades do dia-a-dia, bem como nas relações interpessoais e familiares, como faz referência no ponto 3. Relativamente à 4ª questão, esta relaciona-se com a perceção que os adolescentes têm acerca da não utilização das tecnologias, ou seja, quando algo/alguém os impede o que pensam e/ou sentem. Por fim, o último ponto é orientado para questões mais abertas e específicas orientadas para a utilização dos videojogos e das redes sociais.

Grupos Focais com Alunos do 6º Ano

Tabela 14

Impacto da utilização das TIC (6º ano)

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
Impacto da Utilização das TIC	(1) Positivo	(1) *"Podemo-nos entreter"; "Podemos ver notícias e mantermo-nos informados"; "Em vez de irmos a Itália ter com alguém, podemos simplesmente mandar uma mensagem"; "Pode haver aplicações que nos ajudem a estudar e a evitar carregar livros"; "É uma fonte de conhecimento melhor e mais prática"; "Quando tempo um trabalho para fazer não precisamos de andar a ler livros, basta ir ao Google"; "Consegues entreter-te facilmente"; "Às vezes desenhar em papel pode ser difícil porque se*

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
		estraga, rasga, enganaste e não consegue apagar e tens de ir buscar outro papel. Se utilizarmos o IPad, não gastamos a tinta das canetas nem papel, o que também ajuda o ambiente".
	(2) Negativo	(2) *"Uma desvantagem é o vício, ou seja, tu podes ficar tão concentrado numa coisa, num jogo, por exemplo, que ficas horas e horas a jogar e enquanto não consegues o que queres não paras. Ignoras toda a gente à tua volta, afastas-te da tua família e dos teus amigos e depois chegas à conclusão de que ficaste sozinha"; "O perigo. Tu podes estar a falar com uma pessoa que diz ser uma coisa e depois é outra completamente diferente"; "Quando não funciona e o ecrã bloqueia nós ficamos com tanta raiva que só apetece dar murros no IPad ou no telemóvel"; "Eu ontem comecei a bater no telemóvel porque estava com muita raiva de não estar a funcionar".*

Como é possível observar na Tabela 20, os alunos que se encontram a frequentar o 6º ano de escolaridade identificaram tanto aspetos positivos quanto aspetos negativos, inerentes à utilização das TIC. No que diz respeito aos benefícios, mencionaram o entretenimento, o acesso à informação, a comunicação com pessoas que se encontram distantes, a diminuição do desperdício de papel e a facilidade em obter ferramentas que auxiliem e simplifiquem o processo de estudo. Relativamente às desvantagens, referiram a dificuldade em largar as tecnologias (e.g., jogos) e um consequente desligamento das pessoas ao seu redor, os perigos e a dificuldade em controlar os impulsos.

Tabela 15

Consequências da utilização das TIC (6º ano)

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
Consequências da Utilização das TIC	(1) Atividades do quotidiano	(1) *"Em vez de ir lá para fora respirar ou fazer qualquer coisa, fico lá dentro, em frente ao telemóvel"; "Eu às vezes vejo o telemóvel ou a ver vídeos, enquanto estou a fazer as minhas tarefas"; "Às vezes nós não fazemos atividades porque estamos entretidos no telemóvel, e para largar é muito difícil".*
	(2) Rendimento escolar	(2) *"O meu inglês melhorou bastante por causa dos jogos e dos filmes"; "Nós temos um trabalho de casa e temos o TikTok, é óbvio que vamos preferir o telemóvel"; "Quando estás a ver vídeos no telemóvel queres sempre mais e os trabalhos de casa queres sempre menos".*
	(3) Sono	(3) *"Na quarentena ficava a noite toda a jogar e depois ia dormir muito tarde"; "Os telemóveis têm uma luz específica que não nos deixa dormir tão rápido"; "Vou para a cama ver o telemóvel até ficar com sono"; "Eu jogo para ficar com sono. Ou seja, eu jogo para passar o tempo até ter sono".*
	(4) Alimentação	(4) *"Quando estamos no jogo, às vezes esquecemo-nos de comer".*

Na Tabela 21 estão expostos os excertos que correspondem à perceção que estes adolescentes tinham da influência da utilização das TIC em atividades do quotidiano e em aspetos relacionados com o bem-estar, onde se inclui o rendimento escolar, a qualidade do sono e a alimentação. Em relação ao primeiro ponto, os jovens referiram que deixam de fazer atividades, nomeadamente ao ar livre, para ficarem ligados ao telemóvel ou, por outro lado, realizam atividades e veem vídeos em simultâneo.

Relativamente ao rendimento escolar referem que a influência pode ser tanto positiva, quanto negativa, designadamente quando mencionam a ajuda na aprendizagem de uma língua não-materna. Por outro lado, identificam uma maior procrastinação na realização das atividades escolares, consequência de uma maior utilização essencialmente dos videojogos.

No que diz respeito à alimentação, referiram unicamente que, quando jogavam videojogos, por vezes se esqueciam de comer. Por último, relativamente ao sono, referiram a influência de características particulares dos dispositivos eletrónicos, bem como uma procura da utilização dos dispositivos até ficarem com sono. Especificaram ainda a experiência da quarentena, como um contexto em que passavam ainda mais tempo a jogar, deitavam-se mais tarde e acabavam por ter menos horas de sono diárias.

Tabela 16

Consequências da utilização das TIC nas relações interpessoais e na partilha de informação (6º ano)

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
Consequências da Utilização das TIC	(1) Relações familiares	(1) *"Nunca! Não troco um jogo pelo tempo com a minha família"; "Eu não queria passar de um contacto online para presencial, sinto que ia estragar alguma coisa".*
	(2) Relações com amigos	(2) "*Ficas tão obcecada com o telemóvel que te esqueces de socializar com os teus amigos".*
	(3) Partilhas pessoais	(3) *"No contexto presencial é mais fácil de perceber se as outras pessoas estão a dizer a verdade"; "Consegues ver a pessoa e não ver só letras"; "É mais fácil expressar-me por mensagens"; "Online posso dizer o que quero e ninguém se importa"; "Quando é para desabafar eu prefiro sempre mandar uma mensagem do que quando é cara-a-cara, mas se for para falar sobre alguma coisa que correu mal eu prefiro falar por chamada porque assim a outra pessoa não vai conseguir tirar print e mostrar às outras pessoas. Isso é um receio meu, será que a pessoa vai mandar isto para alguém e*

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
		depois vão ficar a rir da minha cara"; "Gosto mais de desabafar numa mensagem porque a pessoa não esta a ver a tua cara e podes sempre apagar e voltar a escrever, repetes com palavras melhores. Quando estás frente a frente não consegues apagar o que disseste, podes ser mal interpretado ou ofendes a pessoa sem querer. Na mensagem consegues controlar o que estás a dizer"; "Eu acho melhor falarmos com uma pessoa porque na mensagem tu nunca sabes se as outras pessoas podem copiar a tua mensagem e mandar a outras pessoas"; "Quando é para falar sobre sentimentos com amigas eu prefiro presencialmente porque quando estamos a falar sobre sentimentos não dá para interpretarmos da maneira que queremos, mas sim da maneira como a pessoa está mesmo a sentir e porque às vezes eu tenho medo que esteja a exprimir os meus sentimentos por mensagem e depois as pessoas tirem print"; "Às vezes eu tenho alguma dificuldade em controlar os meus sentimentos e prefiro explodir por mensagem e mandar um textão gigante do que falar com a pessoa cara-a-cara"; "Dizer o que sinto nunca é fácil, mas presencial fico mais nervoso do que no telemóvel".

Segundo os resultados descritos na Tabela 22, é possível verificar que relativamente à relação com os familiares, os jovens não identificam qualquer alteração, contudo, o mesmo não se verifica nas relações com os pares, onde mencionam por vezes deixar de conviver para estar no telemóvel.

No que diz respeito às partilhas pessoais, parece não existir consenso entre os participantes, havendo respostas nos dois sentidos dadas pelos mesmos. Por um lado, consideram melhor fazer partilhas frente-a-frente, uma vez que sentem poder dizer tudo o que querem sem que haja consequências consideram mais fácil tanto perceber se os outros dizem

a verdade quanto explicarem o que possam estar a sentir, sem que as pessoas com quem falam interpretem de forma errada o que quiseram dizer, assim como manifestam receio relativamente ao que os outros possam fazer com a informação que partilham. Por outro lado, apresentam também preferência pelas partilhas pessoais serem feitas em contexto *online*, consequência de uma perceção de controlo sobre o que vão dizer, uma vez que podem pensar várias vezes e escolher as palavras, bem como um maior controlo emocional.

Tabela 17

Perceção das consequências da não utilização das TIC (6º ano)

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
TIC	(1) Não utilização	(1) *"Se alguém nos tirasse o telemóvel durante uma semana, íamos à loucura"; "Eu já fiquei sem internet uma semana e achei que ia morrer"; "Eu as únicas vezes que consigo mesmo não estar ao telemóvel é quando estou com os meus avós porque como eles já estão reformados e eu vou para lá tipo uma semana, eu adoro ir ter com eles porque eles têm imenso tempo para mim. Eu jogo xadrez com eles, vamos andar de bicicleta, vamos passear, vamos ao café, podemos andar o tempo que eu quiser. Não tenho que passar o dia nas tecnologias e no trabalho, como com os meus pais. É o único tempo que eu consigo mesmo dizer "adeus telemóvel, agora vou andar de bicicleta"; "Outra coisa que adoro é estar com pessoas que me fazem esquecer que tenho o telemóvel, podemos só conversar".*

Se eventualmente houvesse uma impossibilidade do uso dos dispositivos eletrónicos contra a sua vontade, os jovens têm a ideia de que emocionalmente seria uma situação difícil de gerir, uma vez que já existe uma habituação bastante enraizada, percecionando a possibilidade de desvinculação quase impossível. Por outro lado, depositam também alguma responsabilidade nas pessoas que os rodeiam, uma vez que identificam que a atenção positiva

os motiva a praticar outras atividades e a conversar, destacando o papel dos avós, referindo que estes acabam por ter mais tempo para realizarem dinâmicas em conjunto (Tabela 23).

Tabela 18

Utilização e impacto dos videojogos e das redes sociais (6º ano)

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
Videojogos	(1) Utilização	(1) *"Quando perco um jogo fico muito frustrado. Sinto muita raiva e apetece-me mandar o comando contra a parede"; "Se eu não tivesse videojogos a minha vida ia ser uma seca"; "Uma vez tive de comprar um comando novo porque fiquei tão frustrado com o jogo, que parti o comando".*
	(2) Utilização	(2) *"Quando vemos conteúdo divertido, por exemplo no TikTok, faz com que queira ver mais"; "Quando vejo vídeos à noite, quero sempre ver mais".*
Redes sociais	(3) O que os outros partilham	(3) *"Há muitas pessoas que partilham coisas nas redes sociais como se estivessem a viver uma grande vida e devem estar bué tristes"; "Não partilho nada, no máximo partilho um vídeo sobre futebol".*
	(4) Ideal de beleza	(4) *"Eu tenho Instagram há poucos meses e eu nunca tive inseguranças com o meu corpo, mas quando passei a ver fotos e modelos e assim, havia muitas pessoas com corpos fantásticos e eu pensava "«será que quando eu crescer vou ser assim, ou vou ser gorda»"; "As pessoas podem editar-se (o seu corpo) e depois quando vais às redes sociais pensas «fogo, porque é que eu não sou como ela»"; "Às vezes sinto-me mais magra ou mais gorda e fico muito insegura porque vejo as pessoas da internet que são bem mais bonitas do que eu e isso faz-me um pouco de impressão"; "Eu com sanidade mental digo que não há padrão de beleza ideal, mas depois quando chego a casa e olho para mim ao espelho eu digo: porque é que não sou tão bonita como as raparigas que vejo na net. Mesmo que eu ache que não existe, eu sinto que existe"; "Às vezes eu penso que nunca vou conseguir ser tão bonita como as pessoas*

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
		que estão à minha volta e que eu vejo na televisão. Eu sinto que nunca vou conseguir chegar a esse nível porque não sou boa o suficiente".

De forma mais específica, em relação à utilização dos videojogos, a grande maioria dos jovens referiu ter tal prática com alguma frequência. Contudo, referem ter emoções menos positivas consequentes de tal utilização (e.g., frustração, raiva) e, posteriormente, comportamentos pouco adaptativos (Tabela 24).

Por fim, em relação à utilização das redes sociais, os participantes referem que a visualização de conteúdos divertidos faz com que queiram aumentar o uso e que, essencialmente a utilização se centra na observação de conteúdos partilhados por outras pessoas e que estes, muitas vezes, não correspondem na sua totalidade à realidade da vida das mesmas. No que diz respeito à perceção que tinham sobre o padrão ideal de beleza, a resposta pareceu unanime, uma vez que todos identificam que as redes sociais perpetuam a ideia de que existe um corpo perfeito (e.g., através da edição de fotografias e/ou do Photoshop), criando inseguranças relativamente aos seus próprios corpos (Tabela 24).

Grupos Focais com Alunos do 8º Ano

Tabela 19

Impacto da utilização das TIC (8º ano)

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
Impacto da Utilização das TIC	(1) Positivo	(1) *"Nas aulas online ajudou-nos muito, para conseguirmos comunicar com os professores e para ter aulas"; "Dá para socializar com pessoas novas ou com amigos que estão distantes de nós"; "Ouvir música"; "Há muitos meios de entretenimento, por exemplo, Youtube, Spotify, videojogos, Netflix"; "Também é bom a possibilidade de fazer compras online, sem termos de ir às lojas"; "As mensagens com as*

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
		pessoas. Por exemplo, na quarentena nós tínhamos dúvidas ou tínhamos de fazer um trabalho, conseguíamos comunicar facilmente uns com os outros"; "Conseguimos falar com os professores no Teams e antes não conseguíamos a não ser na escola"; "Podemos fazer videochamada e ver as pessoas em tempo real"; "O FaceTime foi muito importante na quarentena, porque passávamos muito tempo sem ver as pessoas e fazer videochamada era uma maneira de estar com as pessoas"; "Conseguimos estar informados rapidamente"; "Estar em contacto com quem nós queremos, a qualquer altura, a qualquer distância"; "Podemos utilizar as tecnologias para ajudar outras pessoas, como fundações de caridade".
	(2) Negativo	(2) *"Eu jogava muito e agora, quando estou muito tempo no telemóvel ou no IPad, fico com dores de cabeça"; "Podes perder a consciência do que está a acontecer à tua volta"; "Podes ser enganado por pessoas online"; "Também os adultos no teletrabalho trabalham mais, ficam mais nervosos e têm menos tempo para as crianças"; "A vantagem do acesso à informação acho que acaba também por ser uma desvantagem porque é importante dar trabalho à mente e pesquisar noutros sítios para além da internet".*

Na Tabela 25 é possível observar a identificação dos aspetos positivos e negativas da utilização das TIC, segundo os alunos que se encontram a frequentar o 8º ano de escolaridade. No que diz respeito aos benefícios, estes identificaram a facilidade de comunicação com os professores (fora do contexto escolar) e com amigos e/ou familiares, o entretenimento, a possibilidade de fazer compras *online*, o acesso à informação a um curto espaço de tempo, a hipótese de ajudar pessoas, bem como a diluição da barreira espaço/tempo. Especificaram também o contexto da quarentena, referindo que as TIC

desempenharam um papel fundamental no que diz respeito à aproximação das pessoas que fisicamente se encontravam distantes.

Por outro lado, os aspetos menos positivos referidos pelos alunos centraram-se na possibilidade de serem enganados, as dores físicas consequentes de uma utilização excessiva, a informação nem sempre ser fidedigna, bem como a utilização por parte dos adultos, que faz com que criem um afastamento das crianças, nomeadamente em contexto de teletrabalho.

Tabela 20

Consequências da utilização TIC (8º ano)

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
Consequências da Utilização das TIC	(1) Atividades do quotidiano	(1) *"A falta das pessoas fazerem atividades ao ar livre e exercício físico porque ficam agarradas ao telemóvel"; "Pode acontecer deixarmos de fazer atividades do quotidiano porque perdemos noção do tempo que estamos em frente a um ecrã"; "O tempo parece que passa mais rápido quando vemos um filme ou um vídeo e depois deixamos de fazer outras coisas".*
	(2) Rendimento escolar	*(2) "Muitas vezes estás a ver vídeos e ficamos horas e horas a passar vídeos e não nos lembramos do que tempos para fazer a seguir"; "Uma vez esqueci-me do trabalho de casa de matemática porque fiquei o tempo todo no TikTok"; "Às vezes estás no Youtube ou a jogar um jogo com o teu amigo e tens um teste no dia a seguir, tu muitas vezes ficas sem vontade de estudar e tens más notas"; "Os manuais digitais não são muito bons porque demoramos mais tempo a aprender e também porque às vezes te distrais com o IPad e nas aulas não estás com atenção (por exemplo ver vídeos no Youtube em vez de estar atento à aula)"; "Utilizar o IPad em contexto escolar, apesar de ser para nos ajudar e facilitar, acaba por nos distrair ainda mais e ficamos menos atentos às aulas"; "Jogar é*

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
		um hobby para muitos e utilizamos sempre aquela desculpa do: já faço os trabalhos de casa, agora vou jogar um pouco e acabamos por não fazer".
	(3) Sono	(3) *"Quando estás muito tempo ligado à internet e chegas à cama para dormir, estás com uma grande dor de cabeça"; "Eu ficava no telemóvel até tipo às três da manhã e depois, quando tinha de ir para a escola de manhã, não tinha vontade".*
	(4) Alimentação	(4) *"Há vários anúncios que vemos por exemplo no Instagram ou no TikTok que recomendam determinado alimento e se calhar quando formos a uma loja vamos comprar"; "Se os meus pais não me chamassem para comer ou não me dessem uma hora, eu certamente não ia comer"; "Nas férias de verão muitas vezes salto o pequeno-almoço porque começo a jogar logo de manhã e esqueço-me das horas"; "Eu nas férias de verão, como estou mais habituado a jogar à noite, ficava horas a jogar e nem dava por mim, não tinha sono nem via as horas a passar e depois durante o dia durmo mais e não consigo comer. Comia cereais desde o momento que acordava. Por exemplo, acordava às 16h e comia cereais, começava a jogar depois às 22h voltava a comer cereais"; "A influencia na alimentação por vezes também pode ser positiva, por exemplo, a partilha de melhores hábitos alimentares, receitas. O problema é que estas partilhas às vezes vêm com pressão".*

Na Tabela 26 é possível observar a perceção dos jovens do 8º ano relativamente a perceção que têm sobre o impacto da utilização das TIC sobre as atividades do dia-a-dia e sobre algumas dimensões da qualidade de vida. No que diz respeito às atividades do quotidiano os participantes identificam a perda da noção de tempo e, consequentemente, a

não realização de tarefas, bem como a preferência por ficar no telemóvel, comparativamente à prática de atividades ao ar livre.

Identificaram também um impacto no rendimento escolar, uma vez que adiam as tarefas de casa e estudam menos porque ficam a jogar ou a ver vídeos, bem como especificam que a utilização do IPad em contexto escolar faz com que fiquem mais desatentos nas aulas, uma vez que têm um acesso fácil a várias fontes distratoras. Por outro lado, a utilização do IPad em contexto escolar pode também ser uma mais-valia, uma vez que não andam tão carregados e facilita o acesso à informação.

No que refere ao sono, os alunos mencionam as dores de cabeça consequentes a uma utilização excessiva diária, bem como uma utilização até tarde, o que condiciona a vontade de ir para as aulas no dia seguinte. Na alimentação, foram capazes de identificar tanto aspetos positivos, quanto negativos, na medida em que pode ser uma fonte divulgadora de práticas alimentares saudáveis, mas também o facto de se esquecerem de comer, uma vez que estão entretidos com os dispositivos eletrónicos ou optar por refeições rápidas (e.g., cereais).

Tabela 21

Consequências da utilização das TIC nas relações interpessoais e na partilha de informação (8º ano)

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
Consequências da Utilização das TIC	(1) Relações familiares	(1) "*No outro dia fui fazer uma caminhada com a minha mãe e ela ficou muito contente porque eu nunca tinha ido, preferia sempre ficar em casa no telemóvel ou em frente à televisão"; "Afeta muito a vida familiar, sobretudo na hora de jantar, porque com os jogos online não dá para meter na pausa e depois os meus pais chamam-me para ir jantar e eu digo que já vai, entretanto eles chateiam-se comigo"; "Podemos estar no telemóvel e não prestar tanta atenção aos nossos familiares e aquilo que nos dizem"; "Já me aconteceu estar*

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
		com os fones e chamarem-me, eu não ouvir nada e depois chatearem-se comigo"; "Não costumo estar à mesa com o telemóvel à mesa porque os meus pais não me deixam, se não provavelmente estava".
	(2) Relações com amigos	(2) *"Não acontece comigo, mas tenho amigos com quem isso acontece. Deixam de querer estar comigo e acho que isso não é bom para a saúde"; "Conseguimos formar novas amizades, mas também perdemos algumas antigas"; "Podes estar a estabelecer relações de amizade com pessoas que não têm as mesmas intenções que tu e podes não saber"; "Virtualmente a minha relação com os meus amigos é muito mais violenta"; "Nas amizades online parece que não conheces 100% aquela pessoa".*
	(3) Partilhas pessoais	(3) *"Se estiver a conversar com alguém presencialmente, eu acho que vou sentir mais vergonha"; "Falar online, escrever mensagens, é muito mais fácil do que falar em frente à cara de uma pessoa, porque tu ficas com stress e porque não vemos a reação da outra pessoa. Fico com medo de ver a reação da outra pessoa"; "Pode ser mais fácil falar pela internet, mas é melhor falar presencialmente"; "Sentimo-nos mais livres a gozar com uma pessoa online porque não estamos ao pé dela, porque não nos irá acontecer nada"; "O ecrã acaba por nos proteger"; "Prefiro presencial porque não consigo ser eu próprio numa mensagem. Por exemplo as entoações que fazemos diferentes, não conseguimos mostrar através de uma mensagem"; "Com amigos mais próximos sinto-me mais confortável presencial, mas com aqueles que não sou tão próximo, prefiro online. depende da minha aproximação"; "Online é melhor para conversas com menos importância"; "Eu não gostava que um contacto com uma pessoa que só conheço online se torne presencial porque eu não sou a mesma pessoa nestes diferentes contextos".*

Em relação à influência nas relações familiares, ao contrário dos alunos do 6º ano, estes jovens mencionam que por vezes não ouvem o que os pais lhes dizem (e.g., estão com fones ou simplesmente mergulham na utilização e abstraem-se do mundo à sua volta) ou deixam de realizar atividades em família, para ficar ligados aos dispositivos eletrónicos e que, por vezes, pode criar alguns conflitos familiares. Relativamente às reações com os amigos, mencionam, por um lado, a oportunidade que surge de conhecer pessoas e formar novas amizades e, por outro lado, o afastamento de amizades estabelecidas presencialmente. Acrescentam ainda que as amizades *online* são mais violentas e que sentem não conhecer as pessoas na sua totalidade (Tabela 27).

No que diz respeito às partilhas pessoais feitas *online* ou presencialmente, os participantes mostraram-se, uma vez mais, divididos. Referem que presencialmente vão sentir mais vergonha ou receio da reação da outra pessoa, contudo, mencionam que é neste contexto que conseguem ser eles próprios e ser mais sinceros. Em relação ao contacto *online*, identificam que conseguem ficar com menos stress uma vez que é possível evitar a reação do outro e, de algum modo, sentem-se protegidos, no entanto, consideram mais fácil gozar com as outras pessoas sem terem qualquer consequência. De forma mais específica, identificam ainda que o nível de aproximação pode condicionar a preferência pelo tipo de contacto, isto é, pessoas que conhecem melhor preferem um contacto presencial, ao contrário daquelas que conhecem de forma mais superficial (Tabela 27).

Tabela 22

Utilização e impacto dos videojogos e das redes sociais (8º ano)

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
Videojogos	(1) Utilização	(1) *"Quando não jogava, se calhar não estava tão próximo dos meus amigos como estou agora porque ao jogar é mais uma maneira de estarmos próximos"; "Quando jogo sinto*

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
		felicidade, consigo esquecer-me de tudo o resto, dos meus pais, dos maus problemas, da minha escola, tudo. Quanto mais tempo estiver a jogar, melhor"; "Há pessoas que estão tão viciadas que não sentem nada, estão só a jogar pro jogar"; "Os jogos também nos podem influenciar a fazer coisas menos boas"; "Quando perdemos ou não conseguimos atingir um objetivo, sentimo-nos frustrados e apetece-nos partir o comando ou o computador".
Redes sociais	(2) Utilização	(2) *"Não gosto de partilhar coisas da minha vida pessoal"; "Não gosto de partilhar coisas porque pode alguém ver que eu não queria que visse"; "Eu nunca postei nada, mas acho que podia ir ao perfil de uma pessoa que gosto de seguir e ver algo que eu também gostava de partilhar ou fazer, é o que se chama de trends"; "Também depende do humor da pessoa, se estiver mais alegre partilha uma coisa, se estiver mais triste partilha outra coisa"; "É mais fácil partilhar algo quando estou mais alegre"; "Há pessoas que gostam mais de partilhar coisas quando estão tristes, tipo fotos ou vídeos a chorar e assim. Estas pessoas podem pensar que os outros vão ter alguma preocupação, querem atenção"; "Acho que não devemos partilhar os nossos momentos maus porque assim os outros estão a ver as nossas vulnerabilidades e as nossas fraquezas"; "Também há a questão da divulgação, por exemplo, a partilha online de coisas da nossa vida começa a ser mais normal e isso também começa a ser mau, porque pode ser um perigo e também porque podem surgir certas críticas"; "Quando partilhas algo isso já te deixa meio ansiosa porque tu queres que as pessoas gostem de ti na internet e se alguém fala alguma coisa má, ficas logo com peso na consciência".*
	(3) O que os outros partilham	(3) *"Quando uma pessoa vai tirar uma foto e fica horrível e depois faz Photoshop e fica perfeito e depois quando tens de ver a tua realidade não te vais sentir tão confortável".*

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
	(4) Ideal de beleza	*(4) "Muitas vezes nós vimos nas redes sociais (Instagram ou TikTok) pessoas muito bonitas e podemos ser um bocadinho mais gordas, mas vamos sempre tentar ser iguais a elas, porque achamos que são perfeitas"; "Imagina que eu vejo um corte de cabelo nas redes sociais e quero imitar, depois venho para a escola e como não fico bem como as pessoas que vi na internet, os colegas vão gozar comigo"; "Muitas vezes vês uma pessoa que seja mais magra ou tenha mais músculo que tu e depois não nos sentimentos assim tão bem. Isso aconteceu muitas vezes na quarentena por exemplo, que as pessoas tiveram tendência para engordar e depois viam nas redes sociais os amigos que estavam mais magros"; "Nas lojas online as roupas ficam todas bem nas modelos, depois tu encomendas e ati tudo te fica mal. Depois a queda ainda é maior"; "Depende do país e da cultura. Mas regra geral os media influenciam-nos a vestirmo-nos de alguma maneira, mas depois há os rebeldes que gostam de se vestir de outra forma – estes são vistos pelos media como pessoas que se vestem de forma pouco apresentável"; "Outra coisa que também acho é que na internet utilizam muitos filtros e eu estou sempre a comparar-me com essas pessoas e sinto-me muito insegura"; "Ficas bué insegura contigo própria, por exemplo, estás a ver uma rapariga super gira e dizes «ai, quem me dera ser como esta pessoa», mas depois pensas: «oh meu deus, eu sou mesmo horrível, eu tenho que emagrecer, eu tenho uma beleza horrível, ninguém gosta de mim por eu ser assim». Acho que isto é horrível, porque tu comparas-te imenso ao que vês na internet e às vezes o que vês pode nem ser real".*

Na Tabela 28 é possível observar a perceção que os jovens do 8º ano deram da utilização dos videojogos e das redes sociais, bem como da perceção que têm sobre o padrão ideal de beleza. No que diz respeito aos videojogos, mencionam que tanto os aproximam como

distanciam das pessoas à sua volta, nomeadamente dos amigos, que sentem emoções positivas (e.g., felicidade) e menos positivas (e.g., frustração) e, quando já existe uma maior dependência, é possível até não ter qualquer emoção associada.

Em relação às redes sociais, à semelhança do que foi partilhado pelos participantes do 6º ano, a utilização das mesmas é, fundamentalmente, passiva, ou seja, existe uma maior preferência pela observação das partilhas dos outros, do que por fazer partilhas. Contudo, quando mencionam fazer partilhas, referem que estas são influenciadas, não só pelas pessoas que podem observá-las, mas também pelo estado de humor que sentem no momento da partilha, ou seja quando estão mais felizes procuram partilhar conteúdo mais divertido, ao contrário daquilo que acontece quando estão mais tristes o que, por vezes, pode até ser uma procura de apoio por parte de quem vai receber tal partilha. Houve ainda a hipótese de que fazer partilhas íntimas de momentos menos positivos, pode ser visto como uma situação frágil de exposição vulnerável, o que, do ponto de vista dos jovens, pode não ser positivo.

Por último, no que diz respeito à perceção do ideal de beleza partilhado através das redes sociais, os participantes confessam sentir-se inseguros, uma vez que, apesar de reconhecerem que as pessoas optam por partilhar os seus melhores momentos, identificam os outros como mais bonitos ou com uma melhor aparência física e que nunca serão capazes de atingir tal modelo (e.g., em termos físicos, de beleza e/ou de estilo), ainda assim, identificam que o padrão de beleza varia conforme a cultura em que está inserido. Especificaram ainda a altura da quarentena como particularmente vulnerável, uma vez houve uma maior tendência para engordar e que choque foi maior, comparativamente à realidade que observavam nas redes sociais.

Grupos Focais com Alunos do 11º Ano

Tabela 23

Impacto da utilização das TIC (11º ano)

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
Impacto da Utilização das TIC	(1) Positivo	(1) *"Na altura da pandemia foi possível ter aulas através da utilização das tecnologias e, mesmo não podendo estar com as pessoas, através das videochamadas podíamos estar de outra forma"; "O facto de podermos partilhar a nossa localização e apanharmos um transporte privado para um local que queríamos ir"; "A possibilidade de encomendar comida e trazerem-na ao local onde nos encontramos"; "É possível entreter"; "Também podemos conhecer pessoas com os mesmos interesses que nós. Por exemplo, através dos hashtags no Twitter, consegues ver as pessoas que falam sobre esse tema e o que dizem a esse respeito. Podes dar as tuas opiniões, ver as opiniões dos outros, comentar, contradizer".*
	(2) Negativo	(2) *"É uma plataforma que nos permite ter liberdade de expressão e às vezes um bocado excessiva, na minha opinião. Ou seja, liberdade de expressão é obviamente uma coisa boa, mas às tantas, quando toda a gente tem de falar sobre tudo constantemente. Às vezes não nos cabe a nós dar opinião sobre tudo e as novas tecnologias promovem um pouco isso. Tipo o que as notícias fazem de pedir opiniões ao público geral, tipo não, por alguma razão nós temos no rótulo da garrafa a dizer para não bebe"; "Também pode haver cyberbullying, bastante. É mais fácil, as pessoas conseguem estar anónimas"; "Já se torna um hábito tão grande que chego ao ponto de pegar no telemóvel, desbloquear, ir ao Instagram e nem sequer ver nada, é um vicio porque não chego a fazer nada"; "Falta de privacidade"; "Cada vez te afastas mais da realidade"; "Habituamo-nos a ver algo que*

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
		não é comum no nosso dia-a-dia"; "As tecnologias afastam-nos uns dos outros e retiram-nos da realidade"; "O excesso de informação por vezes também não é bom. Tens tanta informação disponível que acabas por não ver nada".

A Tabela 29 reflete as opiniões que os alunos do 11º ano têm acerca dos aspetos mais e menos positivos inerentes à utilização das TIC. No que diz respeito aos primeiros, os participantes mencionaram a aproximação das pessoas que estão longe (e.g., em contexto de pandemia), a possibilidade de ter aplicações que facilitam o transporte (dos próprios ou de alimentação), o entretenimento, a possibilidade de conhecer pessoas novas e direcionar tal conhecimento de acordo com os próprios interesses e a partilha opiniões e gostos pessoais com outras pessoas.

Em relação aos aspetos menos positivos, mencionaram que, apesar de ser uma ferramenta que permite a partilha de opiniões, isso pode também ser algo com um impacto negativo, na medida que todas as pessoas podem ter uma opinião sobre tudo, o *cyberbullying*, um hábito que se torna parte da rotina e que é incontrolável, a falta de privacidade, um afastamento da realidade e a falsa informação.

Tabela 24

Consequências da utilização das TIC (11º ano)

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
Consequências da Utilização das TIC	(1) Atividades do quotidiano	(1) *"Eu faço uma checklist para e escrevo que destas horas a estas horas tenho de fazer isto, mas metade das horas estou no telemóvel. É horrível, horrível. Eu já pensei seriamente em desinstalar as aplicações"; "Há pessoas que não saem de casa para fazer nada porque estão tão focadas nos seus dispositivos eletrónicos que passam o dia em casa na cadeira".*

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
	(2) Rendimento escolar	(2) *"Eu admito que este fim-de-semana não estudei nada porque estive sempre no telemóvel"; "Eu nas férias consigo estar muito mais tempo sem telemóvel do que estou agora"; "Às vezes estou a estudar e distraio-me imenso, agarro logo no telemóvel"; "Se às vezes me ponho a estudar e penso que tenho alguma coisa para fazer no telemóvel, olho para o telemóvel e ele olha para mim e parece que me está a chamar, eu penso que só vou daqui a duas horas, mas passado dois minutos já lá estou"; "Estudamos 15 minutos e depois fazemos uma pausa de 3h para estar no telemóvel"; "Dou por mim e estou a ver tutoriais de como fazer casas e piscinas"; "Aplicações como o TikTok, com conteúdos com 10 segundos, que estão sempre a chamar a atenção. Estou sempre em estimulação e não fico aborrecido nunca".*
	(3) Sono	(3) *"Acordava demasiado tarde porque ficava a jogar e quando dava por mim já tinha passado imenso tempo"; "Eu tenho sono às 23h, vou para o meu quarto, deito-me e o telemóvel começa a chamar por mim. Pego no telemóvel e quando olho para as horas já são 23h40 e eu ainda não estou a dormir".*
	(4) Alimentação	(4) *"Comia muitos cereais com leite para voltar mais rápido para o jogo"; "O que como não tem grande influência, tem mais na velocidade com que como".*

No que diz respeito à influência nas atividades do quotidiano, mencionaram que, consequência da utilização por vezes não consciente e incontrolável, mesmo quando tentam o contrário, existem sempre atividades que ficam por fazer, uma vez que passam a maior parte do tempo no telemóvel. Em relação ao rendimento escolar de forma específica, os jovens identificaram também um adiamento das tarefas, uma vez que ficam mais tempo do que esperam nas redes sociais (e.g., TikTok) ou a ver vídeos (Tabela 30).

Identificam também uma influência no sono e na alimentação. Relativamente à primeira, mencionam deitar-se mais tarde por estar no telemóvel, perder a noção de tempo e, consequentemente, dormir menos e à segunda, referem optar por uma refeição mais rápida, ou acelerar a velocidade com que comem (Tabela 30).

Tabela 25

Consequências da utilização das TIC nas relações interpessoais e na partilha de informação (11º ano)

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
Consequências da Utilização das TIC	(1) Relações com amigos	(1) *"Acho que as amizades que são criadas online são um bocado estranhas. Valorizo muito mais uma conversa cara-a-cara. Online tu nunca vais conseguir conhecer a pessoa verdadeiramente"; "Quando conheces alguém online e depois vais conhecê-la presencialmente vai ser completamente diferente porque estás habituado a fazer um certo tipo de comentários e a dizer determinadas coisas"; "Quando eu tive Covid e tive de ficar em casa uma semana e assistir às aulas online, via os meus colegas todos juntos e os professores a conversarem com a turma e eu sentia-me sozinho"; "Quando era mais novo não me importava de passar o dia inteiro em casa a jogar Fortnite, mas agora sinto falta. É diferente e mudou com o tempo"; "Se vou conhecer alguém, o início é mais fácil se for online"; "Quando vamos falar com raparigas sinto-me muito mais confortável mandar uma mensagem do que estar presencialmente com ela, no início"; "Eu não sei como é que uma pessoa é se só a conhecer online"; "Se estiver num grupo de amigos, gosto mais de conhecer outras pessoas presencialmente, mas se estiver sozinho prefiro que seja por mensagens"; "Gosto mais de rir-me com uma pessoa do que mandar emojis".*
	(2) Partilhas pessoais	(2) *"É mais fácil tu estares a falar através de um telemóvel se estares a ver a cara da pessoa, do que frente-a-frente porque*

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
		se calhar ficas mais nervoso e inseguro"; "Acho que o facto de ser anónimo, atrás de um ecrã, dá mais liberdade para a pessoa se expressa e dizer o que sente"; "Os espaços online são, muitas vezes, os únicos espaços seguros para algumas pessoas"; "Online tu vês a pessoa se quiseres ver, falas com a pessoa se quiseres falar, se quiseres ignorar completamente não vai fazer diferença porque só a conheces online. Ou seja, assim tu tens uma chance para te abrires mais e para falar de coisas que não te importa se eles te julgam ou o que é que eles acham, porque podes ignorar as pessoas num estalar de dedos. Consegues mostrar sentimentos a estas pessoas que não consegues mostrar a mais ninguém, mostras o teu verdadeiro ser".

Em relação às relações com os pares, os participantes mencionam valorizar mais amizades com contexto presencial, comparativamente às pessoas com quem falam exclusivamente *online*, acrescentam que passar de uma relação *online* para presencial se torna estranho, como se fossem duas pessoas diferentes. Por outro lado, mencionam que para conhecer pessoas novas, quando não estão inseridos num grupo de amigos, preferem que esse contacto inicial seja mediado por um ecrã, como forma de se protegerem. Ainda assim, acabam por especificar o contexto de isolamento, quando os colegas estão em sala de aula e aqueles que estão infetados pela doença coronavírus (COVID-19) estão em casa, sentem falta do contacto presencial, afirmando que o contacto *online* não satisfaz as necessidades de socialização.

Apesar de haver uma importância acrescida no que diz respeito às relações interpessoais, é possível verificar que os jovens que se encontram a frequentar o 11º ano não falaram das relações com os familiares, bem como de um possível impacto da utilização das tecnologias nas mesmas (Tabela 31).

No que diz respeito às partilhas pessoais, os participantes referem também que as partilhas *online* podem evitar a sensação de emoções menos positivas (e.g., vergonha, insegurança), bem como, a possibilidade de fazer partilhas em formato *online*, abre a possibilidade para serem mais sinceros com as partilhas e, portanto, mostrarem o seu lado mais genuíno (Tabela 31).

Tabela 26

Perceção das consequências da não utilização das TIC (11º ano)

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
TIC	(1) Não utilização	(1) *"Acho que se amanhã nos tirassem as tecnologias, ia ser muito difícil para nós. Não sabemos o que é não ter nada disto".*

No que diz respeito à separação dos dispositivos eletrónicos, os jovens referem que esta ia ser complicada, uma vez que faz parte das suas vidas desde que se lembram (Tabela 32).

Tabela 27

Utilização e impacto dos videojogos e das redes sociais (11º ano)

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
Videojogos	(1) Videojogos	(1) *"Acho que todas as pessoas que jogam têm amigos em muitos países. Tenho amigos na arábia, no Brasil, Canadá, México, Argentina. Consegues comunicar e conhecer pessoas em qualquer lugar de mundo que, de outra forma, não irias conseguir"; "É uma mistura de sentimentos"; "Gosto durante um tempo, mas depois cansa"; "Quando eramos mais novos, os jogos traziam mais sensações. Agora olho para um jogo que jogava há uns tempos e acho uma seca"; "Conseguia passar horas a jogar sozinho, mas agora não dá".*
Redes sociais	(3) O que os outros partilham	(3) *"Às vezes estamos no Instagram a fazer scroll e a malta está sempre bué feliz, mas muitas vezes essas pessoas estão a*

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
		lidar com problemas que nós não fazemos ideia do quão grave são e acaba por não corresponder nada à realidade".
	(4) Ideal de beleza	(4) *"Causa problemas de self-image e não só, acabas por ficar um bocado depressivo quando vais ao Instagram e vês toda a gente bué feliz"; "As redes sociais também partilham o que é um corpo perfeito e isso é uma desvantagem, por causa da pressão de ter esse corpo ou essa beleza"; "O padrão de beleza instituído pelas redes sociais é muito falso e não humano"; "As marcas que estão na moda, por exemplo nos desfiles, já há modelos com estruturas corporais diferentes. Eu lembro-me de uma polémica que houve com a Victoria's Secret, num desfile de moda, porque eles só aceitavam modelos com um certo tipo de padrão"; "Eu acredito que não há ninguém perfeito, mas depois quando é com nós mesmos, é mais difícil de aceitar"; "Parece que é mais fácil aceitarmos os outros, do que nos aceitarmos a nós próprios"; "Às vezes fico bué stressada antes de partilhar stories porque fico a olhar para a foco e consigo identificar mil defeitos. Eu não tenho medo que digam que sou magra ou baixa, o que eu tenho medo é partilhem as minhas fotografias em grupos de amigos no WhatsApp e que fiquei a julgar"; "Eu acho que os padrões de beleza existem, mas não deviam existir"; "Às vezes uma pessoa pode sentir-se mal com o seu corpo e vai pesquisar alguma coisa para alterar algo em si que não gosta e depois vão começar a aparecer cada vez mais anúncios sobre esse assunto e vão sentir-se cada vez pior"; "Não é uma questão de dar importância ou não, não é algo que consigamos controlar. Já está em nós olhar para as fotografias e os vídeos que vemos nas redes sociais e compararmo-nos, conseguirmos alcançar aquele corpo"; "A busca do ideal faz com que fiquemos a remoer sobre o assunto por não conseguirmos alcançar"; "Há cada vez mais pessoas nas redes sociais a tentarem lutar contra este ideal"; "Mas*

Categoria	Subcategoria	Segmentos textuais
		também há quem continue a perpetuar este ideal, utilizando Photoshop"; "Mostram só o que querem mostrar, o que é bom"; "Os corpos que vemos nas redes sociais e com os quais nos comparamos nem sempre são verdadeiros. Muitas vezes são editados e feitos para serem perfeitos".

No que diz respeito aos videojogos, a perceção que os participantes têm é que, nesta faixa etária, existe uma diminuição do consumo deste formato, contudo, identificam uma mistura de emoções, bem como uma porta para conhecer pessoas de todo o mundo que jogam os mesmos jogos em formato *online* (Tabela 33).

Em relação às redes sociais, mencionam que as partilhas que as pessoas fazem podem não corresponder totalmente à realidade, uma vez que escolhem, geralmente a melhor versão, de alguns momentos das suas vidas. Neste sentido, acrescentam que por vezes pode haver uma construção quase utópica de uma vida e de uma pessoa (Tabela 33).

Por último, no que diz respeito à perceção que têm do padrão de beleza partilhado e enraizado através das redes sociais, os jovens identificam o desenvolvimento de problemas relacionados com a imagem corporal e da autoestima. Ainda assim, projetam esperança no futuro, na medida em que identificam que a sociedade está consciente desta situação e, em alguns casos, começam a manifestar-se contra a mesma (Tabela 33).

Discussão

De acordo com os resultados apresentados anteriormente, considera-se que foi possível responder à questão inicial deste estudo, que visava avaliar a hipótese de que a utilização das TIC poderá estar relacionada com o bem-estar e a autoimagem dos adolescentes. Deste modo, apesar de a análise quantitativa não confirmar tal possibilidade, a perceção que os próprios adolescentes têm acerca da temática verifica que as TIC têm impacto no bem-estar e na autoimagem.

No que diz respeito à caracterização da utilização das TIC (objetivo 1), segundo os resultados encontrados a partir do estudo HBSC, o dipositivo eletrónico mais utilizado pelos adolescentes é o telemóvel, seguido da televisão e do computador. Tal resultado foi também verificado na recolha desenvolvida na parceria feita com a instituição escolar, onde os alunos referiram utilizar mais o telemóvel e de seguida a televisão, o computador e o *Tablet*.

De forma mais específica, no que refere à utilização das redes sociais, segundo a amostra do estudo HBSC, foi possível verificar que o *WhatsApp* é a plataforma com maior prevalência de utilização, seguido do *Instagram*, *Youtube*, plataformas para assistir a séries online, videojogos, *Snapchat*, *Messenger* e *Facebook*, sendo que os três últimos apresentam resultados mais reduzidos comparativamente às restantes redes sociais.

Relativamente às razões que motivam os adolescentes a utilizar as TIC, os alunos do estabelecimento de ensino que fizeram parte dos grupos focais referiram o entretenimento, a comunicação e a procura e/ou partilha de informação, tal como referido por Shapka (2019), quando divide os objetivos principais das NT em 4 principais focos, ou seja, ou 3 referidos anteriormente mais o intuito da interação. Apesar de este último não ter sido mencionado no questionário sociodemográfico, foi referido inúmeras vezes durante a entrevista (e.g., "*conhecer pessoas novas*", "*manter o contacto com pessoas que estão fisicamente distantes*", "*reencontrar amigos*", etc.).

Em relação às vantagens, os adolescentes dão particular importância ao acesso e à partilha de informação, ao manter o contacto com as outras pessoas (e.g., familiares, amigos, professores), ao entretenimento, à possibilidade de fazer compras *online*, bem como à possibilidade de diminuir o desperdício de papel. Por outro lado, as desvantagens mencionadas centram-se fundamentalmente no excesso de informação e no facto de ser "*uma plataforma que nos permite ter liberdade de expressão e às vezes um bocado excessiva"*, ou seja, onde todos devem dar uma opinião sobre tudo, as *Fake News*, o distanciamento da realidade e a diluição da barreira espaço/tempo, o *cyberbullying*, o vício, a dificuldade em controlar os impulsos, bem como um afastamento dos adultos para com as crianças, por estarem conectados aos seus dispositivos eletrónicos. Tais resultados corroboram o estudo de Fagundes e colaboradores (2021), que mencionam que as adolescentes revelam alguma insegurança relativamente a esta temática, ou seja, apresentam dificuldade em distinguir o real do fictício, acabando por nem sempre colocar em questão aquilo que leem, principalmente quando vai ao encontro daquilo que os próprios defendem.

No que diz respeito ao tipo de utilização, os adolescentes admitem que esta é essencialmente baseada na observação das partilhas que outras pessoas fazem acrescentando que, caso pretendam fazer alguma partilha, esta é influenciada pelo seu estado de humor no momento, bem como pela necessidade de procurar apoio e aprovação. Segundo Reinecke e colaboradores (2019), este modo de utilização está associado a níveis de bem-estar mais reduzidos, sendo possível relacionar-se com sintomatologia ansiosa e/ou depressiva (Thorisdottir et al., 2019).

Em relação à compreensão e caracterização do bem-estar nos adolescentes (objetivo 2), segundo o estudo HBSC foi possível verificar que, de modo geral, a média é positiva. De forma mais específica, foi possível verificar que os adolescentes consideram ter tempo para estar com os amigos, para si e para realizar atividades que lhes dão prazer, que consideram

que os pais os tratam de forma justa, que se têm sentido em forma e capazes de prestar atenção, com um bom rendimento escolar. Contudo, apesar de estes resultados serem favoráveis não são os ideais (M=35.52) e existe ainda uma percentagem significativa de adolescentes que se sentem tristes e sozinhos (M=2.65 e M=2.38, respetivamente).

Quanto à relação das TIC com o bem-estar dos adolescentes (objetivo 4), no estudo HBSC não foi possível encontrar uma relação entre ambas as variáveis, contudo, o mesmo não se verificou nos relatos dados pelos adolescentes presentes nos grupos focais.

No que diz respeito à alimentação e à qualidade do sono, duas das variáveis que contribuem para o bem-estar (Gaspar e colaboradores, 2019), os adolescentes identificam evidentes influências, nomeadamente o facto de estarem tão envolvidos nas atividades que estão a realizar com os dispositivos eletrónicos que, por vezes, se esquecem de comer, optam por refeições rápidas que permitam voltar rapidamente. Em relação ao sono, os adolescentes confessam deitarem-se mais tarde para ficar no telemóvel, acabando por perder a noção do tempo, bem como o contrário, ou seja, ficam ligados aos dispositivos eletrónicos apenas por conseguir ganhar vontade de ir dormir, o que, obviamente, tem um impacto direto no rendimento escolar.

Posto isto, no que refere ao contexto escolar, os adolescentes são também capazes de identificar uma relação com a utilização das tecnologias, nomeadamente na dificuldade que sentem em gerir o tempo, uma vez que passam muito tempo a procrastinar ao ver vídeos ou ao fazer *scroll* nas redes sociais (*Se às vezes me ponho a estudar e penso que tenho alguma coisa para fazer no telemóvel, olho para o telemóvel e ele olha para mim e parece que me está a chamar, eu penso que só vou daqui a duas horas, mas passado dois minutos já lá estou*).

No contexto específico da instituição de ensino onde foi feita a recolha de dados qualitativos, em que os alunos têm a oferta de um aparelho eletrónico para utilizar em

contexto de sala de aula (e.g., manuais eletrónicos), bem como em casa (e.g., para a realização das tarefas escolares), a opinião dos alunos é um pouco ambivalente, na medida em que olham para esta possibilidade tanto como uma vantagem (e.g., não precisam de andar tão carregados, podem sempre ter acesso ao dispositivo e auxiliar nas tarefas a se desenvolvidas, trabalham aptidões digitais) quanto uma desvantagem (e.g., é mais elemento distrator em sala de aula e em casa),

Ainda assim, consideram que a *internet* poderá ser um veículo fundamental na divulgação de informação que os permita ter uma maior consciência destas necessidades e incentivar, por exemplo, a prática de uma alimentação saudável. Por outro lado, consideram também que as TIC são uma mais-valia, na medida em que facilitam o acesso à informação, esclarecimento de dúvidas e realização de trabalhos de grupo.

Sobre o impacto que a utilização das NT poderá ter nas relações interpessoais e com os familiares (objetivo 5), foi possível identificar que os adolescentes consideram existir uma forte influência de uma variável sobre a outra. De modo geral, os resultados mostram uma maior valorização das relações presenciais, em detrimento das relações *online*, ainda que, quando não existe um grupo de amigos, existe preferência por conhecer pessoas novas através de uma plataforma *online*. Por outro lado, os adolescentes referiram notar alguma estranheza e, passar de uma relação *online* para presencial, como se fossem duas pessoas diferentes (e.g., personagem). Para Fonte (2008), o contacto *online* não substitui a interação presencial, na medida em que a primeira se torna um envolvimento superficial, acabando por criar a ideia que não se conhece a pessoa que está do outro lado na sua totalidade.

No que diz respeito às relações com os familiares, os alunos referiram que, por vezes, a utilização das NT são motivo de discussão com os pais por diversos motivos: não ouvem, preferem ficar a jogar, estão sempre ligados e deixam de realizar atividades em família. Segundo Thomazini e Goulart (2018), existem conflitos familiares consequentes do

afastamento dos dispositivos eletrónicos e consequente gestão do tempo das relações familiares, acabando por poder indicar consequências na estrutura afetiva e dificuldades na relação tanto com os familiares.

Em relação à comparação entre os 3º ciclos de escolaridade, foi possível verificar algumas diferenças, nomeadamente um aumento da valorização do contacto presencial e da relação com os pares, bem como um sucessivo decréscimo da importância das relações familiares. Os alunos do 11º ano referiram que em contexto de pandemia sentiram falta do contacto presencial e referiram que as respostas alternativas para a situação (e.g., videochamadas) não satisfaz as necessidades de socialização. O resultado verificado em relação à diferença relativamente às relações interpessoais e familiares tendo em conta a escolaridade, vai ao encontro do que é documentando na literatura, nomeadamente em relação às fases do desenvolvimento presentes durante a adolescência, onde inicialmente (entre os 10 e os 14 anos) existe uma maior identificação com a famílias, que acaba por se ir diluindo e sendo substituída por uma sucessiva aproximação dos pares (a partir dos 14 anos) (Grilo et al., 2011).

Em relação ao humor *online* (objetivo 6), segundo o estudo HBSC, foi. Possível identificar que os indivíduos falam mais facilmente sobre os seus sentimentos (M=2.49) através de um dispositivo eletrónico, comparativamente às preocupações (M=2.40) e aos segredos (M=2.25), que obtiveram um resultado inferior. Segundo os adolescentes presentes nos debates dos grupos focais, foi possível verificar que, tendencialmente, preferem que as partilhas pessoais (e.g., segredos, sentimentos, etc.), sejam feitas em formato presencial, contudo, optam por fazê-lo *online*, de modo a evitar a experiência de emoções menos positivas (e.g., vergonha), abrindo a possibilidade para serem mais sinceros, contudo, referem apresentar algum receio das amizades *online*, uma vez que surge a sensação de que não se conhece a outra pessoa na sua totalidade, bem como identificam estas relações como mais

violentas. Por outro lado, mencionam ainda que o contacto *online* permite evitar a reação do outro relativamente ao que possam dizer/fazer, considerando ser mais fácil gozar com as outras pessoas sem terem qualquer consequência. Tal resultado é também verificado na literatura, quando Giovanni (2016) justifica a criação de uma personagem *online*, que permite criar um distanciamento do outro, bem como uma tendência para não identificar consequências negativas que resultem de tais comportamentos.

Em relação à comparação entre os 3º ciclos de escolaridade, foi possível verificar algumas diferenças, nomeadamente um aumento da valorização do contacto presencial e da relação com os pares, bem como um sucessivo decréscimo da importância das relações familiares. Os alunos do 11º ano referiram que em contexto de pandemia sentiram falta do contacto presencial e referiram que as respostas alternativas para a situação (e.g., videochamadas) não satisfaz as necessidades de socialização. Tais resultados são também fundamentados pela fase de desenvolvimento em que os jovens se encontram, ou seja, onde é esperado uma aproximação do grupo de pares, bem como um aumento da socialização e da interação social (Caspi, Roberts & Shiner, 2005; Matos & Lemgruber, 2017).

No que refere à autoimagem dos adolescentes (objetivo 3), através das respostas aos itens do instrumento utilizado no estudo HBSC foi possível verificar que quase metade da amostra (48.1%) referiu estar insatisfeita com o seu corpo. De forma mais específica parte acredita estar magra/o ou muito magra/o (19.5%) e outra parte gorda/o ou muito gorda/o (28.7). Contudo, apenas uma pequena percentagem acredita existir a necessidade de fazer uma dieta (13.1). Quanto à relação entre a utilização das tecnologias e a imagem corporal (objetivo 7), no estudo HBSC não foi possível identificar correlações estatisticamente significativas, contudo, a partir do relato dos participantes dos grupos focais foi possível verificar que estes associam ambas as variáveis, principalmente relativamente à utilização das redes sociais (objetivo 8). Independentemente da faixa etária foi transversal a todos os adolescentes a

identificação do impacto que as NT, particularmente as redes sociais têm na sua autoimagem, através da perpetuação da ideia que existe um padrão de ideal de beleza (e.g., através da edição de fotografias e/ou do *Photoshop*). Apesar dos jovens identificarem tais padrões como irracionais e que as pessoas optam por partilhar apenas os momentos bons, por outro lado reconhecem sentirem-se inseguros, identificando os outros como mais bonitos ou com uma melhor aparência física, acrescentando que nunca serão capazes de atingir tal modelo (e.g., em termos físicos, de beleza e/ou de estilo) ("*Mesmo que eu ache que não existe padrão ideal de beleza, eu sinto que existe*").

Segundo Holland e Tiggemann (2016), este fenómeno que acontece particularmente nas redes sociais tem influência direta na partilha e na observação das partilhas de outras pessoas, na medida em que tal prática aumenta a comparação social com base na aparência, fortalecendo a associação com a imagem corporal.

Relativamente à perceção que os adolescentes têm acerca da relação entre a utilização dos videojogos nos vários contextos das suas vidas (objetivo 8), estes consideram que os videojogos tanto os aproximam, quanto distanciam das pessoas ao seu redor, que têm um impacto significativo na alimentação, na medida em que optam por fazer refeições rápidas (e.g., cereais) ou até por não comer, principalmente durante o período letivo.

Por outro lado, os adolescentes mencionaram ainda que é possível sentir não só emoções positivas (e.g., enquanto se joga), mas também negativas ("frustração") e que muitas vezes se torna difícil controlar tais emoções (e.g., atirar os comandos contra a parede). Ainda assim, os jovens colocaram também a hipótese de, quando se passa muito tempo a jogar, existe também a hipótese de não sentir qualquer emoção.

Conclusão

As questões referentes às NTIC têm mostrado ser um tema de particular interesse nos últimos tempos, principalmente na última década, onde as investigações têm sido inúmeras, abordando as mais diversas temáticas, nomeadamente nos adolescentes, uma vez que são uma geração que nasceu e cresceu na era digital (Oliveira, 2017).

Neste sentido, a presente investigação visou explorar o tema das NT em relação com o bem-estar e a autoimagem em jovens adolescentes. A partir da revisão bibliográfica foi possível compreender que existem inúmeras variáveis que se encontram em relação com as NT, nomeadamente as exploradas ao logo deste estudo.

De modo a explorar compreender a possível relação entre as NT e as variáveis independentes, realizou-se o presente estudo, que se encontra dividido em duas partes: quantitativa (integrado no estudo HBSC) e qualitativa (desenvolvimento de grupos focais com alunos que se encontram a frequentar o ensino regular)

A partir da análise dos resultados obtidos, bem como da revisão de literatura, foi possível verificar que parecem existir evidências que confirmam a hipótese de que uma maior utilização das NT, principalmente quando esta não tem controlo parental e é utilizada de forma desmedida, apresenta uma relação com o bem-estar e a autoimagem dos adolescentes, evidenciando-se a necessidade de intervenção preventiva nesta área.

Como limitações deste estudo pode identificar-se a falta de instrumentos quantitativos que avaliem a utilização das NT em termos de conteúdo, bem como escalas que avaliem a autoimagem, uma vez que esta é calculada com base em 4 itens soltos. Tais circunstâncias não permitiram que a componente quantitativa pudesse ter resultado significativos, uma vez que, quanto à utilização das tecnologias, estas foi avaliada unicamente tendo em conta a frequência.

Uma das dificuldades sentidos relaciona-se com a dificuldade na comparação entre géneros, uma vez que os grupos foram de caráter misto, não sendo possível realizar tais comparações, como algumas documentadas na literatura. Neste sentido, poderia ser interessante avaliar se a variável género poderá ser mediadora em alguma destas relações.

Por outro lado, o facto de não existirem correlações estatisticamente significativas entre as variáveis do estudo, fez com que houvesse uma necessidade acrescida de introduzir uma componente qualitativa e observar a perceção dos próprios adolescentes na primeira pessoa, de modo a compreender se ia, ou não, de encontro ao que foi encontrado na literatura.

Também se considera interessante que em estudos futuros se introduza a perceção dos próprios pais/cuidadores, sobre esta temática em questão, ou seja, de que modo percecionam a utilização das NT por parte dos adolescentes (e.g., em termos de frequência e conteúdo), se compreendem que esta prática tem influência em atividades do quotidiano (e.g., alimentação, sono, escola), bem como nas relações interpessoais (e.g., família e amigos) e na autoimagem.

Poderia ser curioso introduzir ainda a perceção dos próprios professores sobre tal temática, bem como compreender qual o papel que o contexto escolar poderá desempenhar não só nesta temática em particular, mas em muitas outras que envolvem a prevenção e a literacia em saúde mental (Bruckauf, 2017).

É fundamental que as escolas priorizem o bem-estar das crianças e dos adolescentes desenvolvendo mecanismos que possibilitem a avaliação, identificação e posterior intervenção precoce. Deste modo, alguns dos temas com particular importância a ser explorados e desenvolvidos nas escolas encontra-se associados a questões de género, autoimagem (Bruckauf, 2017), promoção de competências sociais, emocionais e académicas, importância da prática de atividade física, impacto da utilização das redes sociais, violência da escola (e.g., *bullying* e *cyberbullying*), práticas de parentalidade positiva (e.g., relações

saudáveis, divórcio, desemprego, doença mental), perturbações do comportamento alimentar, empregabilidade e experiência de contacto com o mundo do trabalho (Matos et al., 2018).

Com este trabalho, espera-se ser possível alertar para a importância de que os locais onde as crianças e os adolescentes convivem (e.g., família, escola, comunidade), se encontrem disponíveis e interessados em acompanhar aspetos relacionados com a saúde e o bem-estar destes jovens, realizando ações de formação, com o objetivo de ajudar no controlo e gestão do tempo que passam em frente aos ecrãs, e que, deste modo, para que estes não prescindem de estar com pessoas pessoalmente e envolverem-se em atividades presenciais. Posto isto, estes jovens serão capazes de valorizar também eles a sua saúde e o seu bem-estar, olhando para os seus comportamentos de forma mais crítica e, deste modo, promovendo competências pessoais, sociais e/ou emocionais, ajudando na prevenção da utilização problemática das novas tecnologias.

Adicionalmente, é também desejado alertar os profissionais da área da saúde e da educação para a importância de discutir as inúmeras atividades que podem ser praticadas *online*, com o objetivo de estes ajudarem os jovens a promover um desenvolvimento saudável. Deste modo, torna-se fundamental manter os profissionais informados acerca dos fatores de risco e dos fatores de proteção da utilização das novas tecnologias, estando a par da sua própria evolução (e.g., sites utilizados pelos adolescentes, *media* sociais, recursos de pesquisa, aplicações), assim como facultar a informação necessária para que consigam identificar possíveis adolescentes mais vulneráveis à utilização disfuncional e riscos associados à mesma.

Referências

Abreu, L. G., Melgaço, C., A., Abreu, M. H., Lages, E. M. B, & Paiva, S. M. (2016) Perception of parents and caregivers regarding the impact of malocclusion on adolescents' quality of life: A cross-sectional study. *Dental Press Journal of Orthodontics, 21*(6), 74-81.

Ak, S., Koruklu, N., & Yilmaz, Y. (2013). A study of turkish adolescent's internet use: Possible predictors of internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 16*(3), 205-209.

Allen, J. J., & Anderson, C. A. (2018). Satisfaction and frustration of basic psychological needs in the real world and in video games predict internet gaming disorder scores and well-being. *Computers in Human Behavior, 84*, 220-229. http://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.034

American Psychiatric Association (2017). DSM-V: Guia de Referência Rápida para os Critérios de Diagnóstico (5ªEd.). Lisboa: Climepsi Editores.

Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media and technology. Washington, DC: Pew Research Centre and American Life Project. http://www.pewinternet.org/2018/05/31/teens-social-mediatechnology-2018/

Appel, M., Schreiner, C., Weber, S., Mara, M., & Gnambs, T. (2016). Intensity of Facebook use is associated with lower self-concept clarity. *Journal of Media Psychology, 30*(3), 160-172. http://doi.org/10.1027/1864-1105/a000192

Balluerka, N., Gorostiaga, A., Alonso-Arbiol, I., & Aritzeta, A. (2016). Peer attachment and class emotional intelligence as predictors of adolescents' psychological well-being: A multilevel approach. *Journal of Adolescence, 53*, 1-9.

Bayer, J. B., Ellison, N., Schoenebeck, S., Brady, E., & Falk, E. B. (2017). Facebook in context(s): Measuring emotional responses across time and space. *New, Media & Society*, *20*(3), 1047-1067.

Benetti, S. P. C., Ramires, V. R. R., Schneider, A. C., Rodrigues, A. P. G., Tremarin, D. (2007). Adolescência e saúde mental: Revisão de artigos brasileiros publicados em periódicos nacionais. Cadernos de Saúde Pública, 23(6), 1273-1282.

Berman, H. (2018). An overview of adolescent mental health. In M. A. Moreno & A. Radovic (Eds.), Technology and adolescent mental health (pp. 3-20). Cham, Switzerland: Springer International Publishing.

Berman, H. (2018). An overview of adolescent mental health. In M. A. Moreno & A. Radovic (Eds.), Technology and adolescent mental health (pp. 3-20). Cham, Switzerland: Springer International Publishing.

Blakemore, S. (2019). Adolescence and mental health. *The Lancet, 393*, 2030-2031.

Blum, R. & Dick, B. (2013). Strengthening global programs and policies for youth based on the emerging science. *Journal of Adolescent Health, 52*(2), 51-53.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (1998). The ecology of developmental processes. In W. Damon, & R. M. Lerner (Orgs.), *Handbook of child psychology. Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 993-1028). New York: John Wiley.

Camargo, B. V., Goetz, E. R., Bousfield, A. B. S, & Justo, A. M. (2011). Representações sociais do corpo: Estética e saúde. *Temas em Psicologia, 19*(1), 257-268.

Carson, N. J., Gansner M., Khang, J. (2018). Assessment of digital media use in the adolescent psychiatric evaluation. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 27*(7), 133-143.

Carson, N. J., Gansner, M., & Khang, J. (2018). Assessment of digital media use in the adolescent psychiatric evaluation. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 27*(2), 133-143. 10.1016/j.chc.2017.11.003

Carvalho, J. Francisco, R., & Relvas, A. P. (2019). *E-famílias: O impacto das TIC na vida contemporânea de famílias com crianças*. In R. Brito e P. Dias (Eds) Crianças, famílias e tecnologias: Que desafios? Que caminhos? (pp. 184-209). Lisboa: Centro Interdisciplinar de Estudos Educacionais. https://repositorio.ismt.pt/jspui/handle/123456789/1090

Caspi, A., Roberts, B. W., & Shiner, R. L. (2005). Personality development: Stability and change. Annual Review of Psychology, 56, 453-484. 10.1146/annurev.psych.55.090902.141913

Coelho, V. A., Marchante, M., & Sousa, V. (2015). "Positive attitude": A multilevel model analysis of the effectiveness of a social and emotional learning program for portuguese middle school students. *Journal of Adolescence, 43, 29–38.*

Coser, F. S., Giacomoni, C. H. (2019). As relações entre o uso de jogos eletrônicos, personalidade e o bem-estar de jogadores. *Avaliação Psicológica, 18*(4), 382-391. http://doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18566.06

Cucos, C., & Labăr, A. V. (2014). The Impact of the Current Technologies on the Youth's Personalities Development. *Buletinul Societăţii de Ştiinţe din Bucureşti-România, 11*(1), 1-18.

Darling, N. (2007). Ecological systems theory: The person in the center of the circles. *Human Development, 4*, 203-217.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology, 4*(1), 1-49.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. American Psychological Association, 70(3), 234-242.

Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). O impacto do uso da tecnologia digital no bem-estar do adolescente. *Diálogos em Neurociência, 22*(2), 135-142. 10.31887

Dioneses, M.A.R., Oliveira, M.G., Carvalho, Y.A.X.B. (2011). Aspectos Estruturais Desenvolvimentais e Funcionais da Família de Adolescentes Grávidas Fundamentados no Modelo Calgary. *Revista Rene*, *12*(1), 88-96.

Direção Geral de Saúde (DGS) (2016). *Plano nacional da saúde mental: O realizado e o perspetivado desenvolver*. https://www.cascais.pt/sites/default/files/anexos/gerais/new/pnsm_-_o_realizado_e_o_perspetivado_desenvolver_-_alvaro_de_carvalho.pdf

Ekström,, M., & Östman, J. (2013). Family talk, peer talk and young people's civic orientation. European Journal of Communication, 28(3), 294-308. 10.1177/0267323113475410

Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders, 207*, 251–259.

Else-Quest, N. M., Hyde, J., Goldsmith, H. H. & Hulle, C. V. (2006). Gender differences in temperament: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 132*(1), 33-72.

Erikson, E.H. (1979). Crescimento e crises. In T. Millon, *Teorias da psicopatologia e personalidade*. Rio de Janeiro, RJ: Interamericana

Fagundes, V. O., Massarani, L., Castelfranchi, Y., Mendes, I. M., Carvalho, V. B., Malcher, M. A., ... & Lopes, S. C. (2021). Jovens e sua perceção sobre fake news na ciência. *Ciências Humanas, 16*(1), 1-17. 10.1590/2178-2547-BGOELDI-2020-0027

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image, 13*, 38-45.

Farley, J. P., & Kim-Spoon, J. (2014). The development of adolescent selfregulation: Reviewing the role of parent, peer, friend, and romantic relationships. *Journal of Adolescence, 37*(4), 433–440.

Ferreira, L. S., Rodrigues, T. C., Lima, V. S., Bezerra, A. N., Albuquerque, N. V., & Pereira, C. P. (2021). Perceção da imagem corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. *Research, Society and Development, 10*(1), 1-10. 10.33448/rsd-v10i1.11484

Flanagan, C. A., & Sherrod, L. R. (2010). Youth political development: An introduction. *Journal of Social Issues, 54*(3), 447–456. 10.1111/j.1540-4560.1998.tb01229.x

Fonsêca, P. N., Couto, R. N., Melo, C. C. V., Amorim, L. A. G., & Pessoa, V. S. A. (2018). Uso de redes sociais e solidão: evidências psicométricas de escalas. *Arquivos Brasileiros de Psicologia, 70*(3), 198-212.

Fonte, L. (2008). A influência das novas formas de comunicação no desenvolvimento sócio-emocional das crianças. https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0405.pdf

Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D., & Iglésias, C. (2013). Felicidade hedónica e eudaimónica: Um estudo com adolescentes portugueses. *Análise Psicológica, 31*(4), 329-342.

GALLUP (2020). Internet access at new high worldwide before pandemic. https://news.gallup.com/poll/307784/internet-access-new-high-worldwide-pandemic.aspx

Gaspar, T., Tomé, G., Gómez-Baya, D., Guedes, F. B., Cerqueira, A. Borges, A., & Matos, M. G. (2019). O bem-estar e a saúde mental dos adolescentes portugueses. *Revista Pensamento Contemporâneo em Administração, 10*(1), 17-27.

Giovanni, C. (2016). Comunicação mediada pelos ecrãs. In S. Seixas, L. Fernandes & T. Morais (1st Eds.), *Cyberbullying; Um guia para pais e educadores* (pp. 27-33). Plátano Editora: Lisboa.

Gomes, M. G. S., Gomes, G. S., & Silva, A. G. (2016). Uso excessivo do celular pode causar doenças em adolescentes? *Educonse, 10*(1), 1-10.

Gonçalves, B. G., & Nuernberg, D. (2012). A dependência dos adolescentes ao mundo virtual. *Revista de Ciências Humnas, 46*(1), 165-182.

Gonçalves, V. O., & Martínez, J. P. (2014). Imagem corporal de adolescentes: Um estudo sobre as relações de género e influência da mídia. *Comunicação & Informação, 17*(2), 139-154. 10.5216/31792

Gondoli, D. M., Corning, A. F., Salafia, E. H., Bucchianeri, M. M., & Fitzsimmons, E. E. (2011). Heterosocial involvement, peer pressure for thinness, and body dissatisfaction among young adolescent girls. *Body Image, 8*(2), 143-148.

Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin, 13*(3), 460-76.

Granic, I., Morita, H., & Scholten, H. (2020). Beyond screen time: Identity development in the digital age. *Psychological Inquiry, 31*(3), 195–223. https://doi.org/10.1080/1047840X.2020.1820214

Greenspoon, P. J., & Saklofske, D. H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research, 54*(1), 81-108.

Grillo, C. F. C., Cadete, M. M. M., Ferreira, R. A., Guimarães, P. R. & Miranda, S. M. (2011). Saúde do Adolescente. https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/3072.pdf

Hampel, P., & Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescnet Health, 38*(4), 409-415.

Hanna E, Ward LM, Seabrook RC, Jerald M, Reed L, Giaccardi S, … Lippman, J. R. (2017). Contributions of social comparison and self-objectification in mediating associations between facebook use and emergent adults' psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *00*(00), 1-8.

Heo, J., Oh, J., Subramanian, S. V., Kim, Y., & Kawachi, I. (2014). Addictive Internet use among Korean adolescents: A national survey. *PLoS ONE, 9*(2), 1-8.

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image, 17*, 100-110.

Inchley, J. C., Currie, D. B., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., ...Barnekow, V. (Eds.) (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Denmark: WHO Regional Office for Europe*.

Instituto Nacional de Estatística (INE) (2020). Inquérito à utilização de TIC nas famílias em 2020. https://www.anacom.pt/render.jsp?contentId=1585063

Israelashvili, M., Kim, T., & Bukobza, G. (2012). Adolescents'overuse of the cyber world: Internet addiction or identity exploration? Journal of Adolescence, 35(2), 417-424. http://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.07.015

Jackson, L. A., Von Eye, A., Biocca, F. A., Barbatsis, G., Zhao, Y., & Fitzgerald, H. E. (2006). Does home Internet use Influence the academic performance of low income children? *Developmental Psychology, 42*, 429-435.

Jackson, L. A., Von Eye, A., Witt, E. A., Zhao, Y., & Fitzgerald, H. E. (2011). A longitudinal study of the effects of internet use and videogame playing on academic performance and the roles of gender, race and income in these relationships. *Computers in Human Behavior, 27*(1), 228–239.

Jiang, J. (2018). How teens and parents navigate screen time and device distractions. Washingtond, DC: Pew Research Centre and American Life Project. http://assets.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/14/2018/08/21153052/PI_2018.08.22_teensscreentime_FINAL.pdf

Johnson, G. M., & Puplampu, P. (2008). A conceptual framework for understanding the effect of the Internet on child development: The ecological techno-subsystem. *Canadian Journal of Learning and Technology, 34*, 19-28.

Kelleghan, A. R, Leventhal, . M., Cruz, T. B., Bello, M. S., Liu, F., Unger, J. B. ..., & McConnell. R. S. (2020). Digital media use and subsequent cannabis and tobacco product use initiation among adolescentes. *Drug and Alcohol Dependence, 212*, 1-8. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2020.108017

Kim, B., Park, S., & Park, M. (2017). The relationship of sexual abuse with self-esteem, depression, and problematic internet use in Korean adolescents. *Psychiatry Investigation, 14*(3), 372–375.

King, D., & Delfabbro, P. (2018). Internet Gaming Disorder: Theory, Assessment, Treatment, and Prevention. *The Educational and Developmental Psychologist*. 10.1017/edp.2019.9

Krueger, R. F., McGue, M., & Iacono, W. G. (2001). The higher-order structure of common DSM mental disorders: Internalization, externalization, and their connections to personality. *Personality and Individual Differences, 30*(7), 1245–1259.

Ladeira, W. J., de Santini, F. O., Sampaio, C. H., & Araujo, C. F. (2016). Experiential value and domain-specific innovativeness during freemium game usage: effects on child well-being. *Young Consumers, 17*(1), 64-77. http://doi.org/10.1108/YC-07-2015-00538

Larson, R. W. (2011). *Adolescents' conscious processes of developing regulation: Learning to appraise challenges*. In R. M. Lerner, J. V. Lerner, E. P. Bowers, S. Lewin-Bizan, S. Gestsdottir, & J. B. Urban (Eds.), Thriving in childhood and adolescence: The role of self regulation processes: New directions for child and adolescent development (pp. 87–97).

Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C., & Lerner, J. V. (2005). Positive youth development: A view of the issues. *The Journal of Early Adolescence, 25*(1), 10-16. 10.1177/0272431604273211

Li, J., Lau, J. T. F., Mo, P. K. H., Su, X., Tang, J., Qin, Z., & Gross, D. L. (2017). Insomnia partially mediated the association between problematic internet use and depression among secondary school students in China. *Journal of Behavioral Addictions, 6*, 554–563.

Lima, R. F. F., & Morais, N. A. (2016). Fatores associados ao bem-estar subjetivo de crianças e adolescentes em situação de rua. *Psico, 47*(1), 24-34.

Lin, M., Ko, H., & Wu, Y. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*(12), 741-746.

Lira, A. G., Ganen, A. P., Lodi, A. S., & Alvarenga, M. S. (2017). Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 66*(3), 164-171.

Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research, 164*, 149-157. 10.1016/j.envres.2018.01.015

Lopez-Fernandez, O., Freixa-Blanxart, M., & Honrubia-Serrano, M. L. (2013) The problematic internet entertainment use scale for adolescents: Prevalence of problem internet use in Spanish high school students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(2), 108–118.

Maidel, S., & Vieira, M. L. (2015). Mediação parental do uso da internet pelas crianças. *Psicologia em Revista, 21*(2), 293-313.

Marchant, A., Hawton, K., Stewart, A., Montgomery, P., Singaravelu, V., Lloyd, K., … John, A. (2017). A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown. *PLoS One, 12*(8), 1-26.

Martins, E., & Szymanski, H. (2004). A abordagem eclógica de Urie Bronfenbrenner em estudos com famílias. Estudos e Pesquisas em Psicologia, 4(1), 63-77.

Matos, L. P., & Lemgruber, K. P. (2017). A adolescência sob a ótica psicanalítica: Sobre o luto adolescente e de seus pais. *Psicologia e Saúde em Debate*, *2*(2), 124–145.

Matos, M. G., Gaspar, T., Guedes, F. B., Tomé, G., & Branquinho, C. (2019). Os adolescentes portugueses, a internet e as dependências tecnológicas. *Revista Pensamento Contemporâneo em Administração, 10*(1), 173-185.

Matos, M. G., Gaspar., T., & Equipa Aventura Social. (2020). *Estudo Health Behaviour in School-aged Children (HBSC/OMS) Internacional - 2018 (ebook).*

Matos, M., Sim.es, C., Tom., G., Gaspar, T., Camacho, I., Diniz, J. & Equipa do Projecto Aventura Social (2007). *A saúde dos adolescentes portugueses hoje e em oito anos*. Lisboa: CMDT/IHMT/UNL e FMH/UTL.

Mayate, M. E., & Blas, E. S (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a las redes sociales. *Liberabit, 20*(1), 73-91.

McLean, S., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., & Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders 48*(8) 1132-1140.

Medeiros, L. K. A., & Martins, R. R. (2020). Análise comparativa de estudos sobre o bem-estar subjetivo no Brasil: Aspectos epistemológicos, metodológicos e teóricos. *Psicologia Clínica e Psicanálise, 20*(3), 953-975.

Mesch, G. S. (2012). Is online trust and trust in social institutions associated with online disclosure of identifiable information online? *Computers in Human Behavior, 28*(4), 1471–1477. http://doi.org/10.1016/j.chb.2012.03.010

Mojtabai R, Olfson M, Han B. (2016). National trends in the prevalence and treatment of depression in adolescents and young adults. Official Journal oh the American Academy of *Pediatrics.* 138(6), 1-10. 10.1542/peds.2016-1878

Moreno, J., & Saldaña, D. (2005). Use of a computer-assisted program to improve metacognition in persons with severe intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities, 26*(4), 341-357.

Neto, M. J. T., Lima, C. A. G., Gomes, M. C. S., Santos, M. C. D., & Tolentino, F. M. (2014). Bem estar subjetivo em idosos praticantes de atividade física. *Motricidade, 8*(2), 1097-1104.

Neto, P. P., & Caponi, S. (2007). A medicalização da beleza. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação, 11*(23), 569-584.

Neumann, A., Lier, P. A. C., Gratz, K. L., & Koot, H. M. (2009). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. Assessment, 20(10), 1-12.

Neyman, C. J. (2017). A survey of addictive software design. *1*(1), 1-12.

Oliveira, E. S. G. (2017). Adolescência, internet e tempo: Desafios para a educação. *Educar em Revista, 64*, 283-298.

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2020). *Desinformação, fake news e pandemia CoVID-19: Os processos cognitivos subjacentes e o papel dos psicólogos.* https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/recomendacoes_fakenews_materiais_para_psicaologos.pdf

Organización Mundial de la Salud (2014). Salud para los adolescentes del mundo: Una segunda oportunidad en la segunda década. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/141455/WHO_FWC_MCA_14.05_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Panayides, P., & Walker, M. J. (2012). Evaluation of the psychometric properties of the internet addiction test (IAT) in a sample of Cypriot high school students: The Rasch measurement perspective. *Europe's Journal of Psychology*, *8*(3), 327-351.

Pasek, J., More, E., & Romer, D. (2009). Realizing the social internet? Online social networking meets offline civic engagement. *Journal of Information Technology & Politics, 6*(3-4), 197–215. http://doi.org/10.1080/19331680902996403

Pepin G, & Endresz N. (2015). Facebook, instagram, pinterest and co.: Body image and social media. *Journal of Eating Disorders, 3*(1).

Petroski, E. L., Pelegrini, A., & Glaner, M, F. (2012). Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. *Ciências & Saúde Coletiva, 17*(4), 1071-1077.

Pew Research Center (2018). Teens, Social Media and Technology. https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/

Pinheiro, T. A., Piovezan, N. M., Batista, H. H. V., & Muner, L. C. (2020). *Revista Cathedral, 2*(1), 1-31.

Postmes, T., Akkus, B., & Stroebe, K. (2016). The discovery of the other in social and cultural psychology. *Journal of Cross-Cultural psychology, 46*(10), 1336-1340.

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L., Rosen, D., … Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adultos in the U.S.. *American Journal of Preventive Medicine,* (4), 1-8.

Rafael, A., Gouveia, M., Fernandes, S. G., Costa, A. V., Melo, S., Borges, S., ... Mendes, G. (2020). Exposição a "tempo de ecrã" e psicopatologia na infância. Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, 6(2), 54-66.

Reich, S. M., Subrahmanyam, K., & Espinoza, G. (2012). Friending, IMing, and hanging out face-to-face: Overlap in adolescents' online and offline social networks. *Developmental Psychology, 48*(2), 356–368.

Reinecke, L., Meler, A., Beutel, M. E., Schemer, C., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. (2018). The relationship between trait procrastination, internet use, and psychological functioning: Results from a community sample pf german adolescents. *Frontiers in Psychology, 9*(913), 1-12.

Rigo, L., Basso, K., Pauli, J., Cericato, G. O., Paranhos, L., & Garbin, R. R. (2015). Satisfação com a vida, experiência odontológica e autoperceção de saúde bucal entre idosos. *Ciência & Saúde Coletiva, 20*(12), 3681-3688.

Rodgers, R. F. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part II: an integrated theoretical model. *Adolescent Research Review, 1*(2), 121-137.

Rodgers, R. F., Ganchou, C., Franko, D. L., & Chabrol, H. (2012). Drive for muscularity and disordered eating among French adolescent boys: A sociocultural model. *Body Image, 9*(3), 318-323.

Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & McLean, S. A. (2014). A biopsychosocial model of body image concerns and disordered eating in early adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence, 43(5), 814-823*.

Rodgers, R., & Melioli, T., (2016). The relationship between body image concerns eating disorders and internet use, parti I: A review of empirical support. *Adolescent Research Review, 1*, 95-119.

Rossi, L. M., Marcolino, T. Q., Speranza, M., & Cid, M. F. B. (2019). Crise e saúde mental na adolescência: A história sob a ótica de quem vive. *Cadernos de Saúde Pública, 35*(3) – 1-12. http://doi.org/10.1590/0102-311X00125018

Roth, J., & Brooks-Guhn, J. (2003). What exactly is a youth development program? Answers from research and practice. *Applied Developmental Science, 7*, 14-11.

Sacco, D. F., & Ismail, M. M. (2014). Social belongingness satisfaction as a function of interaction medium: Face-to-face interactions facilitate greater social belonging and interaction enjoyment compared to instant messaging. *Computers in Human Behavior, 36*, 359–364.

Safernet Brasil (2018). *Suposto desafio da "MOMO": Recomendações da Safernet Brasil e alerta para pais e educadores. Portal da Safernet Brasil*. https://new.safernet.org.br/content/suposto-desafio-da-momo.

Schneider, L.A., King, D.L., & Delfabbro, P.H. (2017). Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions 6*(3), 321–333.

Selfhout, M. H. W., Branje, S. J. T., Delsing, M., ter Bogt, T. F. M., & Meeus, W. H. J. (2009). Different types of internet use, depression, and social anxiety: The role of perceived friendship quality. *Journal of Adolescence, 32*(4), 819–833.

Shapka, J. D. (2019). Adolescent technology engagement: It is more complicated than a lack of self-control. *Human Behavior and Emerging Technologies, 1*, 103–110.

Silva, A. B., Matos, M. G., & Diniz, J. A. (2010). Idade, género e bem-estar subjetivo nos adolescentes. *Revista Portuguesa de Pedagogia, 4*(2), 39-61.

Silva, L. A., Taquette, S. R., & Coutinho, E. S. F. (2014). Sentidos da imagem corporal de adolescentes no ensino fundamental. *Revista de Saúde Pública, 48*(3), 438-444.

Silva, T. O., & Silva, L. T. (2017). Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias. *Revista de Psicopedagocia, 34*(103), 87-97.

Siqueira, D. C. O., & Faria, A. A. (2007). Corpo, saúde e beleza: Representações sociais nas revistas femininas. *Comunicação, Mídia e Consumo, 4*(9), 171-188.

Souza, K., & Cunha, M. X. C. (2019). Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: Uma revisão sistemática da literatura. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces, 3*(3), 204-217.

Terroso, L. B., & Argimon, I. I. L. (2016). Dependência da internet e habilidades sociais em adolescentes. Estudos e Pesquisas em Psicologia, 16(1), 200-219. https://doi.org/10.12957/epp.2016.24839

Theokas, C., Almerigi, J., Lerner, R., Dowling, E., Benson, P., Scales, P. C., & von Eye, A. (2005). Conceptualizing and modeling individual and ecological asset components of thriving in early adolescence. *Journal of Early Adolescence, 25*, 113-143.

Thomazini, M. G., & Goulart E. E. (2018). Relações familiares: A influência do virtual. *Interações, 18*(42), 49-64.

Thorisdottir, E. I., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and passive social media use and symptoms of anxiety and depressed mood among Icelandic adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 22*(8), 1-8.

Tiggemann M, Slater A. (2013). Netgirls: The internet, facebook, and body image concern in adolescente girls. *International Journal Eating Disorders*, *46*(6), 630-633.

Tokunaga, R. S. (2015). Perspectives on internet addiction, problematic internet use, and deficient self-regulation: Contributions of communication research. *Annals of the International Communication Association, 39*(1), 131–161.

Tokunaga, R. S. (2016). An examination of functional difficulties from internet use: Media habit and displacement theory explanations. *Human Communication Research, 42*(3), 339–370.

Tomé, G., Matos, M. G., Camacho, I., Gomes, P., Reis, M., & Branquinho, C. S. S. (2018). Mental health promotion in school context: Validation of the ES'COOL scale for teachers. *Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 2*, 1-11. http://doi.org/10.33582/2637-8027/1009

Tomomitsu, M. R. S. V., Perracini, M. R., & Neri, A. L. (2014). Fatores associados à satisfaço com a vida em idosos cuidadores e não cuidadores. *Ciência & Saúde Coletiva, 19*(8), 3429-3440.

Turel, O., Serenko, A., & Bontis, N. (2011). Family and work-related consequences of addiction to organizational pervasive technologies. *Information & Management, 48*(2), 88–95.

Vale-Dias, M. L., & Veras, J. S. S. (2020). Sentido de vida, bem-estar subjetivo e bem-estar espiritual em jovens portugueses e brasileiros. International *Journal of Developmental and Educational Psychology, 1*(2), 321-332.

Wagner, A., Falcke, D., Silveira, L.M.& Mosmann, C.P. (2002). A comunicação em famílias com filhos adolescentes. *Psicologia em Estudo, 7*(1), 75-80. http://doi.org/10.1590/S1413-73722002000100010

Wartberg, L., Kriston, L., Kammerl, R., Petersen, K., & Thomasius, R. (2015). Prevalence of pathological internet use in a representative German sample of adolescents: Results of a latent profile analysis. *Psychopathology, 48*, 25-30.

Willard, N. (2004). I can't see you – you can't see me: How the use of information and communication technologies can impact responsible behavior. *Center for Safe and Responsible Internet Use*, 1-15. https://www.embracecivility.org/wp-content/uploadsnew/youcantseeme.pdf

World Health Organazation (2020). Adolescent mental health. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

World Health Organization (OMS) (2020). *Addictive behaviors: Gaming disorder*. https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder

Woyciekoski, C., Natividade, J. C., & Hutz, C. S. (2014). As contribuições da personalidade e dos eventos de vida para o bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 30*(4), 401-409.

Anexo A

NOVAS TECNOLOGIAS, BEM-ESTAR E AUTOIMAGEM

No âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, está a ser desenvolvida uma investigação que visa compreender a relação entre a utilização nas novas tecnologias e o bem-estar e autoimagem em adolescentes.

A sua participação é voluntária e as suas respostas anónimas.
Em nenhum momento terá de identificar o seu nome ou qualquer informação que possa colocar em causa a sua identificação.
Não existem respostas certas ou erradas, assim é pedido que responda a todas as questões apresentadas com a máxima sinceridade possível.

Assinale a opção que melhor se adequa:

- ☐ O/a meu/minha encarregado/encarregada de educação autorizou a minha participação neste estudo.
- ☐ O/a meu/minha encarregado/encarregada de educação não autorizou a minha participação neste estudo.

Questionário Sociodemográfico

Idade: _____

Sexo:

- ☐ Masculino
- ☐ Feminino

Escolaridade:

- ☐ 5º ou 6º anos (Ensino Básico)
- ☐ 7º, 8º ou 9º anos (Ensino Básico)
- ☐ 10º, 11º ou 12º anos (Ensino Secundário)

Utilização das Novas Tecnologias:

1. Qual o tipo de Novas Tecnologias que mais utiliza (exemplo: televisão, computador, videojogos, telemóveis, etc.)?

_____

2. Quais os seus objetivos com tal utilização?

_____

Anexo B

Categoria	Subcategorias	Questões
Utilização	Geral (Rafael et al., 2020)	*- Qual o tipo de novas tecnologias mais utilizam? Para que fins?* *- O que vos motiva a utilizar os dispositivos tecnológicos?*
	Ativa (Bayer et al., 2017)	*- Como se sentem quando utilizam as tecnologias para comunicar com os outros (e.g., família, amigos) e para conhecer pessoas?*
	Passiva (Reinecke et al., 2018)	*- O que sentem quando utilizam as tecnologias como forma de procrastinar ou para observar as partilhas dos outros?*
Impacto	Positivo (Cucos & Labăr, 2014; Lira et al., 2017)	*- Quais os benefícios que encontram na utilização das tecnologias? Porquê?* *- Quando assistem a conteúdo a um conteúdo divertido, o que sentem?*
	Negativo (Cucos & Labăr, 2014; Lira et al., 2017)	*- Quais as desvantagens da utilização da tecnologia? Porquê?*
Consequências	Atividades do quotidiano (Mayate & Blas, 2014)	*- Deixam de fazer determinadas atividades do dia-a-dia (e.g., desporto, trabalhos, arrumar o quarto) porque estão com os dispositivos tecnológicos?* *- Consideram que as novas tecnologias têm impacto no vosso sono e na vossa alimentação? Porquê?* *- Consideram que esta utilização tem influência nos vossos objetivos?*
	Redução do rendimento escolar (Jackson et al., 2011)	*- Julgam que as novas tecnologias influenciam o rendimento escolar? Porquê?*

Categoria	Subcategorias	Questões
	Relação com familiares (Turel, Serenko & Bontis, 2011)	*- Qual o impacto que julgam que as novas tecnologias têm na relação com os familiares? Porquê?*
	Socialização virtual/ presencial	*- Preferem comunicar através de chats, mensagens, jogos online e redes sociais, ou preferem um convívio presencial? Porquê?*
		- De que forma se conseguem expressar melhor? Porquê?
		- Como se sentem mais confortáveis? Porquê?
		- O que sentem quando estão a falar com alguém online? e presencial?
		- Caso conheçam uma pessoa online e já conversem há algum tempo, querem que esse contacto passe para a vida presencial? Porquê?
		- É mais fácil dizer o que sentem atrás de um ecrã, ou numa conversa presencial?
	Ausência (Jiang, 2018)	*- Quando estão separados dos dispositivos tecnológicos, como se sentem?*
Videojogos	Impacto (Coser & Giacomoni, 2019)	*- Qual o impacto que tem nas vossas vidas?*
		- O que sentem quando jogam? (e.g., alívio, raiva)
		- O que vos deixa frustrados? O que sentem nestas alturas?
Redes sociais	Partilha (Holland & Tiggemann, 2016)	*- O que é mais importante partilhar nas redes sociais?*
		- O que influencia as vossas partilhas?

Categoria	Subcategorias	Questões
	Ideal de beleza (Rodgers et al., 2012)	*- Consideram que aquilo que veem nas redes sociais corresponde à realidade? Porquê?* *- Qual a ideia que os media têm sobre a forma de atingir tal padrão?* *- Como ver a relação ideal – real? Porquê?* *- O que pode contribuir para a criação de determinado padrão de beleza?* *- Quando alguém sente que não consegue atingir esse padrão, o que poderá fazer? E sentir?*

Anexo C

GUIÃO DE ENTREVISTA

Objetivo: Explorar o tipo de utilização das Novas Tecnologias (ativa, passiva) que os adolescentes mantêm, bem como a perceção que estes têm acerca dos benefícios e desvantagens de tal utilização. Posteriormente, o objetivo centra-se essencialmente em desenvolver em grupo o tema da imagem corporal, bem como a ideia que os adolescentes possuem a respeito de uma possível relação.

Nota: anteriormente a tal atividade, os alunos já assistiram a uma apresentação sobre os conceitos.

Questões

Novas Tecnologias, Bem-Estar e Autoimagem

1. **Quais os benefícios que encontram na utilização das tecnologias? Porquê?**
   (Pesquisar, partilhar, comunicar, conhecer pessoas novas...)
   - Quando assistem a um conteúdo divertido, o que sentem?
   - Utilizam mais para partilhar, ou para observar as partilhas de outros? O que sentem em relação a isso (e.g., quando passam muito tempo apenas a observar)?

2. **E quando os benefícios se tornam desvantagens?**
   - Quando trocamos a socialização real pela virtual
   - Quando preferimos ficar a jogar, ao invés de comer e de ter uma refeição com os familiares;
   - Quando deixamos de ir ter com amigos para ficar no computador...

3. **Desvantagens**
   - E em relação ao rendimento escolar, consideram que tal utilização poderá ter impacto? Porquê?
   - Deixam de fazer determinadas atividades do dia-a-dia (e.g., desporto, trabalhos, arrumar o quarto) porque estão com os dispositivos tecnológicos?
   - Consideram que as Novas Tecnologias podem ter impacto no sono e na vossa alimentação? Porquê?
   - Consideram que por vezes a utilização das tecnologias é feita como forma de procrastinar e adiar as responsabilidades? Porquê?
   - De forma mais específica, qual o impacto que julgam que as novas tecnologias podem ter na relação com os familiares e/ou amigos? Porquê?

4. **Relação virtual: o que sentem em relação a tal possibilidade?**
    - Preferem comunicar através de chats, mensagens, jogos *online* e redes sociais, ou preferem um convívio presencial? Porquê?
    - De que forma se conseguem expressar melhor? Porquê?
    - Como se sentem mais confortáveis? Porquê?
    - O que sentem quando estão a falar com alguém *online*? E presencial?
    - Caso conheçam uma pessoa *online* e já conversem há algum tempo, querem que esse contacto passe para a vida presencial? Porquê?
    - É mais fácil dizer o que sentem atrás de um ecrã, ou numa conversa presencial? Porquê?

5. **Videojogos:**
    - O que sentem quando jogam? (e.g., alívio, raiva)
    - O que vos deixa frustrados? O que sentem nestas alturas?
    - Qual o impacto que tem nas vossas vidas?

6. **Redes Sociais:**
    - O que é mais importante partilhar nas redes sociais?
    - O que influencia as vossas partilhas?
    - Consideram que aquilo que veem nas redes sociais corresponde à realidade? Porquê?
    - Qual a ideia que os *media* têm sobre a forma de atingir tal padrão?
    - Como ver a relação ideal – real? Porquê?
    - O que pode contribuir para a criação de determinado padrão de beleza?
    - Quando alguém sente que não consegue atingir esse padrão, o que poderá fazer? E sentir?

Anexo D

Protocolo de Consentimento Informado

Direção Pedagógica do Colégio Guadalupe

Eu, Catarina Afonso dos Reis, encontro-me presentemente a frequentar o 2º ano do Mestrado em Psicologia Clínica, na Universidade Lusíada de Lisboa e, neste sentido, a desenvolver a dissertação de Mestrado com o tema "*A Relação das Novas Tecnologias com o Bem-estar e a Autoimagem dos Adolescentes*".

Posto isto, venho por este meio solicitar a autorização de sua excelência para a recolha de dados juntos dos alunos dos Ensinos Básico e Secundário, mais concretamente com as seguintes turmas: 6ºA, 8ºA e 11ºA. Será igualmente solicitado o consentimento informado dos Pais/Encarregados de Educação.

A informação recolhida será anónima, sendo que esta será utilizada unicamente para esta investigação. A aplicação do protocolo será feita em contexto de sala de aula, com supervisão da investigadora e tem a duração de aproximadamente três sessões de 45 minutos, em função da disponibilidade das turmas.

Aguardando diferimento ao pedido,

O Responsável

_____

Verdizela, _____ de _____ de 2022

Anexo E

Protocolo de Consentimento Informado

Exmo. Encarregado de Educação

Eu, Catarina Afonso dos Reis, encontro-me presentemente a frequentar o 2º ano do Mestrado em Psicologia Clínica, na Universidade Lusíada de Lisboa e, neste sentido, a desenvolver a dissertação de Mestrado com o tema "*A Relação das Novas Tecnologias com o Bem-estar e a Autoimagem dos Adolescentes*".

Posto isto, venho por este meio solicitar a sua autorização para que o seu educando participe neste estudo. A aplicação do protocolo será feita em contexto de sala de aula, com supervisão da investigadora e tem a duração de aproximadamente três sessões de 45 minutos, em função da disponibilidade das turmas.

Após a leitura desta informação, ao responder a este questionário, confirme a sua aceitação neste estudo.

Obrigada pela sua colaboração

Autorizo ( ) Não Autorizo ( ), o meu educando _____,

do ano ___, turma ___, a participar no estudo acima referido.

O Encarregado de Educação responsável

_____

Verdizela, _____ de _____ de 2022

Anexo F

GABINETE DE PSICOLOGIA, ORIENTAÇÃO E ACONSELHAMENTO

NOVAS TECNOLOGIAS, BEM-ESTAR E IMAGEM CORPORAL

Durante a Adolescência

APRESENTAÇÃO

ÍNDICE

Adolescência

Novas Tecnologias

Bem-Estar

Autoimagem

FASE DE VIDA | dos 10 aos 19 anos

ADOLESCÊNCIA

Etapa em que é possível identificar inúmeras alterações:

- Físicas;
- Emocionais;
- Sociais.

TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO

Faz, cada vez mais, parte do dia-a-dia das pessoas e estar *online* já se torna uma constante.

OBJETIVOS DA UTILIZAÇÃO

Obter informação

Conhecer pessoas e comunicar

Entretenimento

Atividades criativas

PORQUE É QUE UTILIZO AS TIC ?

Aquilo que me motiva a utilizar

Internas
(de dentro para fora)

Externas
(de fora para dentro)

O QUE ENTENDEM POR BEM-ESTAR ?

Como definem?

Com o que pode estar relacionado?

BEM-ESTAR

Significa mais do que não estar doente ou não ter determinados sintomas.

Modelo médico

Mente - Corpo

"A aceitação de si próprio, gostar de si mesmo"

"Razão, exuberância, capacidade física e liberdade"

O QUE ENTENDEM POR IMAGEM CORPORAL ?

IMAGEM CORPORAL

- Experimentamos um penteado novo;
- Vestimos uma roupa que não estamos habituados.

Não é só sobre nós, é também sobre os outros e aquilo que nós pensamos que eles irão pensar

IMAGEM CORPORAL

NÃO É APENAS SOBRE O CORPO

- A *forma como vemos o nosso corpo;*
- A *linguagem com que caracterizamos o nosso corpo;*
- A *maneira como respondemos às necessidades essenciais;*
- A *forma como respondemos ao nosso corpo durante a doença ou a dor;*
- A *forma como cuidamos de nós mesmos.*

Pensamentos, Sentimentos e Atitudes