

iscte

INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

POR DETRÁS DOS ECRÃS: da utilização dos telemóveis ao detox digital

Marta Moniz Cunha e Silva

Mestrado em Gestão dos Novos Media

Orientador:
Doutora Cláudia Álvares, Professora Associada,
ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2022



SOCIOLOGIA
E POLÍTICAS PÚBLICAS

Departamento de Sociologia

POR DETRÁS DOS ECRÃS: da utilização dos telemóveis ao detox digital

Marta Moniz Cunha e Silva

Mestrado em Gestão dos Novos Media

Orientador:
Doutora Cláudia Álvares, Professora Associada,
ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2022

À minha Família, presente em todas as horas.

Agradecimentos

A elaboração de uma dissertação incita aos desafios constantes da aprendizagem através de novos caminhos do saber. Percorrê-los só me foi possível devido ao encorajamento generoso e à atenção dedicada de todos os que me apoiaram ao longo do seu trajeto. Quero, pois, sublinhar a minha imensa gratidão:

À Professora Doutora Cláudia Álvares, pela sua orientação atenta e constante ao longo deste trabalho de investigação, pela sua disponibilidade, competência e Amizade. O meu Muito Obrigada;

A todos os meus Familiares e Amigos, por tantas provas de amizade impossíveis de enumerar, e das quais sublinho o estímulo constante que me permitiu ultrapassar barreiras e avançar.

A todos, a minha gratidão, o meu muito Obrigada!

Índice

1. Introdução.....	6
2. Revisão de Literatura.....	8
3. Metodologia.....	11
4. Resultados.....	14
5. Discussão.....	18
6. Conclusão.....	20
7. Bibliografia.....	21
- Anexo.....	24

Resumo: Este estudo incide sobre os efeitos do consumo excessivo de Internet e a sua associação à dependência digital (síndrome do “digital junkie”). Neste estudo, são analisados como as crianças, pré-adolescentes e adolescentes portugueses usam o telemóvel, o seu grau de utilização, assim como a percepção dos pais/tutores desse uso e as estratégias para monitorizar os dispositivos móveis dos filhos/educandos. A partir de um estudo de caso, esta revisão narrativa tem como objetivos analisar os efeitos da utilização do telemóvel pelas crianças, pré-adolescentes e adolescentes portugueses; elencar estratégias referidas pelos pais/tutores no acompanhamento/conhecimento do uso do telemóvel pelos filhos/educandos e procurar formas de contornar a (eventual) dependência do telemóvel através de estratégias relacionadas com a chamada ‘desintoxicação digital’, vulgarmente conhecida como ‘detox digital’. Para a realização desta investigação, foi feita pesquisa em bibliotecas/bases de dados/internet e realizou-se um inquérito *online* dirigido aos pais/tutores de crianças, pré-adolescentes e adolescentes portugueses sobre o uso do telemóvel. Foram analisadas 209 respostas e a maioria destas aponta para o uso em excesso do telemóvel e para a percepção crescente de que será necessário recorrer-se ao detox digital. Os resultados obtidos indicam o facto que os dispositivos móveis fazem cada vez mais parte do quotidiano, levando o indivíduo a depender cada vez do telemóvel para distintos aspetos da sua vida. Como consequência, as relações interpessoais processam-se cada vez mais a um nível digital, provocando alterações profundas no comportamento da população mundial. Assim, a partir dos resultados do estudo de caso realizado, conclui-se que é premente encontrar estratégias para a realização de detox digital para atenuar os efeitos da dependência digital.

Palavras-chave: Detox Digital; telemóvel; pré-adolescentes e adolescentes; internet; tendências; dependência.

Abstract:

This study focuses on the effects of excessive Internet consumption and its association with digital addiction ("digital junkie" syndrome). This study analyses both how Portuguese children, pre-adolescents and adolescents use the mobile phone, the extent this usage, as well as parents/guardians' perceptions of this usage and the strategies devised to monitor their children/children's mobile devices. Based on a case study, this narrative review aims to analyse the effects of mobile phone use by Portuguese children, pre-adolescents and adolescents; to list strategies referred to by parents/guardians in the monitoring/awareness of mobile phone usage by their children; and to seek ways of circumventing (possible) dependence on mobile phones through strategies of so-called 'digital detoxification', commonly known as 'digital detox'. To carry out these objectives, research was conducted in libraries/databases/internet, and an online survey was distributed addressing parents/guardians of Portuguese children, pre-adolescents and adolescents on the use of mobile phones. A total of 209 surveys were analysed and the majority of responses point to the excessive use of mobile phones and the growing perception that it will be necessary to resort to strategies of digital detox. The results obtained indicate that mobile devices are increasingly becoming part of daily life, leading the individual to increasingly depend on the mobile phone for different aspects of his/her life. As a consequence, interpersonal relationships are increasingly processed on a digital level, causing deep changes in the behaviour of the world population. Thus, based on the results of the case study, we conclude that it is urgent to find strategies for digital detoxification to mitigate the effects of digital dependence.

Keywords: Mobile phone; pre-adolescents and adolescents; internet; trends; dependency.

1. Introdução

A internet e as novas tecnologias fazem parte do quotidiano do ser humano do século XXI. As gerações mais novas estão ligadas, desde que nasceram, às atividades digitais, não tendo tido, por isso, conhecimento nem experiência de um mundo sem acesso a tecnologias de informação e comunicação (Valcke, Bonte, De Wever, & Rots, 2010). A forma de brincar, fundamental para qualquer criança, assume novos modos de expressão a ponto de essa nova realidade tecnológica e social ter, forçosamente, implicações a vários níveis, nomeadamente, ao nível do relacionamento cognitivo, social, entre outros.

Denominada de “Geração Net” (Luck & Mathews, 2010), os jovens estão desde sempre familiarizados com as novas tecnologias e quase todas as suas tarefas são realizadas com recurso a computadores, smartphones e tablets. Manipulam quase intuitivamente os dispositivos digitais com a facilidade de quem nasceu nessa nova era. Contudo, nem sempre estão conscientes dos perigos a que podem estar expostos, como, por exemplo, a dependência das redes sociais, as vulnerabilidades a que estão sujeitos enquanto navegam na internet, os excessos de informação, a redução da capacidade de concentração com consequências ao nível do aproveitamento escolar, a dificuldade em controlar emoções como a ansiedade e a irritabilidade, bem como a tendência para o isolamento e conseqüente distanciamento das relações familiares e de amizade, entre outros.

A intervenção educativa dos pais/tutores é aqui de crucial importância no sentido de atalhar eventuais efeitos nocivos provocados pelo uso em excesso da internet e de dispositivos digitais. Neste sentido, partimos das seguintes questões de investigação: o que fazem as crianças, pré-adolescentes e adolescentes portugueses com os seus telemóveis durante a fase de crescimento? Até que ponto é que o uso excessivo do telemóvel por parte dos adolescentes pode ser considerado uma relação de dependência? Para tentarmos responder a estas questões, delineamos os seguintes objetivos: a) analisar os efeitos da utilização do telemóvel pelas crianças, pré-adolescentes e adolescentes portugueses; b) elencar estratégias referidas pelos pais/tutores no acompanhamento/conhecimento do uso do telemóvel pelos filhos/educandos e c) procurar formas de ‘detox digital’ para contornar a (eventual) dependência do telemóvel.

Quanto à estrutura da dissertação, a uma parte teórica e de estado da arte, segue-se uma parte prática, através da análise quantitativa decorrente da aplicação de

um inquérito *online*, ministrado em diversas redes sociais, a fim de recolhermos dados acerca das questões colocadas sobre o tema em análise. As questões incidem sobre a utilização da Internet por crianças, pré-adolescentes e adolescentes portugueses com base nas seguintes categorias principais de utilização: entretenimento e educação. Segue-se a análise de resultados, com discussão dos mesmos. Procura-se, pois, elencar as estratégias referidas pelos pais/tutores no acompanhamento/conhecimento do uso do telemóvel pelos filhos, bem como formas de contornar a (eventual) dependência do telemóvel (*digital addiction*) mediante adoção de medidas associadas ao chamado 'detox digital'.

Por fim, são apresentadas as conclusões referentes à nossa investigação.

Assim, através deste estudo/investigação procuramos perceber como é que as crianças e os adolescentes portugueses usam o telemóvel, qual o seu grau de utilização e o que se esconde por detrás dos ecrãs bloqueados.

2. Revisão de Literatura

Nas últimas décadas do século XX, o acesso à internet e a facilidade de transportar novos dispositivos tecnológicos móveis no dia a dia, tais como computadores portáteis, telemóveis, tablets, playstation, entre outros, produziram transformações profundas na maneira como a sociedade comunica e (con)vive entre si, adotando novos hábitos (Lin, 2018). É cada vez mais frequente comunicar, socializar, consumir notícias, controlar a segurança de casa ou ligar/desligar dispositivos, fazer reservas e compras à distância, através do telemóvel ou de um computador. Trata-se de situações que levam a que, diariamente, o ser humano absorva em excesso conteúdos que se encontram em plataformas digitais, do mesmo modo que acompanha a vida de outros indivíduos através das redes sociais, a ponto de nem se aperceber, por vezes, como se torna dependente de plataformas digitais. Greenfield (2011) utiliza a designação de "dependência de internet" para se referir a este fenómeno cada vez mais recorrente nos nossos dias.

É neste sentido que surge o conceito "digital junkie", que se refere à dependência cada vez maior da sociedade atual em tecnologias, em redes sociais e ao recurso frenético a conteúdos *online* disponibilizados pelas plataformas digitais. É de sublinhar

que essa dependência provoca níveis extremamente elevados de stresse, como aliás tem sido alertado por inúmeros investigadores (Porter et al., 2006; Mihajlov et al., 2017; Hallvard et al., 2021; Chia et al., 2020; Chi X et al., 2029).

Como hipótese explicativa para atenuar esta tendência crescente surge o conceito de “detox digital” ou “desintoxicação digital”, que se refere a um determinado período em que um indivíduo se priva voluntariamente do acesso a tecnologias e à internet. Definido como “periodic disconnection from social or online media, or strategies to reduce digital media involvement” (Syvertsen et al., 2019: 1), são cada vez mais as pessoas que recorrem a esta solução como uma espécie de reabilitação, a fim de evitar o perigo da adição e a ansiedade gerados pelo constante recurso à conectividade através do telemóvel ou tablet, procurando assim evitar um comportamento disruptivo.

Esse relacionamento Homem-máquina, neste caso em concreto, Homem-novas tecnologias, com particular destaque para os smartphones, tablets e Smart TVs, gera uma sujeição gradual ao recurso ao digital para tarefas importantes do dia a dia (Hjorth, 2009). Essa extensão da utilização da Internet a outros objetos que fazem parte do quotidiano através do seu acesso via computador a redes/Internet é designada por Internet das Coisas (Internet of Things - IoT). Trata-se de um conceito criado pelos fundadores do MIT Auto-ID Center, em 1999, com particular destaque para Kevin Ashton e David L. Brock, em 2001 (Ashton, K; Brock, D. L.). Refira-se que “Auto-ID” diz respeito às tecnologias de identificação que contribuem para expandir a eficácia nas empresas de que podem ser exemplo os códigos de barras, os designados cartões inteligentes, sensores, identificação de voz e ainda biometria. A Internet das Coisas (Internet of Things - IoT) possibilita, assim, simplificar a vida do dia-a-dia ao permitir que os objetos estejam conectados à rede de internet, interagindo e funcionando com diminuta intervenção humana (Matos et al., 2017). Por exemplo, começa a ser cada vez mais comum o controlo por voz, movimento ou à distância, através de aplicações móveis específicas, de dispositivos diversos tais como lâmpadas e tomadas inteligentes, o controlo das fechaduras/portões das casas, sistema de segurança doméstico, aspiradores robóticos, aparelhos de cozinha, entre outros.

Essa relação/dependência do indivíduo com as tecnologias digitais provoca interferências no comportamento do ser humano e nas relações com os seus semelhantes, alterando hábitos de vida em sociedade, razão pela qual devem ser monitorizadas e aprofundadas (King et al., 2014). Neste sentido, a ideia de realizar um detox digital ou desintoxicação digital pode ser fundamental para ajudar o indivíduo, no século XXI, a lidar com uma crescente relação de dependência das novas tecnologias,

razão pela qual este conceito se centra nas implicações que a utilização em excesso de plataformas digitais e acesso à internet podem ter no quotidiano das pessoas, bem como no seu relacionamento com os seus semelhantes no meio social em que estão inseridos.

Partindo do pressuposto de base de que as novas tecnologias e o ritmo acelerado que estas vieram introduzir no quotidiano alteraram substancialmente a vida das pessoas e as relações sociais, ao tornarem esses dispositivos indispensáveis, o conceito de Detox digital apresenta-se como explicativo da tentativa de atenuar essa nova forma de adição ou dependência desses dispositivos, com recurso ao digital, mediante redução do tempo despendido nas interações com estes. Até porque o uso em excesso de novas tecnologias passou a condicionar as rotinas do dia a dia, com implicações a vários níveis: relacionamentos e interação social, problemas de concentração, menor produtividade, alterações do sono, aumento de níveis de stresse, entre outros.

Essa nova maneira de estar na vida, incluindo o recurso constante ao contacto virtual com os outros, implicou necessárias transformações a vários níveis, com consequências que são cada vez mais alvo de estudos científicos pelo perigo que podem representar para a sociedade. Para Lin:

Because of the long periods that users spent on mobile phones for the purposes of information seeking, application use, entertainment, and social connection, several researchers have been interested in determining whether mobile phone use influences the well-being of users. (Lin, 2018: 2)

Assim, torna-se fundamental o indivíduo delimitar uma fronteira entre aquilo que considera normal e a dependência em relação à utilização de dispositivos digitais, de modo a evitar que estes tomem conta e transformem a sua vida. A nova fobia da atualidade, Nomofobia, “NO MOBILE PHONE PHOBIA” (Bhattacharya et al., 2019), é um termo criado recentemente para descrever a sensação de medo e de angústia suscitados pela privação, por tempo indeterminado, de telemóvel, tablets ou computadores. É, pois, uma nova fobia descrita como o medo de ficar sem acesso às novas tecnologias e à conectividade, ao ponto de provocar problemas de relacionamento e distúrbios psiquiátricos.

É por esses motivos que o conceito de Detox, ou Desintoxicação, procura chamar a atenção para uma situação contraditória que se traduz no seguinte: ao mesmo tempo que aumenta o grau de dependência das novas tecnologias, há segmentos da sociedade que cada vez mais procuram reduzir o impacto das novas tecnologias no quotidiano, embora nem sempre de forma direta. A literatura das Ciências Sociais tende

a descrever o Digital Detox como procura, por parte de muitos indivíduos, de se 'desconectarem' momentaneamente ou de forma mais prolongada a fim de resistirem a esse impacto das novas tecnologias nas suas vidas. Para Trine Syvertsen et al.:

Digital detox describes efforts to take a break from online or digital media for a longer or shorter period, as well as other efforts to restrict the use of smartphones and digital tools. In addition to describing a set of practices, digital detox appears in books, blogs, websites and social media posts as a buzzword, representing certain understandings of the role of digital media in everyday life (Syvertsen et al., 2020: 1270).

O conceito de Detox, ou Desintoxicação Digital, tem, assim, como objetivo explicar como alguns indivíduos procuram reduzir esse transtorno do mundo contemporâneo e surge como promessa de ajudar pessoas dependentes de uma existência ligada ao virtual, ou conectividade *online*, a desligarem-se dessa nova adição. Descreve a redução ou até mesmo a eliminação, nem que seja temporária, da utilização de dispositivos digitais, a fim de mitigar o grau de stresse e de ansiedade e assim proporcionar o despertar para o convívio com o mundo físico envolvente.

Bertram M Gross, em *The Managing of Organizations* (1964), alertara já para o risco do excesso de informação, ideia popularizada anos mais tarde pelo sociólogo e futurologista Alvin Toffler, em 1970, na sua obra *Future Shock*, na qual previa que o excesso de informação iria causar enormes constrangimentos num futuro não muito distante. Anos mais tarde, Renjith, para quem a superabundância de informação provoca dificuldades na tomada de decisão, viria a defini-la também como "infobesity" ou "infoxication" (2017: 75). Essa "intoxicação" deve-se ao excesso de informação e notificações gerado muitas vezes por notícias que se propagam constantemente em inúmeras plataformas e que estão ao alcance de qualquer indivíduo. Esse excesso conduz à angústia de não conseguir acompanhar tudo aquilo que é disponibilizado, de não saber por vezes destrinçar informação válida de informação incorreta ou falsa, provocando ansiedade e falta de concentração. Associada à facilidade de acesso a smartphones, computadores e tablets, a intoxicação apresenta-se como um risco, sobretudo para os mais jovens que, encontrando-se ainda em desenvolvimento, mais facilmente se deixam seduzir pelas novas tecnologias, por desconhecerem ainda os seus riscos. Este facto poderá contribuir para o aumento de transtornos emocionais, tais como ansiedade e depressão (Formica, 2015; Goodin, 2017; Price, 2018).

A dependência das novas tecnologias e do acesso às plataformas digitais é semelhante a outras adições, sendo explicada pelos cientistas como provocada pela libertação da dopamina, um "importante neurotransmissor envolvido no controle da

motilidade, nos mecanismos de recompensa, nas emoções e ainda em funções cognitivas e endócrinas” (Estevinho et al., 2003: 21). Quando libertado, este neurotransmissor, responsável por transmitir informações para diversas partes do corpo, intensifica a motivação do comportamento (Haynes, 2018) e desperta uma sensação de prazer, ainda que passageira.

Mais recentemente, os investigadores têm vindo a distinguir a designação de “uso excessivo” de internet da palavra “vício”, considerando que a primeira apresenta uma conotação menos patológica para o uso desmedido das plataformas digitais e das novas tecnologias enquanto a segunda indica uma clara implicação clínica que pode ser considerada problemática (Leung, 2017; Gui, et al., 2021).

3. Metodologia

Este estudo, que procura investigar os efeitos da utilização de dispositivos digitais na vida dos adolescentes portugueses e o modo como o detox digital poderá ajudar os adolescentes do século XXI a lidar com uma crescente relação de dependência dos telemóveis, tem como metodologia uma investigação extensiva e quantitativa através do recurso à realização de um inquérito.

Como afirma Edgar Morin, antropólogo, sociólogo e filósofo francês, “O conhecimento científico é certo, na medida em que se baseia em dados verificados e está apto a fornecer previsões concretas. O progresso das certezas científicas, entretanto, não caminha na direção de uma grande certeza.” (Morin, 2005: 23). Neste sentido, fazer investigação pressupõe realizar investigação em bibliotecas e *online* para leitura de obras bibliográficas, de artigos científicos e para confrontar perspetivas e estudos de outros investigadores. Até porque o conhecimento se constrói a partir de conhecimentos anteriores, aos quais os novos estudos e investigações procuram acrescentar valor, contribuindo, assim, para melhor se compreender a problemática em análise. A investigação científica pressupõe, assim, observar, explorar, formular hipóteses, testar. Implica um método cognitivo e sistemático que possibilite debater e compreender os fenómenos sociais.

A investigação em ciências humanas apoia-se tanto numa perspetiva objetiva ou quantitativa como numa perspetiva subjetiva ou qualitativa. Daí que, para a nossa investigação, tenhamos recorrido a uma metodologia mista, que assenta na pesquisa qualitativa e quantitativa, ou seja, i) qualitativa quando refletimos sobre o estado da arte; ii) quantitativa quando tratamos de proceder a análise e tratamento dos resultados.

Acresce a nossa perspetiva resultante da análise do objeto de estudo, da amostra e das diferentes posições teórico-críticas sobre o tema em estudo. Deste modo, para a realização do estudo, recorreremos a pesquisa bibliográfica, através da análise de livros, de artigos científicos em revistas da especialidade, e a pesquisa na internet. Para além da análise de bibliografia especializada, realizámos um inquérito anónimo (em anexo), com perguntas de escolha múltipla e resposta curta, como instrumento de recolha de dados, para medir a utilização do telemóvel por parte de crianças, pré-adolescentes e adolescentes.

No início da realização deste estudo foi ainda debatida a possibilidade de incluirmos entrevistas. Contudo, não foi opção de método de investigação, dado o número de recolhas necessárias para efeitos de estudo de mercado e o tempo disponível para cumprir o prazo de entrega da dissertação. Como refere Vilelas, “Aprender a investigar implica atravessar uma experiência pessoal e profissional complexa, difícil e inquietante. É uma atividade que obriga a disciplinar o pensamento e a ação. Requer um permanente exercício de introspeção e reflexão acerca de como encarar o conhecimento de um aspeto particular do mundo” (2009: 15). Diríamos também que requer fazer escolhas. Daí termos optado pela realização de um inquérito.

O inquérito apresenta-se como uma técnica de observação não participante, visto o autor do mesmo não participar da mesma. É, assim, uma técnica de investigação aplicada que possibilita resultados de uma forma eficiente e rápida no que toca à recolha de dados quantitativos, proporcionando resultados mais precisos, pois são respondidos de forma individual. Trata-se de uma metodologia que visa suscitar respostas e reflexões individuais para que depois, a partir delas, o investigador as interprete e as possa generalizar, quando associada a um método de amostragem. Contudo, se, por um lado, o alcance de inquiridos, economia de tempo e a facilidade na recolha de dados/amostra são vistos como principais vantagens da utilização de inquéritos, por outro lado, a seleção e qualidade da amostra, a falta de habilidade dos inquiridos e a dependência de recursos tecnológicos são apontados por Gonçalves (2008) como aspetos a ter em conta aquando do recurso a esta técnica. Existem ainda outros aspetos a considerar no que diz respeito à especificidade do questionário *online* como técnica de investigação, tais como o baixo número de respostas, bem como o uso contínuo e repetitivo das respostas dadas ao inquérito, gerando assim respostas de fraca qualidade (Malhotra, 2006). A eventual má comunicação, ou seja, pouca clareza por parte do inquirido e do inquiridor também é apontada como desvantagem da técnica utilizada (Evans & Mathur, 2005). Apesar do questionário ser anónimo, permitindo mais conforto nas respostas, nem sempre as informações e dados apresentados pelos inquiridos

correspondem à verdade. Acresce o fato de alguns respondentes poderem responder mais do que uma vez, recorrendo para tal a diferentes endereços eletrónicos.

O questionário realizado para a dissertação assenta em alguns aspetos que consideramos fundamentais:

- Perguntas de resposta fechada e algumas de resposta aberta e/ou flexível, o que facilita a interpretação por parte dos inquiridos;
- Clareza das perguntas;
- Anonimato do inquérito, a fim de que as respostas sejam mais honestas;
- Aplicação a diferentes populações no mapa geográfico nacional, podendo observar-se as diferentes respostas consoante as regiões.

O apelo à participação foi lançado na internet, através do Google Forms, nas redes sociais Facebook, Instagram e WhatsApp, tendo estado disponível para preenchimento durante sete dias.

4. Resultados

A amostra resultante do inquérito obteve um total de 209 respostas. Quanto a variáveis sociodemográficas, 67% dos inquiridos são do sexo feminino e 33% do sexo masculino. No que diz respeito à faixa etária, a que se destacou no número de respostas foi a faixa situada entre 46 e 55 anos, com 40%, seguida da faixa etária até 45 anos, com 34,1%. Quanto ao grupo superior a 56 anos, obtivemos 25,9% de respostas. Em termos de habilitações académicas, destacam-se 51,7% com licenciatura, 16,9% com Mestrado e 8,7% com Doutoramento. Seguem-se 11,6% com Ensino Secundário. Menos significativo foram os respondentes com Cursos tecnológico/Profissionais e Bacharelato, ambos com a percentagem de 3,9%, assim como com o 3º Ciclo (9º ano de escolaridade), com 1,9% e o 2º Ciclo ou ensino preparatório com 1,4%. Quanto à área de residência, o Arquipélago da Madeira colheu 81,6% das respostas, seguido de 7,2% de residentes em Lisboa, 2,4% no Porto, 2,4% em Setúbal e 1,4% em Coimbra. Teve ainda contributos, em menor percentagem, de residentes em Braga, Castelo Branco e Faro, com 1%, Guarda, Viseu e Açores com 0,5%.

Na idade dos filhos/educandos dos inquiridos sobressai a faixa etária 13-19 anos, com 67,5%, seguido de 17,8% para a faixa entre 4 e 8 anos e de 14,7% para a faixa entre 9 e 12 anos.

No que diz respeito à pergunta se o filho/educando possui um telemóvel próprio, 83,7% respondeu que sim contra 16,3% para a resposta não. Destes, as respostas sobre a quem pertence o telemóvel que o filho/educando utiliza foram variadas: aos pais, à mãe, ao pai, aos avós, ao irmão.

Sobre a razão por que deu um telemóvel ao filho/educando, às perguntas de resposta fechada, os respondentes assinalaram todas, com as seguintes percentagens:

- Segurança (62%);
- A pedido do filho/educando (36,3%);
- Para não se sentir sozinho (por ex., na pandemia) (3,9%).

À resposta de pergunta aberta “outra”, foram indicadas as seguintes respostas:

- Para estar contactável (1,1%);
- Facilidade de comunicação e para contato com familiares (0,6%);
- Por necessidade de comunicação (0,6%);
- Porque pediu e comprou com o dinheiro dele (0,6%);
- Por considerarem ser fundamental para apoio escolar (0,6%);
- Usa sem cartão sim, apenas para jogos (0,6%);
- Porque todos os amigos têm um e para a família estar, à partida, contactável (0,6%);
- Por necessidade (0,6%);
- Por ser uma ferramenta de estudo, socialização, comunicação e entretenimento (0,6%);
- Para ver desenhos animados e para jogos (1,2%);
- Para poder ser contactado pelos pais, família e amigos (1,2%);
- Porque pediu e para poder ser contactado (0,6%);
- Por serem divorciados e para poderem estar em contato com um dos pais enquanto o filho/educando se encontra na casa do outro (1,2%);
- Para facilitar a comunicação quando está fora de casa (0,6%);
- Para ver vídeos (0,6%);
- Para saber onde ele anda (0,6%);

- Porque andava a chatear demasiado (0,6%);
- Para poder gravar e enviar trabalhos durante a pandemia (0,6%);

É de sublinhar que a resposta “para estar contactável” foi a mais referida, com 7,6%.

Sobre a pergunta se sabe com que finalidade o seu filho/educando usa o telemóvel, 73,9% assinalou entretenimento como resposta, seguido de socializar com amigos, com 70,9% e 9% referiu nenhuma das anteriores respostas.

A pergunta acerca da utilização do telemóvel na presença de amigos para fins de convívio obteve 56,2% de sim como resposta, 25,9% não e 17,9% talvez.

Sobre a preferência da visualização de filmes no telemóvel relativamente à televisão, 68,5% respondeu que não, 21,7% sim e 9% não sei.

De acordo com o inquérito realizado, as redes sociais mais utilizadas são o WhatsApp (67%), o Instagram (66,5%), o Youtube (64,5%) e o Tiktok (41,4%). Segue-se o Facebook (34%) e o Snapchat (14,8%). Foram ainda assinaladas outras redes, como o Twitter (0,5%), Tinder (0,5%) e Badoo (0,5%). 1% afirmou que os filhos/educandos não têm acesso a redes sociais por não terem permitido a sua instalação nos dispositivos móveis e 1% afirmou desconhecer quais as redes sociais utilizadas pelos seus filhos/educandos.

No que diz respeito à estimativa de tempo passado diariamente no telemóvel, 40,1% assinalou o espaço de tempo 1-2h, 39,1% 3-5h e 9,6% superior a 6h. 11,2% respondeu não saber.

Sobre a pergunta se imagina o filho/educando a viver sem telemóvel durante um dia, 53,7% respondeu afirmativamente, 31,5% respondeu que não, 9,4% afirmou nunca ter pensado no assunto e 5,4% não sabe.

Grande parte dos inquiridos, com 52,2%, assumiu que a pandemia Covid-19 agravou a dependência do uso do telemóvel face à época antes da pandemia, 39,4% considera não ter tido impacto, 1% referiu ter diminuído a dependência e 7,4% não sabe.

No que diz respeito ao controlo do uso do telemóvel por parte dos filhos/educandos, 74,1% dos inquiridos referiu não utilizar quaisquer estratégias para esse efeito e 25,9% responderam que utilizam. Como estratégias para controlar o uso, 30,6% referiram que os filhos/educandos utilizam o telemóvel apenas num horário estipulado pelos pais/tutores; 23,6% retiram-lhes o telemóvel; 20,8% fazem bloqueio temporário de acesso à internet/redes sociais; 15,3% só permitem a sua utilização

durante os fins-de-semana/feriados/férias e 12,5% só deixam utilizar o dispositivo móvel na presença de um adulto. Foram indicadas ainda outras estratégias, com 1,4%, tais como só poderem utilizar o telemóvel fora do período de avaliações na escola e fora da sala de aulas; só utilizar durante 2h por dia, tempo estipulado pelos pais/tutores; apenas em situação de ida ao médico; outros indicaram que lhes retiram o telemóvel quando percebem que estão a utilizar demasiado tempo e a lhes provocar malefícios.

Em termos de utilização de aplicações de monitorização para controlar a utilização dos dispositivos móveis dos filhos/educandos, 90,4% dos inquiridos referiram não utilizar face a 9,6% que utilizam. Destes, 6,7% utilizam o Controle parental da Google, Controle Parebta, Family link, Kidsguard, Qustodio, Sistema da Apple e Switch parent control.

Quanto à pergunta sobre a necessidade de realização de “Detox digital” ou “desintoxicação digital”, 70,9% assinalou a resposta fechada “O detox digital é um movimento que faz sentido, porque os jovens estão demasiado dependentes dos telemóveis e perdem competências sociais”, 2,6% indicou a resposta “O detox digital é um movimento que não faz sentido porque o telemóvel acaba por trazer mais benefícios do que perigos para os jovens e 26,5% considerou que “Não acho que o detox digital seja relevante para o meu quotidiano”.

Quanto à última pergunta do inquérito sobre de que modo os pais/tutores podem ajudar o filho/educando a se desligar do telemóvel, as respostas abertas foram variadas: Alguns consideram tratar-se de uma questão de educação e prioridades na vida; outros referiram que são os novos tempos e que é cada vez mais difícil e inevitável desligar-se completamente do telemóvel no dia-a-dia. Alguns dos inquiridos afirmaram que durante o tempo em que se praticam outras atividades, tanto educativas como lúdicas, o telemóvel é menos usado. Acreditam que a promoção de um maior número de atividades desportivas em equipa, ou tendo o tempo preenchido em atividades que o obriguem ao contacto direto com outras pessoas, podem contribuir para a redução da utilização do telemóvel. Assim, defendem a realização de mais atividades presenciais e atividades ao ar livre, como brincar com o(s) irmão(s), atividades de verão ou até em casa como leitura, pintura, tocar um instrumento musical, praticar desporto no exterior, plantar/cultivar um jardim, arrumar o quarto/casa, passeios, visualização de filmes, idas à praia, estar inscrito em mais atividades extracurriculares, até porque os jovens normalmente se desligam do telemóvel quando têm outras ocupações. Sair mais de casa, passar mais tempo com a família e com os amigos foram também apontados como contributos. Acreditam que uma boa refeição à volta de uma mesa cheia de amigos e

de família é suficiente para esquecerem o telemóvel embora pensem que a maioria dos jovens não ‘desligam’ com facilidade. Outros referiram como estratégia aumentar o self-awareness e levando-os a perceber que o overuse é negativo.

Outros dos inquiridos apontam medidas mais drásticas, tais como só desligando a internet de casa ou lhes retirando o telemóvel é que conseguem evitar que os filhos/educandos se afastem dos dispositivos; outros já o fizeram várias vezes, adquirindo modelos antigos, apenas de teclas e sem acesso à internet; outros indicam que se houvesse mais tempo livre com os pais em casa seria mais fácil conseguir desligar e outros apontam que só conseguem afastá-los dos dispositivos retirando-lhes o telemóvel, bloquear o acesso à Internet ou ficar sem bateria.

Outros dos inquiridos responsabilizam os adultos pela introdução da utilização do telemóvel como um “fica quieto que assim não me aborreces”, tendo a dependência se tornado gigante. Outros consideram nunca ter pensado em como ajudar os filhos/educandos a desconectar-se.

5. Discussão

As profundas alterações vividas nas últimas décadas no modo de comunicar, com a generalização das comunicações, sobretudo através de dispositivos móveis, pessoais, e através de redes sociais/internet, implicaram mudanças que se fizeram sentir a vários níveis, com particular incidência no relacionamento pessoal/social. Apurou-se que a sua utilização excessiva é cada vez mais notada pelos pais/tutores, principalmente quando se apercebem da dificuldade dos filhos/educandos em desligar-se e de indícios de alterações significativas nos hábitos, no estudo, nos relacionamentos, no comportamento e nas emoções decorrentes do excesso de interatividade.

Nas décadas mais recentes, a dependência do indivíduo em relação a dispositivos móveis tem despertado a atenção de investigadores no sentido de se compreender quais as vantagens e as desvantagens de tal utilização, tal como já o fizera, entre outros, Giddens em *The Consequences of Modernity*, na década de 90 (1990). As respostas obtidas na quase totalidade das perguntas constantes do inquérito realizado confirmam uma clara presença de dispositivos com acesso à internet, no quotidiano das crianças, pré-adolescentes e adolescentes portugueses. Foi também possível comprovar vantagens na sua utilização, de que podem ser exemplo razões de

segurança e a possibilidade de os jovens estarem contactáveis. Por sua vez, um elevado número de adolescentes considerou até ser mais fácil comunicar com os pais e/ou tutores através do telemóvel, por lhes parecer mais fácil abordar determinados assuntos e expressar emoções. Os jovens consideram que o telemóvel permite, assim, construir e desenvolver relações interpessoais mais amplas e profundas, o que gera evidentes alterações a nível de relações interpessoais, familiares e sociais. É reconhecido que o excesso de utilização dos dispositivos móveis traz alterações ao comportamento dos jovens, com repercussões evidentes a nível de aproveitamento escolar, de concentração e de relacionamento social, até porque o excesso de concetividade leva o indivíduo a criar barreiras de comunicação com a realidade física, levando-o a afastar-se das outras pessoas (Leung, 2017).

Num inquérito realizado em 2017, na China (Leung, 2017), foram identificados três fatores psicológicos nos adolescentes, relacionados com a utilização do telemóvel: envio de mensagens de texto compulsivas, elevado número de chamadas telefónicas realizadas e/ou recebidas e compulsividade no uso do telemóvel, tendo o autor do referido inquérito considerado que “mobile phones have become virtual extensions of their youthful owners” (Leung, 2017: 29). Uma afirmação que confirma a tendência de um vínculo cada vez mais óbvio por parte dos utilizadores, sobretudo dos mais jovens.

As interferências profundas causadas pela utilização excessiva de novas tecnologias levaram já à criação de um novo conceito, nomofobia, para descrever a ansiedade e stresse causados no indivíduo quando não tem acesso a dispositivos móveis ou cujo acesso é restringido. Considerado como “a threat to our social, mental as well as physical health” (Bhattacharya et al., 2019: s/p), este distúrbio é mais frequente em adolescentes e jovens adultos, por serem aqueles que diariamente passam mais tempo conectados à internet, e também em indivíduos com baixa autoestima e com fobia social ou ansiedade social (Bhattacharya et al., 2019).

Tende, pois, a ser cada vez mais importante promover ações que envolvam detox digital, tendo em conta que os jovens estão demasiado dependentes dos telemóveis, perdendo, como consequência, competências sociais e humanas. É neste sentido que o detox ou desintoxicação digital é indicado para atenuar os constrangimentos resultantes da era das tecnologias digitais. Refira-se que a velocidade com que tecnologia avança agiliza inúmeras ações do quotidiano, mas aprisiona o indivíduo ao nível tecnológico e virtual.

Atualmente, os pais/tutores estão cientes do uso excessivo dos telemóveis e das consequências de tal excesso no desenvolvimento pessoal e social dos

filhos/educandos. Apesar dessa percepção, são ainda muito poucos aqueles que recorrem a aplicações de monitorização para controlar a utilização dos dispositivos móveis.

É de sublinhar que, para além das crianças, pré-adolescentes e adolescentes, também os adultos estão cada vez mais dependentes dos telemóveis a ponto de, no nicho do Turismo, ser cada vez mais frequente assistirmos a pacotes turísticos que contemplam férias desconectadas do mundo virtual. De entre as várias opções, destacam-se os hotéis sem rede e sem Wi-Fi ou com acesso diário à internet pontual e diminuto, apenas em alguns minutos do dia. A título de exemplo, os destinos eco-friendly, desenhados para uma forma de turismo com menor impacto no meio ambiente, captam cada vez mais a atenção de turistas.

6. Conclusão

Esta dissertação teve como principais objetivos compreender o uso da internet e de telemóveis por parte de crianças, pré-adolescentes e adolescentes portugueses e tentar perceber se o uso excessivo do telemóvel por parte do adolescente se traduz numa relação de dependência. Teve também como objetivos identificar estratégias, referidas pelos pais/tutores, no acompanhamento/conhecimento do uso do telemóvel pelos filhos e procurar formas de contornar a (eventual) dependência do telemóvel através da adoção de medidas associadas ao detox digital.

Constatou-se que os dispositivos móveis com acesso à internet são ferramentas funcionais, imprescindíveis e presentes nas atividades quotidianas e que esses dispositivos, tais como os telemóveis, são introduzidos cada vez mais cedo na vida das crianças, pré-adolescentes e adolescentes. Nesta investigação, com recurso a um inquérito, verificaram-se vantagens, mas também desvantagens da sua utilização. Foi apontado como principais vantagens para a utilização de telemóvel, a facilidade de comunicação e o contato com familiares, questões de segurança e a possibilidade de se estar contactável. Como principais desvantagens, foi indicado baixa concentração em tarefas importantes, tais como estudo, alienação em ambientes sociais e/ou familiares, com deterioração das relações pessoais, e pouco estímulo mental devido ao excesso de horas despendidas nas novas tecnologias/redes sociais. Foi referido pela maioria dos inquiridos a necessidade de se recorrer a estratégias de detox digital, de

modo a evitar maiores transtornos e aprender a viver sem estar permanentemente conectado com o mundo virtual.

Em termos de limitações do estudo, referimos a dimensão da amostra. Se bem que o número dos inquiridos tenha ultrapassado os duzentos, acreditamos que quanto maior o alcance e a diversidade geográfica dos respondentes mais informação teríamos para analisar e discutir os resultados. No entanto, com base no estudo realizado, as respostas obtidas constituem dados interessantes para avaliar o uso em excesso da internet e do telemóvel entre os jovens, permitindo pensar em estratégias futuras de prevenção desse uso. Essas respostas apontam, simultaneamente, para pistas de investigação futuras sobre um assunto que continuará a merecer a atenção dos investigadores nos próximos tempos, dada a sua pertinência para a saúde e bem-estar das crianças e jovens.

7. Bibliografia

- Abeele, M. & Vanden, M. P. (2016). Mobile youth culture: A conceptual development. *Mobile Media & Communication*, 4(1) 85–101 DOI: 10.1177/2050157915601455.
- Ashton, K. (2009). That “Internet of things” thing. *RFID Journal*, 22(7), 97–114.
- Axelsson, A. S. (2010). Perpetual and personal: Swedish young adults and their use of mobile phones. *New Media & Society*, 12(1) 35–54. DOI: 10.1177/1461444809355110
- Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A. & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297–1300. DOI: 10.4103/jfmpc.jfmpc_71_19
- Bond, E. (2010). Managing mobile relationships: Children’s perceptions of the impact of the mobile phone on relationships in their everyday lives. *Childhood*, 17(4), 514–529. DOI: 10.1177/0907568210364421
- Brock, D. L. (2001). The electronic product code (EPC): a naming scheme for physical objects. White Paper WH-002. Cambridge, MA, Auto-ID Center, MIT. <https://www.rfidjournal.com/wp-content/uploads/2019/07/8.pdf>
- Chia, DXY, Zhang, MWB. (2020). A Scoping Review of Cognitive Bias in Internet Addiction and Internet Gaming Disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 373.
- Chi, X., Liu, X., Guo, T., Wu, M. & Chen, X. (2019). Internet Addiction and Depression in Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychiatry*, 10:816.
- Evans, J. R., & Mathur, A. (2005). *The value of online surveys*. *Internet Research* 15(2), 195–219.
- Estevinho, M. F. & Soares-Fortunato, J. M. (2003). Dopamina e Receptores. *Revista Portuguesa de Psicossomática*, 5(1), 21–31.
- Formica, S. (2015). *Digital Detox: 7 Steps to find Your Inner Balance*. n/a: Sandro Formica.
- Giddens, A. (1990). *The Consequences of Modernity*. Cambridge, Polity Press.
- Gonçalves, D. I. F. (2008). Pesquisas de Marketing pela Internet: As percepções sob a ótica dos entrevistados. *Revista de Administração Mackenzie*, 9(7), 70–88.
- Goodin T. (2017). *Off: Your Digital Detox for a Better Life*. Nova Iorque, Abrams.

- Greenfield, D. N. (2011). As Propriedades de Dependência do Uso de Internet. In Young, K. S. & Abreu C. N., (Orgs.), *Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento*. Porto Alegre, Artmed.
- Gui, M., & Büchi, M. (2021). From Use to Overuse: Digital Inequality in the Age of Communication Abundance. *Social Science Computer Review*, 39(1), 3–19. <https://doi.org/10.1177/0894439319851163>.
- Hallvard M. & Madsen, O. J. (2021). Understanding digital disconnection beyond media studies. *Convergence*, 27(6), 1584–1598. <https://doi.org/10.1177/13548565211048969>.
- Haynes, T. (2018). Blog: Smartphones & You: A battle for your time Disponível em <https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2018/dopamine-smartphones-battle-time/> (consultado em 05 de Janeiro de 2022).
- Hjorth, L. (2009). *Mobile Media in the Asia-Pacific: Gender and the Art of Being Mobile*. Abingdon, Routledge.
- Kaun, A. (2021). Ways of seeing digital disconnection: A negative sociology of digital culture. *Convergence*, 27(6), 1571–1583.
- Leung, C. (2017). Assessing mobile phone dependency and teens' everyday life in Hong Kong, *Australian Journal of Psychology*, 69: 29–38. Doi: 10.1111/ajpy.12115.
- Lin, J. T. (2018). Permanently online and permanently connected: Taiwanese university students' attachment style, mobile phone usage, and well-being, Chinese, in *Journal of Communication*, 12(1), 44–65. DOI: 10.1080/17544750.2018.1511606.
- Luck, E., & Mathews, S. (2010). What advertisers need to know about the Ygeneration: An Australian Perspective. *Journal of Promotion Management*, 16(1-2), 134–147.
- Malhotra, N. (2006). *Pesquisa de Marketing: uma orientação aplicada*. 4ª Ed. Porto Alegre, Bookman.
- Matos, E., Amaral, L. A. & Hessel, F. (2017). Context-aware systems: technologies and challenges in internet of everything environments. In Batalla, J. M. *et al.* (Orgs.). *Beyond the Internet of Things: Everything Interconnected*. Cham, Springer, pp. 1–25.
- Mihajlov M. & Vejmelka, L. (2017). Internet Addiction: A Review of the First Twenty Years. *Psychiatria Danubina*, 29(3), 260–72.
- Morin, E. (2005). *Ciência com consciência*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil.

Porter, G. & Kakabadse, N. K. (2006). HRM perspectives on addiction to technology and work. *Journal of Management Development*, 25(6), 535–560. <https://doi.org/10.1108/02621710610670119>.

Price, C. (2018). *How to Break up With Your Phone: The 30-day Plan to Take Back Your Life*. Londres, The Orion Publishing Group.

Renjith, R. (2017). The Effect of Information Overload in Digital Media News Content, in *Communication and Media Studies*, 6 (1), | 73–85.

Rodríguez-García, A. M, Moreno-Guerrero, A. J. & López Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone - A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2): 580. Doi: 10.3390/ijerph17020580

Syvetsen, Trine & Enli, Gunn. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. In *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 26(5-6), 1269-1283.

Valcke, M., Bonte, S., De Wever, B., & Rots, I. (2010). Internet parenting styles and the impact on Internet use of primary school children. *Computers and Education*, 55(2), 454-464.

Vilelas, José (2009). *O Processo de Construção do Conhecimento*. Lisboa, Edições Sílabo.

ANEXO

Questionário dirigido a Pais/Tutores sobre tendências do uso de telemóveis pelos filhos/educandos (crianças, pré-adolescentes e adolescentes)

Este inquérito foi desenvolvido no âmbito da dissertação do Mestrado em Gestão de Novos Media, do ISCTE-IUL - Escola de Sociologia e Políticas Públicas, que me encontro a realizar, e visa perceber a utilização do telemóvel por crianças, pré-adolescentes e adolescentes. O inquérito é anónimo e demora cerca de 3 minutos a ser respondido. Muito obrigada pela sua participação!

1. Sexo: Feminino Masculino Prefiro não responder

2. Área de residência:-----

3. Idade: Até 45 anos 46-55 Mais de 56 anos

4. Habilitações Académicas: 1º Ciclo ou ensino primário 2º Ciclo ou ensino preparatório 3º Ciclo (9º ano de escolaridade) Ensino Secundário Cursos tecnológico/Profissional Bacharelato Licenciatura Mestrado Doutoramento

5. Idade (dos filhos/educandos): 4-8 anos 9-12 anos 13-19 anos

6. O seu filho/educando possui um telemóvel próprio?

Sim Não

[Se respondeu sim, passe, por favor, para a pergunta nº 7]

6.1. A quem pertence o telemóvel que o seu filho/educando utiliza?

7. Porque é que deu um telemóvel ao seu filho/educando?

Segurança A pedido do filho Para não se sentir sozinho (por ex., na pandemia) Outra:-----

8. Sabe com que finalidade o seu filho/educando usa o telemóvel?

Sim Não [Se respondeu não, passe, por favor, para a pergunta nº 9]

8.1. Entretenimento Alimentar-se Estudar Socializar com Amigos Outra:-----

9. O seu filho/educando usa telemóvel na presença de amigos para fins de convívio?

Sim Não

[Se respondeu não, passe, por favor, para a pergunta nº 10]

9.1 Que tipo de convívio? Jogos Ver filmes Ver programas de TV Comunicar através das redes sociais Outra:-----

10. O seu filho/educando vê mais filmes no telemóvel do que no televisor?

Sim Não Não sei

11. Quais das seguintes redes sociais/ aplicações utiliza diariamente através do telemóvel?

Instagram Tiktok WhatsApp Facebook Youtube

Não sei Outra

12. Qual a estimativa de tempo que o seu filho/educando passa diariamente no telemóvel?

1 a 2h 3 a 5h mais de 6h Não sei

13. Imagina o seu filho/educando a viver sem telemóvel durante um dia?

Sim Não Não sei Nunca pensei nisso

14. Refira o impacto da pandemia Covid no uso do telemóvel pelo seu filho/educando:

Agravou a dependência Diminuiu a dependência Não sei

Outra:-----

15. Utiliza algum mecanismo para controlo do tempo de uso do telemóvel pelo seu filho/educando?

Sim Não **[Se respondeu não, passe, por favor, para a pergunta nº 16]**

15.1. Só usa durante 1 horário estipulado por mim Só usa na presença de 1 adulto Retirar o telemóvel Só usa nos fins-de-semana/feriados/férias Bloqueio temporário de acesso à internet/redes sociais

Outro:-----

16. Utiliza aplicações de monitorização para controlar a utilização dos dispositivos móveis dos seus filhos/educandos?

Sim Não **[Se respondeu não, passe, por favor, para a pergunta nº 14]**

16.1. Qual?-----

17. “Detox digital” ou “desintoxicação digital” consiste num movimento recente em que o indivíduo se desliga voluntariamente do acesso a tecnologias/internet/redes sociais, com o objetivo de evitar o perigo da dependência e a ansiedade gerados pelo consumo, em excesso, de conectividade.

Por favor assinale uma das seguintes respostas relativamente ao que pensa deste movimento.

O detox digital é um movimento que não faz sentido porque o telemóvel acaba por trazer mais benefícios do que perigos para os jovens.

O detox digital é um movimento que faz sentido, porque os jovens estão demasiado dependentes dos telemóveis e perdem competências sociais.

Não acho que o detox digital seja relevante para o meu quotidiano.

18. De que modo poderia o seu filho/educando se desligar do telemóvel:-----

Muito obrigada pela colaboração.