



Instituto Superior
de Lisboa e Vale do Tejo

ISCE-INSTITUTO SUPERIOR DE LISBOA E VALE DO TEJO
DEPARTAMENTO CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

Mestrado em Educação Social: Crianças e Jovens em Risco

O uso dos dispositivos tecnológicos e a dinâmica familiar: O olhar de pais e de jovens

Inês Simão de Oliveira Fraga

Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Educação Social: Intervenção com crianças e
jovens em risco

Orientador(a):

Doutora Filipa Coelho (Professora Coordenadora), ISCE - Instituto Superior de Lisboa e Vale
do Tejo

Doutora Marta Reis (Professora Adjunta), ISCE - Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

Local:

Fevereiro, 2025



ISCE - INSTITUTO SUPERIOR DE LISBOA E VALE DO TEJO
DEPARTAMENTO CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

Mestrado em Educação Social: Crianças e Jovens em Risco

O uso dos dispositivos tecnológicos e a dinâmica familiar: O olhar de pais e de jovens

Inês Simão de Oliveira Fraga

Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Educação Social: Intervenção com crianças e jovens em risco

Orientador(a):

Doutora Filipa Coelho (Professora Coordenadora), ISCE - Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

Doutora Marta Reis (Professora Adjunta), ISCE - Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

Local:

Fevereiro, 2025

Agradecimentos

A apresentação da presente dissertação representa o final de um percurso longo, marcado por obstáculos, mas também por aprendizagens e evolução. O mesmo não seria possível sem o apoio dos meus e daqueles que apareceram e ficaram ao longo destes dois anos de mestrado, e por isto, quero dedicar-lhes um momento de gratidão, mesmo que pareça tão pouco comparado com toda a ajuda e apoio que me deram.

Às orientadoras, Doutora Filipa Coelho e Doutora Marta Reis, o meu agradecimento pelo apoio constante, pela compreensão, pela orientação rigorosa e pelos conhecimentos transmitidos ao longo de todo o processo.

Aos meus pais, ao meu irmão e à minha madrinha. Aos que, aconteça o que acontecer, estão sempre cá para me dar força, motivação e acreditam em mim todos os dias. Aos que nunca me deixaram desistir, o meu maior agradecimento.

Ao meu avô Simão e aos que, mesmo já não estando presentes fisicamente, sei que estão orgulhosos da sua neta e continuam a apoiar-me, onde quer que estejam.

Ao Marco, ao meu namorado, em que sem ele nada disto teria sido possível. Obrigada pelo apoio incondicional, pela paciência e pela tua presença constante. Obrigada, também, por todas as palavras e abraços de motivação para enfrentar este desafio.

Grata também pela presença dos meus amigos/as, que tornaram este percurso mais leve e compartilharam comigo os momentos mais felizes e os de maior frustração.

A cada um de vós, o meu mais sincero obrigada.

Resumo

O presente estudo tem como objetivo compreender a influência da utilização dos dispositivos tecnológicos nas dinâmicas familiares. Para tal, foi necessário investigar a percepção dos pais e/ou encarregados de educação relativamente ao uso da tecnologia no dia a dia, bem como a utilização por parte dos filhos. Além disso, pretende-se conhecer a perspetiva da criança sobre o seu próprio uso da tecnologia e o impacto da utilização parental. Foi com base nos conceitos de *phubbing* e tecnoferência que se delinearão estes objetivos, uma vez que os mesmos definem e explicam alguns dos comportamentos provenientes das interrupções dos dispositivos tecnológicos nas interações interpessoais.

Os instrumentos utilizados para a investigação foram inquéritos por questionário, distribuídos em três escolas de uma ilha dos Açores, contando com 259 respostas dos pais/encarregados de educação e com a resposta de 292 alunos. O presente estudo adota uma abordagem mista, através da junção de elementos qualitativos e quantitativos.

Os resultados da investigação referem os benefícios associados à tecnologia; um elevado uso diário dos dispositivos tecnológicos; os conflitos gerados nas dinâmicas familiares e o seu impacto nas mesmas e realça, ainda, a necessidade de estratégias para existir uma utilização saudável dos dispositivos tecnológicos. Aliado a isto, reconhece-se a importância da educação social na intervenção familiar, reforçando a necessidade de sensibilização para um uso equilibrado da tecnologia, com a implementação de diferentes estratégias.

Constata-se algumas limitações a serem consideradas, como também se sugere às futuras investigações a exploração do impacto da tecnologia na relação pais-filhos em diferentes contextos socioculturais, bem como o papel de programas de intervenção na promoção de um uso mais consciente e equilibrado dos dispositivos tecnológicos.

Palavras-chave: *Phubbing* parental; Tecnoferência; Dispositivos tecnológicos; Dinâmica familiar; Educação Social.

Abstract

This study aims to understand the influence of the use of mobile devices on family dynamics..For such, it was necessary to investigate the parents and/or the guardians perception, relatively in regards to the use of daily technology, as well as the their childrens use. Furthermore, it is intended to get to know the childs prespective under their own use of technology and the impact of parental use. These objectives were based on the concepts of *phubbing* and *technoference*, since they define and explain some of the behaviors resulting from interruptions from technological devices in interpersonal interactions.

For the research, questionnaire surveys were distributed among three schools on an island in Azores, with 259 responses from parents/guardians and 292 responses from students. This study adopts a mixed approach, combining qualitative and quantitative elements.

The results of the research indicate the benefits associated with technology; the use of technological devices daily, on a high level; the conflicts generated among the family dynamics and their impact, while highlighting the need for strategies to ensure healthy use of technological devices. The importance of social education in family intervention is recognized, reinforcing the need to raise awareness on the balanced use of technology, with the implementation of different strategies.

There are some limitations to be considered, and future research should explore the impact of technology on parent-child relationships in different socio-cultural contexts, as well as the role of intervention programs in promoting a more conscious and balanced use of technological devices.

Key words: *Parental phubbing; Technoference; Technology devices; Family dynamic; Social Education.*

Índice

1. Introdução	2
2. Enquadramento Teórico e Conceptual	4
2.1. Dispositivos tecnológicos e a sua utilização	4
2.2. Fatores de risco e de proteção	6
2.3. Alterações do contexto familiar devido à utilização dos dispositivos tecnológicos....	8
2.4. O impacto da utilização dos dispositivos tecnológicos nas relações familiares	14
3. Importância do desenvolvimento das competências socio emocionais para a qualidade de vida das crianças	16
4. Contributos da Educação Social na promoção da utilização dos dispositivos tecnológicos de forma saudável	18
3. Metodologia	21
3.1. Metodologia e procedimento de investigação	22
3.2. Problemática e definição do problema	22
3.3. Objetivos da investigação	23
3.4. Tipo de Estudo	25
3.5. Amostra	25
3.6. Instrumentos da Recolha de Dados	25
3.7. Procedimentos	28
4. Análise e Interpretação de Resultados	30
4.1. Descrição dos resultados	30
4.2. Interpretação dos resultados	51
Amostra 1	51
Amostra 2	55
4.2.1. Comparação entre as Amostras 1 e 2: Pais/Encarregados de Educação vs. Jovens	57
5. Discussão dos resultados	60
6. Conclusão	63
Referências Bibliográficas	66
Apêndices	73

Índice de tabelas:

Tabela 1- Características Sociodemográficas da amostra 1

Tabela 2- Características Sociodemográficas da amostra 2

Tabela 3- Perceção da sua utilização dos dispositivos tecnológicos (amostra 1)

Tabela 4- Perceção da sua utilização dos dispositivos tecnológicos (amostra 2)

Tabela 5- Interferência dos dispositivos tecnológicos na relação familiar (amostra 1)

Tabela 6- Interferência dos dispositivos tecnológicos na relação familiar (amostra 2)

Tabela 7- Perceção da troca de momentos presenciais para a utilização de dispositivos tecnológicos (amostra 2)

Tabela 8- Interferência dos dispositivos tecnológicos na relação com o filho – perceção amostra 1

Tabela 9- Dificuldade em não verificar o telemóvel (amostra 2)

Tabela 10- Perceção do benefício da tecnologia por parte dos pais/encarregados de educação para a dinâmica familiar (amostra 1)

Tabela 11- Perceção dos jovens sobre o benefício da tecnologia na dinâmica familiar (amostra 2)

Tabela 12- Perceção dos pais/encarregados de educação sobre a utilização dos filhos dos dispositivos tecnológicos (amostra 1)

Tabela 13- Perceção do impacto na relação pais e filhos (amostra 2)

Tabela 14- Perceção do impacto na relação pais e filhos (amostra 1)

1. Introdução

A presente investigação “O uso dos dispositivos tecnológicos e a dinâmica familiar: O olhar de pais e de jovens” insere-se no âmbito da dissertação do Mestrado de Educação Social: Intervenção com crianças e jovens em risco, do ISCE – Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo.

A presente investigação tem como objetivo compreender o impacto que o uso dos dispositivos tecnológicos tem nas dinâmicas familiares, através da análise das perceções dos pais como dos filhos sobre a influência que a tecnologia tem no seio familiar, mais especificamente no desenvolvimento emocional, na comunicação e na interação entre os mesmos.

É apresentado um enquadramento teórico, no qual são referidos pontos cruciais para o entendimento desta investigação e para demonstrar a pertinência da mesma, uma vez que, apesar de existirem alguns estudos científicos sobre o tema, ainda há uma carência de conhecimento sobre a junção da perspetiva dos pais, dos filhos e sobre o papel do educador social no tema que espelha a presente dissertação.

Além disso, a presente investigação pretende fornecer perspetivas valiosas para os profissionais da área social, em particular para os/as educadores/as sociais, auxiliando-os na criação de novas estratégias para promover o bem-estar individual e a mediação familiar.

A motivação para o tema desta investigação partiu de um conjunto de fatores sociais e académicos. Os dispositivos tecnológicos são parte integrante do dia a dia de cada indivíduo na sociedade atual, o que fez com que as rotinas, as interações e até as conexões se fossem alterando. A mestranda, como estudante e atenta às ciências sociais, tem interesse nas questões relativas à família e à criança, tendo assim o conhecimento de que a família é o primeiro meio de socialização de uma criança e que tem um grande peso no desenvolvimento das competências emocionais e sociais da mesma. O interesse e a motivação foram-se intensificando quando se apercebeu da crescente atualização nas notícias sobre a utilização dos dispositivos tecnológicos, dos novos conceitos como por exemplo a “tecnoferência” e dos diferentes debates sociais que foram surgindo sobre o presente tema. Toda a curiosidade, a preocupação e o interesse gerado, fez com que a

mestranda assumisse o foco de investigação na compreensão necessária do papel que a tecnologia desempenha nas dinâmicas familiares.

Nesta sequência de ideias, surge a pergunta de partida para início deste estudo: “Qual a perceção dos pais sobre a sua utilização dos dispositivos tecnológicos no acompanhamento do desenvolvimento da criança e no que isso influencia as dinâmicas familiares?”

O presente estudo foi estruturado em três etapas, nomeadamente, o enquadramento teórico e conceptual, a metodologia e a análise e discussão de resultados, de forma a que se conseguisse chegar a todos os tópicos fundamentais sobre o tema dos dispositivos tecnológicos e as dinâmicas familiares.

A primeira etapa da dissertação é o enquadramento teórico e conceptual, no qual serão desenvolvidos pontos importantes que explicam a problemática definida, mais especificamente, os dispositivos tecnológicos e a sua utilização, os fatores de risco e de proteção, as alterações no contexto familiar devido à utilização dos dispositivos tecnológicos, o impacto da utilização dos dispositivos tecnológicos nas relações familiar, a importância do desenvolvimento das competências socioemocionais para a qualidade de vida das crianças e por fim, os contributos da educação social na promoção da utilização dos dispositivos tecnológicos de forma saudável.

Já a segunda etapa da metodologia, designará o tipo de estudo, a amostra, os procedimentos metodológicos utilizados, os instrumentos de investigação, a formulação do problema, bem como os objetivos gerais e específicos da investigação.

Por último, surge a etapa da análise e discussão de resultados, em que primeiramente, os dados adquiridos serão clarificados e interpretados. De seguida, com o objetivo de dar uma resposta à pergunta de partida do estudo, será realizada uma discussão dos resultados adquiridos, como também uma comparação dos dados anteriormente espelhados na literatura. Este ponto apresentará também sugestões para próximas investigações que poderão surgir.

2. Enquadramento Teórico e Conceptual

2.1. Dispositivos tecnológicos e a sua utilização

Nas últimas décadas, a tecnologia tornou-se parte integrante do quotidiano do ser humano, influenciando a maneira como o mesmo vive, trabalha, comunica e se relaciona com quem está à sua volta. A utilização dos diversos dispositivos tecnológicos tem feito com que a atual sociedade viva de forma intensa, acelerada e em piloto automático, já que “a socialização virtual é sinónimo de inclusão e o acesso a ferramentas de informações é um mecanismo de garantia fundamental” (Moraes, 2018, citado por Falcão, 2019, p.60). Em 2023, os diferentes dispositivos tecnológicos foram usados diariamente por, aproximadamente, 68% da população mundial, sendo que 64,4% da mesma utiliza a internet e 60% está presente nas redes sociais (DataReportal, 2023). Já em Portugal, com uma população residente de 10 639 726 pessoas (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2023), cerca de 8 milhões de pessoas utilizam a internet e em média, 97% dos indivíduos acederam à internet, pelo menos uma vez por semana, desde os 16 até aos 54 anos de idade (PorData, 2023).

Quando se faz referência aos dispositivos tecnológicos significa que são todos os equipamentos utilizados para processar, interpretar, informar e comunicar através da tecnologia, satisfazendo as necessidades humanas. “Os dispositivos são então ferramentas tecnológicas que transmitem conceitos e participam dos processos de aquisição de conhecimento cultural e aprendizagem (...)” (Alcântara et al., 2018, p.76). Ora, por estes fazerem parte do dia a dia de cada ser humano e influenciarem a dinâmica que se cria com os outros ou com o próprio indivíduo, é visível que traz, de facto, consequências e impacta a nossa sociedade, tanto ao nível da comunicação, do desenvolvimento do ser humano, do acesso à informação, da inovação em diversos campos, da melhoria na saúde, entre outros. Contudo, por os dispositivos tecnológicos estarem tão integrados no dia a dia de cada indivíduo e fazerem parte de todos os contextos, começou a existir uma utilização excessiva dos mesmos, o que trouxe consequências a nível físico, psicológico e interpessoal para cada indivíduo, acrescido da necessidade de se criarem limitações e recomendações sobre o uso da tecnologia (Água et al., 2019).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019), as crianças com até um ano de idade não devem ser expostas a qualquer dispositivo tecnológico; as crianças entre os dois e os cinco anos não devem ultrapassar os 60 minutos; as crianças entre os seis e os dez anos, não devem ultrapassar as duas horas diárias; já os adolescentes e adultos não têm um tempo definido para a utilização de dispositivos tecnológicos, no entanto, é alertado para um uso consciente e moderado. Com a evolução da tecnologia e com a evolução das investigações, a Sociedade Portuguesa de NeuroPediatría, em setembro de 2024, tem novas recomendações sobre o uso de ecrãs. A mesma afirma que até aos três anos o uso de dispositivos tecnológicos deve ser evitado. Já as crianças entre os quatro e os seis anos devem ter uma limitação de 30 minutos por dia, com supervisão e com conteúdos de qualidade. As crianças entre os sete a 11 anos devem ter uma limitação de uma hora por dia na utilização da tecnologia, tendo em conta que a mesma não pode prejudicar o sono, a interação social ou a atividade física. Dos 12 aos 15 anos, deve-se estabelecer limites de tempo de uma hora. Por fim, dos 15 aos 18, não deve ultrapassar-se as duas ou três horas diárias.

Através de um estudo realizado por Ferreira et al., (2020), verificou-se que, numa amostra de 166 crianças até aos cinco anos, 88% já tinham tido contacto com dispositivos tecnológicos antes dos dois anos e 57% passou mais de uma hora por dia à frente ao ecrã. Nesta sequência, 65% dos pais referem que os seus filhos utilizam frequentemente um dispositivo tecnológico, 39% afirmam não conhecer o tempo saudável de utilização da tecnologia e 72% referem estar informados sobre os riscos de uma utilização excessiva. Ainda neste seguimento, num outro estudo realizado por Dias e Brito (2020), 80% dos pais afirma que não estabelece limites no tempo de utilização do ecrã e apenas 8% limita o tempo de utilização para 30 minutos diários.

Com a informação e com os dados anteriores, é visível que a utilização dos dispositivos tecnológicos diverge consoante as faixas etárias, que nos dois estudos anteriores não existe uma moderação, nem atenção por parte dos pais no uso tecnológico dos filhos e que a evolução da tecnologia tem o poder de transformar as interações sociais e as dinâmicas familiares, maioritariamente de forma negativa (Hertlein & Twist, 2019). Neste sentido, é fundamental compreender quais são os impactos nas dinâmicas familiares e qual é o papel que a família, mais especificamente os pais ou os cuidadores,

pode ter ou alterar para que seja possível criar-se uma relação de qualidade e afetiva entre os pais e os filhos.

2.2. Fatores de risco e de proteção

As utilizações de dispositivos tecnológicos nas dinâmicas familiares podem ser analisadas sob a perspectiva de fatores de risco (permitem que haja um maior impacto negativo em cada um) e de proteção (promovem equilíbrio e bem-estar individual e familiar), e, portanto, é essencial a compreensão e identificação de cada um dos fatores para ser possível perceber qual é a influência que a tecnologia tem nas relações familiares e no desenvolvimento socioemocional.

O conceito de risco implica um potencial perigo para a concretização dos direitos da criança, ou seja, passa a existir uma “susceptibilidade intrínseca ou psicossocial para uma evolução negativa ou problemática do indivíduo” (Fonseca, 2004, p.18). Já o conceito de perigo caracteriza-se como uma situação em que o risco se concretiza afetando a vida da pessoa/grupo e que exige uma resposta/intervenção. Desta forma, os fatores de risco são todas as variáveis que acrescentam a probabilidade da criança passar por situações que ponham em causa o seu bem-estar social e individual. Tal como nos fatores de proteção, podem estar presentes a nível individual, ambiental, familiar ou na própria sociedade, e exemplos disso podem ser: dificuldades financeiras, conflitos familiares e exclusão social.

O uso excessivo da tecnologia, a ausência de limites no seio familiar, a falta de supervisão parental ou até a dificuldade ou inexistente comunicação familiar, podem ser exemplos de fatores de risco, uma vez que todos esses aspetos acabam por pôr o indivíduo numa situação que trará consequências futuras. O uso excessivo da tecnologia faz com que existam maiores dificuldades no estabelecimento de vínculos emocionais e sociais (Uhl et al., 2020); a ausência de limites e regras no uso da tecnologia permite, por exemplo, que haja um maior isolamento do indivíduo, que não se criem espaços para um tempo de qualidade com a família e que não haja um controlo sobre os perigos da tecnologia (Radesky et al., 2019); a falta de supervisão parental possibilita a que as crianças estejam expostas a maiores riscos, como é o exemplo da dependência ou de conteúdos inadequados (Livingstone & Helsper, 2020); já a dificuldade de comunicação

familiar torna-se um risco, pois há uma maior dificuldade em resolver conflitos ou partilhar momentos pessoais (McDaniel, 2020).

Segundo a OMS (2015), os fatores de proteção inerentes às crianças e jovens podem verificar-se em diferentes níveis, como no indivíduo, na família, na comunidade em que está inserida ou na própria sociedade, sendo eles variáveis biopsicossociais (físicas, psicológicas e sociais). Estes mesmos fatores ajudam no desenvolvimento individual e social de cada um e tornam possível diminuir o impacto dos fatores de risco.

Desta forma, os fatores de proteção podem ser vistos como estratégias e recursos que ajudam a diminuir os riscos da utilização da tecnologia e até potenciar para um uso benéfico. Através do estabelecimento de regras no seio familiar, ou seja, limites sobre o tempo de ecrã ou até mesmo existirem momentos conjuntos em que não é utilizada a tecnologia ou é utilizada de forma pedagógica e educativa, permite que se mantenham os tempos de qualidade e que haja um fortalecimento dos laços afetivos (Radesky et al., 2019). O papel dos pais também é fundamental, no sentido de serem vistos como um exemplo e um modelo para os filhos. Deste modo, se os mesmos demonstrarem um uso equilibrado e consciente dos dispositivos tecnológicos, a maior probabilidade é que as crianças repitam as mesmas ações, ajudando assim na diminuição de risco de uso excessivo (Coyne et al., 2020). Por último, a comunicação pode ser vista como um fator de proteção, se a mesma der abertura ao outro para expressar aquilo que sente. Desta maneira, torna-se mais fácil lidar com desafios ou problemas adjacentes à tecnologia e não só (McDaniel & Coyne, 2019).

Constata-se assim que a tecnologia pode ter impacto de forma positiva ou negativa na criança e na dinâmica familiar, dependendo de como a mesma é utilizada e integrada no seio familiar. Ligado a isto está o trabalho dos pais, das próprias crianças, mas também dos profissionais que fazem parte do dia a dia, como é o caso dos professores ou até mesmo dos educadores sociais, que podem ter um papel fundamental, como por exemplo na orientação e educação sobre o uso da tecnologia no seio familiar.

2.3. Alterações do contexto familiar devido à utilização dos dispositivos tecnológicos

A evolução da tecnologia e a presença da mesma no quotidiano veio trazer alterações nos diferentes contextos, e o exemplo disso são as relações familiares, que têm sido moldadas e significativamente alteradas, tanto de forma negativa como de forma positiva. O desenvolvimento, que ocorre ao longo do tempo, é um fenómeno de transformação, de evolução e de modificação das características biopsicológicas do ser humano, o qual é influenciado por fatores internos e externos. Neste processo, o sujeito é o protagonista do seu desenvolvimento (Lerner, 2002). Desta forma, considera-se adequado descrever a teoria bioecológica de Bronfenbrenner, pois a mesma prioriza uma abordagem sistémica e contextualizada do desenvolvimento, explorando aspetos pessoais, ambientais e destaca a importância da interação recíproca entre o indivíduo e o ambiente, neste caso a interação entre o indivíduo e a tecnologia. Cada indivíduo é interdependente dos diferentes contextos no seu desenvolvimento, variando assim de acordo com as características individuais, com as experiências vividas, com as necessidades, com as oportunidades e com as adversidades que vão surgindo.

De forma a percebermos o desenvolvimento humano, Bronfenbrenner, apresenta o modelo bioecológico, o qual tem o indivíduo e as suas características biopsicológicas como centro e está organizado de forma correlativa, o que possibilita assimilar a relação entre os diferentes contextos de desenvolvimento. Este modelo é fundamental para compreender o impacto dos dispositivos tecnológicos nas relações familiares, uma vez que destaca a interação entre a pessoa e o ambiente no processo de desenvolvimento. Ou seja, permite compreender como é que os dispositivos tecnológicos (enquanto fator ambiental) afetam as interações proximais, que são importantes para o desenvolvimento de cada um. Assim, este modelo enfatiza o papel dos contextos nos quais o indivíduo está inserido, assumindo um papel ativo e de transformação no mesmo (Poletto & Koller, 2008). Interessa referir que, segundo Bhering e Sarkis (2009), “o conceito de desenvolvimento definido por Bronfenbrenner refere-se ao resultado de uma função conjunta entre um processo proximal, as características próprias da pessoa em desenvolvimento, o contexto imediato no qual ela vive e a quantidade e frequência de tempo no qual a pessoa em desenvolvimento tem estado exposta a um processo proximal

específico e ao ambiente” (p.7)”. O modelo bioecológico referido anteriormente destaca quatro aspetos multidirecionais – pessoa, processo, contexto e tempo – que se interrelacionam.

Com base na teoria ecológica de Bronfenbrenner, constata-se que o desenvolvimento humano parte da interação entre cinco contextos, os quais: microsistema, mesossistema, exossistema, macrossistema e cronossistema, sendo que consiste na “acomodação progressiva e bidirecional entre o ser humano ativo e as características dos contextos em que este age, pensa e sente” (Bronfenbrenner, 1979, citado por Xavier, 2008, p.118). O microsistema é considerado um sistema interno, ou seja, é o ambiente em que o indivíduo tem interações diretas com outras pessoas e com outros objetos, como por exemplo a família ou a escola. A partir daqui, percebe-se a influência direta que os ambiente mais próximos têm sob o desenvolvimento da criança.

Assumindo-se então a família como um microsistema, é de referir que a mesma tem um papel fundamental no desenvolvimento de cada ser humano, pois é o primeiro contexto onde acontecem as primeiras interações sociais. É na mesma que são transmitidos os valores, os seus ideais, as suas crenças, de forma a assegurar a qualidade de vida e o bem-estar da criança. Para o modelo bioecológico, a relação entre os pais e a criança é visto como um processo proximal, em que todos os comportamentos e práticas da família para com a criança, irão afetar o desenvolvimento da mesma (Bronfenbrenner, 2011, citado por Petrucci et al., 2016). “O conceito de família não pode ser limitado a laços de sangue, casamento, parceria sexual ou adoção. Qualquer grupo cujas ligações sejam baseadas na confiança, suporte mútuo e um destino comum, deve ser encarado como família” (WHO, 1994, citado por Alarcão, 2000, p.202). A partir desta afirmação, é visível que o conceito de família de hoje já não corresponde à representação mental de que quem faz parte do núcleo familiar é somente o pai, a mãe e os irmãos, o que faz com já não exista uma definição única e absoluta.

O ambiente familiar, as características dos envolventes e do ambiente, os acontecimentos que ocorrem ao longo da vida e o nível económico são fatores que influenciam a forma como a criança irá desenvolver-se e relacionar. Assim, se estes fatores estiverem na vida da criança de forma negativa, as competências socioemocionais acabam por ser de certa forma comprometidas e desenvolvidas de outra forma, existindo

a possibilidade de haver mais problemas de comportamento ou de terem uma perceção diferente acerca do que é ser e estar em família (Whittaker et al., 2011, citado por Petrucci, et al., 2016).

Assim, pela tecnologia fazer parte do dia a dia de cada indivíduo, do próprio contexto familiar e trazer mudanças para os diferentes contextos, surgem os termos de “*phubbing*”, que é a junção das palavras *phone* (telemóvel) e *snubbing* (ato de ignorar) e tal como indicam, é a atitude de ignorar o outro numa interação para estar no telemóvel (Água et al., 2019) e de “*technoference*” – tecnológico e interferência, que se definem como as interrupções dos dispositivos tecnológicos nas interações interpessoais. Isto é, o comportamento de ignorar o outro num momento passado em conjunto por estar num dispositivo. Quando isto acontece, o indivíduo escolhe trocar o contacto físico e o estar verdadeiramente presente, pela tecnologia (MCDaniel & Coyne, 2016).

Um dos exemplos que demonstra estes conceitos é quando há um dispositivo tecnológico presente ou a ser utilizado durante uma refeição ou durante um diálogo. Consequentemente, através do acontecimento destes fenómenos, pode começar a existir uma reciprocidade de comportamentos, em que se um é ignorado, o próprio irá reproduzir a mesma atitude e futuramente, poderá ser considerado aceitável ou gerar conflito entre os indivíduos (Chotpitayasunondu & Douglas, 2016, citado por Água et al., 2019).

Estes dois conceitos verificam-se no seio familiar, mais especificamente nas interações diretas entre os pais e os filhos, o que significa que qualquer interação que tem como objetivo cuidar, prestar atenção e passar tempo de qualidade é interrompido pela utilização do dispositivo tecnológico, dificultando que a interação seja realizada com essas características. Por norma, nas horas da refeição, durante as brincadeiras ou atividades em família e nas conversas diárias são quando mais acontecem estas interrupções (McDaniel & Radesky, 2018).

Brofenbrenner defende também que o mesossistema é a interação entre os microssistemas em que a criança está inserida, como por exemplo a relação entre a família e a escola. Relativamente ao exossistema, este é composto por um ou mais contextos, contudo, ao contrário do microssistema e do mesossistema, o indivíduo não está diretamente envolvido, havendo assim um impacto indireto no desenvolvimento do mesmo. Ainda neste sentido, o autor defende que o trabalho dos pais, a rede de apoio

social e a comunidade em que a família está inserida são três exossistemas fundamentais para o desenvolvimento da criança, devido à influência nos processos familiares (Bhering & Sarkis, 2009). Relativamente ao macrosistema, é um dos contextos mais alargados e onde estão integrados os valores, as normas políticas e culturais que acabam por moldar a vida da criança (Smith et al., 2020). Por fim, após algumas mudanças no seu modelo, o autor propôs ainda a existência do cronossistema como um aspeto temporal. Isto é, o mesmo defende que as transições de vida que a criança passa, todas as experiências e transformações ao longo do tempo, influenciam e tem um impacto significado no desenvolvimento da criança.

A família deve satisfazer as necessidades físicas, psicológicas e afetivas da criança, uma vez que o “funcionamento familiar corresponde a um conjunto de características do sistema familiar e à forma de como os seus membros se organizam e interrelacionam” (Shi et al., 2017 citado por Água et al., 2020, p.778). Quando os conceitos da tecnofêria e do *phubbing* ocorrem em diferentes momentos entre os pais e os filhos, passa a existir um défice no exercício parental, no sentido de não corresponder às necessidades da criança e de não exercer as suas obrigações sociais, morais e constitucionais enquanto pai/mãe (Falcão, 2019).

“A rapidez e o excesso de informações, de ferramentas tecnológicas, aliados à rotina sobrecarregada, facilitam para que as relações entre as pessoas aconteçam com mais velocidade e com menos qualidade e compromisso de continuidade. Sendo os momentos de relações pessoais, incluindo conversas informais, abraços, confidências, relatos vividos no dia a dia, cada vez mais raros, é inevitável que, dentro de uma mesma casa, pais ‘desconheçam’ gostos, pensamentos, amizades, interesses e ideias dos filhos e, também, o desenvolvimento escolar” (Goulart & Thomazini, 2018, p.54-55, citado por Falcão, 2019).

Neste sentido, é visível o impacto negativo que a utilização excessiva dos dispositivos tecnológicos bem como a sua utilização em momentos que deveriam ser de socialização, de aprendizagem nas dinâmicas familiares. Não só porque os pais deixam de responder às necessidades dos seus filhos, mas por outros vários aspetos. Os mesmos deixam de estar menos presentes, menos conscientes e passam a dar menos respostas (sejam elas verbais ou físicas) aos seus filhos, como também as conversas ou as

brincadeiras são superficiais e sem contacto visual (Corkin et al., 2021). É importante salientar que o comportamento de cada pai se altera, existindo estudos que afirmam que passa a existir uma maior hostilidade e respostas mais agressivas para com os filhos. Segundo Radesky (2016), num momento de utilização dos dispositivos tecnológicos e num pedido de atenção por parte dos filhos, surgem respostas por parte dos pais mais rudes e mais intolerantes, levando-os a ficarem chateados com a interrupção que acontece, e consequentemente descarregam esses sentimentos negativos nos filhos.

Ainda nesta sequência, constata-se que os pais dão menos carinho, menos apoio, menos abraços e também escutam, compreendem e encorajam menos (Rettew, 2015, citado por Stokdale et al., 2018).

Os estudos sobre a tecnoferência e o *phubbing* começaram quando a tecnologia começou a ter um grande impacto nos relacionamentos amorosos e passou a ser um motivo para discussões e para sentimentos negativos desencadeados pelas atitudes do parceiro. Desta forma, iniciaram-se estudos no contexto do relacionamento entre amigos e então mais tarde, percebeu-se a necessidade de existirem mais investigações sobre a relação dos pais, do filho e dos dispositivos tecnológicos. Primeiramente, surgiram estudos sobre a utilização da tecnologia por parte dos pais durante as refeições em que 73% dos mesmos confirmou que utilizava dispositivos tecnológicos durante esse tempo e para além disso, observou-se a diminuição de atenção para com os filhos, a utilização de respostas físicas (como por exemplo empurrar a mão da criança enquanto a mesma tentava que a mãe não estivesse a olhar para o ecrã), a repreensão devido a um comportamento dos filhos, mas sem olhar diretamente para os mesmos (Radesky, 2014).

Outro estudo realizou-se durante um experimento de comidas diferentes com a participação dos pais e das crianças até aos seis anos. Nesta observação, verificou-se que as mães que tocaram no telemóvel, acabaram por, inconscientemente, falar e interagir menos com os seus filhos, comparativamente às mães que não utilizaram qualquer dispositivo tecnológico (Miller et al., 2015, citado por Corkin et al., 2021). Outro estudo que surgiu inicialmente sobre o impacto da tecnologia na interação entre pais e filhos, teve como contexto um parque infantil, com a presença das crianças e dos seus cuidadores. Nesta situação, aferiu-se que 60% dos pais estava no telemóvel enquanto as

crianças brincavam no parque e que 32 das mesmas tentaram chamar à atenção para os verem a brincar (Hiniker et al., 2015 citado por Corkin et al., 2021).

É perceptível que a presença dos dispositivos tecnológicos na vida dos pais trouxe bastantes benefícios, desde uma maior aquisição de informação, maior rapidez na resposta às necessidades que surgem, mais rapidez na comunicação ou até ajudam no alívio quando estão sob stress. Contudo, tudo o que é excessivo traz consequências e deixa de ter um impacto positivo.

A utilização dos dispositivos tecnológicos em excesso pode ter vários motivos. Vários autores referem que a quantidade de notificações e os vários toques relacionados ao telemóvel, ao tablet ou ao computador chamam à atenção e cria-se uma curiosidade por parte dos indivíduos para verem do que se trata (McDaniel & Coyne, 2016); outros autores referem que o emergir nos ecrãs é considerado um refúgio dos problemas que existem no dia a dia de cada um (Golen & Ventura, 2015, citado por McDaniel, 2019); outro motivo é por algumas atividades tornarem-se monótonas (como alimentar e brincar com os filhos (Radesky et al., 2018); quando os filhos têm maior dificuldade na alimentação ou fazem mais birras, os pais colocam os dispositivos tecnológicos à frente dos mesmos de forma a que se foquem e não continuem com atitudes de maior stress para os pais; pelo trabalho; ou por simplesmente estarem exaustos (McDaniel, 2019).

Reconhecendo aquilo que foi referido anteriormente, como as atitudes na interação entre pai e filho ou o impacto que essas têm na criança/adolescente, é importante salientar também que, muitas vezes, os pais sentem culpa, sentem menos conexão com os filhos, sentem-se desconfortáveis por utilizarem os dispositivos tecnológicos como um meio de realizar várias tarefas ao mesmo tempo e, por fim, menos eficazes no seu papel parental (Zurker et al., 2020).

Com o passar do tempo, surge a necessidade de investigar também as consequências para as crianças e para a própria dinâmica familiar.

2.4. O impacto da utilização dos dispositivos tecnológicos nas relações familiares

Segundo os autores Stockdale et al., (2018), num dos estudos recentes, 77,5% dos adolescentes admite que a utilização dos dispositivos tecnológicos por parte dos pais tem impactado e influenciado as suas relações e 11% afirma que não consegue chamar a atenção dos pais quando os mesmos estão em frente ao ecrã. Neste seguimento, 33% dos adolescentes referem que têm o desejo dos pais estarem menos tempo e menos ligados à tecnologia quando estão com eles (McDaniel, 2019). Numa outra pesquisa, é referido também que 51% dos adolescentes sente que os pais ficam distraídos com os dispositivos tecnológicos enquanto comunicam com eles (Jiang, 2018, citado por Qiao & Lui, 2020).

Com as diferentes investigações, fica perceptível que as atitudes e os comportamentos tidos pelos pais para com os filhos têm consequências ao nível do desenvolvimento psicológico, físico e social. Primeiramente, porque sendo a família o primeiro meio de socialização bem como um exemplo, nos quais são transmitidos valores e aprendizagens, as crianças irão reproduzir e repetir o modelo parental que observam no dia a dia. Neste caso, se está presente o uso excessivo dos dispositivos tecnológicos e se há uma interferência dos mesmos nas relações, a criança irá ter uma maior propensão para utilizar a tecnologia de forma descabida ou ter sentimentos negativos relativamente a atitude dos pais. Já as crianças que tem uma relação positiva e de qualidade com a família, acaba por ter uma maior probabilidade de ter um comportamento social e pessoal mais ajustado e significativo (Zayia et al., 2021). Tal como o autor Brofenbrenner defende, os quatro aspetos multidirecionais – pessoa, processo, contexto e tempo – dizem respeito às interações conjuntas que ativam o desenvolvimento da criança, uma vez que é através desses mesmos processos de interação que o indivíduo progride no seu desenvolvimento pessoal. Para além disto, estas interações, em conjunto com o meio o ambiente, acabam por ter um significado considerável no desenvolvimento, já que o próprio ambiente é projetado em termos de contextos proximais (família, escola e grupo de pares) e contextos distais (classe social, subcultura e período histórico) (Xavier, 2008).

Consequentemente, constatou-se que a tecnoferência e o *phubbing* nas relações familiares fazem com que surjam “problemas comportamentais externos e internos nas crianças e jovens” (McDaniel & Radesky, 2018, citado por Niu et al., 2020, p.2). Ou seja,

o facto de os pais ignorarem e priorizarem o seu tempo em frente ao ecrã, faz com que a criança tenha sentimentos como a tristeza e a angústia, se sinta ignorada, trocada, sozinha e rejeitada. Todos estes sentimentos e pensamentos traduzem-se em comportamentos externos (como ter atitudes agressivas, não respeitar as regras ou até mesmo desenvolver problemas de adição) e internos (como ansiedade, depressão ou dificuldade na regulação emocional) (Niu et al., 2020; McDaniel & Radesky, 2018). É de salientar então que todos os acontecimentos passados em família, fazem com que haja mudanças ao nível do comportamento, do psicológico e do social do indivíduo, sendo que, por neste contexto haver uma maior possibilidade para um desenvolvimento natural e inato, acaba por existir menos tendências para representações predefinidas que possam condicionar as aprendizagens e interações (Orthner et al., 1994, citado por Melton et al., 2020).

Neste sentido, tendo as crianças uma expectativa sob os pais e verem os mesmos como um exemplo para a sua vida, em diferentes entrevistas, percebe-se que as mesmas acabam por repetir as suas atitudes ou terem a consciência de que eles deveriam ser modelos relativamente aos hábitos da tecnologia (McDaniel & Radesky, 2018). Por todos os motivos anteriormente referidos, cria-se um fosso na relação familiar, alimentando-se um distanciamento afetivo, menos interações e mais conflitos nas dinâmicas familiares (Niu et al., 2020).

Um dos grandes desafios criados é a maneira e a intensidade como a família comunica e se relaciona. Por existir uma maior facilidade em contactar com alguém e por ser tudo muito imediato, em piloto automático, em que muitas das conversas não são cara a cara, constata-se uma grande transformação no ser e estar de cada um. Neste sentido, houve um aumento na individualidade de cada ser no seio familiar, bem como uma ausência emocional (Patrão, 2017 citado por Patrão & Marinho, 2018).

Torna-se fundamental que haja uma conversa entre os membros da família, onde se desenvolvam regras, partilhas e comunicação sobre as suas rotinas e sobre a utilização da tecnologia, de forma que não se criem fatores associados à dependência online, momentos de tecnoferência ou *phubbing* (Patrão, 2020). Até porque quem determina como a criança se desenvolve ou os momentos de qualidade em família é todo o “alicerce moral e social que só a relação parental pode proporcionar” (Falcão, 2019, p.65).

3. Importância do desenvolvimento das competências socioemocionais para a qualidade de vida das crianças

É importante realçar então que a dificuldade nos laços afetivos entre os pais e filhos pode dificultar o desenvolvimento das competências socioemocionais das crianças/adolescentes, uma vez que as interações familiares são fundamentais para o desenvolvimento emocional e social de cada uma. Isto é, as competências socioemocionais surgem como conceito para a capacidade de expressar as emoções, para a regulação social e para o conhecimento emocional, as quais são cruciais para o dia a dia da criança, bem como o seu desenvolvimento gradual, enquanto indivíduo e enquanto indivíduo que faz parte de um grupo. Esta aprendizagem socioemocional reflete as capacidades, os conhecimentos, os comportamentos e as competências que necessitam de ser consolidadas, de forma a exercer “escolhas coerentes consigo próprio, ter relações interpessoais gratificantes e um comportamento socialmente responsável e ético” (Direção Geral da Saúde [DGS], 2016, p.19).

As competências socioemocionais são determinadas pela interação entre os vários sistemas em que o indivíduo se insere e que se expressam numa dimensão individual, emocional, cognitiva e comportamental. Estas dimensões determinam as competências socioemocionais a nível pessoal, que são essenciais para o seu funcionamento, como a regulação emocional, o autocontrolo, os objetivos de vida e determinam também a nível interpessoal, nomeadamente na forma de interagir com o outro, desde a comunicação, à forma de lidar com os conflitos ou à escuta ativa (Martins & Wechsler, 2020).

O desenvolvimento destas competências tem um grande impacto e uma grande influência no ser da criança, nos que a rodeiam e como consequência, na qualidade de vida a longo prazo da mesma. As mesmas permitem que a criança interaja de forma positiva e saudável, que autorregule as suas emoções e que crie relações significantes. Por este motivo, é fundamental trabalharem-se e desenvolverem-se estas competências na fase da infância e adolescência, pois são algo que está sempre presente e que condiciona as atitudes e comportamentos da criança. Tendo isto em conta, significa que se houver um trabalho sobre estas competências, há um maior desenvolvimento e prevenção de futuros problemas (DGS, 2016).

Segundo a World Health Organization (2022), os programas de competências socioemocionais, que têm como consequência e também como objetivo, a saúde mental e o bem-estar do indivíduo a todos os níveis, são considerados bastante eficazes em todos os países do mundo. Esses programas de prevenção e de promoção das competências socioemocionais são uma resposta necessária no início e no decorrer do crescimento da criança, uma vez que é visível a diferença realizada no comportamento, no ser da mesma e é um processo que reduz o impacto dos fatores de risco (Freitas et al., 2017).

Em 2016, a DGS, criou um manual de promoção de competências socioemocionais para que houvesse uma facilitação na formação e desenvolvimento de um projeto que tivesse como base um programa de aprendizagem SEL (*Social and Emotional Learning*), sendo que esta é definida por

“processos através dos quais as crianças e os adultos adquirem e aplicam de forma eficaz os conhecimentos, atitudes, e competências necessárias para compreender e gerir emoções, estabelecer e atingir objetivos positivos, sentir e mostrar empatia pelos outros, estabelecer e manter relações positivas, e tomar decisões responsáveis”.

Com alguma investigação ficou saliente a melhoria das competências socioemocionais, os comportamentos sociais, um maior sucesso escolar e um aumento na auto-estima (CASEL, 2012, p. 4, citado por Coelho et al., 2016, p.62).

Ainda, a partir do anexo 1, que representa o modelo pentagonal de Bisquerra & Pérez (2007, citado por Escorcía & Martínez, 2020) sobre as competências socioemocionais e as suas cinco dimensões, constata-se a importância do desenvolvimento das mesmas para a qualidade de vida da criança, uma vez que demonstra a sua inerência. Essas cinco dimensões passam pela consciência emocional, que se traduz na capacidade de identificar as suas emoções e as dos outros; pela regulação emocional que diz respeito à ligação entre as emoções e comportamentos, bem como à capacidade de gerir as suas emoções; pela autonomia emocional, que envolve responsabilidade, ajuste emocional e iniciativa para procurar ajuda; pela capacidade social que tem haver com a assertividade, respeito e de se dar bem o outro; e por fim, pela competência para a vida e para o bem-estar, ou seja, para a capacidade de se estar em equilíbrio, de agir de forma responsável e adequada perante os obstáculos.

4. Contributos da Educação Social na promoção da utilização dos dispositivos tecnológicos de forma saudável

Na Europa, a Educação Social surgiu devido às novas políticas educativas no trabalho social, rompendo com o paradigma de intervenção existencialista e assistencialista. Deu espaço a um trabalho socioeducativo, polivalente e integrador, tendo como base a cidadania, a educação não formal e a pedagogia social (Azevedo, 2011), valorizando a evolução de cada indivíduo a partir de uma “abordagem positiva das características pessoais e relacionais das pessoas por forma a promoverem os seus recursos e pontos fortes individuais, reforçando assim, o papel de competências sociais” (Coelhoso et al., 2020, p.82).

Segundo Timóteo & Bertão (2012), a Educação Social pode ser vista como uma ação socioeducativa para pessoas que se encontrem numa situação mais vulnerável ou de risco. Ainda, vários são os autores que relacionam a Educação Social com a intervenção com pessoas que vivem nas “‘margens’ da sociedade, nas áreas-limite de exclusão social, de risco ou de inadaptação social” (p.15). A Educação Social assenta na necessidade de se descobrirem respostas educativas face aos próprios desafios que surgem da sociedade contemporânea e que não são passíveis de solucionar com respostas tradicionais assistencialistas (Timóteo, 2013). Isto demonstra a versatilidade da educação social: se, por um lado, tem uma ação que se direciona para a transformação da realidade social, por outro, esta também busca o progresso e desenvolvimento social, em que cada pessoa participa ativamente no seu processo de superação das dificuldades e problemas (Timóteo e Bertão, 2012). Neste sentido e com base nos capítulos anteriores, é perceptível que há um caminho a percorrer no sentido da mudança e da transformação da realidade social no que diz respeito à utilização dos dispositivos tecnológicos na sociedade, essa mesma utilização no contexto familiar e também no progresso e desenvolvimento social, uma vez que

Deste modo, as pessoas são os protagonistas e os sujeitos da ação no decorrer do processo, o que contribui para que estas pensem na construção de diferentes formas de se interligarem com os contextos de que fazem parte, concretizando esta ideia através da (re)descoberta de si e também dos outros. Para isto ser possível, torna-se crucial que as pessoas envolvidas tenham a capacidade de participar no processo de identificação das

necessidades, potencialidades, problemas e recursos acerca da sua realidade, através de uma lógica que envolva o espírito crítico, a reflexão e o debate entre os diferentes membros que fazem parte da mesma. Contudo, considerando que nem todas as pessoas partem do mesmo lugar, é importante criarmos condições para que se trabalhe a própria capacidade de participar. Por isso, o/a educador/a social, tem um papel de facilitador no processo, promovendo a interação e participação social de todos (Cembranos et al., 2001). Por isso, todos os projetos em Educação Social devem assegurar a participação das pessoas, uma vez que é a partir desta que as mesmas se conseguem inteirar e integrar na sua própria realidade e trabalhar a sua postura crítica subjacente à transformação associada à sua realidade social (Correia et al., 2014). Sendo um processo participativo, a partir do que foi referido anteriormente, podem criar-se momentos de reflexão, partilha e consciencialização sobre o uso saudável dos dispositivos tecnológicos no contexto familiar, em que as pessoas se envolvem, de modo a desenvolverem as suas competências socioemocionais e acima de tudo, refletirem criticamente sobre o que podem mudar.

Desta forma, o Técnico Superior de Educação Social (TSES) deve assegurar a participação das pessoas, uma vez que é a partir desta que as mesmas se conseguem inteirar e integrar na sua própria realidade e trabalhar a sua postura crítica subjacente à transformação associada à sua realidade social (Correia et al., 2014). Esta participação, aspeto central nos projetos em Educação Social, assegura que a própria intervenção e transformação ocorra a um nível pessoal e interpessoal como também nos diferentes contextos de que as pessoas possam fazer parte. Por isso, a participação das pessoas deve ser considerada um direito de cada uma, de tal modo que as mesmas possam concretizar determinadas atividades de acordo com aquilo que lhes interessa e com a sua motivação em concretizar as mesmas (Serrano, 2008). Consequentemente, a participação que se relaciona com o envolvimento das pessoas remete-nos não só para uma partilha de conhecimentos entre as mesmas, mas também para um processo de investigação, planificação, desenvolvimento e avaliação nos diferentes contextos, em que a mudança se assume como necessária para e pelos atores sociais envolvidos (Lima, 2003).

Para além disso, é importante referir que a promoção de competências pessoais e socioemocionais estão, obviamente, integradas na prática de um TSES, enquadrando um “espaço de relação pessoal e social, uma vez que, a coesão e o suporte social atuam como

facilitadores do bem-estar, da sua percepção de qualidade de vida e da sua saúde mental” (Matos, 2016, citado por Coelho et al., 2020, p.81).

Estando a família como centro na presente investigação, importa referir que o TSES pode e deve intervir de forma plena, “dotando de estratégias que permitam a superação e a resolução das crises que provocam o bloqueio de competências”. Neste sentido, há um trabalho voltado para a aprendizagem de novos comportamentos que potenciam a mudança na família e no seu próprio desenvolvimento (Ferreira, 2011, citado por Almeida et al., 2016, p.62).

Os/As educadores/as sociais têm assim um papel fundamental no desenvolver práticas socioeducativas de natureza complexa e interdisciplinar que pretendem o desenvolvimento integral dos indivíduos e da convivência social; que visam a transformação social das realidades que limitam a integração social dos indivíduos, bem como o desenvolvimento biopsicossocial dos sujeitos e a melhoria da qualidade de vida dos mesmos (Timóteo & Bertão, 2012).

No subtítulo 2.4 (“O impacto da utilização dos dispositivos tecnológicos nas relações familiares”) foi visível que um dos grandes desafios criados é a maneira e a intensidade como a família comunica e se relaciona. Por existir uma maior facilidade em contactar com alguém e por ser tudo muito imediato, em piloto automático e em que muitas das conversas não são cara a cara, constata-se uma grande transformação no ser e estar de cada um. Neste sentido, houve um aumento na individualidade de cada ser no seio familiar, bem como uma ausência emocional (Patrão, 2017 citado por Patrão & Marinho, 2018).

Torna-se fundamental que haja uma conversa entre os membros da família, onde se desenvolvem regras, partilhas e comunicação sobre as suas rotinas e sobre a utilização da tecnologia, de forma que não se criem fatores associados à dependência online, momentos de tecnoferência ou *phubbing* (Patrão, 2020). Até porque quem determina como a criança se desenvolve ou os momentos de qualidade em família é todo o “alicerce moral e social que só a relação parental pode proporcionar” (Falcão, 2019, p.65).

Aqui, os próprios devem procurar capacitar e emancipar os indivíduos/comunidades e procurar ser ativos, dinâmicos e participativos, tendo como

função elaborar projetos flexíveis. Quando há conceitos presentes como a tecnoferência ou o *phubbing*, os TSES devem assumir, muitas das vezes, uma postura de mediador, criando com as pessoas uma relação de proximidade e horizontalidade, contrariamente a uma relação vertical associada à hierarquização do poder (Lima, 2003).

É, por isso, essencial que os educadores sociais estejam preparados para lidarem com conflitos internos sem que os mesmos prejudiquem a relação com o outro. Assim, os profissionais da relação devem procurar conquistar a confiança dos indivíduos envolvidos e construir uma relação de conforto, abertura e suporte. No mesmo sentido, o educador social deve olhar para todo este processo como um caminho que se vai percorrendo no sentido do desenvolvimento da autonomia e da participação das pessoas, sendo que estas devem ser o centro da ação e não apenas objetos sem opinião crítica alguma.

3. Metodologia

Neste capítulo está descrita a problemática e os objetivos analisados da dissertação, bem como as escolhas metodológicas usadas na presente investigação, abrangendo a seleção dos participantes, os instrumentos de recolha de dados, os procedimentos de análise e tratamento de dados e também o próprio delineamento do estudo. De forma a responder aos objetivos da presente investigação e obter as informações necessárias recorreu-se a uma abordagem quantitativa e qualitativa, através de dois questionários. Ambos incluem perguntas fechadas e rápidas, como também respostas abertas, possibilitando que os participantes demonstrem as suas emoções e opiniões sobre o estudo a decorrer.

Tendo em conta o que foi dito, esta pesquisa utilizará uma abordagem metodológica mista, combinada com elementos qualitativos e quantitativos para compreender a perceção que os pais e os filhos têm sobre a sua própria utilização dos dispositivos tecnológicos e o impacto que tem nas dinâmicas familiares. Esta abordagem mista permite que haja uma visão mais completa sobre o estudo, pois não só é recolhida informação sobre experiências únicas e individuais, como também há uma validação estatística dos resultados.

3.1. Metodologia e procedimento de investigação

A metodologia é fundamental para a estrutura de uma investigação, neste caso, no campo das ciências da educação, por ser um conjunto de métodos, instrumentos, procedimentos e regras que permite recolher e analisar os dados bem como interpretar e discutir os resultados obtidos. A mesma pode ser qualitativa, quantitativa ou mista, dependendo do tipo de pesquisa e dos objetivos estipulados da investigação. A investigação qualitativa recorre a entrevistas e procedimentos, a uma recolha e análise de dados desenvolvida junto dos participantes, conduzida de um tema geral para o mais específico, o que torna a pesquisa mais aprofundada e individual e para além disto, o investigador realiza interpretações dos dados obtidos (Creswell, 2009).

A abordagem quantitativa já conta com elementos controlados e análise estatística, existindo uma maior generalização dos dados. Nesta, os investigadores testam teorias de maneira dedutiva, integradas através de medidas para evitar mudanças, controlando explicações alternativas e sendo capazes de generalizar e reproduzir os resultados (Creswell, 2008). Já a investigação mista é a junção da abordagem qualitativa e quantitativa numa só investigação, o que permite que seja mais completa.

É de salientar então que a metodologia é essencial para qualquer investigação, uma vez que constitui uma estrutura sistemática na recolha, na análise de dados e por fim, na discussão e interpretação dos resultados.

3.2. Problemática e definição do problema

Nas últimas décadas, a tecnologia tornou-se parte integrante do quotidiano do ser humano, influenciando a maneira como o mesmo vive, trabalha, comunica e se relaciona com quem está à sua volta. A utilização dos diversos dispositivos tem feito com que a atual sociedade viva de forma intensa, acelerada e em piloto automático, já que “a socialização virtual é sinónimo de inclusão e o acesso a ferramentas de informações é um mecanismo de garantia fundamental” (Moraes, 2018, citado por Falcão, 2019, p.60).

Desta forma, acabam por surgir consequências tanto positivas como negativas, diretas ou indiretas para o ser humano. A verdade é que o uso da tecnologia trouxe muitos aspetos positivos, como na comunicação, no acesso à informação, na inovação em diversos campos, na melhoria da saúde, entre outros. Contudo também trouxe aspetos

negativos para a sociedade, desde a dependência online até à problemática da presente investigação. A mesma consta sobre a interrupção dos dispositivos tecnológicos nas dinâmicas familiares e as consequências que isso traz para a criança, desde a educação até à própria interação com os outros (Falcão, 2019).

Surge assim a necessidade de explorar a utilização dos dispositivos tecnológicos na relação pais-filhos, a qualidade do tempo em família e avaliar se os conceitos “*phubbing*” e “*technoference*” estão presentes e qual o seu efeito nas dinâmicas familiares. É também pretendido analisar como é que a utilização dos dispositivos tecnológicos por parte dos pais afeta as crianças a nível das competências socio emocionais. Perante os problemas identificados surge a formulação da pergunta de partida “Qual a perceção dos pais sobre a sua utilização dos dispositivos tecnológicos no acompanhamento do desenvolvimento da criança e no que isso influencia as dinâmicas familiares?”

Para além disto, é de salientar que a presente investigação se baseia na premissa de que é fundamental existir profissionais que possam educar, compreender e abordar este tema junto da comunidade e mais especificamente das famílias, de forma a realizar-se intervenções e estratégias de prevenção ou de melhoria sobre a utilização dos dispositivos tecnológicos nas dinâmicas familiares.

3.3. Objetivos da investigação

A investigação tem como finalidade central a análise da perceção dos pais e das crianças sobre a influência da utilização dos dispositivos tecnológicos nas dinâmicas familiares bem como a conceção do impacto que a utilização dos dispositivos tecnológicos, por parte dos pais, tem nas crianças. De forma a alcançar estes dois objetivos gerais, balizou-se os seguintes objetivos específicos:

Objetivo Geral 1: Compreender a perceção dos pais/encarregados de educação face à utilização dos dispositivos tecnológicos nas dinâmicas familiares.

- **Objetivo Específico 1:** Perceber e descrever o comportamento da utilização dos dispositivos tecnológicos dos pais/ encarregados de educação, nomeadamente a frequência, quais os dispositivos tecnológicos mais utilizados e quais as aplicações mais utilizadas pelos pais e pelos jovens. Este objetivo pretende conhecer o comportamento tecnológico dos pais.

- **Objetivo Específico 2:** Explorar a perceção dos pais/ encarregados de educação sobre a qualidade de tempo passado em família. Este objetivo visa avaliar a perceção que os pais/encarregados de educação têm sobre o tempo passado em família e se os dispositivos tecnológicos são vistos como um obstáculo ou até um facilitador para criação de momentos em família.
- **Objetivo Específico 3:** Averiguar o conhecimento que os pais/ encarregados de educação têm sobre os seus filhos, relativamente ao uso tecnológico destes, bem como explorar se os dispositivos tecnológicos são vistos como um obstáculo ou até um facilitador para criação de momentos em família.

Objetivo Geral 2: Perceber a perceção dos jovens face à utilização dos dispositivos tecnológicos nas dinâmicas familiares.

- **Objetivo Específico 4:** Perceber e descrever o comportamento da utilização dos dispositivos tecnológicos dos jovens, nomeadamente a frequência, quais os dispositivos tecnológicos mais utilizados e quais as aplicações mais utilizadas pelas crianças.
- **Objetivo Específico 5:** Explorar a perceção dos jovens sobre a qualidade de tempo passado em família. Este objetivo visa avaliar a perceção que as crianças têm sobre o tempo passado em família e se os dispositivos tecnológicos são vistos como um obstáculo ou até um facilitador para criação de momentos em família.
- **Objetivo Específico 6:** Averiguar o conhecimento que os jovens têm sobre os seus pais, relativamente ao uso tecnológico destes, bem como explorar se os dispositivos tecnológicos são vistos como um obstáculo ou até um facilitador para criação de momentos em família.
- **Objetivo Específico 7:** Compreender o impacto que os dispositivos tecnológicos têm nas competências socioemocionais. O presente objetivo visa identificar quais as emoções e sentimentos obtidos pelas crianças devido à utilização dos dispositivos tecnológicos por parte dos pais. Ou seja, perceber se, efetivamente, essa mesma utilização traz consequências para o bem-estar emocional da criança.

3.4. Tipo de Estudo

Este estudo adota uma abordagem mista, através da junção de elementos qualitativos e quantitativos, que contribuem para uma perceção mais aprofundada sobre o tema do estudo. A metodologia mista tem como objetivo incorporar todos os recursos e procedimentos utilizados em ambas (qualitativa e quantitativa), pois trará uma conclusão enriquecedora, própria e bem desenvolvida.

A presente abordagem foi escolhida no sentido de melhor compreender as perceções dos pais e dos filhos sobre a utilização dos dispositivos tecnológicos nas dinâmicas familiares. O elemento qualitativo proporciona uma análise aprofundada sobre as diferentes opiniões e experiências de cada participante, a qual dá resposta aos objetivos específicos 2, 3, 5, 6 e 7. O elemento quantitativo possibilita a aquisição de dados estatísticos que conseqüentemente permitem que se identifique tendências e padrões sobre a visão da utilização dos dispositivos tecnológicos na dinâmica familiar, dando resposta ao objetivo específico 1 e 4.

3.5. Amostra

Os questionários foram divulgados a pais/ encarregados de educação (Apêndice 3) e a jovens (Apêndice 4) das três escolas de uma ilha dos Açores, mais especificamente na Escola Básica e Secundária 1, Escola Básica e Secundária 2 e Escola Básica e Secundária 3. A recolha dos dados efetuou-se através de duas amostras de forma a dar resposta aos objetivos específicos já anteriormente mencionados, neste caso a todos os alunos que frequentam o 5.º ano, 6.º ano, 7.º ano, 8.º ano, 9.º ano, 10.º ano, 11.º ano e 12.º ano bem como a todos os pais/ encarregados de educação que aceitassem participar no estudo.

Atualmente, na Escola Básica e Secundária 1 frequentam 234 alunos do 5.º ao 12.º ano, na Escola Básica e Secundária 2 frequentam 420 alunos e na Escola Básica Secundária 3 frequentam 290 alunos nos mesmos anos de escolaridade. Nesta sequência, o número de participantes da primeira amostra é de 259 pais/encarregados de educação e o da segunda amostra é composta por 292 alunos.

3.6. Instrumentos da Recolha de Dados

Os materiais utilizados para a investigação sobre a utilização dos dispositivos tecnológicos e as dinâmicas familiares numa ilha dos Açores foram inquiridos por

questionários, de forma a alcançar eficazmente a recolha de dados. A mesma utilizou uma abordagem mista, aplicando questionários com elementos quantitativos e qualitativos de forma a obter uma visão mais completa e complexa sobre a pesquisa. Desta forma, é importante referir que foi desenvolvido um inquérito por questionário único para os pais/ encarregados de educação e um outro questionário direcionado aos alunos, com as perguntas iguais, mas adaptadas e direcionadas a cada amostra.

Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico tem como objetivo recolher dados sociodemográficos de cada participante. No caso dos pais/encarregados de educação (amostra 1) adquire-se a informação sobre a idade, o género, o estado civil, o ano de escolaridade e a situação de emprego atual. Relativamente aos alunos (amostra 2), recolhe-se os dados sobre a idade, o género, a escola frequentada, o ano de escolaridade e a turma que frequenta, bem como a sua situação familiar, ou seja, com quem reside.

Escala Distraction in Social Relations and Use of Parent Technology (DISRUPT) (McDaniel, 2021)

A escala DISRUPT (McDaniel, 2021; versão traduzida e adaptada por Fraga, Coelho & Reis, 2024) tem como objetivo perceber as tendências dos pais relativamente ao uso do telemóvel durante os momentos em que estão com os filhos e é constituída por 4 itens (Exemplo: “*During time I spend with my child, I find it difficult to stay away from checking my phone or mobile device*”, p.6) os quais são avaliados num formato de resposta tipo *Likert* de 6 pontos, variando da seguinte maneira: 1= discordo fortemente a 6= concordo fortemente. A presente escala foi fundamental para perceber o papel dos dispositivos tecnológicos nas dinâmicas familiares e para explorar os conflitos existentes nas mesmas.

Desta forma, as questões utilizadas da escala DISRUPT (para a amostra 1), traduzidas e adaptadas foram “Durante o tempo que passo com o meu filho, penso que poderia estar a interagir/brincar com o meu filho, mas em vez disso estou num dispositivo tecnológico” e “Durante o tempo que passo com o meu filho, sinto dificuldade em não verificar o meu dispositivo tecnológico” (McDaniel, 2021). A primeira questão foi adaptada para “Há momentos em que penso que poderia estar a brincar/socializar com

o/a meu/minha filho/a, mas estou num dispositivo tecnológico” e com respostas de “Sim” ou “Não”. Já a última questão foi adaptada para “Considero difícil não verificar o meu telemóvel” (Fraga, 2024), e avaliada a partir de um formato de resposta tipo Likert de 10 valores, em que 0= Nada difícil e 10= Muito difícil. Para a amostra 2, a primeira questão adaptada e alterada para “Há momentos em que penso que poderia estar a brincar/socializar com a minha família, mas estou num dispositivo tecnológico” com respostas de “Sim” ou “Não” e a segunda questão para “Numa escala de 0 a 10, quão difícil consideras não verificar (mexer/tocar) o teu telemóvel?” (Fraga, Coelho & Reis, 2024).

Escala Partner Phubbing (Água, et al., 2019)

A escala *Partner Phubbing* (Roberts & David, 2016; versão alterada por Água, et al., 2019; versão traduzida e adaptada por Fraga, Coelho, & Reis, 2024) é elaborada por 9 itens, tendo como base uma resposta tipo Likert de 5 pontos, em que 1 é “Nunca” e 5 é “Sempre”. A escala presente no questionário ajuda na avaliação da distração do indivíduo na utilização no telemóvel e é a versão validada para a população portuguesa. A escala adaptada ajudou na avaliação da distração e convivência com dispositivos tecnológicos de cada amostra. No caso, a afirmação retirada da escala *Partner Phubbing* foi “O meu parceiro olha para o seu telemóvel mesmo quando está a falar comigo” (Água et al., 2019) e adaptada para a pergunta “Sente que consegue ter uma conversa com o/a seu/sua filho/a sem qualquer tipo de dispositivo?” (Amostra 1) e “Sentes que consegues ter uma conversa com os teus pais sem qualquer interrupção de um dispositivo tecnológico?” (Amostra 2) (Fraga, Coelho, & Reis, 2024).

Relatório do estudo Health Behaviour in School - Aged Children (HBSC) 2022

O estudo HBSC investiga os comportamentos das crianças e adolescentes em idade escolar relativos à saúde. O relatório HBSC de 2022 foi utilizado como referência para identificar indicadores e propensões relacionados ao uso de dispositivos tecnológicos, permitindo contruir e adaptar questões presentes no mesmo, de forma a perceber também as perceções tidas pelos participantes.

As questões adaptadas e repetidas do relatório para a amostra 1 são: “Em média, quantas horas por dia é que usa os dispositivos?” e “Já tive conflitos com o/a meu/minha

filho/a devido à utilização de algum dispositivo” (Gaspar & Guedes, 2022). Para a amostra 2, “Em média, quantas horas por dia é que usas os dispositivos?”, “Nos tempos livres, o que costumavas fazer com maior frequência?” e “Já deixaste de estar presente em algum momento/atividade para estares num dispositivo tecnológico?”, sendo a primeira e a última alteradas pela Fraga, Coelho e Reis (2024).

3.7. Procedimentos

Pela presente investigação ter como centro a perceção dos encarregados de educação e dos jovens das três escolas básicas e secundárias de uma das ilhas dos Açores, houve a necessidade de, primeiramente, realizar uma análise geral acerca da abertura e possibilidade por parte das escolas sobre o tema da investigação. Para isto ser possível, efetuaram-se diversos contactos com as três escolas já anteriormente mencionadas, diretamente com as direções das mesmas, de modo a formalizar, a informar e a organizar de como seria o processo de autorizações e participação. Os contactos foram realizados, maioritariamente, por chamadas telefónicas, contudo, foram sempre mandados emails para as diferentes escolas com todas as informações sobre o procedimento (Apêndice 1). Após esta etapa, seguiu-se a distribuição do documento de autorização de consentimento livre e informado (Apêndice 2) para os encarregados de educação, de forma a permitirem ou não, os seus educandos participarem nas respostas aos questionários.

Aquando da receção do documento anteriormente referido, foram enviados links com ligação ao *Google Forms* (via internet) aos professores, os quais ficaram com a responsabilidade de preencherem juntamente com os alunos em sala de aula e de reencaminharem o email para os pais/encarregados de educação. Após algum tempo de espera, percebeu-se que a participação dos pais/encarregados de educação não estava a acontecer, ao que se sucedeu a impressão dos questionários de forma a ser mais fácil e prático para os mesmos. O mesmo obstáculo ocorreu junto dos alunos de algumas escolas, pela impossibilidade de usar os telemóveis, o que fez com que se adquirisse a mesma solução anteriormente referida.

Em outubro de 2024, todos os questionários foram devolvidos para a continuação do estudo.

Assim, para que a investigação fosse possível, foram realizados os seguintes procedimentos metodológicos:

Consentimento informado

Como parte importante do procedimento, o consentimento informado foi concluído antes de todos os inquiridos responderem ao questionário facultado, de forma a assegurar a participação informada de todos os participantes. O mesmo incluiu informações detalhadas sobre a finalidade da investigação, o tempo médio previsto para o preenchimento no questionário, a garantia do anonimato bem como a constatação de que a participação era livre e voluntária, tendo a oportunidade de desistir a qualquer momento.

Desta forma, os documentos de consentimento informado foram recolhidos e só depois procedeu-se à divulgação do próprio questionário.

Análise Documental

Através da análise documental foi possível ficar com um maior conhecimento sobre o tema da investigação. Conceitos como *phubbing* ou *tecnoference*, por exemplo, explicam alguns dos comportamentos dos indivíduos relativos ao uso da tecnologia e do impacto que isso pode ter no seio familiar. Através dos mesmos e dos dados pesquisados sobre o tema, foi possível construir e desenvolver os questionários para recolha de novos dados.

Elaboração de Instrumentos de Pesquisa

A partir da análise documental realizada anteriormente, iniciou-se a composição dos instrumentos de investigação, mais especificamente os inquéritos por questionários. O mesmo foi fundamental para o desenvolvimento da presente dissertação e para a recolha de dados, permitindo uma compreensão profunda e específica sobre o tema da investigação.

As perguntas existentes nos questionários, viabilizaram uma padronização, isto é, permitiram que todos os participantes respondessem a questões semelhantes e adaptadas a cada amostra, avaliando os mesmos aspetos, permitindo assim uma comparação entre as respostas e identificação de diferenças ou padrões. No que diz respeito à aplicação dos inquéritos por questionário, é de salientar a eficiência de análise dos dados, dado que os

mesmos são quantificáveis, contribuindo para a análise estatística e identificação de correlações significativas entre variáveis.

Recolha e análise de dados

A etapa de recolha dos dados foi realizada após as escolas envolvidas confirmarem que a aplicação dos questionários já tinha sido feita e afirmado que já era possível serem recolhidos. Assim, o calendário e a dinâmica de cada escola foi respeitado, garantindo uma recolha organizada.

Discussão dos Resultados

A última etapa da presente dissertação tem como base uma discussão reflexiva dos resultados obtidos, contribuindo para o conhecimento e compreensão aprofundada do papel dos dispositivos tecnológicos nas dinâmicas familiares. Através dos procedimentos metodológicos, há uma contribuição para a literatura existente, devido ao novo conhecimento, aos novos dados sobre o tema em questão e até mesmo insights para a prática profissional na área social.

4. Análise e Interpretação de Resultados

A etapa da análise de dados é realizada através da recolha anteriormente referida, através de inquéritos por questionário aos pais/encarregados de educação, em que se obteve 259 respostas e também a 292 alunos de três escolas de uma das ilhas dos Açores. Os inquéritos foram distribuídos por os diferentes anos do 2.º ciclo, 3.º ciclo e secundário, o que permitiu uma amostra diversificada relativamente às idades. Os inquéritos por questionário permitiram constatar o papel dos dispositivos tecnológicos no seio familiar e as diferentes perceções das duas amostras sobre a sua própria utilização e do outro também.

As análises e procedimentos estatísticos foram efetivados através do programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS, versão 30.0 para Windows).

4.1. Descrição dos resultados

As características sociodemográficas da **amostra 1** (N=259) estão apresentadas na Tabela 1, verificando-se que a idade média é de 43,90 anos (DP=7,586; Min=18; Max=67) e que

o género feminino predomina com cerca de 77,2% (n=200), sendo que os restantes participantes são do género masculino (n=59; 22,8%). Constata-se também que a maior parte dos participantes está casado/a ou em união de facto, o que se traduz em 68,7% (n=178), 15,4% (n=40) está separado ou divorciado, 14,7% (n=38) está solteiro e apenas 1,2% (n=3) está viúvo/a. Referente ao ano de escolaridade, os inquiridos referem que a maioria apresenta ter o ensino secundário (n=98; 37,8%), seguido o ensino superior com 31,3% (n=81), o 3.º ciclo com 49 indivíduos (18,9%), o 2.º ciclo com 8,9% (n=23) e por último o 1.º ciclo com 3,1% (n=8) das respostas. Relativamente à situação de emprego de cada um, 219 participantes (84,6%) responderam que estão empregados a tempo inteiro, 22 (8,5%) estão desempregados, 15 (5,8%) trabalham em part-time e 3 (1,2%) apresentam-se reformados/as.

Tabela 1
Características Sociodemográficas da amostra 1 (N=259)

Variável	n	%
Idade (M, DP)	43,90	7,586
Género		
Feminino	200	77,2%
Masculino	59	22,8%
Estado Civil		
Solteiro/a	38	14,7%
União de facto/Casado/a	178	68,7%
Separado/Divorciado/a	40	15,4%
Viúvo/a	3	1,2%
Ano de escolaridade		
1.ºCiclo	8	3,1%
2.ºCiclo	23	8,9%
3.ºCiclo	49	18,9%
Secundário	98	37,8%
Ensino Superior	81	31,3%
Emprego		
Empregado a tempo inteiro	219	84,6%
Empregado a part-time	15	5,8%
Desempregado	22	8,5%
Reformado	3	1,2%

Nota. M= Média; DP= Desvio Padrão

Por conseguinte, as características sociodemográficas da **amostra 2** (N=292) estão presentes na Tabela 2, a qual apresenta a idade média de 13,75 anos (DP= 2,344; Min=9; Max=18). Quanto ao género, o género feminino representa 54,4% (n=159) das respostas, enquanto as restantes são do género masculino (n=133; 45,5%). Salienta-se também que 45,5% (n=133) dos participantes frequentam a Escola Básica e Secundária 3, 43,8% (n=128) frequentam a Escola Básica e Secundária 1 e por fim, 10,6% (n=31) dos mesmos frequentam a Escola Básica e Secundária 2. Destes alunos, 51 (17,5%) estão no 5.º ano; 23 (7,9%) no 6.º ano; 25 (8,6%) no 7.º ano; 40 (13,7%) frequentam o 8.º ano; 18 (13,7%) no 9.º ano; 67 (22,9%) estão no 10.º ano; 33 (11,3%) no 11.º ano e por fim, 35 alunos (12%) frequentam o 12.º ano. Os inquiridos estão divididos em várias turmas, as quais A (n=63; 21,6%), B (n=62; 21,2%), C (n=40; 13,7%), D (n=8; 2,7%), AV (n=11; 3,8%), CT (n=36; 12,3%), LH (n=68; 23,3%) e SE (n=4; 1,4%). Também é importante referir que 90,8% (n=265) dos participantes vive com a mãe, 71,9% (n=210) vive com o pai, 14,7% (n=43) vive com o padrasto, 3,8% (n=11) vive com a madrastra e 1,4% (n=4) vive num lar ou numa casa de acolhimento. Para além disto 49% dos alunos responde que vive com outra pessoa, sendo que, no caso, as opções surgidas foram com os irmão/ã (n=118; 40,4%), avô/ó (n= 48; 16,4%), com o tio/a (n=6; 2,1%) e com o primo/a (n=1; 0,3%).

Tabela 2
Características Sociodemográficas da amostra 2 (N=292)

Variável	n	%
Idade (M, DP)	13,75	2,344
Género		
Feminino	159	54,4%
Masculino	133	45,5%
Escola frequentada		
Escola 1	128	43,8%
Escola 2	31	10,6%
Escola 3	133	45,5%
Ano de escolaridade		
5.º ano	51	17,5%
6.º ano	23	7,9%
7.º ano	25	8,6%
8.º ano	40	

9.º ano	18	13,7%
10.º ano	67	6,2%
11.º ano	33	22,9%
12.º ano	35	11,3%
		12%
Turma		
A	63	21,6%
B	62	21,2%
C	40	13,7%
D	8	2,7%
AV	11	3,8%
CT	36	12,3%
LH	68	23,3%
SE	4	1,4%
Situação familiar¹		
Mãe	265	90,8%
Pai	210	71,9%
Madrasta	11	3,8%
Padrasto	43	14,7%
Lar/Família de acolhimento	4	1,4%
Outra pessoa ou outro local		
Irmão/a	118	40,4%
Avô/ó	48	16,4%
Tio/a	6	2,1%
Primo/a	1	0,3%

Nota. M= Média; DP= Desvio Padrão

¹Esta questão podia ser respondida seleccionando várias opções, por isso o número varia, não correspondendo ao total da amostra 2.

Os questionários aplicados aos jovens e aos pais/ encarregados de educação foram desenvolvidos de forma a compreender as suas perceções, experiências e opiniões sobre a utilização dos dispositivos tecnológicos e o que podem implicar no desenvolvimento das relações familiares.

Para compreender a perceção da **amostra 1** sobre a sua utilização dos dispositivos tecnológicos, foi apresentado 5 questões no inquérito por questionário (Tabela 3). A primeira questão, que diz respeito a quantas horas por dia é que o participante usa os

dispositivos tecnológicos, 9,3% (n=24) responderam que utilizam menos de 1 hora por dia, 32% (n=83) refere que passa 1 hora a 2 horas por dia, 28,6% (n=74) afirma estar entre 3 horas a 4 horas por dia e por último 30,1% (n=78) diz passar mais de 5 horas por dia.

Relativamente à questão “Qual é o dispositivo tecnológico que utiliza com maior frequência?”, mais de metade dos participantes (n=174; 67,2%) refere que utiliza com mais frequência o telemóvel. De seguida, é o computador, utilizado por 20,8% (n=54) dos indivíduos, já a televisão é utilizada com mais frequência por 11,2% (n=29) e por fim a consola de jogo, com apenas 0,8% (n=2).

“Em que utiliza o seu tempo em frente ao ecrã?”, 62,5% (n=162) respondem que estão nas redes sociais, 47,9% (n=124) afirmam que utilizam para as chamadas/mensagens, 37,1% (n=96) referem que utilizam para o trabalho, 34% (n=88) vê filmes/séries, 23,6% (n=61) passa o tempo em frente ao ecrã a jogar e 1,2% (n=3) ouvem música.

Outra das perguntas realizadas à amostra 1 foi “Qual é a parte do dia que utiliza mais os dispositivos tecnológicos”. Aqui constata-se que a maioria dos participantes utiliza os dispositivos tecnológicos no período da noite (n=145; 56%) e quase empatado segue-se a opção nas refeições em família (n=108; 41,7%). 41,3% (n=107) refere utilizar mais os dispositivos tecnológicos no trabalho, quando está em família foi a escolha de 99 participantes (38,2%), ao fim de semana de 37,8% (n=98), ao almoço de 20,8% (n=54), quando está em casa de 2,3% (n=6), durante todo o dia de 1,5% (n=4) e depois do trabalho de 0,8% (n=2).

No que diz respeito a compreender a dificuldade tida pelos participantes em não verificar o telemóvel, numa escala de 0 a 10, 103 indivíduos (39,7%) referem não ter nenhuma ou quase nenhuma dificuldade em não verificar o telemóvel, 47 (18,7%) afirmam que têm alguma dificuldade e 109 participantes (42,1%) respondem que têm alguma ou muita dificuldade em não verificar o telemóvel.

Tabela 3
Perceção da sua utilização dos dispositivos tecnológicos (amostra 1)

		n	%
Quantas horas por dia é que usa os dispositivos tecnológicos?	Menos de 1h por dia	24	9,3%
	1h a 2h por dia	83	32%
	3h a 4h por dia	74	28,6%
	5h ou mais por dia	78	30,1%
Qual é o dispositivo tecnológico que utiliza com maior frequência?	Telemóvel	174	67,2%
	Computador	54	20,8%
	Televisão	29	11,2%
	Consola de jogo	2	0,8%
Em que utiliza o seu tempo em frente ao ecrã?	Redes Sociais	162	62,5%
	Chamadas/Mensagens	124	47,9%
	Trabalho	96	37,1%
	Filmes/Séries	88	34%
	Jogos	61	23,6%
	Música	3	1,2%
Qual é a parte do dia que utiliza mais os dispositivos tecnológicos?	À noite	145	56%
	Às refeições em família	108	41,7%
	No trabalho	107	41,3%
Qual é a parte do dia que utiliza mais os dispositivos tecnológicos?	Quando está em família	99	38,2%
	Fim de semana	98	37,8%
	Ao almoço	54	20,8%
	Quando estou em casa	6	2,3%
	Durante todo o dia	4	1,5%
	Depois do trabalho	2	0,8%

	0	30	11,6%
	1	5	1,9%
	2	15	5,8%
	3	26	10%
Considero difícil	4	27	10,4%
não verificar o	5	47	18,1%
meu telemóvel	6	21	8,1%
	7	28	10,8%
	8	31	12%
	9	14	5,4%
	10	15	5,8%

No que diz respeito à perceção da **amostra 2** sobre a sua utilização diária dos dispositivos tecnológicos (Tabela 4), as respostas à pergunta “Quantas horas por dia é que usas os dispositivos tecnológicos?”, 10 (3,4%) responderam que passam menos de 1 hora por dia num dispositivo tecnológico, 79 (27,1%) responderam estar 1 a 2 horas por dia num dispositivo tecnológico, 123 (42,1%) afirma passa 3 a 4 horas por dia e 80 participantes (27,4%) referem estar 5 ou mais horas por dia.

À pergunta “Qual é o dispositivo tecnológico que utilizas mais no teu dia a dia, não incluindo os tempos de aula?”, a maioria responde que utiliza mais vezes o telemóvel (n=228; 78,1%), de seguida está o computador com 20 respostas (6,8%), a televisão e o tablet ambas com 16 respostas (5,5%) e por fim, a consola de jogo (n=12; 4,1%).

“Como passas o teu tempo quando estás em frente ao ecrã?” foi a terceira questão a ser feita, sendo que as redes sociais (n=216; 74%), os jogos (n=178 respostas; 61%) e os filmes/séries (n=146; 50%) foram as respostas com uma maior percentagem. As chamadas/mensagens foram selecionadas por 70 participantes (24%), a dança (n=1; 0,3%), o tirar fotos (n=1; 0,3%), o ler (n=2; 0,7%), a música (n=3; 1%) e os vídeos (n=2; 0,7%) foram as opções escritas e acrescentadas pelos próprios alunos.

Na questão que pergunta o que os participantes fazem com maior frequência nos seus tempos livres, a resposta mais comum é ouvir música (n=181; 62%) e logo de seguida é

estar no telemóvel (n=178; 61%). Os restantes responderam estar com os amigos (n=125; 42,8%), praticar um desporto ((n=100; 34,2%), pensar na vida ((n=83; 28,4%), ler ((n=74; 25,3%), tocar instrumento (n=7; 2,4%), jogos online (n=7; 2,4%), desenhar ((n=6; 2,1%), brincar (n=4; 1,4%), andar de bicicleta (n=3; 1%), estar com os animais (n=3; 1%), estudar (n=2; 0,7%), estudar (n=2; 0,7%), crochê e tricô (n=1; 0,3%), dançar (n=1; 0,3%) e por fim, pescar (n=1; 0,3%)

Tabela 4

Perceção da sua utilização dos dispositivos tecnológicos (amostra 2)

		n	%
Quantas horas por dia é que usas os dispositivos tecnológicos?	Menos de 1 hora por dia	10	3,4%
	1 a 2 horas por dia	79	27,1%
	3 a 4 horas por dia	123	42,1%
	5 horas ou mais por dia	80	27,4%
Qual é o dispositivo tecnológico que utilizas mais no teu dia a dia, não incluindo os tempos de aula?	Telemóvel	228	78,1%
	Computador	20	6,8%
	TV	16	5,5%
	Tablet	16	5,5%
	Consola de jogo	12	4,1%
Como passas o teu tempo quando estás em frente ao ecrã?	Redes Sociais	216	74%
	Jogos	178	61%
	Filmes/Séries	146	50%
	Chamadas/Mensagens	127	43,5%
	Estudar	70	24%
	Dançar	1	0,3%
	Ler	2	0,7%
	Música	3	1%
	Tirar fotos	1	0,3%
	Vídeos	2	0,7%
	Estar no telemóvel	178	61%
	Ouvir música	181	62%
	Pensar na vida	83	28,4%
Estar com os amigos	125	42,8%	
Praticar um desporto	100	34,2%	
Ler	74	25,3%	

Nos tempos livres, o que costumas fazer com maior frequência?	Andar de bicicleta	3	1%
	Brincar	4	1,4%
	Crochê e tricô	1	0,3%
	Dançar	1	0,3%
	Desenhar	6	2,1%
	Estar com os animais	3	1%
	Estudar	2	0,7%
	Jogos online	7	2,4%
	Pescar	1	0,3%
	Tocar instrumento	7	2,4%
	Ver televisão	2	0,7%

No que diz respeito à interferência dos dispositivos tecnológicos na relação familiar, segundo a amostra 1 (Tabela 5), à questão “Há momentos em que penso que poderia estar a interagir com o seu filho, mas estou num dispositivo tecnológico”, 46 participantes (17,8%) respondeu Nunca, 84 (32,4%) respondeu Raramente, 79 (30,5%) afirmou ter pensado Às vezes, 38 (14,7%) refere Muitas vezes e 12 (4,6%) refere Sempre.

Na pergunta “Já tive conflitos com o/a meu filho/a devido à utilização de algum dispositivo tecnológico”, 30,5% (n=79) dos participantes afirmou já ter tido esses conflitos “às vezes”, 23,6% (n=61) responderam “muitas vezes”, 20,8% (n=54) mencionaram que “nunca” tiveram conflitos com o seu filho devido à utilização de dispositivos tecnológicos e na mesma perspetiva 19,7% (n=51) escolheram a opção raramente. Ao invés dos últimos, 5,4% (n=14) afirmam que este conflito acontece “sempre”.

“O meu filho considera que estou demasiado tempo no telemóvel, tablet ou computador” foi outra das questões, sendo que, 84 dos participantes (32,4%) respondeu que os filhos nunca o referiram, 69 (26,6%) afirma que raramente, 55 (21,2%) refere que essa perceção dos filhos já foi referida às vezes, 44 (17%) afirma que o seu filho já declarou essa opinião muitas vezes e 7 participantes (2,7%) selecionaram a opção sempre.

Por fim, a última questão que avalia a interferência dos dispositivos tecnológicos no sei familiar foi sobre a própria perspetiva do encarregado de educação na forma de comunicar quando está atento a algum dispositivo tecnológico. Constata-se que a grande maioria dos participantes considera nunca (n=104; 40,2%) e raramente (n=69; 26,6%) ter respondido de forma ríspida ou sem paciência ao outro. Já 58 dos participantes (22,4%) refere que

essa atitude acontece às vezes, 26 (10%) refere muitas vezes e apenas 2 (0,8%) afirmam que acontece sempre.

Tabela 5

Interferência dos dispositivos tecnológicos na relação familiar (amostra 1)

		n	%
Há momentos em que penso que poderia estar a interagir com o seu filho, mas estou num dispositivo tecnológico;	Nunca/Raramente	130	50,2%
	Às vezes	79	30,5%
	Muitas vezes/Sempre	50	19,3%
Já tive conflitos com o/a meu filho/a devido à utilização de algum dispositivo tecnológico;	Nunca/Raramente	105	40,5%
	Às vezes	79	30,5%
	Muitas vezes/Sempre	75	29%
O meu filho considera que estou demasiado tempo no telemóvel, tablet ou computador;	Nunca/Raramente	153	59%
	Às vezes	55	21,2%
	Muitas vezes/Sempre	51	19,7%
Respondo de forma mais ríspida ou sem paciência ao outro por estar atento/a a algum dispositivo tecnológico.	Nunca/Raramente	173	66,8%
	Às vezes	58	22,4%
	Muitas vezes/Sempre	28	10,8%

No que diz respeito à interferência dos dispositivos tecnológicos na relação familiar, segundo a **amostra 2 (Tabela 6)**, à questão “Há momentos em que penso que poderia estar a brincar/socializar com a minha família, mas estou num dispositivo tecnológico”,

34 participantes (11,6%) respondeu nunca, 81 (27,7%) respondeu raramente, 101 (34,6%) afirmou ter pensado às vezes, 63 (21,6%) refere muitas vezes e 13 (4,5%) refere sempre.

Na pergunta “Já tive conflitos com os meus pais devido à utilização de algum dispositivo tecnológico”, 23,3% (n=68) mencionaram que “nunca” tiveram conflitos com o seu filho devido à utilização de dispositivos tecnológicos e na mesma perspetiva 24% (n=70) escolheram a opção raramente como também 24% (n=70) refere a opção às vezes. Já os restantes participantes, referem que esse conflito acontece muitas vezes (n=56; 19,2%) e sempre (n=28; 9,6%).

“Os meus pais consideram que estou demasiado tempo no telemóvel, tablet ou computador” foi outra das questões, sendo que, 34 dos participantes (11,6%) respondeu que os seus educados nunca o referiram, 85 (29,1%) afirma que raramente, 87 (29,8%) refere que essa perceção dos pais já foi referida às vezes, 48 (16,4%) afirma que o seu educado/a já declarou essa opinião muitas vezes e 38 participantes (13%) seleccionaram a opção sempre.

Por fim, a última questão que avalia a interferência dos dispositivos tecnológicos no sei familiar foi sobre a própria perspetiva do aluno na forma de comunicar quando está atento a algum dispositivo tecnológico. Consta-se que a grande maioria dos participantes considera nunca (n=85; 29,1%) e raramente (n=98; 33,6%) ter respondido de forma ríspida ou sem paciência ao outro. Já 44 dos participantes (15,1%) refere que essa atitude acontece às vezes, 55 (18,8%) refere muitas vezes e 10 alunos (3,4%) afirmam que acontece sempre.

Tabela 6

Interferência dos dispositivos tecnológicos na relação familiar (amostra 2)

		n	%
Há momentos em que penso que poderia estar a brincar/socializar com a minha família, mas estou	Nunca/Raramente	115	39,3%
	Às vezes	101	34,6%
	Muitas vezes/Sempre	76	26,1%

num dispositivo tecnológico.			
Já tive conflitos com os meus pais devido à utilização de algum dispositivo tecnológico.	Nunca/Raramente	108	47,3%
	Às vezes	70	24%
	Muitas vezes/Sempre	84	28,8%
Os meus pais consideram que estou demasiado tempo no telemóvel, tablet ou computador	Nunca/Raramente	119	40,7%
	Às vezes	87	29,8%
	Muitas vezes/Sempre	86	29,4%
Respondo de forma mais ríspida ou sem paciência ao outro por estar atento/a a algum dispositivo tecnológico	Nunca/Raramente	183	62,7%
	Às vezes	44	15,1%
	Muitas vezes/Sempre	65	22,2%

“Já deixaste de estar presente em algum momento/atividade para estares num dispositivo tecnológico?”. Denotou-se que a maioria dos participantes da **amostra 2**, considera que nunca o fez (n=180; 61,6%). Já 22,3% (n=65) refere que raramente, 11% (n=32) refere às vezes, 2,7% (n=8) e 2,4% (n=7) consideram que já deixaram de estar presentes muitas vezes ou sempre (**Tabela 7**).

Tabela 7

Perceção da troca de momentos presenciais para a utilização de dispositivos tecnológicos (amostra 2)

	N	%
Nunca	180	61,6%
Raramente	65	22,3%

Às vezes	32	11%
Muitas vezes	8	2,7%
Sempre	7	2,4%

Na questão “Considero que o uso dos dispositivos tecnológicos interfere na relação com o seu filho/a?” (**Tabela 8**), verificou-se que a maior percentagem situação entre o número 5 e o 0, ou seja, a maioria dos participantes não ~~acha~~ que os dispositivos tecnológicos interferem na relação com o seu filho/a. Por outro lado, 22,8% dos participantes considera que cria alguma interferência.

Tabela 8

Interferência dos dispositivos tecnológicos na relação com o filho – percepção amostra 1

	N	%
Pouco	63	24,3%
1	37	14,3%
2	30	11,6%
3	28	10,8%
4	15	5,8%
5	27	10,4%
6	11	4,2%
7	9	3,5%
8	15	5,8%
9	7	2,7%
Muito	17	6,6%

Na **amostra 2**, a questão era diferente e referia-se à dificuldade relativamente a não verificar o telemóvel (“Numa escala de 0 a 10, quão difícil consideras não verificar (mexer/tocar) o teu telemóvel?”). Aqui observou-se que a grande percentagem dos participantes optou pela hipótese “nada difícil” até ao 4, representado 157 alunos (53,8%). Os restantes selecionaram a opção do 5 ao 10 (Muito difícil) que representa 46,2% dos mesmos (**Tabela 9**).

Tabela 9
Dificuldade em não verificar o telemóvel (amostra 2)

	N	%
Nada difícil	33	11,3%
1	17	5,8%
2	21	7,2%
3	51	17,5%
4	35	12%
5	43	14,7%
6	32	11%
7	21	7,2%
8	18	6,2%
9	14	4,8%
Muito difícil	7	2,4%

Na questão de resposta aberta “Diga-nos como é que o uso da tecnologia pode ser benéfico na dinâmica familiar” obteve-se 169 respostas, sendo que as mesmas foram categorizadas: “Adquirir conhecimento/ferramenta de aprendizagem/partilha de informação/trabalhos para a escola” (n=37; 14,3%); “Comunicação” (n=31; 12%); “Ver filmes/séries em família” (n=14; 5,4%); “Ouvir música em família” (n=14; 5,4%); “Contacto com familiares distantes” (n=12; 4,6%); “Atividades/dinâmicas/entretenimento/divertimento em conjunto” (n=9; 3,5%); “Jogos didáticos/jogos em família” (n=7; 2,7%); “Não tenho opinião” (n=7; 2,7%); “Comunicação e adquirir conhecimento” (n=6; 2,3%); “Para lazer” (n=6; 2,3%); “Não é benéfico/é negativo” (n=5; 1,9%); “Troca e partilha de momentos a partir de fotografias/vídeos” (n=4; 1,5%); “Organização do dia a dia” (n=3; 1,2); “Jogos e ouvir música” (n=3; 1,2%); “É benéfico em vários aspetos” (n=3; 1,2%); “Filmes/Séries e jogos em família” (n=2; 0,8%); “Reprodução de receitas em família” (n=2; 0,8%); “Ver filmes/séries e adquirir conhecimentos/ferramenta de aprendizagem” (n=1; 0,4%); “Se colocarmos limites no tempo de utilização” (n=1; 0,4%); “Serve para nos unir” (n=1; 0,4%) e “As novas tecnologias, inicialmente configuraram um benefício, hoje em dia são um novo processo de escravidão laboral! A qualquer hora se recebe um e-mail, em qualquer momento temos uma grelha de Excel, ou um relatório a ser pedido para ontem. Temos, hoje, uma grande necessidade de higiene tecnológica e de legislação adequada

quanto ao uso da tecnologia. Chega mesmo a ser assustador a forma como as crianças utilizam indiscriminadamente o telemóvel” (n=1; 0,4%).

Tabela 10

Perceção do benefício da tecnologia por parte dos pais/encarregados de educação para a dinâmica familiar

	N	%
Adquirir conhecimento/ferramenta de aprendizagem/partilha de informação/trabalhos para a escola	37	14,3%
Comunicação	31	12%
Ver filmes/séries em família	14	5,4%
Ouvir música em família	14	5,4%
Contacto com familiares distantes	12	4,6%
Atividades/dinâmicas/entretenimento/divertimento em conjunto	9	3,5%
Jogos didáticos/jogos em família	7	2,7%
Não tenho opinião	7	2,7%
Comunicação e adquirir conhecimento	6	2,3%
Para lazer	6	2,3%
Não é benéfico/é negativo	5	1,9%
Troca e partilha de momentos a partir de fotografias/vídeos	4	1,5%
Organização do dia a dia	3	1,2%
Jogos e ouvir música	3	1,2%
É benéfico em vários aspetos	3	1,2%
Filmes/Séries e jogos em família	2	0,8%
Reprodução de receitas em família	2	0,8%
Ver filmes/séries e adquirir conhecimentos/ferramenta de aprendizagem	1	0,4%
Se colocarmos limites no tempo de utilização	1	0,4%
Serve para nos unir	1	0,4%

Presente na **Tabela 11**, estão presentes as respostas abertas categorizadas (n=246) à questão “Diz-nos como é que o uso da tecnologia pode ser benéfico na dinâmica familiar” da amostra dois. A “comunicação” foi a resposta com maior percentagem (n=70; 24%) e de seguida foi os “filmes/séries em família” (n=25; 8,6%) e “contacto com familiares/amigos distantes” (n=24; 8,2%). “Pesquisa/Esclarecimento de dúvidas” obteve 21% (n=7,2%) das respostas, “filmes, jogos e música em família” foi a opção de 5,8% (n=17) participantes, “jogos em família” foi a resposta de 5,5% (n=16) dos mesmos, “não

é benéfico” obteve 5,1% (n=15) das respostas, “não sei/ não tenho opinião” foi respondido por 4,8% (n=14) participantes, “entretenimento/momentos de convívio/diversão” foi opção de 4,5% (n=13) dos 246 participantes, 3,1% dos mesmos (n=9) escreveram “não chateamos os pais”, 2,4% (n=7) respondeu “partilha de fotografias/vídeos” e por fim, 3 (1%) participantes referiram “ouvir música” como benefício para a dinâmica familiar. Fora das respostas anteriormente referidas, existiram também respostas únicas, como: “Avisar quando o jantar está pronto” (n=1; 0,3%); “Benéfico porque assim não nos aturamos uns aos outros” (n=1; 0,3%); “O uso da tecnologia pode beneficiar a dinâmica familiar através de aplicativos de organização, comunicação virtual, ferramentas educativas e atividades de lazer. No entanto, é importante estabelecer limites para garantir que a tecnologia não substitua o contato humano e as interações familiares presenciais” (n=1; 0,3%); “Passamos menos tempo com a nossa família” (n=1; 0,3%); “Penso que é um meio de distração na vida das pessoas” (n=1; 0,3%); “Penso que não é benéfico. Tira-nos tempo de perto dos pais” (n=1; 0,3%) e por último “Pode ser benéfico para termos algo em comum” (n=1; 0,3%).

Tabela 11

Perceção dos alunos do benefício da tecnologia na dinâmica familiar

	N	%
Comunicação	70	24%
Filmes/Séries em família	25	8,6%
Contacto com familiares/amigos distantes	24	8,2%
Pesquisa/Esclarecimento de dúvidas	21	7,2%
Filmes, jogos e música em família	17	5,8%
Jogos em família	16	5,5%
Não é benéfico	15	5,1%
Não sei/Não tenho opinião	14	4,8%
Entretenimento/Momentos de convívio/diversão	13	4,5%
Não chateamos os pais	9	3,1%
Partilha de fotografias/vídeos	7	2,4%
Ouvir música	3	1%

Na **Tabela 12 (amostra 1)** estão presentes as questões desenvolvidas para se perceber a percepção dos pais sobre a utilização dos filhos dos dispositivos tecnológicos. 47,5% dos participantes (n=123) consideram que os seus educandos passam 5 horas ou mais nos dispositivos tecnológicos. 24,7% dos mesmos considera que os filhos utilizam a tecnologia entre 1 a 2 horas, 22,8% (n=59) afirma que utilizam entre 3 a 4 horas e os restantes (n=12;5%) tem a opinião de que passam menos de 1 hora.

Observou-se também que 66,8% (n=173) dos familiares considera que o seu filho/a passa muito tempo em frente ao ecrã, o que faz com 33,2% (n=86) dos mesmos tenha a opinião contrária.

Aliado à questão anterior, pediu-se que referissem quantas horas é que consideravam saudável o seu filho passar em frente ao ecrã. As respostas foram entre “menos de 1 hora” (n=39; 15,1%), “1 a 2 horas” (n=52; 20,1%), “2 a 3 horas” (n=38; 14,7%), “3 a 4 horas” (n=24; 9,3%) e “apenas quando necessário” (n=20; 7,7%).

Outra das questões passou por saber se os pais têm conhecimento do que o educando faz nos dispositivos tecnológicos, sendo que 81,9% referiu que sim. Neste seguimento, os participantes que responderam sim, selecionaram as opções tidas no questionário ou acrescentaram mais hipóteses. Desta forma, ficou-se a ter o conhecimento de que a maioria dos pais considera que os filhos jogam (n=125; 48,3%), socializam com os amigos (n=125; 48,3%), estão nas redes sociais (n=82; 31,7%), aprendem (n=82; 31,7%), veem filmes e séries (n=39; 15,1%) e ouvem música (n=20; 7,7%).

Tabela 12

Percepção dos pais sobre a utilização dos filhos dos dispositivos tecnológicos (amostra 1)

		N	%
Na sua opinião, quantas horas é que o seu filho/a utiliza a tecnologia no dia a dia?	Menos de 1 hora	12	5%
	1 a 2 horas	64	24,7%
	3 a 4 horas	59	22,8%
	5 horas ou mais	123	47,5%
Considera que o seu filho/a passa muito tempo à frente do dispositivo tecn?	Sim	173	66,8%
	Não	86	33,2%
Quantas horas é que considera que seria	Menos de 1 hora	39	15,1%
	1 a 2 horas	52	20,1%

saudável o/a seu/sua filho/a passar em frente ao ecrã?	2 a 3 horas	38	14,7%
	3 a 4 horas	24	9,3%
	Apenas quando necessário	20	7,7%
Tem conhecimento do que ele/a faz nos dispositivos?	Sim	212	81,9%
	Não	47	18,1%
Se respondeu SIM à pergunta anterior o que é que o seu filho faz nos dispositivos tecnológicos?	Jogos	125	48,3%
	Socializa com os amigos	125	48,3%
	Redes Sociais	82	31,7%
	Aprende	82	31,7%
	Filmes e séries	39	15,1%
	Música	20	7,7%

Uma das perguntas realizadas à **amostra 2** para perceber a sua perceção sobre o impacto dos dispositivos tecnológicos na relação familiar (**Tabela 13**), foi “Consideras que os teus pais passam muito tempo à frente dos dispositivos tecnológicos?”, sendo que 50,7% (n=148) referiu que não e 49,3% (n=144) afirmou que sim. Os que responderam que sim à questão anterior, responderam também à questão “Como é que te sentiste?”.

Nesse seguimento, mencionaram os seguintes sentimentos: Triste (n=15; 5,1%); Sozinho/a (n=15; 5,1%); Normal (n=13; 4,5%); Chateado/a (n=12; 4,1%); Bem (n=9; 3,1%); Ignorado/a (n=8; 2,7%); Farta/o (n=8; 2,7%); Magoado/a (n=7; 2,4%); Irritado/a (n=6; 2,1%); Normal, mas só porque fazem teletrabalho (n=5; 1,7%); Já não me importo (n=5; 1,7%); Indiferente (n=5; 1,7%); Frustrado/a (n=5; 1,7%); Não os entendo (n=4; 1,4%); Indignado/a (n=3; 1%); Bem porque não me chateiam (n=3; 1%); Mal (n=3; 1%); Dececionado/a (n=3; 1%); Injustiçado/a (n=2; 0,7%); Zangado/a (n=2; 0,7%); Incomodado/a (n=1; 0,3%); Bem, às vezes não me ouvem quando estou a falar por estarem concentrados no dispositivo porém acontece-me o mesmo (n=1; 0,3%); “Não gosto porque quando a minha mãe não está a trabalhar, só vê séries e não me liga” (n=1; 0,3%); “Não sei, um pouco mal porque sinto que podia estar a fazer coisas mais interessantes” (n=1; 0,3%)

Relativamente à questão “Sentes que consegues ter uma conversa com os teus pais sem qualquer interrupção de um dispositivo tecnológico?” (amostra 2) observa-se que a maior percentagem se centra no nunca/raramente (n=160; 54,8%). Às vezes foi a opção de 56

participantes (19,2%). Já as restantes respostas dividem-se pelo muitas vezes (n=35; 12%) e pelo sempre (n=41; 14%).

Salienta-se também que 58,9% dos participantes (n=172) considera ter uma relação positiva, comunicativa e de qualidade com os pais, enquanto 41,1% dos mesmos (n=120) não tem essa opinião.

Dos 41,1% que responderam “não”, 118 explicaram o porquê de considerarem não ter uma relação positiva, comunicativa e de qualidade com os pais/encarregados de educação. Neste sentido, as respostas foram as seguintes: Estão sempre no telemóvel/ignoram-me quando estão no telemóvel (n=15; 5,1%); Não me compreendem/Não nos entendemos/Sinto-me julgado/a (n=15; 5,1%); Passamos o tempo todo a discutir (n=14; 4,8%); Não sei (n=13; 4,5%); Não sinto abertura da parte deles/Não consigo desabafar (n=9; 3,1%); Não passamos tempo de qualidade (n=9; 3,1%); Quando estão chateados descarregam em mim (n=9; 3,1%); Não me ouvem (n=8; 2,7%); Não me dão atenção (n=8; 2,7%); Não comunicamos bem/Precisamos melhorar comunicação (n=7; 2,4%); Não quero contar/É pessoal (n=5; 1,7%); Estão sempre ocupados (n=2; 0,7%); Não confio neles (n=2; 0,7%); Não me sinto amada (n=1; 0,3%) e por último, porque faço tudo mal foi a resposta de outro participante (n=1; 0,3%).

Foi também questionado à amostra 2 se os pais já os ignoraram/não responderam por estarem no telemóvel ou noutra ecrã, à qual mais de metade respondeu que sim (n=186; 63,7%). Ora, os restantes (que responderam que não), consideraram que se sentiam: Frustrados/as (n=77; 26,4%); Irritados/as (n=81; 27,7%); Sozinhos/as (n=64; 21,9%); Indiferentes/Não sentem nada (n=30; 10,3%); Tranquilos/as (n=25; 8,6%); Compreensivos/Empáticos/as (n=29; 9,9%); Magoados/as (n=18; 6,2%); Ignorados/as (n=16; 5,5%); Sem motivação para falar com eles (n=13; 4,5%); Triste (n=11; 3,8%); Estupefactos/as (n=8; 2,7%); Desconfortável (n=6; 2,1%); Farta/o (n=5; 1,7%) e por fim “Apetece tirar o telemóvel (n=1; 0,3%), foram as respostas adquiridas.

Por último, à questão “Sentes que a utilização do telemóvel por parte dos teus pais influencia a vosso relacionamento?”, 58 participantes (19,9%) respondeu “de forma negativa”, 71 (24,3%) respondeu “ligeiramente negativo”, 100 (34,2%) respondeu “nem

de forma negativa, nem de forma positiva”, 41 responderam “ligeiramente positivo” e 32 afirmaram que influenciava de forma positiva.

Tabela 13

Perceção do impacto na relação pais e filhos (amostra 2)

		N	%
Consideras que os teus pais passam muito tempo à frente dos dispositivos tecnológicos?	Sim	144	49,3%
	Não	148	50,7%
Sentes que consegues ter uma conversa com os teus pais sem qualquer interrupção de um dispositivo tecnológico?	Nunca/Raramente	160	54,8%
	Às vezes	56	19,2%
	Muitas vezes/Sempre	76	26%
Consideras ter uma relação positiva, comunicativa e de qualidade com eles?	Sim	172	58,9%
	Não	120	41,1%
Os teus pais já te ignoraram/não responderam por estarem no telemóvel ou noutra ecrã?	Sim	186	63,7%
	Não	106	36,3%
Sentes que a utilização do telemóvel por parte dos teus pais influencia a vossa relação?	De forma negativa	58	19,9%
	Ligeiramente negativa	71	24,3%
	Nem positivo, nem negativo	100	34,2%
	Ligeiramente positiva	31	10,6%
	De forma positiva	32	11%

A **tabela 14**, apresentada de seguida, diz respeito à perceção da **amostra 1** sobre o impacto na relação pais e filhos. Relativamente à pergunta “Sente que consegue ter uma conversa com o seu filho/a sem qualquer tipo de dispositivo?”, 200 participantes (77,2%) responderam que sim, sendo que os restantes (n=59; 22,8%) responderam que não. Com

valores parecidos, 205 (79,2%) responderam considerar ter uma relação positiva, comunicativa e de qualidade o seu filho/a.

Na perceção da amostra 1, 40,2% (n=104) não concordam que o seu filho já tenha demonstrado emoções negativas quando os mesmos estavam num dispositivo tecnológico, 18,1% (n=47) discordam em parte, 22,4% (n=58) não concordam nem discordam. Já 12% (n=31) concordam em parte e 7,3% (n=19) concordam totalmente.

No que diz respeito à última questão do inquérito por questionário “O seu filho/a já lhe pediu atenção quando você estava num dispositivo tecnológico?”, os resultados foram os seguintes: 32,4% (n=84) considera que não é nada frequente, 23,9% considera pouco frequente, 24,7% expressou-se de forma neutra, 10% afirma que é frequente pedir atenção e apenas 8,9% refere ser bastante frequente.

Tabela 14

Perceção do impacto na relação pais e filhos (amostra 1)

		N	%
Sente que consegue ter uma conversa com o seu filho/a sem qualquer tipo de dispositivo?	Sim	200	77,2%
	Não	59	22,8%
Considera ter uma relação positiva, comunicativa e de qualidade com ele/a?	Sim	205	79,2%
	Não	54	20,8%
Considera que o seu filho já tenha demonstrado emoções negativas quando você está num dispositivo tecnológico?	Discordo totalmente	104	40,2%
	Discordo	47	18,1%
	Não concordo, nem discordo	58	22,4%
	Concordo	31	12%
	Concordo totalmente	19	7,3%
O seu filho/a já lhe pediu atenção quando você estava num dispositivo tecnológico?	Nada frequente	84	32,4%
	2	62	23,9%
	3	64	24,7%
	4	26	10%
	Bastante frequente	23	8,9%

4.2. Interpretação dos resultados

Após a finalização da análise dos resultados procedentes dos inquéritos por questionário, constata-se que estes partilham duas perceções diferentes sobre o uso dos dispositivos tecnológicos na dinâmica familiar. A discussão dos resultados realizada de seguida, aspira promover um pensamento crítico e reflexivo sobre as diferentes perceções desta investigação, contribuindo para um conhecimento mais aprofundado a partir dos objetivos estipulados inicialmente.

A análise dos resultados dos questionários por inquérito aplicados a 259 pais/encarregados de educação e a 292 alunos residentes numa ilha dos Açores, apresenta perceções importantes sobre os conflitos e impacto no seio familiar dado a utilização dos dispositivos tecnológicos. Esta visão corresponde ao objetivo específico “Conhecer a perceção que os pais e filhos tem sobre a utilização dos dispositivos tecnológicos”.

Amostra 1

A média de idade dos participantes da Amostra 1, composta por familiares, pais e encarregados de educação, é de 43,90 anos (DP=7,586; Min=18; Max=67). A distribuição etária sugere a possibilidade de diferentes níveis de experiência e de utilização dos dispositivos tecnológicos, o que pode influenciar a perceção sobre o seu impacto na dinâmica familiar. A maioria dos participantes pertence ao género feminino (77,2%, n=200), refletindo um envolvimento parental possivelmente mais acentuado por parte das mães.

Em relação ao estado civil, 68,7% dos participantes encontram-se casados ou em união de facto, o que pode representar um contexto de família tradicional, enquanto os restantes estão divididos entre divorciados, solteiros e viúvos. No que diz respeito ao nível de escolaridade, a maioria possui ensino secundário (37,8%) ou superior (31,3%), o que pode indicar um maior conhecimento sobre o impacto da tecnologia e maior consciencialização sobre a sua utilização.

A nível profissional, 84,6% dos participantes estão empregados a tempo inteiro, enquanto 8,5% estão desempregados, 5,8% trabalham em regime de part-time e 1,2% encontram-se reformados. Esta realidade pode influenciar o tempo disponível para a

interação com os dispositivos tecnológicos, bem como o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal.

Perceção sobre a Utilização dos Dispositivos Tecnológicos

A análise dos hábitos tecnológicos revela uma divisão na perceção do tempo de utilização. 32% dos participantes afirmam utilizar os dispositivos entre uma a duas horas por dia, enquanto 30,1% referem utilizá-los por mais de cinco horas diárias. Os restantes encontram-se distribuídos entre três a quatro horas diárias (28,6%) e menos de uma hora por dia (9,3%). Estes dados evidenciam uma interação significativa com a tecnologia, que pode impactar diversos aspetos da dinâmica familiar.

O telemóvel destaca-se como o dispositivo mais utilizado (67,2%), seguido do computador (20,8%), televisão (11,2%) e consola de jogos (0,8%). Quanto às principais atividades realizadas nos dispositivos tecnológicos, as redes sociais lideram (62,5%), seguidas de chamadas/mensagens, utilização para trabalho, visualização de filmes/séries, jogos e audição de música. Estes dados demonstram que a tecnologia é utilizada tanto para comunicação como para lazer e questões profissionais.

Impacto na Dinâmica Familiar

A maior parte dos participantes (56%) utiliza os dispositivos tecnológicos principalmente à noite, o que pode indicar uma maior disponibilidade nesse período para o seu uso pessoal. Contudo, 41,7% dos pais referem utilizar dispositivos tecnológicos durante as refeições em família, o que evidencia a presença dos conceitos de "*technoference*" e "*phubbing*". Estes fenómenos ocorrem quando o uso da tecnologia interfere na atenção e interação parental, reduzindo o contacto visual e a qualidade das interações com os filhos.

Outro dado relevante refere-se ao uso dos dispositivos durante períodos em família (38,2%), sendo possível que alguns pais os utilizem de forma pedagógica e educativa, enquanto outros possam estar fisicamente presentes, mas emocionalmente distantes devido ao uso individual da tecnologia. Além disso, 41,3% dos participantes afirmam

utilizar dispositivos tecnológicos no trabalho e 37,8% durante os fins de semana, o que pode impactar a qualidade do tempo familiar.

Relativamente à dificuldade em não verificar o telemóvel, 60,8% dos participantes afirmam sentir algum grau de dificuldade, evidenciando uma possível relação com padrões de dependência tecnológica.

Conflitos e Perceção sobre o Impacto Familiar

A investigação revela que 130 participantes (50,2%) afirmam nunca ou raramente pensar que poderiam estar a interagir com os filhos em vez de utilizar dispositivos tecnológicos, enquanto 129 (49,8%) referem que essa reflexão já ocorreu algumas vezes. Estes dados indicam que, para quase metade dos participantes, os dispositivos tecnológicos podem representar um fator de distração e interferência no tempo de qualidade com os filhos.

Os conflitos familiares associados ao uso da tecnologia foram reportados por 34,8% dos participantes, que afirmam que estas tensões ocorrem frequentemente. 30,5% indicam que ocorrem ocasionalmente, enquanto 40,5% referem nunca ou raramente ter tido conflitos. Estes dados sugerem que existem famílias onde a ausência de limites no uso da tecnologia pode gerar tensões, enquanto outras parecem ter uma gestão mais equilibrada da utilização dos dispositivos.

Ainda, 40,9% dos participantes admitem que os seus filhos percecionam que passam demasiado tempo em frente ao ecrã, o que pode influenciar o comportamento das crianças e gerar sentimentos de desvalorização ou pedidos de atenção. Apesar de 33,2% dos participantes admitirem já ter respondido de forma ríspida ou impaciente aos filhos devido ao uso da tecnologia, essa percentagem indica um risco potencial de deterioração da relação parental.

A partir das respostas abertas à questão “Diga-nos como é que o uso da tecnologia pode ser benéfico na dinâmica familiar”, verifica-se que a perceção da maioria dos participantes sobre o uso da tecnologia na dinâmica familiar, é positiva, destacando os seguintes benefícios: a aquisição de conhecimentos, como ferramenta de aprendizagem, para partilha de informação, na comunicação, para manter contacto com familiares

distantes, para o lazer, como ouvir música ou ver filmes/séries em família, e aliado a este benefício, atividades e dinâmicas em conjunto, como jogos didáticos. Por outro lado, alguns dos participantes afirmam que não existem benefícios ou que tem um efeito negativo. É possível que estas opiniões sejam formadas por realmente não conseguirem usar a tecnologia como um bem que junta os indivíduos de cada família, como podem também ter casos de exclusão ou de individualidade na família devido ao uso dos dispositivos tecnológicos. É de referir também que 2,7% dos que responderam à questão referem não ter opinião sobre o assunto, o que demonstra que os próprios não têm conhecimento sobre o assunto ou nunca refletiram, de forma crítica, sobre o mesmo.

Perceção dos Pais sobre o Uso da Tecnologia pelos Filhos

A maioria dos pais considera que os filhos passam um tempo excessivo em frente ao ecrã (cinco horas ou mais por dia). No entanto, 20,1% dos pais referem que o tempo ideal de utilização deveria ser entre uma a duas horas diárias, e 15,1% consideram que deveria ser inferior a uma hora, o que contrasta com a prática real.

A maioria dos pais acredita ter conhecimento sobre as atividades realizadas pelos filhos nos dispositivos tecnológicos, destacando-se jogos, socialização com amigos, filmes/séries e música. Contudo, não foi possível correlacionar diretamente as respostas entre pais e filhos, o que impede uma análise sobre a precisão dessa perceção.

Relativamente ao impacto da tecnologia na relação pais-filhos, 77,2% dos pais afirmam conseguir ter conversas sem interrupções tecnológicas. Contudo, os restantes 22,8% indicam que a tecnologia compromete a relação, o que reforça a necessidade de um maior controlo no uso da tecnologia em contextos familiares.

Na mesma sequência, 205 (79,2%) considera ter uma relação positiva, comunicativa e de qualidade com o seu filho. Estas questões são importantes serem equiparadas com as das crianças, pois estas respostas são a perspetiva parental e pode não ser a mesma realidade vivida para a criança.

Apenas 19,3% dos pais afirmam que os filhos já demonstraram emoções negativas devido ao uso parental dos dispositivos, o que pode indicar uma possível desvalorização das manifestações emocionais das crianças. Paralelamente, mais de metade dos pais

acredita que os filhos nunca lhes pediram atenção enquanto estavam num dispositivo tecnológico, contrastando com a realidade reportada pelos jovens na Amostra 2.

Amostra 2

A média de idade da Amostra 2 (alunos) é de 13,75 anos (DP=2,344; Min=9; Max=18), abrangendo diferentes faixas etárias e perceções sobre o uso da tecnologia. Tal como na Amostra 1, a maioria dos participantes pertence ao género feminino (54,4%).

Os resultados indicam que 90,8% dos alunos vivem com a mãe e 71,9% com o pai, sugerindo que o modelo de família tradicional ainda predomina. No entanto, 14,7% dos alunos vivem com o padrasto e 3,8% com a madrasta, refletindo uma diversidade de estruturas familiares que pode influenciar o uso da tecnologia e os padrões de supervisão parental.

Perceção sobre a utilização dos dispositivos tecnológicos

Relativamente à utilização dos dispositivos, 42,1% dos alunos afirmam utilizá-los entre 3 a 4 horas por dia e 27,4% mais de 5 horas diárias, o que ultrapassa as recomendações da OMS (2019) e da Sociedade Portuguesa de NeuroPediatria (2024). O telemóvel é o dispositivo mais utilizado, sendo as redes sociais, os jogos e a visualização de filmes/séries as principais atividades.

Salienta-se ainda que há um equilíbrio entre os jovens que acham fácil não verificar o telemóvel (podem ter maior autorregulação e também terem hábitos no dia a dia que não envolvem a utilização constante dos dispositivos tecnológicos) e aqueles que tem dificuldade em não olhar para o mesmo (as notificações, mensagens e chamadas constantes são uma forma de estarem colados ao ecrã, criando-se quase uma relação com o próprio dispositivo e ainda, a necessidade de querer estar sempre presente ou de responder no imediato, envolve que haja sempre uma atenção constante aos dispositivos, deixando de se fazer aquilo que se estava a fazer anteriormente).

Conflitos e Perceção sobre o Impacto Familiar

Em termos de perceção do impacto, 52,8% dos alunos referem que já houve conflitos com os pais devido ao uso da tecnologia. Adicionalmente, 34,6% afirmam que já deixaram de socializar com a família para estar num dispositivo tecnológico.

Os dados sugerem que a tecnologia pode tanto promover interações familiares como ser um fator de isolamento, dependendo da forma como é utilizada.

Segundo os dados, 37,3% dos jovens afirmou já ter respondido de forma ríspida ou sem paciência ao outro por estar num dispositivo tecnológico, o que se traduz num exemplo de menor paciência e de maior irritabilidade quando há interrupções em que utilizam um dispositivo tecnológico.

Perceção dos filhos sobre o uso da tecnologia pelos pais

Quase metade dos jovens (49,3%) considera que os pais/encarregados de educação passam muito tempo à frente do ecrã e conseqüentemente referem sentimentos que geram mau estar, incómodo e que tem peso no próprio comportamento diário de cada um. Exemplos disso são a tristeza, a solidão, a decepção e a raiva. Ainda no mesmo seguimento, os resultados indicam também que 41,1% dos jovens não considera ter uma relação positiva, comunicativa e de qualidade com os pais, por estarem sempre no telemóvel, ignorarem quando estão no telemóvel, falta de compreensão/entendimento ou passarem o tempo a discutir foram algumas das respostas abertas dadas pelos jovens. Ora, neste caso, é demonstrado que a qualidade da interação familiar, a comunicação e a presença dos dispositivos tecnológicos não está a ser saudável nem eficaz.

Um exemplo que segue o que foi referido anteriormente, são algumas das respostas preocupantes dos jovens, que devem ser valorizadas relativamente ao uso da tecnologia nas dinâmicas familiares, como por exemplo: “Tira-nos tempo perto dos pais”; “Não chateamos os pais”; “Benéfico porque assim não nos aturamos uns aos outros”; “Passamos menos tempo com a nossa família”; “Penso que não é benéfico. Tira-nos tempo de perto dos pais”. Estas respostas representam opiniões mais negativas sobre os dispositivos tecnológicos e a sua presença no contexto familiar e que alerta também para problemas e desafios familiares que merecem atenção.

É determinado que 54,8% da amostra 2 sente que nunca/raramente consegue ter uma conversa com os pais sem qualquer interrupção de um dispositivo tecnológico. Aliada a esta questão, 63,7% dos jovens afirma que os pais/encarregados de educação já os ignoraram/não responderam por estarem no telemóvel, o que conseqüentemente, traz novamente emoções e sentimentos negativos ou difíceis de ligar como: frustração, irritação, solidão e indiferença/não sentir nada. Os dados sugerem, efetivamente um impacto emocional nos jovens e conseqüentemente, um comprometer da relação afetiva entre pais e filhos.

Por fim, denota-se que há uma parte significativa dos jovens que considera que a utilização do telemóvel por parte dos pais tem impacto no vínculo afetivo e relacional.

4.2.1. Comparação entre as Amostras 1 e 2: Pais/Encarregados de Educação vs. Jovens

A presente investigação analisou a perceção dos pais/encarregados de educação (Amostra 1) e dos jovens (Amostra 2) acerca da utilização dos dispositivos tecnológicos e o impacto desta nas dinâmicas familiares. A comparação entre as duas amostras permite compreender padrões de uso, diferenças geracionais e potenciais conflitos derivados do uso excessivo da tecnologia no contexto familiar.

1. Perfil Demográfico e Representatividade

A Amostra 1 apresenta uma média de idade de 43,90 anos (DP=7,586; Min=18; Max=67) e uma predominância de participantes do género feminino (77,2%), o que pode indicar um maior envolvimento materno nas questões relacionadas com a supervisão e perceção do uso da tecnologia. Já a Amostra 2 tem uma média de idade de 13,75 anos (DP=2,344; Min=9; Max=18) e uma distribuição mais equilibrada entre géneros (54,4% feminino, 45,6% masculino).

Em termos de estrutura familiar, 90,8% dos jovens referem viver com a mãe e 71,9% com o pai, refletindo um padrão predominante de famílias nucleares. No entanto, uma percentagem significativa (14,7%) vive com o padrasto e 3,8% com a madrasta, enquanto um pequeno grupo (1,4%) reside em lares ou casas de acolhimento,

evidenciando uma diversidade de contextos familiares que pode influenciar o acesso e a supervisão da tecnologia.

2. Padrões de Utilização da Tecnologia

Os resultados de ambas as amostras evidenciam uma elevada interação diária com os dispositivos tecnológicos, mas com diferenças nas preferências e hábitos de uso. Relativamente ao tempo de utilização diário, os pais/encarregados de educação, 30,1% relatam passar mais de 5 horas diárias nos dispositivos e 32% indicam um uso entre 1 a 2 horas por dia. Já entre os jovens, 42,1% indicam utilizar os dispositivos entre 3 a 4 horas por dia e 27,4% referem mais de 5 horas diárias. Assim, estes dados indicam que o tempo médio de utilização dos dispositivos pelos jovens é superior ao dos pais, o que contraria as recomendações da OMS.

Perante os dispositivos mais utilizados é de salientar que, enquanto os pais utilizam os dispositivos principalmente para comunicação (redes sociais e chamadas/mensagens), os jovens utilizam-nos predominantemente para entretenimento e lazer. Ainda, ambas as amostras mostram tendência para a utilização noturna da tecnologia, que pode impactar o descanso, a socialização e a regulação emocional.

3. Perceção sobre a Interferência da Tecnologia na Vida Familiar

Um dos aspetos mais relevantes da comparação entre as amostras prende-se com a perceção do impacto da tecnologia na qualidade das interações familiares, sendo que tanto os pais/encarregados de educação como os jovens reconhecem que a tecnologia interfere no tempo familiar. 40,9% dos pais/encarregados de educação admitem que os filhos percecionam que passam demasiado tempo no ecrã, mas apenas 22,8% assumem que isso compromete a relação com os filhos. Já 52,8% dos jovens afirmam que já houve conflitos com os pais devido ao uso da tecnologia e 34,6% reconhecem que, às vezes, muitas vezes ou sempre, trocam momentos de socialização com a família pelo uso dos dispositivos. É assim possível concluir que existe um desfasamento na perceção entre pais e filhos. Os jovens reconhecem mais conflitos e interferências do que os pais admitem, sugerindo que os adultos podem subestimar o impacto do seu próprio uso da tecnologia na relação familiar.

No que concerne ao uso da tecnologia durante momentos familiares (refeições e lazer), 41,7% dos pais/encarregados de educação assumem usar dispositivos durante as refeições em família, comportamento associado aos conceitos de *technoference* e *phubbing*. Como resultado, muitos dos jovens reportam que, em muitos casos, os pais também estão distraídos durante os momentos de convívio, o que pode gerar sentimentos de frustração e desvalorização. Assim, é possível afirmar que o uso da tecnologia não só afeta os filhos, mas também impacta a qualidade das interações familiares quando os pais estão distraídos com os seus dispositivos.

4. Conflitos e Dependência Tecnológica

Na comparação das respostas, surge uma diferença na perceção dos comportamentos dependentes em relação à tecnologia, contudo conclui-se que ambas as amostras apresentam sinais de comportamento de dependência digital, o que reforça a necessidade de estratégias de autorregulação. Isto porque, mais de metade dos pais/encarregados de educação assumem sentir alguma dificuldade em não verificar o telemóvel, o que pode indicar padrões de dependência tecnológica. Os jovens demonstram um equilíbrio entre aqueles que têm facilidade em não verificar o telemóvel e os que sentem necessidade de o fazer constantemente, refletindo padrões individuais distintos.

Da amostra 1, 34,8% relatam que os conflitos sobre o uso da tecnologia acontecem frequentemente, enquanto 30,5% afirma que ocorrem ocasionalmente. De forma oposta, 52,8% dos jovens indicam que já tiveram discussões com os pais devido ao uso da tecnologia. É assim possível afirmar que os mesmos percecionam um maior impacto negativo da tecnologia na relação familiar do que os pais/encarregados de educação, sugerindo uma necessidade de maior diálogo e estabelecimento de regras claras sobre o uso dos dispositivos.

5. Perceção sobre os Benefícios da Tecnologia

Apesar dos desafios identificados, ambos os grupos reconhecem benefícios na utilização da tecnologia. A amostra 1 refere que é útil para ferramenta de aquisição de conhecimento, para a comunicação com familiares distantes e para lazer em família. A

amostra 2, considera que a tecnologia é útil para a interação social, entretenimento e aprendizagem, mas também admitem que pode afastá-los do contacto presencial.

Neste sentido, o impacto da tecnologia na dinâmica familiar depende da forma como é utilizada. Quando a tecnologia fomenta interações conjuntas, pode fortalecer as relações familiares. No entanto, quando utilizada de forma individual e excessiva, pode contribuir para o isolamento e a desconexão emocional.

A análise comparativa entre as duas amostras demonstra um desfasamento significativo entre a perceção dos pais e dos filhos sobre o impacto da tecnologia na vida familiar. Enquanto os pais tendem a subestimar a interferência da tecnologia na relação com os filhos, os jovens demonstram uma consciência mais clara da sua influência no dia a dia e dos conflitos que dela resultam.

Os resultados sugerem a necessidade de um maior equilíbrio na utilização dos dispositivos tecnológicos, bem como a importância de estratégias de mediação e sensibilização para um uso consciente da tecnologia nas dinâmicas familiares. Além disso, reforçam o papel crucial dos educadores sociais na promoção de boas práticas no uso dos dispositivos digitais, incentivando um maior diálogo intergeracional.

5. Discussão dos resultados

A presente investigação teve como objetivo compreender a perceção dos pais/encarregados de educação e dos jovens sobre o impacto dos dispositivos tecnológicos na dinâmica familiar, analisando padrões de utilização, conflitos gerados e possíveis benefícios da tecnologia no contexto familiar. Os resultados obtidos evidenciam um elevado uso diário dos dispositivos tecnológicos, sendo que os jovens tendem a utilizar a tecnologia de forma mais intensa e para fins de entretenimento, enquanto os pais a utilizam predominantemente para comunicação e trabalho.

A literatura tem destacado que o aumento do tempo de ecrã está associado a um impacto significativo nas relações familiares, reduzindo a interação face a face e a qualidade das trocas comunicacionais (Radesky et al., 2020; McDaniel & Coyne, 2016). Os resultados desta investigação corroboram essa tendência, demonstrando que 41,7%

dos pais admitem utilizar dispositivos tecnológicos durante as refeições, enquanto 52,8% dos jovens referem ter tido conflitos familiares devido ao uso excessivo da tecnologia. Esses dados estão alinhados com os conceitos de "*technoference*" e "*phubbing*", que descrevem a interferência dos dispositivos tecnológicos na interação social e o impacto da distração digital nas relações interpessoais (McDaniel, 2019). Como é referido no primeiro ponto deste capítulo, o/a educador/a social pode ajudar e facilitar a definir regras e limites no seio familiar no uso dos dispositivos tecnológicos, como uma estratégia para que haja uma convivência familiar de qualidade e também a diminuição dos dispositivos tecnológicos. Neste sentido, outra das estratégias é a utilização da tecnologia em família, numa vertente pedagógica e de entretenimento, em que todos podem participar e interagir uns com os outros sobre um mesmo acontecimento.

Outro aspeto relevante da investigação foi a discrepância entre a perceção dos pais e dos filhos sobre a influência dos dispositivos tecnológicos no tempo de qualidade em família. Enquanto 40,9% dos pais reconhecem que os filhos percecionam um uso excessivo da tecnologia por parte dos adultos, 34,6% dos jovens admitem trocar momentos de socialização com a família pelo uso da tecnologia. Estes resultados sugerem a necessidade de um maior equilíbrio e de estratégias de autorregulação para minimizar o impacto negativo da tecnologia na interação familiar (Twenge, 2017; Domoff et al., 2019).

A investigação demonstrou também que há uma disparidade de opiniões entre os pais/encarregados de educação e os filhos relativamente à perceção da utilização dos dispositivos tecnológicos e a repercussão que tem diretamente nas emoções dos filhos. Mais de metade dos jovens refere que nunca consegue ter uma conversa com os pais sem dispositivos tecnológicos e que os mesmos já os ignoraram/não responderam por estarem no telemóvel, o que consequentemente trouxe emoções negativas. Porém, apenas 19,3% dos pais considera que os filhos já demonstraram emoções negativas devido ao uso parental dos dispositivos. Assim, é perceptível que todas as situações familiares têm impacto no jovem na própria interação familiar, em que inevitavelmente trará mudanças psicológicas e sociais e um afastamento relacional e afetivo, com menos interações e com mais conflitos nas dinâmicas familiares (Niu et al., 2020).

Neste caso e uma vez que em diferentes estudos constata-se o surgimento de emoções e sentimentos como a solidão, a tristeza e a frustração nos jovens devido à distração dos pais associada aos dispositivos tecnológicos, compete ao profissional de relação intervir junto do desenvolvimento das competências socioemocionais, ajudando com técnicas e instrumentos para regularem e lidarem com as próprias emoções como também trabalhar com os mesmos no sentido de expressarem o que sentem através do diálogo. A promoção das competências socioemocionais “emolduram este espaço de relação pessoal e social, até porque, a coesão e o suporte social atuam como facilitadores do bem-estar, da sua perceção de qualidade de vida e da sua saúde mental” (Matos, 2016 citado por Coelho et al., 2020, p.81).

Apesar das preocupações identificadas, os dispositivos tecnológicos não são intrinsecamente negativos. Tanto os pais como os jovens reconhecem benefícios associados ao uso da tecnologia na dinâmica familiar, incluindo a facilidade de comunicação, o acesso à informação e o lazer partilhado. Estudos recentes sugerem que, quando utilizada de forma intencional e equilibrada, a tecnologia pode fortalecer os laços familiares, promovendo atividades conjuntas, jogos educativos e comunicação contínua (Lauricella et al., 2015; Wartella et al., 2016). No entanto, para que estes benefícios sejam maximizados, é essencial que os pais assumam um papel ativo na supervisão do uso da tecnologia, estabelecendo regras claras e incentivando momentos de interação sem dispositivos digitais (Hiniker et al., 2016).

O/A educador/a social pode fazer um trabalho de sensibilização e de consciencialização junto das famílias, ajudando a que cada membro tenha conhecimento sobre os impactos que o uso da tecnologia em excesso ou utilizada em momentos de interação social e pessoal tem na dinâmica familiar. Desta forma, os próprios, em conjunto com o/a educador/a social podem reconhecer padrões e comportamentos que possam estar a impactar a qualidade da relação.

Para além disto, o profissional tem um papel de mediador familiar, o qual promove a comunicação entre os pais e os filhos, de forma a encontrar soluções e estratégias que ajudem na interação familiar.

6. Conclusão

A análise de dados recolhida através nos inquéritos por questionários às escolas de uma ilha dos Açores, apresentou *insights* significativos sobre as perceções dos pais/encarregados de educação bem como as perceções dos jovens. Para além disso, a partir da fundamentação teórica e todo o conhecimento adquirido, conseguiu-se também visionar o papel da educação social relativamente à presente investigação.

Do ponto de vista da educação social e da intervenção familiar, os resultados desta investigação reforçam a necessidade de sensibilização para um uso equilibrado da tecnologia, com a implementação de estratégias como:

- Definição de regras e limites no uso dos dispositivos tecnológicos em momentos-chave da rotina familiar (ex.: refeições e tempo de lazer).
- Promoção de atividades familiares presenciais que estimulem a interação sem a presença de dispositivos tecnológicos.
- Incentivo à autorregulação digital e à literacia tecnológica, ajudando crianças e pais a refletirem criticamente sobre o impacto do uso excessivo da tecnologia nas relações interpessoais.

O/A educador/a social desempenha assim um papel crucial numa intervenção familiar, cuja família enfrente desafios relacionados com a utilização dos dispositivos tecnológicos.

Salienta-se assim que a intervenção baseada na Educação Social, tem com centro de ação o indivíduo, ao qual é promovido um ambiente de participação e de cooperação, para que consigam tomar iniciativa e decisões na sua vida. Assim, há um proporcionar para o desenvolvimento e para a inovação, “assente em ações criativas, de motivação pessoal, no respeito, e na adaptação aos biorritmos das pessoas no seu ambiente e contexto (Viché, 2005, citado por Coelho et al., 2020, p.84).

Ainda, e tendo por base a pedagogia social, o profissional tem uma perspetiva relacional, no que diz respeito ao indivíduo, no sentido de criar-se momentos de desenvolvimento, de emancipação, de conhecimento e de participação na sua vida, em que as suas potencialidades e os seus desafios são reconhecidos e são utilizados como

meio de evolução. É fundamental que os próprios tenham consciência do seu todo, de forma que se consiga trabalhar para a mudança, para a crítica construtiva e para o respeito mútuo. O educador social que trabalha com pessoas ou comunidades, nas quais a maioria, tem uma forte presença da tecnologia no seu dia a dia e nos diferentes contextos em que está inserida “dá a possibilidade, ou define a responsabilidade, de trabalhar com aspetos de cruzamento de fronteiras do aprendizado e desenvolvimento social” (Winman, 2020, p.90). Ou seja, no mundo digital, em que as pessoas interagem e socializam em grande escala através dos ecrãs, o que conseqüentemente leva a uma mudança no mundo a pedagogia social precisa reconhecer e “procurar maneiras pelas quais essas tecnologias podem ajudar as pessoas a desenvolver conhecimento juntas” (Winman, 2020, p.90).

A investigação permitiu compreender que realmente existem conseqüências nos diferentes contextos em que cada indivíduo está inserido, mais especificamente na qualidade das interações entre os pais/encarregados de educação e jovens; que existem inúmeros benefícios da tecnologia associados às dinâmicas familiares; a existência de conflitos e as diferentes percepções sobre a interferência dos dispositivos tecnológicos

Os resultados da investigação indicam um elevado uso diário dos dispositivos tecnológicos, os benefícios associados à tecnologia, os conflitos gerados nas dinâmicas familiares e o seu impacto, como realça a necessidade de estratégias para existir uma utilização saudável dos dispositivos tecnológicos.

Respondendo à questão levantada no início, “Qual a percepção dos pais sobre a sua utilização dos dispositivos tecnológicos no acompanhamento do desenvolvimento da criança e no que isso influencia as dinâmicas familiares?”, e considerando todos os resultados obtidos, é possível afirmar que, por um lado, a maioria tem conhecimento do tempo excessivo passado em frente ao ecrã por parte dos filhos, contudo, por outro lado, os próprios demonstraram que a sua percepção relativa ao impacto na criança e na dinâmica familiar não é tão enaltecida, como os próprios jovens referem. É de referir também que subestimam o impacto negativo da sua utilização nos momentos com os filhos, diminuindo a interação presencial e a socialização com os mesmos, como há também um aumento da distração parental no dia a dia.

Apesar das contribuições deste estudo, algumas limitações devem ser consideradas. A amostra, ainda que representativa, limita-se a um contexto geográfico específico, o que

pode restringir a generalização dos resultados para outras populações. Além disso, não foi possível estabelecer uma correlação direta entre as respostas dos pais e as dos seus filhos, o que teria permitido uma análise mais aprofundada sobre as perceções intergeracionais. Sugere-se que futuras investigações explorem o impacto da tecnologia na relação pais-filhos em diferentes contextos socioculturais, que sejam promovidas pesquisas sobre o tema na Região Autónoma dos Açores bem como explorem o papel de programas de intervenção na promoção de um uso mais consciente e equilibrado dos dispositivos tecnológicos. Ainda mais, inspira-se que se investigue sobre o impacto da tecnologia no desenvolvimento socioemocional de cada indivíduo.

Em suma, os resultados desta investigação reforçam a importância de um equilíbrio na utilização da tecnologia no seio familiar, garantindo que o seu uso não comprometa a qualidade das interações sociais e emocionais entre pais e filhos. A mediação parental e a autorregulação são fundamentais para que a tecnologia seja utilizada de forma funcional, enriquecedora e promotora de relações familiares saudáveis. Desta forma, o desafio futuro é continuar a adaptar as práticas diárias do uso da tecnologia no seio familiar para que seja possível fomentar momentos de conexão, de desenvolvimento e não de distanciamento e alienação.

Referências Bibliográficas

- Água, J., G. Lourenço, M., Patrão, I., & Leal, I. (2019). *Partner Phubbing: Portuguese validation*. *Psicologia, Saúde & Doença*, 20(1), 234–241. DOI: <https://doi.org/10.15309/19psd200119>
- Almeida, M. Ferreira, M., Souza, P., & Serrão, C. (2016). *A educação social e as famílias multidesafiadas: reflexões sobre um trajeto estimulado*. *Praxis Educare: Revista dos Profissionais e Técnicos Superiores de Educação Social*, 3, 57-64.
- Alcantara, C., Melo, M., Andrade L., & Linhares, R. (2018). *Dispositivos tecnológicos e as transformações das práticas de aprendizagem de jovens*. *Interfaces Científicas - Educação* · June 2018 DOI: 10.17564/2316-3828.2018v6n3p73-84
- Azevedo, S. (2011) *Técnicos superiores de educação social. necessidade e pertinência de um estatuto profissional*. Porto: Fronteira do Caos.
- Bhering, E. & Sarkis, A. (2009). *Modelo bioecológico do desenvolvimento de Bronfenbrenner: implicações para as pesquisas na área da Educação Infantil*. *Horizontes*, 27 (2), 7-20. Retirado de: <https://bit.ly/3qZDVSM>
- Cembranos, F., Montesinos, D. H. & Bustelo, M. (2001). *La Animación Sociocultural: una propuesta metodológica*. Editorial Popular.
- Coelho, V., Marchante, M., Sousa, V. & Romão, A. (2016). *Programas de intervenção para o desenvolvimento de competências socioemocionais em idade escolar: Uma revisão crítica dos enquadramentos SEL e SEAL*. *Análise Psicológica*. 61-72. DOI: 10.14417/ap.966
- Coelhoso, F., Carvalho, F., & Mucharreira, P. R. (2020). *Educação Social: Uma permanente (re)construção pessoal e social*. *Revista Di@logus*, 77-89. DOI: 10.33053/dialogus.v9i1.14
- Corkin, M. T., Henderson, A. M. E., Peterson, E. R., Kennedy- Costantini, S., Sharplin, H. S., & Morrison, S. (2021). *Associations between technoference, quality of parent-infant interactions, and infants' vocabulary development*. *Infant Behavior and Development*, 64, 101611. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2021.101611>

- Creswell, J. (2008). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill.
- Creswell, J. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed). SAGE Publications, Inc.
- Delgado, P., Correia, F., Martins, T., & Azevedo, S. (2014). *A educação social em Portugal: novos desafios para a identidade profissional*. Interfaces Científicas - Educação, 3, pp. 113 - 124. DOI:10.17564/2316-3828.2014v3n1p113-124
- Dias, P., & Brito, R. (2020). *DigiKids 0-3: uso de dispositivos com ecrã por crianças até aos 3 anos: as perspetivas e práticas de pais e educadores de infância*. Universidade Católica Portuguesa. DOI: <https://doi.org/10.34632/9789895471911>
- Direção-Geral da Saúde (2016). *Manual para a promoção de competências socioemocionais em meio escolar*. Lisboa.
- Domoff, S. E., Borgen, A. L., Foley, R. P., & Maffett, A. (2019). *Excessive use of mobile devices in parents: The impact on parent-child interactions*. Journal of Child and Family Studies, 28(8), 2185-2193.
- Escorcía, C. T., & Martínez, P. E. (2020). *La Competencia Emocional en Atención Temprana: Perspectivas de los padres y de los profesionales*. Educação, 43(1), e35475. DOI: <https://doi.org/10.15448/1981-2582.2020.1.35475>
- Falcão, P., L. (2019). *O fenómeno da parentalidade distraída e abandono afetivo: quando custa o cuidado na sociedade tecnológica*. Revista de Direito de Família e Sucessão, 5(1), 56. DOI: <https://doi.org/10.26668/IndexLawJournals/2526-0227/2019.v5i1.5591>
- Ferreira, J., Bárbara, P., Souto, R., Lima, R. P., Morna, C., & Pinto, O. (2020). *Screening time use in children less than five years old*. Nascere e crescer-Growth Medical Journal, 29(4), 188-195. DOI: <https://doi.org/10.25753/BirthGrowthMJ.v29.i4.18378>
- Fonseca, A. C. (2004). *Crianças e Jovens em risco: análise de algumas questões actuais*. In Silva, M. H. D., Fonseca, A. C., Alcoforado, L., Vilar, M. M. & Vieira, C. M.

- (Eds.), *Crianças e Jovens em risco: da investigação à intervenção* (pp. 11–36). Coimbra: Livraria Almedina.
- Freitas, E., Martins, A. P. L., & Simões, C. (2017). *Impacto de um programa de competências pessoais e sociais em alunos de risco*. *Revista De Psicologia Da Criança E Do Adolescente*, 8(2), 201–218.
- Gaspar, T., Guedes, F. B., & Equipa Aventura Social. (2022). *A saúde dos adolescentes portugueses em contexto de pandemia – Dados nacionais do estudo HBSC 2022*. Equipa Aventura Social. Primeira Edição, Lisboa.
- Hertlein, K. M. (2019). Digital therapy: *Ethical considerations in the intersection of technology and mental health*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45(1), 93-105. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781351103404>
- Hiniker, A., Schoenebeck, S., & Kientz, J. A. (2016). *Not at the dinner table: Parents' and children's perspectives on family technology rules*. Proceedings of the 19th ACM Conference on Computer-Supported Cooperative Work & Social Computing, 1376-1389.
- Instituto Nacional de Estatística (2023). *Estimativas de População Residente: População residente ultrapassa os 10,6 milhões – 2023*. Disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUE_Sdest_boui=645507713&DESTAQUESmodo=2
- Lauricella, A. R., Wartella, E., & Rideout, V. (2015). *Young children's screen time: The complex role of parent and child factors*. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 11-17.
- Lerner, R. M. (2002). *Concepts and theories of human development*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2020). *Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the internet: The role of online skills and internet self-efficacy*. *New Media & Society*, 22(8), 1474-1495. DOI: <https://doi.org/10.1177/1461444820917360>
- Lima, R. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão... com os pés assentes na terra. Desenvolvimento local – Investigação participativa – Animação comunitária*

(Dissertação de Doutoramento não publicada). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Martins, C. C., & Wechsler, S. M. (2020). *Competências socioemocionais: o estado da área nas publicações ibero-latinas*. *Archives oh health investigation*, 9(4). DOI: <https://doi.org/10.21270/archi.v9i4.5067>

McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “*Technoference*”: *The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being*. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85–98. DOI: <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>

McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). *Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems*. *Child Development*, 87(4), 1238-1246.

McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). *Technoference: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems*. *Child Development*, 89(1), 100–109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>

McDaniel, B.T. (2021). *The DISRUPT: A measure of parent distraction with phones and mobile devices and associations with depression, stress, and parenting quality*. *Hum Behav & Emerg Tech*. 2021;1–11. DOI: 10.1002/hbe2.267

Melton, K., Hodge, C., & Duerden, M. (2020). *Ecology of family experiences: Contextualizing family leisure for human development & family relations*. *Journal of Leisure Research*. DOI: 10.1080/00222216.2020.1802374

Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L., & Sun, X. (2020). *Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control*. *Children and Youth Services Review*, 116, 105247. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105247>

Organização Mundial da Saúde (2015). *Prevenindo a violência juvenil: um panorama das evidências*. Núcleo de estudos da violência. Disponível em:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/181008/9789241509251por.pdf;jsessionid=19B9BF12E3488EE6F1B1E71BBCADC14C?sequence=5>

Organização Mundial da Saúde (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behavior, and sleep for children under 5 years of age*. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Patrão, I., Pimenta, F., Água, J., & Leal, I. (2020). *Validação do Family Assessment Device (FAD) numa amostra de jovens portugueses*. Atas do 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde (p.773-781). Covilhã: Faculdade de Ciências da Saúde.

Patrão, I., Marinho, A. (2018). *Adição à internet e intervenção familiar: experiência do núcleo utilização problemática internet*. ISPA: Instituto Universitário, Promoting Human Potential Research Group, Portugal.

Petrucci, G., Borsa, J., & Koller, S. (2016). *A Família e a escola no desenvolvimento socioemocional na infância*. *Temas em Psicologia*, 24 (2), 391-402. DOI: <https://dx.doi.org/10.9788/TP2016.2-01Pt>

Poletto, M.& Koller, S. (2008). *Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção*. *Estudos de Psicologia*, 25(3), 405-416. Retirado de: <https://bit.ly/3f3J61A>

PORDATA (2023). *Indivíduos que acederam à internet, em média, pelo menos uma vez por semana, por perfil*. Disponível em: <https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/ciencia-tecnologia-e-inovacao/internet-e-comunicacoes/individuos-que-acederam-internet?>

Qiao, L., Q, Liu (2020). *The effect of technoference in parent-child relationships on adolescent smartphone addiction: The role of cognitive factors*. *Children and Youth Services Review* 118. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105340>

Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn & Silverstein, M. (2014). *Patterns of mobile device use by caregivers and*

- children during meals in fast food restaurants*. *Pediatrics*, 133, 843-849. DOI: 10.1542/peds.2013-3703
- Radesky, J. S., Kistin, C., Eisenberg, S., Gross, J., Block, G., Zuckerman, B., & Silverstein, M. (2016). *Parent perspectives on their mobile technology use: The excitement and exhaustion of parenting while connected*. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 37(9), 694–701. DOI: [10.1097/DBP.0000000000000357](https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000357)
- Radesky, J., Kistin, C., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn, M., & Silverstein, M. (2020). *Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants*. *Pediatrics*, 135(4), e843-e849.
- Smith, T. E., Sheridan, S. M., Kim, E. M. et al. (2020). *The Effects of Family-School Partnership Interventions on Academic and Social-Emotional Functioning: a MetaAnalysis Exploring What Works for Whom*. *Educ Psychol Rev* 32, 511–544. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09509-w>
- Stockdale, L. A., Coyne, S. M., & Padilla-Walker, L. M. (2018). *Parent and child technoference and socioemotional behavioral outcomes: A nationally representative sample of 10- to 20-year-old adolescents*. *Computers in Human Behavior*, 88, 219–226. DOI: 10.1016/j.chb.2018.06.034
- Timóteo, I., & Bertão, A. (2012). *Educação social transformadora e transformativa: Clarificação dos sentidos*. *Sensos*, 2(1), 11-26.
- Timóteo, I., (2013). *A evolução da Educação Social. Perspetivas e desafios contemporâneos*. *Praxis Educare*. 1, pp.12-18.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood—and What That Means for the Rest of Us*. New York: Atria Books.
- Uhls, Y. T., Michikyan, M., Morris, J., Garcia, D., Small, G. W., Zgourou, E., & Greenfield, P. M. (2014). *Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues*. *Computers in Human Behavior*, 39, 387–392. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.036>

- Xavier, M. (2008). *Porque necessitamos de um modelo bioecológico–transaccional para pensar o futuro?*. *Cadernos de Pedagogia Social*, 2, 117-123. DOI: <https://doi.org/10.34632/cpedagogiasocial.2008.1928>
- Zayia, D., Parris, L., McDaniel, B., Braswell, G., & Zimmerman, C. (2021). *Social learning in the digital age: Associations between technoference, mother-child attachment, and child social skills*. *Journal of School Psychology*, 87, 64–81. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2021.06.002>
- Wartella, E., Rideout, V., Lauricella, A., & Connell, S. (2016). *Parenting in the age of digital technology: A national survey*. *Media and Communication*, 4(3), 1-13.
- WHO (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva.
- Winamn, T. (2020). *The Role of Social Pedagogy in a Digitalized Society*. *The Educational Review USA*. DOI: 10.26855/er.2020.03.004

Apêndices

Apêndice 1 – Contactos realizados

Inês Fraga
To: ebs. [redacted]@edu.azores.gov.pt
Autorização de consentimento EE ...
317 KB

Reply Reply all Forward Tue 07/05/2024 09:16

Exms Senhores Elementos do Conselho Executivo,

Entre em contacto com a Direção Regional de Educação, mais especificamente, com o Doutor [redacted] (Secretário Pessoal do Diretor Regional da Educação e Administração Educativa), o qual informou que a autorização necessária para os inquéritos serem divulgados nas escolas, junto dos alunos e encarregados de educação, é da responsabilidade das unidades orgânicas. Ou seja, as mesmas tem toda a autonomia para autorizar, não existindo nenhum protocolo que refira a necessidade de intervenção por parte da DRE. Importa ainda referir, que a informação acima transmitida é do conhecimento e foi autorizada pelo próprio.

Por este motivo, e de acordo as conversas telefónicas anteriores, venho novamente por este meio partilhar o questionário online, desenvolvido no âmbito da dissertação de Mestrado em Intervenção com Crianças e Jovens em Risco, no ISCE - Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo, sob orientação das docentes Filipa Coelho e Marta Reis. Segue também as autorizações de consentimento para os respetivos encarregados de educação, de forma a que os alunos possam responder aos questionários.

O estudo tem como objetivo compreender a **influência da utilização dos dispositivos tecnológicos nas dinâmicas familiares**, para isso é necessário investigar a perceção dos pais e/ou encarregados de educação relativamente à utilização da tecnologia no dia a dia bem como a respetiva utilização por parte dos filhos. Aliado a isto, o objetivo passa também por conhecer a perspetiva dos alunos, sobre a própria utilização da tecnologia como também a utilização dos pais/encarregados de educação. É importante referir que o questionário para os alunos é dirigido aos que frequentam o **5.º ano, 6.º ano, 7.º ano, 8.º ano, 9.º ano, 10.º ano, 11.º ano e 12.º ano**.

Toda a informação obtida nesta investigação será apenas utilizada para fins académicos, preservando sempre o anonimato e a confidencialidade. Existindo a possibilidade de, no final, devolver dados importante à escola. Assim, apelo à vossa colaboração no preenchimento do questionário e divulgação do mesmo junto dos encarregados de educação e dos alunos, para que se consiga obter resultados significativos e, por conseguinte, obter um maior conhecimento sobre a utilização das tecnologias nas dinâmicas familiares. Desde já o meu agradecimento pela vossa colaboração.

<https://forms.gle/6rCpP6ndXTRU4RD7> - Questionário para os alunos

<https://forms.gle/XsS3qVD3oFcC3LE88> - Questionário para os pais

Com os melhores cumprimentos,

Inês Fraga

Inês Fraga
To: CE EBS [redacted]

Reply Reply all Forward Thu 09/05/2024 08:39

Bom dia,
Espero que se encontre bem.
Muito obrigada pela prontidão, disponibilidade e rapidez na resposta e facilidade no processo.

Cumprimentos,
Inês Fraga

Em 08/05/2024 13:30, CE EBS das [redacted] <CEEbs.[redacted]@edu.azores.gov.pt> escreveu:

Bom dia,

No seguimento do email abaixo, anexo o número de alunos por turma. Conforme acordado estamos a dar seguimento aos procedimentos para que a colaboração se efetive.

Atenciosamente,

[redacted]
Vice-Presidente do Conselho Executivo

Apêndice 2- Autorização de consentimento para os encarregados de educação



CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO PARA ENCARREGADOS(AS) DE EDUCAÇÃO

Caro(a) Encarregado(a) de Educação,

O presente documento tem como objetivo solicitar a sua autorização para que o/a seu/sua educando/a possa participar num estudo que pretende conhecer e compreender a perceção dos adolescentes sobre a sua utilização dos dispositivos tecnológicos, bem como a utilização dos pais. O contributo do seu/sua educando/a é realizado através do preenchimento de um questionário online, no qual será garantido o anonimato e a confidencialidade.

Este questionário será realizado por uma aluna do ISCE (Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo) no âmbito da sua dissertação no mestrado em Educação Social- Intervenção com Crianças e Jovens em Risco.

A participação do seu/sua educando/a é livre e voluntária, podendo suspender o preenchimento do formulário se assim o pretender. Além disto, toda a informação recolhida será utilizada apenas para fins investigativos e para devolver os dados à própria escola.

No caso de surgir alguma dúvida e necessite de esclarecimentos pode contactar a aluna Inês Fraga, responsável pelo estudo apresentado, através do email ines_fraga2001@hotmail.com.

Obrigada pela sua colaboração!

Eu, _____, Encarregado de Educação do/a Jovem _____ autorizo o/a meu/minha educando/educanda a participar no estudo supracitado e declaro que fui informado das condições de aplicação e da garantia de respeito dos dados e confidencialidade cedidos.

Assinatura

Data

_____/_____/_____

Apêndice 3- Questionário para os pais (<https://forms.gle/2ctgoUVdtRrAtC496>)

O presente questionário foi desenvolvido no âmbito da dissertação de Mestrado em Intervenção com Crianças e Jovens em Risco, no ISCE - Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo, pela aluna Inês Fraga, sob orientação das docentes Filipa Coelho e Marta Reis.

O estudo tem como objetivo compreender a influência da utilização dos dispositivos tecnológicos nas dinâmicas familiares, para isso é necessário investigar a perceção dos pais e/ou encarregados de educação relativamente à utilização da tecnologia no dia a dia bem como a respetiva utilização por parte dos filhos. Aliado a isto, o objetivo passa também por conhecer a perspetiva da criança, sobre a própria utilização da tecnologia como também a utilização dos pais.

Toda a informação obtida nesta investigação será apenas utilizada para fins académicos, preservando sempre o anonimato e a confidencialidade. Desta forma, a participação no mesmo é anónima, breve e livre, caso queira parar o preenchimento do questionário. Peço assim a colaboração e a contribuição para este estudo ser desenvolvido, a partir das respostas ao questionário que tem uma duração aproximada de 5 a 8 minutos.

Se tiver alguma dúvida ou alguma questão no decorrer do questionário pode contactar-me através do email: ines_fraga2001@hotmail.com

Obrigada pelo seu contributo e pela sua disponibilidade.

Insira os últimos 3 dígitos do número de estudante do seu educando*

Questionário sociodemográfico:

- I. Idade
- II. Género/Sexo (feminino, masculino, outro)
- III. Estado civil (Solteiro/a; União de facto/Casado/a; Separado/a/Divorciado; Viúvo/a;)
- IV. Ano de escolaridade (1º ciclo; 2º ciclo; 3º ciclo; Ensino secundário; Ensino Superior)
- V. Emprego (empregado a tempo inteiro, empregado a part-time, desempregado, reformado, outro)

Entende-se por dispositivos tecnológicos, todos os equipamentos que são utilizados para processar, interpretar, informar e comunicar através da tecnologia, satisfazendo as necessidades humanas.

- A. **Em média, quantas horas por dia é que usa os dispositivos?** (Menos de uma hora por dia – 1 a 2 horas por dia – 3 a 4 horas por dia – 5 ou mais horas por dia) **Ideia retirada do relatório de estudo HBSC 2022. Objetivo Específico 4.**
- B. **Qual é o dispositivo tecnológico que utiliza com maior frequência?** (Televisão, Computador, Telemóvel, Consola de jogo, Tablet) **Objetivo Específico 4.**
- C. **Em que utiliza o seu tempo em frente ao ecrã?** (Redes Sociais; Jogos; Filmes/Séries; Chamadas e mensagens; Trabalho; Outros) **Objetivo Específico 4.**
- D. **Qual é a parte do dia que utiliza mais os seus dispositivos tecnológicos?** (fim de semana, refeições, almoço, trabalho, à noite; às refeições em família; quando está com a família) **Objetivo Específico 4.**
- E. **Considero difícil não verificar o meu telemóvel** (De 0 a 10, sendo que 0 é nada difícil e 10 é muito difícil) **Objetivo Específico 3. Retirada da escala DISRUPT.**

Nas próximas questões responda de 1 a 5, sendo que o 1=Nunca; 2=Raramente; 3=Às vezes; 4=Muitas vezes; 5=Sempre

- i. **Há momentos em que penso que poderia estar a interagir/brincar com o/a meu/minha filho/a, mas estou num dispositivo tecnológico;** **Retirada do DISRUPT. Objetivo Específico 1, 2 e 3.**
- ii. **Já tive conflitos com o/a meu/minha filho/a devido à utilização de algum dispositivo;** **Objetivo Específico 1 e 3. Retirada do HBSC.**
- iii. **O/A meu/minha filho/a considera que estou demasiado tempo no telemóvel, tablet ou computador;** **Objetivo Específico 1 e 5.**
- iv. **Respondo de forma mais ríspida ou sem paciência ao outro por estar atento/a a algum dispositivo tecnológico;** **Objetivo Específico 1 e 5.**
- v. **Considera que o uso dos dispositivos tecnológicos interfere na relação com o seu filho? – 0 a 10.** **Objetivo Específico 1 e 2.**
- vi. **Na sua opinião, diga-nos como é que o uso da tecnologia pode ser benéfico na dinâmica familiar? – Resposta curta. Se sim, em quê?** **Objetivo Específico 1, 2 e 5.**

Relativamente ao seu filho e a tecnologia

- 1) **Na sua opinião, quantas horas, em média, é que o seu filho utiliza a tecnologia no dia a dia?** Menos de 1 hora; 1 hora a 2 horas; 2 a 3 horas; Mais de 3 horas. **Objetivo Específico 5.**
- 2) **Na sua opinião, considera que o/a seu/sua filho/a passa muito tempo à frente dum dispositivo tecnológico?** Sim/Não. **Objetivo Específico 5.**
 - 2.1 **Quantas horas é que considera que seria saudável o/a seu/sua filho/a passar em frente ao ecrã?**
- 3) **Tem conhecimento do que ele faz nos dispositivos?**

- 3.1. O que é que ele/a faz?** Jogos online, socializa com os amigos, redes sociais, aprende; outro; **Objetivo Específico 5.**
- 4) **Sente que consegue ter uma conversa com o/a seu/sua filho/a sem qualquer tipo de dispositivo? Objetivo Específico 2 e 3. Escala Partner Phubbing – Água et al (2019) (alterado).**
- 5) **Considera ter uma relação positiva, comunicativa e de qualidade com ele/a? Objetivo Específico 2.**
- 6) **Considera que o seu filho já tenha demonstrado emoções/attitudes negativas (ex: frustração, raiva, tristeza, isolamento) quando você está num dispositivo tecnológico?** Discordo totalmente - Concordo totalmente; **Objetivo Específico 1, 5, 6 e 7.**
- 7) **O/A seu/sua filho/a já lhe pediu atenção quando você estava num dispositivo tecnológico?** Nada frequente - Bastante frequente; **Objetivo Específico 1, 5, 6 e 7.**

Finalizaste o teu questionário, muito obrigada pela tua colaboração!

Apêndice 4- Questionário para os jovens (<https://forms.gle/jKTa11kqUYDkZTvv9>)

O presente questionário foi desenvolvido no âmbito da dissertação de Mestrado em Intervenção com Crianças e Jovens em Risco, no ISCE- Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo, pela aluna Inês Fraga, sob orientação das docentes Filipa Coelho e Marta Reis.

O estudo tem como objetivo compreender a influência da utilização dos dispositivos tecnológicos nas dinâmicas familiares, para isso é necessário investigar a perceção dos pais e/ou encarregados de educação relativamente à utilização da tecnologia no dia a dia bem como a respetiva utilização por parte dos filhos. Aliado a isto, o objetivo passa também por conhecer a perspetiva dos alunos, sobre a própria utilização da tecnologia como também a utilização dos pais/encarregados de educação.

Toda a informação obtida nesta investigação será apenas utilizada para fins académicos, preservando sempre o anonimato e a confidencialidade. Desta forma, a participação no mesmo é anónima, breve e livre, caso queira parar o preenchimento do questionário. Peço assim a colaboração e a contribuição para este estudo ser desenvolvido, a partir das respostas ao questionário que tem uma duração aproximada de 5 a 8 minutos.

Se tiver alguma dúvida ou alguma questão no decorrer do questionário pode contactar-me através do email: ines_fraga2001@hotmail.com

Obrigada pela tua ajuda e pela tua participação.

Inseres os últimos 3 dígitos do teu número de estudante*

Questionário sociodemográfico:

- I. **Idade** (Menos de 12 anos; 12 aos 14 anos; 15 aos 17 anos; 18 anos ou mais)
- II. **Género/Sexo** (masculino, feminino, outro)
- III. **Qual é a escola que frequentas?** (Escola Básica e Secundária de São Roque de Pico; Escola Cardeal Costa Nunes; Escola Básica e Secundária de São Roque do Pico)
- IV. **Ano de escolaridade** (5.º ano, 6.º ano, 7.º ano, 8.º ano, 9.º ano, 10.º ano, 11.º ano e 12.º ano)
- V. **Situação familiar** (Por favor, responde a esta questão sobre a casa onde vives a totalidade ou a maior parte do tempo e assinala todas as pessoas que vivem nessa casa). Mãe; Pai; Madrasta (ou namorada/companheira do pai); Padrasto (ou namorado/companheiro da mãe); Eu vivo num lar ou com uma família de acolhimento; outra pessoa ou outro local (por ex. irmãos, avós). Quem ou qual?
 - a. Se selecionaste “Outra pessoa ou outro local (por ex. irmãos, avós)”. Diz-nos quem ou qual?

Eu e a tecnologia

- A. **Em média, quantas horas por dia é que usas os dispositivos?** (Menos de uma hora por dia – 1 a 2 horas por dia – 3 a 4 horas por dia – 5 ou mais horas por dia) **Objetivo Específico 4 e 5. Retirado do HBSC (alterado).**
- B. **Qual é o dispositivo que utilizas mais no teu dia a dia, não incluindo os tempos de aula?** (Televisão, Computador, Telemóvel, Consola de jogo, Tablet). **Objetivo Específico 4 e 5.**
- C. **Como passas o teu tempo quando estás em frente ao ecrã?** (Redes Sociais; Jogos; Filmes/Séries; Chamadas e mensagens; Estudar; Outros). **Objetivo Específico 4 e 5.**
- D. **Nos tempos livres, o que costumavas fazer com maior frequência?** (Estar no telemóvel; Ouvir música; Pensar na vida; Estar com os amigos; Ler, Praticar um desporto; Outro). **Objetivo Específico 4 e 5. Retirado do HBSC.**

Seleciona a frequência com que as seguintes afirmações acontecem, a partir das seguintes opções: Nunca; Raramente; Às vezes; Muitas vezes; Sempre.

- i. **Há momentos em que penso que poderia estar a brincar/socializar com a minha família, mas estou num dispositivo tecnológico; Objetivo Específico 1, 2, 3 e 7. Retirado da escala DISRUPT (alterado).**
- ii. **Já tive conflitos com os meus pais devido à utilização de algum dispositivo tecnológico; Objetivo Específico 1. HBSC**

- iii. Os meus pais consideram que estou demasiado tempo no telemóvel, tablet ou computador; **Objetivo Específico 1 e 5.**
- iv. Respondo de forma mais ríspida ou sem paciência ao outro por estar atento/a a algum dispositivo tecnológico; **Objetivo Específico 1 e 5.**
- v. Já deixaste de estar presente em algum momento/atividade para estares num dispositivo tecnológico? **Objetivo Específico 5 e 7. HBSC (alterado).**
- vi. Numa escala de 0 a 10, quão difícil consideras não verificar (mexer/tocar) o teu telemóvel? 0 - Nada difícil e 10 - muito difícil. **Objetivo Específico 5. DISRUPT.**
- vii. Na tua opinião, diz-nos como é que o uso da tecnologia pode ser benéfico na dinâmica familiar? – Resposta curta. Se sim, em quê? **Objetivo Específico 1, 2 e 5.**

Relativamente aos teus pais e a tecnologia

- 1) Consideras que os teus pais passam muito tempo à frente do telemóvel/computador/tablet? (Sim/Não). **Objetivo Específico 3.**
 - 1.1. Como é que te sentes? **Objetivo Específico 6.**
- 2) Sentes que consegues ter uma conversa com os teus pais sem qualquer interrupção de um dispositivo tecnológico? (De 1 a 5). **Objetivo Específico 2 e 3. Escala Partner Phubbing – Água et al (2019) (alterado).**
- 3) Consideras ter uma relação positiva, comunicativa e de qualidade com eles? (Sim/Não). **Objetivo Específico 2.**
 - 3.1. Porquê? **Objetivo Específico 6 e 7.**
- 4) Os teus pais já te ignoraram/não responderam por estarem no telemóvel? **Objetivo Específico 3, 6 e 7.**
 - 4.1. Como te sentiste? Frustrado, Sozinho, Empático, Outro. **Objetivo Específico 3, 6 e 7.**
- 5) Sentes que a utilização do telemóvel por parte dos teus pais influencia a vosso relacionamento? 1 de forma negativa e 5 de forma positiva. **Objetivo Específico 3, 6 e 7.**

Finalizaste o teu questionário, muito obrigada pela tua colaboração!